

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Fegic

Samopodoba mladostnic z aknasto kožo

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Fegic

Samopodoba mladostnic z aknasto kožo

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Petra Videmšek
Somentorica: as. dr. Tadeja Kodele

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila vsem dekletom, ki so si vzele čas za sodelovanje v moji diplomski nalogi ter z mano podelile del svoje izkušnje.

Hvala tudi mentorici doc. dr. Petri Videmšek in somentorici as. dr. Tadeji Kodele za usmerjanje pri pisanju naloge ter za vse koristne nasvete in predloge.

Iskrena hvala pa tudi moji družini, fantu, prijateljicam in soigralkam iz rokometnega kluba, ki so me pri pisanju diplomske naloge ves čas spodbujali in mi bili na voljo za pomoč ter podporo.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU:

Ime in priimek: Nuša Fegic

Naslov diplomskega dela: Samopodoba mladostnic z aknasto kožo

Mentorica: doc. dr. Petra Videmšek

Somentorica: as. dr. Tadeja Kodele

Lektorica: prof. Bojana Pižent Kompara

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Število strani: 195 **Število tabel:** 1 **Število prilog:** 7

Povzetek: Mladostništvo je obdobje, v katerem vsak mlad človek poskuša oblikovati svojo identiteto in s tem narediti korak od odvisnosti k neodvisnosti. Ta korak pa mladostniku oziroma mladostnici predstavlja velik izziv, pri čemer imajo pomembno vlogo družina, rstniki in mediji, dejavniki, ki pomembno vplivajo tudi na oblikovanje mladostnikove pozitivne in stabilne samopodobe.

V diplomskem delu se s pomočjo relevantne literature, prebranih raziskav (Afshari, Payami in Peyman Nia, 2017; Dalgard, Gieler, Holm, Bjertness in Hauser, 2008; Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche, 2011; Tasoula idr., 2012), lastnih izkušenj in zbranih empiričnih podatkov osredotočam na raziskovanje povezave med samopodobo mladostnic in dejavnikom aknaste kože, ki lahko pomembno vpliva na razvoj negativne telesne in splošne samopodobe. Raziskovala sem, kako mladostnice z aknasto kožo opisujejo in doživljajo svojo kožo, kakšne stiske ob tem doživljajo in na kakšen način jih rešujejo, kakšne pomoči in podpore so bile ob soočanju z aknasto kožo deležne ter kakšna je samopodoba mladostnic z aknasto kožo. Empirično gradivo sem pridobila s pomočjo dnevniških zapisov štirih deklet in poglobljenih intervjujev, ki sem jih opravila s šestimi mladostnicami z aknasto kožo. Analiza pridobljenih podatkov je pokazala, da mladostnice svojo kožo opisujejo kot mastno, aknasto, z vidno rdečico in brazgotinami. Doživljajo jo kot razdraženo, zakomplicirano in precej zahtevno, zaradi česar občutijo žalost, občutke obupa in sramu ter razočaranje. Posledično dekleta zaradi aknaste kože doživljajo najrazličnejše stiske, med katerimi sta najpogostejši stiska nelagodja in strahu pred poslabšanjem stanja kože. Kot najmočnejši vir pomoči in podpore mladostnice izpostavijo družino in vrstnike ter podporo kozmetičarke, zdravstveno pomoč in podporo pa so ocenile kot zelo pomanjkljivo. Ugotavljam, da dekleta kot najmočnejši dejavnik oblikovanja samopodobe doživljajo dejavnik medijev in aknaste kože, ki prispevata k njihovi negativni telesni, socialni in posledično splošni samopodobi.

Ključne besede: samospoštovanje, družina, vrstniki, mediji, akne.

Author: Nuša Fegic

Title: Self-image of youngsters with acne

Location: Ljubljana

Year: 2021

Number of pages: 195 **Number of tables:** 1 **Number of appendixes:** 7

Mentor: doc. dr. Petra Videmšek

Co-mentor: as. dr. Tadeja Kodele

Language editor: prof. Bojana Pižent Kompara

Abstract: Adolescence is a stage, in which each youngster tries to establish his identity and thus makes a great step towards independence. Being independent helps a young person develop a positive and stable self-esteem. The influences of family, peers and media play an important role in reaching independence and becoming a self-confident adolescent.

My diploma thesis is a study of how acne vulgaris impacts the self-esteem of teenage girls. It is based on scientific writings and researches (Afshari, Payami in Peyman Nia, 2017; Dalgard, Gieler, Holm, Bjertness in Hauser, 2008; Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche, 2011; Tasoula idr., 2012), empirical data, as well as my personal experience. I tried to find out how acne vulgaris impacts the lives of teenage girls and how they face and solve the emotional pain caused by their pimpled skin. Moreover, I wondered whether they received any kind of help and professional support while struggling with acne vulgaris. The empirical data gathered in my diploma thesis is based on the records from four teenage girls' diaries, and the interview zoom calls I had with six young females. I found out that teenage girls see their skin as oily, pimpled, with visible redness and scars. They find it irritable, complex and demanding and therefore experience feelings of sadness, hopelessness, embarrassment and disappointment. These feelings lead to different types of stress, the most common being the feeling of discomfort and fear that their skin might get even worse.

Teenage girls see their families, peers and cosmeticians as their main supporters, but they are not satisfied with medical support. I have come to a conclusion that media has the biggest impact on teenage girls and contributes to their low physical, social and global self-esteem.

Keywords: self-esteem, family, peer, media, acne vulgaris.

KAZALO VSEBINE

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	Mladostništvo.....	1
1.1.1	Oprelitev mladostništva.....	1
1.1.2	Oblikovanje identitete v mladosti	2
1.1.3	Življenjski svet mladostnika	4
1.2	Samopodoba.....	6
1.2.1	Oprelitev samopodobe.....	7
1.2.2	Koncept jaza in samopodoba	9
1.2.3	Večdimenzionalnost samopodobe.....	9
1.2.4	Oblikovanje samopodobe v mladostništvu	11
1.2.5	Dejavniki oblikovanja samopodobe mladostnika	12
1.2.6	Pomen socialnega dela pri oblikovanju samopodobe mladostnika.....	16
1.3	Aknasta koža	18
1.3.1	Oprelitev aknaste kože	18
1.3.2	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	19
1.3.3	Pomoč in podpora mladostnicam pri soočanju z aknasto kožo	21
2	PROBLEM.....	24
3	METODOLOGIJA.....	25
3.1	Vrsta raziskave in teme	25
3.2	Spremenljivke oz. teme raziskovanja.....	25
3.3	Oprelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec	25
3.4	Merski instrument	26
3.5	Zbiranje podatkov	26
3.6	Obdelava in analiza podatkov	27
4	REZULTATI.....	30
4.1	Koža	30
4.2	Zunanji videz.....	32
4.3	Stiska.....	33
4.4	Pomoč in podpora dekletom ob soočanju z aknasto kožo	35
4.5	Samopodoba.....	38
5	RAZPRAVA	42
6	SKLEPI	52
7	PREDLOGI.....	55
8	VIRI IN LITERATURA	56
9	PRILOGE.....	62
9.1	Smernice za dnevniški zapis	62

9.2	Smernice za intervju	63
9.3	Dnevniški zapisi	65
9.4	Prepis intervjujev in izbor izjav	65
9.5	Odprto kodiranje.....	65
9.5.1	Dnevniški zapisi	65
9.5.2	Intervjuji	114
9.6	Osnovno kodiranje.....	162
9.6.1	Dnevniški zapisi	162
9.6.2	Intervjuji	171
9.7	Odnosno kodiranje.....	183

KAZALO TABEL

Tabela 1: Odprto kodiranje intervjuja A	28
---	----

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Mladostništvo

Namen tega poglavja je opredeliti pojem mladostništva z vidika različnih avtorjev. Predstavim tudi najpomembnejše razvojne naloge in psihološke procese, s katerimi se mladostniki v tem obdobju soočajo, pri čemer prav poseben poudarek namenjam zgodnjemu oblikovanju identitete, ki pomembno prispeva k nadaljnjemu razvoju samopodobe vsakega posameznika. Poglavje zaključujem s predstavitvijo pristopov pri delu z mladimi, ki so za socialno delo ključnega pomena.

1.1.1 Opredelitev mladostništva

Mladostništvo oziroma adolescenca je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom odraslosti. Omenjeno razvojno obdobje se začne s puberteto, z obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi telesni rasti in se nadaljuje v dvajseta leta (Zupančič, 2004, str. 511).

Za obdobje mladostništva so značilni viharištvo, stres in upori mladostnikov proti avtoritetam (Ule in Kuhar, 2003, str. 29). To je družbeno regulirano življenjsko obdobje, ki mladostniku omogoča primerjavo in izmenjavo izkušenj, posploševanje kulturnih vzorcev in preživljanja prostega časa (Ule, 2008 str. 131).

Definiranje mladostništva pa ni enoznačno, saj gre za življenjsko obdobje globokih sprememb, prehodov in tranzicije (Bajzek, 2008, str. 18). Zaradi specifičnosti in lažjega razumevanja pa lahko obdobje mladostništva razdelimo na naslednje faze:

- zgodnje mladostništvo, ki traja od začetka pubertete do 14. leta;
- srednje mladostništvo, ki traja od 14. do 17. ali 18. leta;
- pozno mladostništvo, ki traja do 22. oziroma 24. leta (Zupančič, 2004, str. 512).

Mladostništvo oziroma adolescenca je obdobje, ko mlad človek ni več otrok, ni pa še pripoznan za odraslega (Ule, 2008, str. 50). Posameznik se sooča s svojim telesom, ki se spreminja in raste v isti smeri, kot se razvija njegov um. Ob tem poskuša najti svojo identiteto in rešiti konflikte iz otroštva. Adolescenca je čas motenj, spopadov in notranjih negotovosti, pri čemer mladostnik oziroma mladostnica z odkrivanjem svojega spolno zrelega telesa in moči, skupaj z razvijajočim se umom, poskuša narediti korak od odvisnosti k neodvisnosti (Wise, 2000, str. 1).

Obdobje mladostništva bi lahko poimenovali tudi drugo rojstvo, saj vsak individuum na novo definira lastno spolno in socialno identiteto. Je obdobje, ko mladostnik oziroma mladostnica izreče svoj »da« življenju, pričakovanjem, sanjam in navsezadnje tudi svojim razočaranjem. Posameznik se začne vključevati v svet odraslih. Vključuje se z različnimi biološkimi, socialnimi in psihološkimi dejavniki. Začenja se mladostnikovo sočasno oddaljevanje od svoje družine in staršev ter aktivno vključevanje v skupine prijateljev in vrstnikov. Kljub temu pa so mladostniki in mladostnice tudi po dopolnjenem 18. letu starosti še vedno večinoma odvisni od svojih staršev in šole, ki jo obiskujejo, ter niso še ekonomsko in socialno samostojni (Bajzek, 2008, str. 19).

V mladostništvu posameznik še odrasča. Pri tem naj bi nezavedno izpolnil štiri razvojne naloge: razvil identiteto, vzpostavil avtonomnost, vzpostavil odnos do spolne vloge in se odločil, kaj bo v življenju počel (Kastelec in Mikulan, 2004, str. 29).

Flynn (2000, str. 67–68) obdobje mladostništva opredeljuje kot razvojni proces, v katerem mladostnik pridobi nov občutek o sebi in svoji fizični, duševni ter čustveni sposobnosti, vključno z občutkom svoje individualnosti in osebne vrednosti. Spreminja se mladostnikov odnos do skupin, pomembnih drugih, vključno s starši in sorodniki, avtoritetami in širšim okoljem. Braconnier (2001, str. 17–18) navaja, da je mladostnik čustveno nestabilen, ranljiv, občutljiv in nepredvidljiv. Spremlja ga želja po odkrivanju in spoznavanju sveta, po drugi strani pa se zapira v svoj virtualni svet. Preizkuša se v različnih načinih vedenja in spreminja svoj zunanji videz z namenom potrditve med vrstniki. V družbi vrstnikov se uči veščine sodelovanja, skupaj z njimi tekmuje, doživlja vzpone in padce ter s tem utrjuje svojo identiteto.

Tako mladostnik, kot poudarja Ule (2008, str. 53), v času odraščanja rešuje dva ključna odnosna procesa; navezanost in identiteto. Navezanost se nanaša na čustveno vez med posameznikom in drugo osebo, skupino ali skupnostjo. Identiteta pa se nanaša na posameznikovo sposobnost samoopredeljevanja v odnosu do drugih, ki jim je podoben na določen način in različen na drug način.

1.1.2 Oblikovanje identitete v mladosti

Oblikovati identiteto za mladostnika pomeni odkriti, kaj ima rad, kaj potrebuje, česa si želi in kaj od življenja sploh pričakuje (Braconnier, 2001, str. 33). Oblikovanje identitete je psihološki proces, v katerem se mladostnik celovito in koherentno opredeljuje glede tega, kdo je, o zanj pomembnih ciljih in usmeritvah ter načinih, kako bo te zastavljene cilje poskušal uresničiti (Zupančič, 2004, str. 571). Vse identitetne strukture obstajajo v posamezniku že od rojstva, a se v posameznem obdobju vsaka od njih razvije do svojega maksimuma, za tem preide v krizno

fazo do razrešitve krize in do novega razvojnega obdobja. Identiteta se torej oblikuje na podlagi izkustev kriz in protislovij, ki jih je moral vsak mladostnik z namenom prehoda v naslednje razvojne faze premagati (Ule, 2008, str. 58).

Zgodnje identifikacije vsakega individuum s pomembnimi drugimi, z vlogami in nalogami imajo pomembno vlogo pri razvoju posameznih delov identitete, a je za oblikovanje dosežene identitete potrebna tudi sinteza teh zaporednih identifikacij v dosledno, koherentno in enkratno celoto. Če posameznik hoče odkriti, kdo v resnici je in kaj mu ustreza, mora preizkušati različne vloge in se ob tem neprestano spraševati, katera je tista, ki odraža njegov jaz (Zupančič, 2004, str. 573).

Kljub temu da razvoj identitete poteka že od rojstva dalje, dobi v obdobju mladostništva prav poseben pomen. V mladosti se vsa istost in kontinuiteta, oprti na dogodke iz otroštva, znajdeti pod vprašajem, kajti telo mladostnika se začne razvijati s polno hitrostjo. Mladi se začnejo ubadati s poskusi, da bi utrdili svojo družbeno vlogo. Oblikovanje identitete v mladostništvu pomeni vključitev oziroma integracijo vseh predhodnih razvojnih obdobj in uspešno premostitev krize ter razrešitev začasne identitetne zmedenosti. Občutek identitete zahteva vzajemnost med tem, kar mladostnik misli, da je, in tem, kar drugi ljudje o njem mislijo ter od njega pričakujejo (Erikson, 2014, str. 65-66). Obdobje mladostništva in krize identitete v adolescenci torej odločilno vpliva na razvoj identitete mladostnika. Posameznik se v obdobju krize identitete sooča z nasprotjem med potrditvijo identitete, sebstva, razvojem pozitivne samopodobe in razpršitvijo identitete, umikom in begom pred potrditvijo identitete. Pozitivna razrešitev te krize od posameznika zahteva, da sprejme samega sebe in razvije ustrezno samopodobo ter da drugi sprejmejo njega in da dobi priznanje za svoja dejanja ter podporo pri prizadevanjih za samostojno vključitev v družbo (Ule, 2008, str. 59-60).

Mladostnik se v obdobju odraščanja počuti razdvojenega med biti otrok, torej imeti neko varnost, ki so mu jo sprva zagotavljali starši, in potrebo po tem, da se od tega odcepi. Želje in zanimanja iz otroštva pušča za sabo ter išče nove stvari, v katerih sam vidi smisel. Posledično oblikovanje identitete mladostniku predstavlja velik izziv, saj se mora do nje dokopati sam, jo spoznati in ob tem pridobiti tudi priznanje drugih (Braconnier, 2001, str. 33).

Rožman (2013, str. 18) izpostavi vprašanje »Kako doživljam sebe?«, ki dobiva v obdobju mladostništva izjemen pomen. Gre za vprašanje, ki izziva osebnostno integriteto vsakega posameznika in mladostnika žene v raziskovanje svoje lastne identitete. Posameznik se tako poda v zunanji svet izzivov z namenom, da jih spozna in kar se da učinkovito prebrodi. Tako

čas mladostnikovega raziskovanja poimenujemo kot čas zavedanja in usmerjanja svoje osebnostne moči in razvijanja svojih zmogljivosti. Vprašanji »Kdo sem jaz?« in »Kaj si želim postati?« sta temeljni vprašanji, s katerima se mladostnik spopada. To poudarja tudi Braconnier (2001, str. 304), ki pravi, da je definiranje tega, kdo si in kaj želiš postati, ena izmed najpomembnejših nalog mladostnika. Telesni razvoj, intelektualne spretnosti in socialna pričakovanja prvič sovpadajo in mladostniku omogočajo, da strne identifikacije iz svojega otroštva in mladosti ter tako uspešno prehodi pot do odraslosti.

Identiteta se nanaša na odnos do življenja, na notranjo organiziranost potreb in na okvirno predstavo o vrednotah ter sposobnostih posameznika. Identiteta je konfliktna dinamična struktura, ki se neprestano spreminja in je ni mogoče izoblikovati brez krize. Zlasti takrat, ko se mladostnik sooča z zahtevami družbenega okolja, mora ohraniti svojo integriteto – potreba po doseganju in ohranjanju neodvisnosti, po doseganju določenih ciljev in po ohranjanju notranje kontinuitete – in se uveljaviti. Poleg tega je v mladostništvu prisotna tudi potreba po angažiranju, ki se kaže v prijateljskih, ljubezenskih, družbenih, političnih in športnih oblikah (Braconnier, 2001, str. 305). Identiteta torej ni samoustvarjena, temveč družbeno skonstruirana skozi interakcije. Vsaka človeška identiteta je hkrati tudi socialna identiteta, ki ni nikoli končana in dokončna (Ule, 2000, str. 3).

1.1.3 Življenjski svet mladostnika

Življenjski svet mladostnika je kompleksen simbolni svet, v katerem se poskuša mladostnik čim bolj znajti in preživeti. Posledično mora razviti različne oblike ravnanja oziroma strategije preživetja. Pod pojmom strategije preživetja pojmuje vse oblike in vzorce ravnanja, vedenja, komuniciranja ter delovanja, ki jih posameznik ali posameznica razvije v določenem življenjskem obdobju. Svoje predstave si mladostniki ustvarijo na podlagi razlag simboliziranih vsebin, ki jih posredujejo drugi in jih ponotranjijo. Življenjski svet mladostnika opredeljuje veliko vidikov, ki jih lahko razumemo kot dejavnike odraščanja, dejavnike prestopniškega vedenja, dejavnike tveganja ali pa kot varovalne dejavnike. To so razsežnosti, ki na mladostnika vplivajo bodisi ogrožajoče bodisi varovalno. Mednje uvrščamo dejavnike spola, družine, vrstnikov, šole in vrednot (Poštrak, 2015, str. 271–272).

Poštrak (2012, str. 225) poudarja, da moramo pri delu z mladostniki razumeti njihov življenjski svet in se pri tem ne smemo osredotočati na idealno predstavo mladostnikov, torej kakšni naj bi bili, ampak na realno podobo mladostnika, torej kakršen je tu in zdaj, v tem trenutku. Kot socialni delavci in spoštljivi ter odgovorni zavezniki ne smemo iskati predstav o tem, kako bi mladostnika spremenili v popolnega posameznika, ki bi ustrezal merilom družbe, ampak,

moramo raziskovati načine, kako bi konkretnega mladostnika vključili in mu omogočili, da bi zaživel v svojem življenjskem svetu.

Čačinovič Vogrinčič (2006) opredeli, da je pomembno uporabnikom prisluhniti in se zavedati, da oni sami najbolje vedo, kaj je zanje najboljše, saj so eksperti iz izkušenj, eksperti za svoje življenje. Naša naloga je, da smo spoštljivi in odgovorni zavezniki in skupaj z njimi soustvarjamo rešitve, ki jih predvsem oni vidijo kot potencialne. Nikoli ne moremo sami odločati namesto njih, saj njihove situacije ne poznamo, ne vemo, kaj vse so doživeli (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

Zaradi kompleksnosti življenjskega sveta mladostnikov so pristopi pri delu z mladimi za socialno delo ključnega pomena. Poštrak (2007) poudari, da v socialnem delu strokovni delavci v odnose z mladimi vstopajo na različne načine. Predlaga naslednje poimenovanje, in sicer: »dogovorni pristop« namesto demokratični; »ukazovalno neodgovorni« namesto avtoritarni in »neukazovalno neodgovorni« namesto laissez-faire ali vsedopuščajoči pristop.

Ukazovalnemu pristopu pravimo tudi avtoritarni, neodgovorni, patriarhalni, totalitarni pristop ali pa kar tigrova vzgoja (Poštrak, 2015). Pri tem pristopu stik ni vzpostavljen in komunikacija na ravni razgovora je odsotna. Poteka enosmerno od starša, učitelja, vzgojitelja, socialnega delavca k mladostniku (Poštrak, 2006). V primeru avtoritarnega oz. ukazovalnega vodenja je pogovor nedogovoren. Razgovor po Pasku ni vzpostavljen. Starš, socialni delavec ali učitelj daje mladostniku navodila, ki pa so brez možnosti oporekanja (Poštrak, 2003). Taka oblika komunikacije je vpeta v pojmovanje vloge, v kateri se strokovnjaki zaznavajo in opredeljujejo kot strokovnjaki, torej tisti, ki vedo (Poštrak, 2015). Pri ukazovalnem pristopu je odgovornost na strani vodje, vzgojitelja oz. svetovalnega delavca. Slednji pa odgovornost velikokrat prenesejo na mladostnika v smislu: »Sam si si kriv in sam si odgovoren za to, kar se ti je zgodilo, ker me nisi poslušal« (Poštrak, 2006). Odgovornost je porazdeljena med akterji, v resnici pa je odgovoren zgolj »strokovnjak«, saj je mladostnik porinjen v pasiven položaj, ki mu onemogoča vzpostavljanje in razvoj samoomejitvene avtoritete. Tako pri takem načinu vodenja prevladuje apostolska avtoriteta ali zunanja avtoriteta oz. avtoritarna avtoriteta, oprta na položaj, argument moči. Vloge so pri ukazovalnem pristopu večinoma jasne, razvidne, a vsiljene. Po njih se moramo ravnati. Mladostnik je pasivni udeleženec v procesu reševanja problema in soustvarjanja rešitev. Cilji so mladostniku vsiljeni (Poštrak, 2015).

Vsedopuščajoči, permisivni oziroma laissez-faire pristop se je razvil kot reakcija na ukazovalni pristop (Poštrak, 2015). Komunikacija pri permisivnem oz. laissez-faire pristopu ni na ravni

razgovora, temveč je mimobežna. Sogovorniki se lahko pogovarjajo o marsičem, a ne o skupnem projektu reševanja problema (Poštrak, 2006). Komunikacija ni več enosmerna in ukazovalna, a vseeno ne doseže oblike, ki jo Pask poimenuje *conversation* ali pogovor. Udeleženci se v procesu reševanja problema in iskanja ustreznih rešitev sicer pogovarjajo, a se pri tem ne dogovarjajo o skupnem početju. Vloge so pri vsedopuščajočem pristopu in pri zanemarjanju nejasne in nerazvidne. Težko rečemo, ali so vsiljene ali ne. Pri vsedopuščajoči vzgoji bi lahko rekli, da so celo podtaknjene (Poštrak, 2019). Avtoriteta je v primeru vsedopuščajočega pristopa prikrita, v primeru zanemarjanja pa odsotna. V obeh primerih je odgovornost odsotna. Mladostnik ne more razviti lastne, notranje ali samoomejitvene odgovornosti, saj ne dobi jasnih navodil in razlag. Tako nihče ni za nič odgovoren (Kroflič, 1997). Cilji so v primeru vsedopuščajočega pristopa prikriti, v primeru zanemarjanja pa odsotni, brez perspektive. Ukrepi so v primeru vsedopuščajočega pristopa v obliki pohval brez kazni, medtem ko so v primeru zanemarjanja odsotni. Enako velja za pravila, ki so v primeru vsedopuščajočega pristopa prikrita, v primeru zanemarjanja pa odsotna (Poštrak, 2019).

Dogovorni pristop lahko poimenujemo tudi kot demokratičen, avtoritativni, dogovorno odgovorni, soustvarjanje ali kot delfinjska vzgoja. Z mladostnikom vzpostavimo stik, ki ga tudi vzdržujemo. Vloge so jasne, razvidne in sprejete. Socialni delavci smo v vlogi spoštljivih in odgovornih zaveznikov. Uporabnike doživljamo kot eksperte iz izkušenj (Poštrak, 2003). Avtoriteta je »samoomejitvena« (Kroflič, 1997), oprta na kompetence. Odgovornost je obojestranska, a ni identična. Odgovornost starša je drugačna od odgovornosti otroka, odgovornost učitelja je drugačna od odgovornosti uporabnika. Odgovornost socialnega delavca pa je, da strokovno in kompetentno vodi postopek. Cilji so dogovorjeni. Sledijo dogovoru o sodelovanju, instrumentalni definiciji problema. Načrtujemo cilje, ki so dolgoročni. Ukrepi so dogovorjeni in razvidni (Poštrak, 2003).

1.2 Samopodoba

V tem poglavju navajam nekaj sodobnih opredelitev pojma samopodoba in se v nadaljevanju osredotočam na njeno strukturo, oblikovanje in dejavnike, ki prispevajo k oblikovanju mladostnikove podobe o samem sebi. Tu se osredotočam na tri dejavnike, in sicer: družina, vrstniki in mediji, kajti vsak izmed njih na svojevrsten način prispeva k oblikovanju samopodobe mladostnika. Na koncu poglavja pa samopodobo povežem s stroko socialnega dela in predstavim, kakšen je pomen le-te pri oblikovanju samopodobe mladostnika.

1.2.1 Opredelitev samopodobe

Že v zibelko nerojenega otroka so položena pričakovanja, upanja in želje staršev. Nekatere so zavestne in jasne, druge nezavedne. Vse pa stremijo k temu, da bi se otrok razvil v srečno, uspešno in zadovoljno ter spoštovanja vredno osebnost (Pelc, 2006, str. 5).

Samopodoba je konstrukt, ki je v psihologiji znan že od Jamesove teorije sebstva. Pojem sebstva zajema vse, kar posameznik imenuje kot svoje. Delimo ga na sebstvo kot subjekt – čisti ego, ki je aktiven nosilec delovanja, in sebstvo kot objekt – empirični ego, ki je nedejaven oz. pasiven. Podoba, ki jo individuum oblikuje o samem sebi, obsega tudi zavestni in nezavedni aspekt idealnega jaza. James je poudarjal, da jaz ni le to, kar si posameznik misli o sebi, ampak tudi vse tisto, kar si želi pokazati, da je (Kobal Grum, Leskovšek in Ucman, 2003, str. 19–20).

Youngsova (2000, str. 12) piše, da je samopodoba vsota samoučinkovitosti in samospoštovanja. Samoučinkovitost Tacol (2011, str. 10) opisuje kot zaupanje v lastne sposobnosti razmišljanja, presojanja, izbiranja in odločanja ter pomeni razumevanje lastnih potreb in interesov. Posameznik, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in da ima nadzor nad njim. Samospoštovanje (*self-esteem*) kot najpomembnejši korelat samopodobe pa Kobal (2001, str. 154) opisuje kot posameznikovo pozitivno ali negativno stališče do samega sebe. Pozitivno stališče oz. visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da je sam s seboj zadovoljen, se ceni in čuti spoštovanja vreden. Individuum z negativnim stališčem oz. nizkim samospoštovanjem pa se ne ceni, ima slabo oz. negativno mnenje o samem sebi in svojih lastnosti ne odobrava. Samospoštovanje je torej vrednostni odnos, ki se nanaša na vrednostne samoopise in zajema čustva, ki jih posameznik goji do sebe (Kobal Grum, Leskovšek in Ucman, 2003, str. 21).

Posameznik na osnovi informacij iz okolja, v katerem živi, oblikuje predstavo o svetu in drugih v njem. Z zaznavanjem okolja hkrati zaznava tudi samega sebe in oblikuje koncept o samem sebi oziroma predstavo o tem, kaj je. Na osnovi tega ustvarja svoj miselni svet in vedenje (Strniša, 2003, str. 56). Podobno samopodobo definirajo tudi Kobal Grum, Leskovšek in Ucman (2003, str. 20) ter jo razumejo kot množico odnosov, ki jih posameznik bodisi zavestno bodisi nezavedno vzpostavlja do samega sebe. Mladostnik v omenjene odnose s samim seboj vstopa počasi, s pomočjo predstav, vrednotenj, ocen samega sebe in občutij, ki jih najprej prek matere in kasneje prek širšega družbenega okolja razvija že od rojstva dalje. Tako uravnava in usmerja svoje ravnanje ter povezuje svoj sistem s sistemom tako ožjega kot tudi širšega družbenega okolja. Nasprotno temu pa je samospoštovanje, ki ga Strniša (2003, str. 56) opisuje kot neke vrste vrednotenje samopodobe in pripisovanje določenih vrednosti vsem informacijam, ki

sestavljajo koncept samega sebe. Samospoštovanje torej temelji na objektivnih informacijah glede samega sebe in na subjektivnem vrednotenju vseh komponent samopodobe.

Samopodoba, samospoštovanje in čustveni svet mladostnika so med sabo tesno povezani. Realna podoba o samem sebi in stopnja samospoštovanja imata na počutje posameznika velik vpliv. Ravno tako negativen ali pozitiven pogled nase in na lastno vrednotenje pomembno vpliva ne samo na naravo temveč tudi na stabilnost čustev mladostnika (Strniša, 2003, str. 71).

Naša samopodoba določa, ali polno živimo, in se kaže navzven. Vrednost, ki jo pripisujemo sebi, temelji na lastnem občutku učinkovitosti, na notranjem občutku, da si zmožen živeti lastno življenje, na varnosti in samospoštovanju ter moči, da se postavimo zase. Naša dejanja so torej zrcalo naše samopodobe in pokazatelj, v kolikšni meri se cenimo (Youngs, 2000, str. 16). Samopodobo posameznik nevede oblikuje vse življenje. Če bi ga vprašali, naj jo opiše, tega ne bi mogel narediti, saj se je neposredno ne zaveda. Samopodobo lahko ugotavljamo prek ponavljajočih se vedenjskih vzorcev, prek čustev in razpoloženj ter nedirektivnih tehnik (Kobal Grum, Leskovšek in Učman, 2003, str. 25).

Youngs (2000, str. 17–18) pa zdravo samopodobo razume kot skupek šestih osnovnih prvin, ki določajo, kako varno, dovršeno in celovito se počutimo. Mednje uvršamo:

- *Občutek fizične varnosti*: posameznik, ki občuti fizično varnost, se ne boji, da bi ga drugi prizadeli. Uči se odprtosti in zaupanja v ljudi, ker čuti, da je varen.
- *Občutek čustvene varnosti*: mladostnik bo razvil visoko stopnjo čustvene varnosti, če čuti, da ga ne bo nihče poniževal in zaničeval. Razvije sočutje do sebe in drugih ter se nauči zanje tudi skrbeti. Ob izražanju idej in mnenj občuti varnost. Je prijazen in družaben ter upošteva druge in jih spoštuje.
- *Občutek identitete*: individuum, ki sebe dobro pozna, razvije pozitivno identiteto. Verjame, da je cenjen in spoštovan, poseben in vreden pohvale. Drugim daje komplimente in jih brez strahu pohvali.
- *Občutek pripadnosti*: ko mladostnik začuti, da ga je okolje sprejelo in je z njim povezan, ve, da je spoštovan in cenjen. To v njem prebudi željo po novih prijateljstvih, ki jih poskuša ohraniti in vzdrževati. Zaradi občutka sprejetosti tudi sam spoštuje druge in jih sprejema.
- *Občutek kompetentnosti*: če posameznik čuti, da je uspešen na določenem področju, svoje delo nadaljuje in ne odneha, četudi naleti na določene težave. Zaveda se svoje

uspešnosti na določenem področju in hkrati stremi k učenju na področjih, kjer ima težave. Svoja dejanja odkrito priznava in zanje prevzema osebno odgovornost.

- *Občutek poslanstva*: mladostnik z močnim občutkom poslanstva v svojem življenju vidi smisel. Postavlja si cilje in si prizadeva za njihovo uresničitev. Z ovirami se uspešno spoprijema in išče ustvarjalne rešitve.

1.2.2 Koncept jaza in samopodoba

Kobal (2001, str. 17) navaja, da konstrukt samopodobe psihologi označujejo na različne načine. Nekateri mu pravijo sebstvo, spet drugi govorijo o identiteti, tretji ga razumejo kot socialni jaz, četrti kot samopodoba. Poleg tega se pojavi tudi vprašanje, katero vsebino razkriva slovenska beseda samopodoba, in ali je ta bliže ameriškemu *self-concept* ali evropskemu *self-image* (Kobal, 2001, str. 24).

Self-concept je celota potez, značilnosti, zanimanj, vrednot in pričakovanj, ki jih vsak posameznik bolj ali manj jasno zaznava pri samem sebi ter jih v skladu z drugimi in v skladu s svojimi socialnimi vlogami ustrezno organizira ter usklajuje. *Self-concept* torej opredeljuje zavestno, pojmovno, logično in racionalno. *Self-image* pa poudarja nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oboje skupaj predstavlja psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti, čemur pa Kobal (2001, str. 24) pravi samopodoba. Iz tega torej sledi, da je samopodoba dialektični spoj zavestnega in nezavednega (prav tam, 2001).

Tako Kobal Grum (2017, str. 20–21) samopodobo definira kot organizirano celoto lastnosti, občutij, podob, potez, sposobnosti, stališč in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih življenjskih situacijah pripisuje samemu sebi;
- tvorijo referenčni okvir, s katerim individuum uravnava in usmerja svoja dejanja;
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika in ožjega ter širšega družbenega okolja;
- so pod neprestanim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le za posameznika in njegove sprejemljive vsebine.

1.2.3 Večdimenzionalnost samopodobe

Konstrukt samopodobe je večdimenzionalen in hierarhičen. Večdimenzionalen v tem smislu, da gre pri vsakem posamezniku za več različnih konstruktov samopodobe. Hierarhičen pa pomeni, da je model zgrajen na način od bolj abstraktnih faktorjev na vrhu proti specifičnim na dnu hierarhije. Na vrhu hierarhije je splošna samopodoba, ki predstavlja globalno oceno samega

sebe in se deli na akademsko in neakademsko samopodobo (Kobal Grum, Leskovšek in Učman, 2003, str. 31). Akademsko samopodobo, ki zajema področja človekovega spoznavanja, učenja in pridobivanja določenih znanj, oblikujejo podpodročja: matematika, zgodovina, naravoslovje in materni jezik. Neakademsko samopodoba pa vključuje socialno, čustveno in telesno področje (Dolenc, 2015, str. 26).

Splošno samopodobo torej sestavljajo specifična področja, ki so med seboj povezana in soodvisna (Stražišar, 2006, str. 140):

➤ *Šolska (akademska) samopodoba*

Akademsko samopodoba je organizirana celota lastnosti, sposobnosti, potez, predstav in stališč, ki jih posameznik pripisuje sebi v vlogi učenca. Pomembno je povezana z učno uspešnostjo (Kobal, 2001, str. 116).

Šolsko samopodobo Stražišar (2006, str. 140) opredeljuje kot zaznavo lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Torej gre za prepričanja o tem, koliko je posameznik zmožen biti uspešen – »Menim, da sem sposoben pridobiti dobre ocene v šoli.« in za zaznavanje lastnega uspeha – »Zadovoljen sem s svojim šolskim delom.«

Pri oblikovanju mladostnikove akademske samopodobe sodeluje več različnih dejavnikov, in sicer: učna uspešnost, pogostost učiteljevih pohval in graj, tip šole, učiteljeve osebnostne lastnosti, število in vrsta učnih predmetov, psihosocialna klima v razredu in šoli ter vzgojni slogi staršev (Kobal, 2001, str. 116).

➤ *Socialna samopodoba*

Socialni samopodobi pravimo tudi medosebna samopodoba, saj obsega zaznave in prepričanja o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi, kot so starši, sorojenci, partnerji in sodelavci. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljskih vezi, o lastni priljubljenosti in kakovosti odnosov z bližnjimi. Del omenjene samopodobe pa se nanaša tudi na oddaljene druge: kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presojanje lastnega odnosa do zakonov in družbenih moralnih norm (Stražišar, 2006, str. 141).

Odnosi z drugimi so za razvoj posameznikove osebnosti in samopodobe zelo pomembni, saj si na osnovi odnosov z ljudmi ustvarimo lastno identiteto. Ko smo skupaj z njimi, lahko opazujemo, kako se na nas odzivajo, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo, in se naučimo na podoben način zaznavati tudi sami sebe. Odzivi drugih nam torej pomagajo pri razvijanju jasne in točne predstave o sebi. V primeru, da nas drugi doživljajo kot

vredne, bomo tudi sami sebe tako doživljali. Prav tako poskušamo pri drugih opažene lastnosti razviti tudi pri sebi. V osebnih odnosih z drugimi torej odkrivamo, kdo smo kot osebnost (Kobal, 2001, str. 173).

➤ *Čustvena samopodoba*

Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju lastnih čustev, o tem, ali smo dobro oziroma slabo razpoloženi, kako intenzivno se v določenih situacijah odzovemo (Tacol, 2011, str. 11). Gre torej na primer za zaznave o samem sebi kot o mirnem, nemirnem, sproščenem, nesproščenem in čustveno uravnovešenem ali neuravnovešenem človeku (Stražisar, 2006, str. 142).

➤ *Telesna samopodoba*

Telesna samopodoba je osebno stališče do lastnega telesa, še posebej do njegove velikosti, oblike in estetike. Nanaša se na subjektivno vrednotenje in afektivno doživljanje fizičnih atributov ter na investicije v videz kot področje samoocenjevanja (Kuhar, 2002, str. 259). Telesno samopodobo Grogan (1999, str. 1) definira kot posameznikovo zaznavanje, mišljenje in občutje o lastnem telesu. Zaznavanje v smislu ocene veličine telesa, mišljenje kot vrednotenje telesne privlačnosti in občutja kot čustva, povezana z obliko in velikostjo telesa (Kuhar, 2002, str. 259). V sistemu samopodobe ima telesna samopodoba pomembno mesto, saj je telo skozi videz, lastnosti in sposobnosti pomemben vmesnik med posameznikom in okolico (Dolenc, 2010, str. 56).

Kljub temu da je telesna samopodoba družbeno konstruirana izkušnja, je subjektivno in osebno izkustvo, ki ima pomembno vlogo pri oblikovanju splošne samopodobe posameznika. Zaznavanje telesne samopodobe namreč prispeva k razvoju globalne, splošne samopodobe in hkrati določa njeno raven. Pozitivna telesna samopodoba zviša splošno samopodobo in samospoštovanje mladostnika ter prispeva k razvoju uspešnih medosebnih stikov. Nasprotno pa negativna telesna samopodoba zniža splošno samopodobo in samospoštovanje ter oslabi samozavest posameznika (Cesar, 2006, str 10).

1.2.4 Oblikovanje samopodobe v mladostništvu

Obdobje mladostništva predstavlja pomembni mejnik v razvoju samopodobe mladih, saj je prav oblikovanje pozitivne, stabilne in razvejane samopodobe v mladostništvu ena izmed temeljnih nalog in potreb vsakega individuum (Kobal, 2001, str. 58). Za samopodobo v mladostništvu je značilna tako konsolidacija oziroma utrditev kot tudi precejšnje spremembe, ki se kažejo v njeni vsebini in strukturi. Na novo pridobljene lastnosti in zmožnosti na telesnem, kognitivnem,

socialnem in osebnostnem področju vplivajo na oblikovanje celovitejšega in bolj organiziranega pojma o sebi (Marsh in Ayotte, 2003). Samopodoba se oblikuje in spreminja skozi čas. Razvija se na več načinov, a nanjo še posebej vplivajo naše interakcije s pomembnimi drugimi. Sprva je samopodoba posameznika zelo splošna in spremenljiva, z leti pa podoba, ki jo imamo o sebi, postane veliko bolj organizirana in specifična (Chisom Sunday, 2016, str. 2).

Večina avtorjev si obdobje mladostništva razlaga po svoje, vendar se njihova mnenja skladajo v tem, da se mladostniki soočajo z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo psihosocialnih področij, kot so na primer: iskanje lastne identitete oz. samopodobe; odnos do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge; odnosi z vrstniki, s starši in drugimi avtoritetami; odnos do prihodnosti in prilagajanja družbenemu okolju; ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela. Že leta 1978 pa je bila izvedena obsežna študija, v kateri je bilo ugotovljeno, da so za razvoj mladostnikove samopodobe ključna štiri področja, in sicer: telesni vidik samega sebe (telesna samopodoba), kognitivne sposobnosti, socialni odnosi in sebstvo. Vse omenjene razvojne naloge se med seboj prepletajo in prispevajo k oblikovanju mladostnikove samopodobe (Kobal, 2001, str. 64–65).

Telesni razvoj mladostnika pomembno vpliva na njegovo telesno samopodobo. Slednja se oblikuje na podlagi mladostnikovih zaznav, doživljanj telesnih sprememb in stereotipnih odzivov drugih oseb na njegov spreminjajoči se zunanji videz (Kobal, 2001, str. 65). Tako telesni razvoj kot tudi telesna samopodoba mladostnika pomembno vplivata na oblikovanje posameznikove spolne vloge, splošne samopodobe in samospoštovanja (Dolenc, 2015, str. 30).

Druga razvojna naloga, ki obsega kognitivni razvoj, pomeni osredotočenost na samega sebe, sposobnost formalnologičnega mišljenja, moralno presojanje in zrelejše obvladovanje emocionalnega doživljanja. V povezavi s to nalogo mora mladostnik reševati naslednjo nalogo, ki se navezuje na socializacijo in pomeni prehajanje k odgovornejšim socialnim vlogam. Kot zadnja razvojna naloga pa sledi oblikovanje stabilne identitete ali samopodobe, ki je najpomembnejša razvojna naloga v mladosti (Kobal, 2001, str. 65).

1.2.5 Dejavniki oblikovanja samopodobe mladostnika

Na oblikovanje pozitivne ali negativne samopodobe pomembno vplivajo lastne izkušnje, ki jih imamo sami s sabo in z okoljem, odnosi z drugimi in kako nas vrednotijo (Stražišar, 2006, str. 142). Kot že omenjeno, nam velik del samopodobe zgradijo tudi drugi, od katerih pridobivamo bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe o samem sebi. Povedo nam, kakšni smo in kakšni naj bomo. Razložijo nam pomen naših dejanj. Našo samopodobo konstruirajo oz.

oblikujejo najprej starši in sorodniki, nato pa tudi učitelji, vrstniki in znanci. Njihove izjave o nas so kot zrcalo, v katerem vidimo samega sebe. Od omenjenih akterjev pridobivamo sporočila, ki jih ponotranjimo in postanejo del predstave, ki jo imamo o sebi (Musek, 1993, str. 348–349).

Moy (2015) med pomembne sociokulturne dejavnike, ki prispevajo k oblikovanju samopodobe mladostnika, uvršča družino, vrstnike in medije.

➤ Družina

Družina, odnosi s starši, brati in sestrami so prva šola komunikacije, ki predstavlja temeljni model sprejemanja in razumevanja sebe ter drugega v medsebojnem odnosu (Strniša, 2003, str. 106). Družinski odnosi in vzgoja pomembno vplivajo na oblikovanje samopodobe pri mladostniku, saj večje, kot so zaupanje, komuniciranje in bližina med družinskimi člani, boljša je samopodoba mladostnika. Navezanost na starše je v tesni povezavi s samospoštovanjem mladostnika, saj pozitivne interakcije med starši in mladostniki spodbujajo razvoj pozitivne mladostnikove predstave o samem sebi ne samo v kontekstu družine, ampak tudi v splošnem kontekstu samovrednotenja (Cugmas, 2012, str. 253). Družina oziroma starši mladostniku predstavljajo pomembno drugo osebo, katerih odzive in vedenje posnemajo ter s tem gradijo svojo lastno samopodobo. Otroci z visoko samopodobo običajno izhajajo iz družin, kjer imajo tudi starši visoko samopodobo. K razvoju pozitivne samopodobe mladostnika pa slednji prispevajo tudi s tem, ko svoje otroke vidijo kot odgovorne posameznike in sprejemajo njihovo mnenje ter pobude (Horvat in Magajna, 1987, str. 226).

Mnogi starši domnevajo, da je mladostniku prijateljstvo z vrstniki pomembnejše od odnosa z odraslimi, a so prav ti ključnega pomena za mladostnikov razvoj (Youngs, 2000, str. 69). Kljub temu da družina v obdobju mladostništva postaja navidez manj pomembna, se morajo starši zavedati, da se od mladostnika še ne smejo odmakniti. Pozorni morajo biti na mladostnikove potrebe, interese in želje ter se z njimi pogovarjati in pogajati. Oblikovati morajo dober odnos, ki je temelj mladostnikove samopodobe (Pelc, 2006, str. 7).

Hay in Ashman (2018) navajata povezavo med samopodobo otroka in starševskim vzgojnim slogom. Omenjena avtorja pišeta o tem, da je avtoritativni vzgojni stil običajno povezan z mladostnikovo zdravo samopodobo, medtem ko sta avtoritarni in permisivni oziroma vsedopuščajoči vzgojni stil povezana z nizko samopodobo mladostnika. Podobno poudarja tudi Pelc (2006, str. 7), ki piše, da bodo starši svojo avtoriteto v odnosu z mladostnikom uveljavili samo z dialogom, saj popustljiva starševska vzgoja pušča preveč ohlapnosti, ki v mladostniku

povzroča zmedo in mu ne daje potrebne orientacije, avtoritarna vzgoja pa posameznika vzgaja v podrejanje in odvisnost. Starši so torej tisti, ki si morajo prizadevati za vzgojo z avtoriteto. Biti morajo prožni, pripravljeni na pogovor in dialog ter sklepanje kompromisov, saj takšna vzgoja mladostnika usmerja k odgovornosti in samostojnosti.

Starši, ki so s svojimi otroki manj povezani ali pa so bili v svojih starševskih praksah nedosledni, prispevajo k nizki samopodobi mladostnika. Pomanjkanje udeležbe staršev pri odločitvah svojih otrok in pomanjkanje spremljanja vedenja mladostnikov pomembno vplivata na oblikovanje nizke oziroma negativne samopodobe mladostnika. Nasprotno pa imajo mladostniki, ki so bili deležni podpore obeh staršev, visoko socialno in akademsko samopodobo (Hay in Ashman, 2018).

➤ Vrstniki

Renner (2006, str. 120) navaja, da so v obdobju mladostništva prijatelji izjemno pomembni, saj si z njihovo pomočjo mladostnik ustvari zase prijazno okolje. Mladi prijateljstvo uvrščajo v sam vrh lestvice pomembnih vrednot, takoj za zdravjem. Poleg tega, kot navaja Braconnier (2001, str. 219), pa mladostnik z vrstniki ustvari tudi okolje, ki mu ustreza, in v njem ne spoznava samo drugih, ampak odkriva tudi samega sebe.

Soočanje z vrstniki mladostniku omogoča zavedanje procesa svoje rasti in razvoja, pri čemer lahko odkriva nova spoznanja o samem sebi in zaznava spremembe od otroštva do adolescence. Vrstniško skupino torej razumemo kot prvi kraj, kjer se lahko mladostnik distancira od svoje družine in odkriva prve korake k avtonomnosti (Bajzek, 2008, str. 19). V kontekstu osamosvajanja od družine mladostniki razvijejo čustveno povezanost z vrstniki, ki postopoma prevzemajo del čustvene opore, ki so jo mladostniku pred tem nudili starši (Zupančič in Svetina, 2004, str. 600).

Mladostništvo je obdobje, v katerem imajo interakcije med posamezniki pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe mladostnika. Vrstniki in njihov pritisk so torej pomembna spremenljivka razvoja samopodobe mladega človeka. Vsak posameznik poskuša posnemati življenje svojih vrstnikov, zlasti ko gre za podobo telesa, zato komunikacija z vrstniki mladostnika spodbudi k postavljanju vprašanj o lepoti in videzu, kar lahko vodi do nezadovoljstva s svojim lastnim telesom (Moy, 2015, str. 23–25). Življenje in prijateljski stiki za mladostnika torej predstavljajo neke vrste ogledalo, ki pomembno vpliva na oblikovanje samopodobe in samospoštovanja mladostnika ter spoznavanje zahtev iz okolja in svojega mesta v njem. Prav odnosi s prijatelji so vir informacij, ki jih posameznik prejema o sebi, o

pomembnih drugih in o svetu ter na podlagi le-teh gradi svojo identiteto (Strniša, 2003, str. 105). V vrstniški skupini mladostnik raziskuje svojo individualnost, preizkuša različne vzorce vedenja in se ocenjuje. Posameznik postaja samostojen, hkrati pa se navznoter tudi bori s potrebo po povezanosti s starši (Pelc, 2006, str. 6).

Kljub temu pa skupina vrstnikov za mladostnika lahko pomeni tudi določeno nevarnost, saj leta postane neke vrste struktura, znotraj katere se oblikujejo bolj ali manj jasna in obvezujoča pravila (Strniša, 2003, str. 90). Slednje Zupančič in Svetina (2004, str. 604) poimenujeta vrstniški pritisk.

Člane skupine povezujejo skupen interes, lastnosti in ideje nekoga, ki je v vlogi vodje skupine. Prihaja do izmenjave mnenj in sprejemanja skupnih odločitev, kar gradi identiteto skupine. Torej je vrstniška skupina pomembna zato, ker posamezniku nudi občutek sprejetosti in pripadnosti (Strniša, 2003, str. 90–91). Ker pa je potreba po pripadnosti vrstniški skupini največja prav v obdobju mladostništva, se mora mladostnik, ki želi biti sprejet v vrstniški skupini, prilagoditi njenim normam, imeti podobna prepričanja, zanimanja in stališča kot njeni člani (Zupančič in Svetina, 2004, str. 604).

V vrstniški skupini pa lahko mladostnik s težavami, ki so povezane z njegovim zunanjim videzom, težko razvije dober odnos. Posameznike s telesnimi ovirami vrstniki velikokrat dojemajo kot neprivlačne in manj zaželeni. So tarča zasmehovanja in diskriminacije. Vse to negativno vpliva na njihovo samopodobo in jim otežuje vključitev v družbo (Strniša, 2003, str. 94). Ker pa je mladostnikova potreba po tem, da podeli svoja čustva, občutke, dvome in pozitivna doživetja s sebi podobnimi posamezniki, zelo močna, ga tako ravnanje vrstnikov zagotovo prizadene in se posledično zaradi tega počuti osamljenega (Zupančič in Svetina, 2004).

➤ Mediji

Družba, v kateri živimo, je tako rekoč obsedena s telesno lepoto in zdravim mladostnim videzom. Pri razmejevanju fizične privlačnosti od neprivlačnosti imajo glavno vlogo medijska kulturna sporočila. Medijsko posredovani telesni ideali nosijo sporočilo, kakšne naj bodo ženske in kakšna naj bo oblika njihovih teles. Vitkost povezujejo z lepoto, kar ima na dekleta v času odraščanja še toliko večji vpliv. To lahko spremeni njihovo doživljanje lastnega telesa in povzroča nezadovoljstvo s svojim zunanjim videzom ter krepi negativno samopodobo (Cesar, 2006, str. 9).

Tudi Moy (2015, str.1) kot pomemben dejavnik pri oblikovanju samopodobe izpostavlja medije. Omenjeni avtor (prav tam, 2015, str. 1) piše, da mediji vplivajo na mladostnikovo razumevanje lastnega telesa in ob tem izpostavljajo lepotne standarde, ki bi jih mladi morali doseči. Bajzek (2003, str. 178–179) poudarja, da so internet, televizija, radio in časopisi aktivni dejavniki, ki pripomorejo k oblikovanju mladostnikove percepcije sveta. Omenjena sredstva v določeni meri soustvarjajo podobo sveta in družbe, v kateri živimo. Njihova glavna naloga pa je usmerjanje in ustvarjanje javnega mnenja.

Moy (2015, str. 11) navaja, da je mladim dostopen širok spekter medijskih virov, vse od televizije in radia do interneta. Televizija je vrsta medijev, ki ne zahteva dodatnega znanja in veščin, zato je med mladimi zelo priljubljena. Vsebine, ki jih prikazuje, so raznolike in vključujejo številne oddaje ter filme. Kot glavno funkcijo televizije pa Moy (prav tam, 2015, str. 11) izpostavlja poudarjanje lepotnih idealov in s tem povezanih simbolov, ki povzročijo razvoj pomislekov glede telesne in splošne samopodobe mladostnika. Medijske vsebine prikazujejo ženske v različnih spolnih vlogah, katerih značilnosti so vitka telesa, dolge noge, lepi obrazi in še veliko več. Sodobni mediji mladostnikom in predvsem mladostnicam prenašajo sporočila, da morajo biti vitke in privlačne, če želijo biti uspešne in močne. Redno ponotranjanje takšnih sporočil pri ženskah vzbuja občutek nezadovoljstva z lastnim telesom oziroma prispeva k razvoju slabe telesne in splošne samopodobe. Njihova raven samozavesti je bistveno nižja kot pri ženskah, ki se s slabo telesno samopodobo ne soočajo. Posledično dekleta poskušajo posnemati tisto, kar vidijo na televiziji, internetu, v revijah in časopisih, da bi se bolje počutila.

Na podlagi lastnih izkušenj, prebranih raziskav in literature pa kot pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj samopodobe, izpostavljam dejavnik aknaste kože, ki se ga bom dotaknila v zadnjem poglavju teoretičnega uvoda.

1.2.6 Pomen socialnega dela pri oblikovanju samopodobe mladostnika

Odnos med socialno delavko oziroma delavcem in uporabnikom definiramo kot delovni odnos, na podlagi katerega socialna delavka vzpostavi pogovor, ki omogoči raziskovanje in sooblikovanje želenih izidov. Delovni odnos uporabnike in socialne delavce opredeljuje kot sodelavce, katerih naloga je soustvariti deleže v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015, str. 9). Stroka socialnega dela si torej v procesu pomoči in podpore prizadeva za enakopravnejši odnos vseh udeleženi. K razvoju soudeleženosti so prispevali med seboj povezani procesi, kot so normalizacija, deinstitutionalizacija, socialno vrednotenje vlog in

koncept perspektive moči (Videmšek, 2008, str. 209). Kot pomemben koncept pri oblikovanju pozitivnega notranjega glasu mladostnika in njegove zdrave samopodobe izpostavljam koncept krepitev moči, ki je hkrati tudi vodilo stroke socialnega dela.

Krepitev moči izhaja iz tega, da si posameznik ponovno pridobi zaupanje vase in si okrepi lastne vire moči. Temeljni elementi krepitev moči so ozaveščanje, učenje spretnosti, pri čemer se posameznik nauči izražati svoja čustva in jih začne sprejemati, ter posredovanje v okolje. Principi krepitev moči zajemajo vzpostavitev delovnega odnosa s posameznikom, ki temelji na zaupanju in individualnem projektu pomoči. Socialni delavec mora upoštevati perspektivo sogovornika in mu omogočiti, da pridobi občutek lastne vrednosti in občutek soudeležnosti v procesu soustvarjanja rešitev. Omenjeni koncept izhaja in koncepta perspektive moči, ki pomeni premik k prepoznavanju virov moči vseh udeležencev v pogovoru (Videmšek, 2008, str. 214).

Mladostnikom, ki do sebe gojijo negativen odnos in s seboj nosijo sporočila, kot so: »Debel/-a sem.«, »Grd/-a in neumen/-a sem.« in »Tega ne zmorem.«, moramo pomagati razviti pozitivni notranji govor (Youngs, 2000, str. 39). Poimenovanje torej pomembno vpliva na identiteto in samopodobo posameznika, saj nam vsak uporabljen izraz ponudi zunanji vtis. Koncept krepitev moči nam omogoči, da se srečujemo z ljudmi tam, kjer so, in se jim pridružimo ter z njimi potrjujemo njihove želje, cilje in spretnosti (Videmšek, 2008, str. 210).

Na tem mestu se navežem na koncept jaza, ki je ključnega pomena za prakso socialnega dela. Uporabo jaza Chisom Sunday (2016, str. 2) definira kot kombinacijo znanja, vrednot in veščin, ki so jih socialni delavci pridobili med izobraževanjem, vključno z osebnostnimi lastnostmi, sistemi prepričanj in z življenjskimi izkušnjami. Koncept jaza opredeli kot osnovno veščino pomoči, ki jo mora imeti vsak socialni delavec.

Poznavanje sebe in svojega jaza je torej predpogoj za to, da lahko spoznaš druge. Prepoznavanje lastnih občutkov in vzorcev razmišljanja nam pomaga razumeti družbeno-kulturne dejavnike, ki oblikujejo posameznikovo osebnost. S samozavedanjem socialni delavci postanejo spretnejši in učinkovitejši pri prepoznavanju in reševanju konfliktnih situacij (Kaushik, 2017, str. 23).

Pri delu z mladostniki, ki imajo razvito negativno samopodobo, moramo uporabljati pozitivni jezik. Tega moramo najprej usvojiti, ga oceniti in se ob tem vprašati, ali je optimističen, spodbujajoč in podporen; ali z jezikom, ki ga uporabljamo, gradimo njihovo samopodobo; ali z našim jezikom mladostnikom sporočamo, da so sposobni, vredni našega časa in truda; in kaj naše besede ter dejanja posameznikom sporočajo. V primeru, ko posameznik stori napako, mu

kljub temu podamo pozitivno konstruktivno povratno informacijo in ga ob tem ne ponižujemo. Skratka, ohranimo visoko samopodobo posameznika tudi takrat, ko se spopadamo z »neprimernim« vedenjem. Tudi izbira izrazov je pri oblikovanju samopodobe ključnega pomena, saj s pozitivnim besednjakom, pohvalami in komplimenti dvigujemo samopodobo mladostnika (Youngs, 2000, str. 39). Tu opazimo vzporednice s stroko socialnega dela, ki prav tako poudarja pomen jezika, ki ne izključuje, stigmatizira, ampak opogumlja, daje moč in vključuje (Čačinovič Vogrinčič, 2003, sr. 199). To je ključnega pomena tudi pri delu z mladostniki in mladostnicami, ki se soočajo z aknasto kožo, saj je njihova samopodoba zaradi tega velikokrat slabša kot sicer. Posledično potrebujejo veliko pozitivnih besed, ki opogumljajo in jim dajejo moč pri soočanju s posledicami aknaste kože. Zato se v nadaljevanju najprej osredotočim na aknasto kožo in jo nato tudi poskušam povezati s pojmom samopodobe mladostnika.

1.3 Aknasta koža

V poglavju navajam opredelitev in klasifikacijo aknaste kože na več tipov ter povezavo med aknasto kožo in samopodobo. Slednje je glavni namen poglavja, saj želim v njem predstaviti vzporednice med pojavom aknaste kože in oblikovanjem samopodobe mladostnika ter osvetliti nekatere vidike stisk mladostnikov z aknasto kožo, ki so bile izpostavljene v različnih raziskavah.

1.3.1 Opredelitev aknaste kože

Akne so vnetna kožna bolezen dlačno-lojničnih enot, ki se največkrat pojavi v zgodnji mladosti in prizadene do 80 % mladostnikov. Kljub temu da aknasta koža ne ogroža življenja mladostnikov, lahko vpliva na njihovo psihološko počutje (Tasoula idr., 2012, str. 863). Na koži je moč opaziti značilne spremembe, kot so komedoni, pustule in nodusi, vnetne papule, ciste in brazgotine. Aknasta koža se običajno pojavi na obrazu in telesu (hrbet) ter na predelu prsnega koša (Kralj, 2014, str. 113).

Ločimo več tipov aken, in sicer (prav tam, 2014, str. 113–114):

- *Komedonske akne* so nevnetni komedoni s črnimi in belimi zaprtimi komedoni, ki običajno zajamejo sredinske predele obraza.
- *Papulopustulozne akne* so oblika aken, za katere so značilne nevnetne in vnetne spremembe, ki obsegajo tako papule kot tudi pustule. Vnetne spremembe so v tem primeru dolgotrajne in povzročajo vnetni izgled kože.

- *Nodularne – konglobatne akne* so akne, med katere uvrščamo manjše noduse, ki merijo manj kot 5 mm; in velike noduse, ki merijo več kot 1 centimeter. Pri tej obliki aken so prizadete velike površine kože. Konglobatne akne so zelo boleče in jih spremljajo spremembe kože, ki lahko celo uničijo podkožje. Prizadenejo zgornji del trupa, zgornji del okončin in kožo obraza. Poleg komedonov in papul ter nodusov je moč opaziti tudi globoke in vidne vnetne podkožne spremembe, ki lahko prispevajo k razvoju poznejših brazgotin.
- *Ostale oblike aken* pa so manj pogoste in mednje uvrščamo fulminantne akne, fulminantno rosaceo, gram negativni folikulitis, mehanične akne, akne pri novorojenčkih in kronične – perzistentne akne.

Pojav aknaste kože pri mladostniku prizadene tako njegovo dušo kot tudi njegovo telo (Purvis, 2007, str. 511). V ospredju so psihološki vplivi aken na posameznika, saj akne močno vplivajo na kvaliteto življenja vsakega mladega človeka. Prizadenejo najbolj vidne in izpostavljene dele telesa, kar mladostniku predstavlja oviro pri navezovanju stikov s sovrstniki, prav tako pa se lahko mladostnik distancira od družbe (Kralj, 2014, str. 115).

1.3.2 Povezava med aknasto kožo in samopodobo

Človeško kožo Ogedegbe in Henshaw (2014, str. 329) opisujeta kot glavni vmesnik telesa z zunanjim svetom. Je mesto dogodkov in procesov, ki so ključnega pomena za način, kako razmišljamo, čutimo in komuniciramo med seboj. Posledično lahko kožo obravnavamo kot glavno orodje pri odnosih z zunanjim svetom. Podobno ugotavljajo tudi Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche (2011), ki kožo razumejo kot najbolj estetski organ človeškega telesa, saj je to ena izmed prvih stvari, ki jo opazimo, ko smo v kontaktu z drugo osebo. Omenjeni avtorji poudarjajo (prav tam, 2011), da so se že naši predniki zavedali pomembnosti zunanje lepote in privlačnosti za preživetje. Lepo in čisto kožo, močne nohte, lase ter zobe so že v preteklosti povezovali z dobrim zdravjem, mladostjo in celo reproduktivno sposobnostjo. Vsako odstopanje od idealnega videza, kot na primer nezdrava in nečista koža, prekomerna teža in asimetrična oblika telesa, pa se tudi danes dojema kot nekaj nesprejemljivega in negativnega.

Revol, Milliez in Gerard (2015, str. 52) poudarjajo pomen lepotnih idealov, ki mladostniku predstavljajo velik izziv, ob čemer čutijo pritisk po izpolnjevanju družbene podobe privlačnosti. Prav akne pa so lahko odgovorne za pojav anksioznosti in motenj razpoloženja ter vplivajo na samopodobo mladostnika. Zunanji izgled je v času, ko je najpomembnejše biti »priljubljen«, nenehna mladostnikova skrb. Koža na obrazu je tisti del telesa, ki je najbolj izpostavljen prvemu

stiku z drugimi, zato ji mladostnik namenja posebno pozornost. Od družbe pridobiva sporočila, da mora biti koža zdrava in brez nepravilnosti (prav tam, 2015, str. 53).

Mladostnik z aknasto kožo pa omenjenih sporočil morebiti ne zmore ponotranjiti, zato ima med 30 in 50 % mladostnikov psihološke težave, ki so posledica aknaste kože (Kutlubay, Kecici, Engin, Serdaroglu in Tuzun, 2017, str. 8). Slednje se izražajo v obliki slabše telesne samopodobe, zadrege, tesnobe, frustracij, jeze, depresije in slabe splošne samopodobe.

Afshari, Payami in Peyman Nia (2017, str. 436) v raziskavi z naslovom *The relationship between self-concept, self-esteem and perfectionism with severity of acne in adolescents* ugotavljajo, da obstaja pomembna negativna korelacija med resnostjo aken in vsemi vidiki samopodobe, kar pomeni, da se s povečanjem aken pri mladostnikih vsak vidik njihove samopodobe zmanjša. Mladostniki z aknami se vedejo bistveno bolj depresivno kot mladostniki brez njih, imajo nižjo samopodobo in samozavest ter nižje telesno zadovoljstvo. Ugotavljajo (prav tam, 2017, str. 437) tudi, da telesne spremembe pri mladostniku, ki so posledica aknaste kože, lahko sprožijo konfliktne reakcije pri pomembnih drugih in povzročijo spremembo njihovega vedenja v odnosu z mladostnikom. Slednje pa pri mladostniku z aknasto kožo sproži samospraševanje o lastni telesni podobi. Posledično posameznik postane občutljivejši na svoj telesni videz in o sebi ustvari negativno telesno samopodobo. Ustvarjena negativna telesna samopodoba pa se lahko postopoma razširi še na druge vidike samopodobe, zlasti na socialno samopodobo. Aknasta koža torej postane mladostnikova potencialna ovira za razvoj socialnih stikov s sovrstniki.

Prav tako Eyüboğlu, Kalay in Eyüboğlu (2018, str. 134) navajajo, da mladostniku aknasta koža na obrazu predstavlja težave pri vzpostavljanju socialnih stikov in pomembno vpliva na medsebojne odnose s pomembnimi drugimi. Pojav aken torej pomembno vpliva na prijateljske vezi, ki so za mladostnika eno izmed najpomembnejših področij v obdobju mladostništva, in posledično povzroča vrstniško zatiranje, ki je pogosto povezano z zunanjim videzom, čemur so mladostniki zaradi aknaste kože še toliko bolj izpostavljeni.

Poleg vrstniškega zatiranja pa je raziskava z naslovom *The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescent in Greece; results of a population survey* pokazala, da skoraj polovica mladostnikov, ki ima težave z aknasto kožo, doživlja občutke sramu, ki so v neposredni povezavi s samopodobo (Tasoula idr., 2012, str. 866). Ugotavljajo (prav tam, 2012, str. 866) tudi, da se mladostniki z aknasto kožo izogibajo očesnemu stiku, imajo daljše lase in dekleta običajno uporabljajo ličila z namenom prekrivanja nepravilnosti na

obrazu. Ta občutja so povezana s strahom, da bi bil njihov obraz pod drobnogledom drugih ljudi.

1.3.3 Pomoč in podpora mladostnicam pri soočanju z aknasto kožo

Vsaka oblika aken zahteva neformalno in formalno pomoč ter podporo, pri čemer je potrebna bodisi kozmetična bodisi zdravstvena obravnava, če je stanje kože resno. Kot pišeta Baumgartner in Bajramović (2006, str. 84) pa se pogosto dogaja, da je slika aknaste kože mladostnika s strani zdravnika spregledana, kar pri mladostniku lahko povzroči hude psihološke težave. Revol, Milliez in Gerard (2015, str. 53) pišejo, da 21. stoletje mladostnikom ponuja tehnologijo in internet, kjer lahko pridobijo veliko podatkov, pri čemer starši in učitelji niso več edini vir poučevanja, saj se velik del informacij prenaša preko socialnih omrežij. Prav tako mladostniki prek spleta raziskujejo različne oblike zdravstvene pomoči in podpore v primeru aknaste kože, pri čemer zaznajo tudi stranske učinke terapij, zato ni presenetljivo, da pomoč zdravnikov zavračajo, saj jim ne zaupajo. Svojo kožo doživljajo kot lastnino, nad katero hočejo imeti nadzor, zato zaupanje v formalno pomoč ni več samoumevno, ampak si ga morajo strokovnjaki z ustreznim pristopom pridobiti. Posamezniki pri dermatologu preizkušajo njegovo vrlino aktivnega poslušanja, saj si želijo strokovnjaka, ki razume njihovo stisko. Vzpostavitev učinkovite komunikacije in ustreznega dialoga z dermatologom je za mladostnika ključnega pomena. Mladostniki z izkušnjo nespoštovanja, ponižanja in razvrednotenja torej potrebujejo najprej varen prostor za nove izkušnje. Tako so nove dobre izkušnje najboljši možen izid, o čemer pišejo Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina (2015, str. 23).

Številni mladostniki za svojo kožo skrbijo sami, saj so njihove izkušnje z zdravstvenim sistemom in osebjem slabe (All party parilamentary group on skin, 2013, str. 13). Tudi Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche (2011, str. 10) navajajo, da se večina mladih (68 %), ki se sooča z aknasto kožo, ni posvetovala z zdravnikom. Splošni zdravniki imajo zelo malo izkušenj s kožnimi boleznimi, kot so akne, zaradi česar ob stiku z mladostnikom izkazujejo manjšo mero empatije in samozavesti v smislu, kako mladostnikom učinkovito pomagati (All party parilamentary group on skin, 2013, str. 13). Kljub temu pa je ključnega pomena, da zdravstveni delavec, ne glede na to, ali je dermatolog ali osebni zdravnik, zazna in upošteva prisotnost morebitnih psiholoških težav, ki jih mladostniku povzroča aknasta koža, se na to ustrezno odzove in vzpostavi varen ter zaupen prostor, kjer mladostnik o svoji stiki spregovori (Revol, Milliez in Gerard, 2015, str. 54). Prav tako dermatologi lahko zmanjšajo psihološki vpliv aken na posameznika, ne samo z ustrezno uporabo zdravil proti aknam, temveč tudi s sodelovanjem z drugimi strokovnjaki, ki delujejo v smeri prepoznavanja in krepitev dejavnikov odpornosti

pri mladih, ki se soočajo z aknasto kožo (Purvis, 2007, str. 513). Tudi sodobni koncepti socialnega dela temeljijo na spremembi fokusa od omejitev, patologije in primanjkljajev k perspektivi moči, ki je usmerjena v zdravje in prepoznavna ter poudarja človekove vire in moč. Ta pozitivni odnos lahko umestimo v širše pristope, ki so usmerjeni v zdravje in kompetence. Stroka socialnega dela poseben poudarek namenja krepitvi odpornosti vsakega posameznika, saj le-ta človeku omogoči, da se uspešno odzove na krize in izzive, s katerimi se sooča, ter si opomore in raste na podlagi svojih izkušenj (Mešl, 2013, str. 357). To lahko pomaga tudi pri delu z mladostnikom, ki se sooča z najrazličnejšimi stiskami zaradi aknaste kože.

Kljub temu pa nastopi vprašanje: »Kaj lahko zdravniki oziroma dermatologi storijo za izboljšanje duševnega zdravja mladostnikov in mladostnic, ki se soočajo z aknasto kožo?« Purvis (prav tam, str. 513) poudarja pomembnost vzpostavljanja odnosa, ki bo mladostniku oziroma mladostnici omogočil, da spregovori o svojih morebitnih čustvenih in psiholoških težavah. Ker pa nekateri mladostniki o svojih občutkih zelo težko spregovorijo, kot pomembno metodo ozaveščanja čustev izpostavljam tudi zapisovanje refleksij in dnevniških zapisov, ki mladostnikom in mladostnicam z aknasto kožo pomagajo ozavestiti doživljanje svoje kože. Tudi Milošević Arnold (2011, str. 84) piše, da nam zapis refleksije omogoči, da se k zapisanemu lahko večkrat vrnemo in zapisano preberemo ter z drugega zornega kota in večje distance o zapisanem še enkrat premislimo. Ob ponovnem razmisleku lahko k zapisanemu dodamo kaj novega ali pa spoznamo, da se je naš pogled na situacijo od takrat spremenil.

Po prepoznanem učinku aknaste kože na samopodobo mladostnika pa je pomembno svetovanje, kako zmanjšati ta negativen učinek tako posamezniku, ki se z aknasto kožo sooča, kot tudi njegovim domačim, ki ga vsakodnevno spremljajo. Strokovnjaki (dermatologi, svetovalni delavci) naj bi pripomogli k zdravi telesni podobi in večji samozavesti, pri čemer bi mladostnika najprej spodbudili k ločevanju svoje osnovne identitete od stanja svoje kože. Mnogi se zaradi aken soočajo z zbadljivkami s strani svojih sošolcev, zato naj bi strokovni delavci prispevali k učenju veščin, potrebnih za obvladovanje morebitnih negativnih interakcij z vrstniki. Naslednji pristop naj bi se osredotočal na preusmerjanje mladostnikove pozornosti in osredotočenosti od aknaste kože k različnim hobijem, ki posamezniku oziroma posameznici vzbuja občutek veselja. S tem bi pripomogli k povezovanju mladostnika s sovrstniki, ki jih zanimajo podobne stvari. Izgradnja močne podporne mreže je torej ključnega pomena za pomoč mladostnikom pri soočanju z aknasto kožo, saj tako dobijo občutek, da niso sami v vsem trpljenju, ki ga aknasta koža povzroča (Nguyen, Koo in Cordoro, 2016, str. 132–133).

Prav tako pa lahko pojav aknaste kože pomembno prispeva k odnosu med mladostnikom in starši, saj slednje skrbi učinek aken na mladostnika. Prav tako večina staršev o vzrokih in

zdravljenju aknaste kože nima potrebnega predznanja, kar lahko mladostnika odvrča od tega, da bi poiskal strokovno in zdravstveno pomoč ter podporo (Revol, Milliez in Gerard, 2015, str. 54).

Podporna mreža je v času soočanja z aknasto kožo izjemnega pomena. Imeti osebo oziroma skupino ljudi, ki razume mladostnikovo stisko, lahko pripomore k zmanjšanju občutkov osamljenosti in obupa (Verywell Health, 2021). Kot piše Baldwin (2002, str. 137), je empatija v procesu pomoči in podpore posamezniku oziroma posameznici, ki se sooča z aknasto kožo, izrednega pomena. Mladostnikom bi bile skupine za samopomoč v primeru aknaste kože lahko zelo koristne, a tega v Sloveniji ne prakticirajo. Podporne skupine mladostnikom z aknasto kožo je moč zaslediti zgolj na spletu, natančneje na družbenem omrežju Facebook in številnih forumih, kjer mladostniki izražajo svojo stisko in skrbi v povezavi z aknami. Neposredne podporne in samopomočne skupine za ljudi z aknasto kožo v Sloveniji ne obstajajo, saj se temu namenja premalo pozornosti. Kot edino relevantno pomoč literatura omenja pomoč dermatologa in farmacevtske storitve, a sama menim, da lahko socialno delo pripomore k temu, da se mladostnik odpre, pove in zaupa svoje stiske v povezavi z aknasto kožo ter dobi ustrezno psihosocialno podporo.

2 PROBLEM

V diplomski nalogi se bom osredotočila na mladostnice z aknasto kožo. Ideja za raziskovanje omenjene teme se mi je porodila na osnovi lastnih izkušenj, saj se tudi sama z aknasto kožo soočam že šest let. Vse to zelo vpliva na moje psihološko počutje in samopodobo. Prek pogovorov z vrstniki sem, še posebej pri dekletih, zaznala vse večjo prisotnost »problematike« doživljanja sebe in svojega telesa. Aknasta koža pa je bila eden od pomembnejših dejavnikov pri oblikovanju njihove samopodobe. Dalgard, Gieler, Holm, Bjertness in Hauser (2008) so v raziskavi ugotovili, da dekleta z aknasto kožo izražajo nižje zadovoljstvo s svojim videzom v primerjavi s fanti z aknasto kožo, zato se bom tudi sama v svojem diplomskem delu osredotočila zgolj na mladostnice, ki imajo težave z aknasto kožo. Poleg tega se bom v diplomskem delu osredotočila na starost po 16. letu do 23. leta starosti, saj Tasoula idr. (2012) ugotavljajo, da se mladostniki z aknami v srednjem in poznem mladostništvu soočajo z večjim negativnim vplivom aken na kvaliteto življenja in s tem povezano samopodobo.

Tema samopodobe mladostnic, ki se soočajo z aknasto kožo, je na področju socialnega dela v Sloveniji še neraziskana, saj so se raziskave o samopodobi med mladimi osredotočale predvsem na raziskovanje drugih dejavnikov (mediji, vrstniki, družinski člani, šolski (ne)uspeh). Raziskovana tema se mi za socialno delo zdi pomembna predvsem z vidika prepoznavanja stisk, ki jih aknasta koža mladostnikom povzroča in jim s tem onemogoča polno živeti. Posledično bi bil doprinos raziskave k tej temi velik predvsem z vidika informiranosti, kako mladostnice z aknasto kožo doživljajo svojo kožo, kakšne stiske ob tem doživljajo, kako se z njimi spopadajo, kakšna je njihova samopodoba in ali se aknasta koža povezuje s samopodobo mladostnice, kakšne pomoči in podpore so bile v primeru stiske, ki jo je povzročil izbruh aken, deležne, ter kje, na katerem področju (zdravstvo, šolstvo) same vidijo dodatne možnosti nudenja pomoči in podpore.

Z raziskavo želim odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako mladostnice z aknasto kožo opisujejo in doživljajo svojo kožo?
- Kakšne stiske se pri mladostnicah z aknasto kožo pojavljajo?
- Kakšne oblike podpore in pomoči so bile mladostnice v primeru stiske, povezane z aknasto kožo, deležne?
- Kakšna je samopodoba mladostnic z aknasto kožo?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in teme

V okviru diplomskega dela sem izvedla *kvalitativno* raziskavo (Mesec, 2009, str. 85), saj sem zbirala goste besedne opise, ki se navezujejo na raziskovani pojav samopodobe mladostnic z aknasto kožo (Mesec, 2009).

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava tudi *eksplorativna oz. poizvedovalna* (Mesec, 2009, str. 80), saj je njen namen odkriti stiske in ovire, s katerimi se mladostnice z aknasto kožo soočajo, jih formulirati ter preučiti za možno nadaljnje natančno in poglobljeno raziskovanje.

Raziskava pa je tudi *empirična* (Mesec, 2009), saj je njena značilnost zbiranje novega izkustvenega gradiva z opazovanjem ali s spraševanjem. Sama sem novo izkustveno gradivo zbirala s spraševanjem (Mesec, 2009).

3.2 Spremenljivke oz. teme raziskovanja

V raziskavi so me zanimale naslednje teme:

- koža,
- zunanji videz,
- stiska,
- pomoč in podpora,
- samopodoba.

3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec

Populacijo v raziskavi predstavljajo mladostnice, ki se soočajo z aknasto kožo, v Republiki Sloveniji med letoma 2020 in 2021.

Odločila sem se za vzorčenje, saj v raziskavi ne bom preučevala celotne populacije, ampak le manjši vzorec ljudi. Moj vzorec bo *neslučajnostni* (Mesec, 2009, str. 153), saj ne temelji na načelu, da mora imeti vsaka enota populacije pri izboru enako možnost za prihod v vzorec. Prav tako bo uporabljeni vzorec tudi *priložnostni* (Mesec, 2009, str. 153), saj bom izbrala mladostnice z aknasto kožo, ki mi bodo najbolj dostopne.

Vzorec je med zapisovanjem dnevniških zapisov sprva obsegal štiri mladostnice, ki se soočajo z aknasto kožo, h kasnejšim intervjujem pa sem v vzorec vključila še dve mladostnici z aknasto kožo in ju povabila k sodelovanju v raziskavi, saj sem se hotela vsaj približati zasičenosti podatkov. Vzorec se je v času zbiranja podatkov spremenil in na koncu obsegal šest mladostnic z aknasto kožo. Vzorec ni reprezentativen, ker je relativno majhen.

V vzorec sta bili vključeni dve srednješolki (17 in 18 let), štiri študentke (20, 21, dve 23 let). Ena od sodelujočih je bila mladoletna, zato sem morala pridobiti soglasje staršev za sodelovanje v raziskavi. Omenjeno soglasje sem mladostnici poslala prek elektronske pošte in jo ob tem prosila za podpis enega od staršev. Podpisano soglasje se hrani pri avtorici diplomske naloge.

3.4 Merski instrument

V diplomski nalogi sem za namen zbiranja gostih besednih opisov najprej sledila izdelanim smernicam za dnevniške zapise (priložene v Prilogi 9.2), ki so jih štiri mladostnice izpolnjevale približno en mesec. Nato sem na podlagi analize dobljenih podatkov izdelala smernice oziroma vodilo za intervju (priloženo v Prilogi 9.3), ki je vsebovalo spisek najpomembnejših tem (Mesec, 2009, str. 240). Smernice za intervju so sestavljala vprašanja odprtega tipa, pri katerih nisem izključevala možnosti dodatnih podvprašanj, če so se mi zdela potrebna in koristna. Omenjene smernice za intervju sem izdelala sama, s pomočjo literature, ki se dotika obravnavane tematike.

3.5 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala z metodo spraševanja (Mesec, 2009, str. 205). Najprej sem uporabila posredne, nestrukturirane oblike spraševanja – dnevniki v esejski obliki, ki so jih štiri dekleta zapisovala en mesec (Mesec, 2009, str. 214–215). Nato sem na podlagi pridobljenih dnevniških zapisov in hitre analize le-teh prešla k spraševanju, ki je bilo tokrat ustno, individualno in enkratno (Mesec, 2009, str. 214–215). Uporabila sem delno strukturirano spraševanje, saj nisem imela vnaprej sestavljenega vprašalnika.

Zbiranje podatkov je potekalo na način, da sem z dekleti najprej stopila v kontakt prek elektronske pošte, pri čemer sem jih seznaniła z namenom raziskave in pridobila njihovo soglasje za sodelovanje. Nato sem se s sodelujočimi dogovorila za datum in uro prvega srečanja. Z vsako izmed sodelujočih sem se srečala individualno prek videokonference Zoom, pri čemer sem jih seznaniła z vsemi potrebnimi informacijami o načinu zapisovanja dnevniških zapisov in se z njimi dogovorila o datumu začetka in konca zapisovanja. Prvo zbiranje podatkov (dnevniki v esejski obliki) je potekalo od 8. 2. 2021 do 8. 3. 2021, ko so dekleta zapisovala dnevniške zapise in mi jih posredovala do 9. 3. 2021. Sledila je obdelava prejetih dnevniških zapisov in sestavljanje vodil oziroma smernic za intervju. Za tem sem ponovno uporabila metodo zbiranja podatkov, ki je potekalo od 23. 3. 2021 do 29. 3. 2021 prek videokonferenc Zoom, pri čemer sem se z vsako intervjuvanko posebej dogovorila za datum in uro intervjuja.

Med samimi intervjuji si odgovorov nisem zapisovala, ampak sem intervjuje snemala, o čemer sem se z dekleti predhodno dogovorila. Ob tem sem sodelujočim tudi zagotovila, da v transkripciji pogovora ne bodo omenjene poimensko, ampak bodo ti podatki strogo zaupni in anonimni. Seznanila sem jih tudi s tem, da bodo pridobljeni podatki uporabljeni zgolj in samo za potrebe raziskave. Intervjuji so bili dolgi od 30 do 45 minut.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Pridobljenim dnevniškim zapisom in izvedenim intervjujem je sledila obdelava in analiza pridobljenih podatkov. Pridobljene podatke sem obdelala in analizirala po načelih kvalitativne analize (Mesec, 2007, str. 29). Naj omenim, da je analiza pridobljenih podatkov iz dnevniških zapisov in intervjujev potekala na enak način, zato sem v nadaljevanju opisala zgolj en potek obdelave in analize podatkov, in sicer potek obdelave pridobljenih podatkov iz intervjujev.

Pridobljene podatke sem naprej uredila (Mesec, 2007, str. 29). Dnevniške zapise sem označila s črkami DA, DB, DC in DD, posnetke intervjujev pa sem pretipkala na računalnik in med branjem le-teh razmišljala o pomenu posamezne izjave. Posamezen intervju sem označila s črkami od A do F. Izjave sem nato oštevilčila z zaporedno številko izjave in črko posameznega intervjuja. Ob branju izjav sem razmišljala o relevantnih temah, ki sem si jih zabeležila in jih kasneje uporabila kot teme v tabeli odprtega kodiranja. Za tem je sledilo prosto pripisovanje pojmov oziroma odprto kodiranje (Mesec, 2007, str. 30), pri čemer sem izbranim izjavam pripisala čimbolj konkretne pojme in jim v drugem koraku dodala kategorije, podteme ter propozicije oziroma teme. Za vsak opravljeni intervju sem izdelala svojo tabelo odprtega kodiranja. Nadaljevala sem z osnim kodiranjem (Mesec, 2007, str. 32), pri čemer sem združevala pojme iz vseh intervjujev. Hierarhično sem jih razporedila od najsplošnejših – propozicij oziroma tem do najbolj konkretnih – pojmi. Osnemu kodiranju pa je sledilo še odnosno oziroma selektivno kodiranje (Mesec, 2007, str. 34), s pomočjo katerega so odnosi med temami in kategorijami postali še razvidnejši in jasnejši. Na podlagi osnega in odnosnega kodiranja pa sem zapisala rezultate, razpravo, sklepe in predloge.

Primer odprtega kodiranja intervjuja (celoten postopek v prilogah)

Tabela 1: Odprto kodiranje intervjuja A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
A1	Svojo kožo bi opisala kot kombinacijo suhe	Suha	Tip kože	Opis kože	Koža
A2	in mastne kože.	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
A3	Prav tako opazim na njej veliko aken	Aknasta	Značilnosti kože	Opis kože	Koža
A4	in brazgotin	Brazgotine	Značilnosti kože	Opis kože	Koža
A5	ter rdečice.	Rdečica	Značilnosti kože	Opis kože	Koža

Primer osnega kodiranja intervjuja (celoten postopek v prilogah)

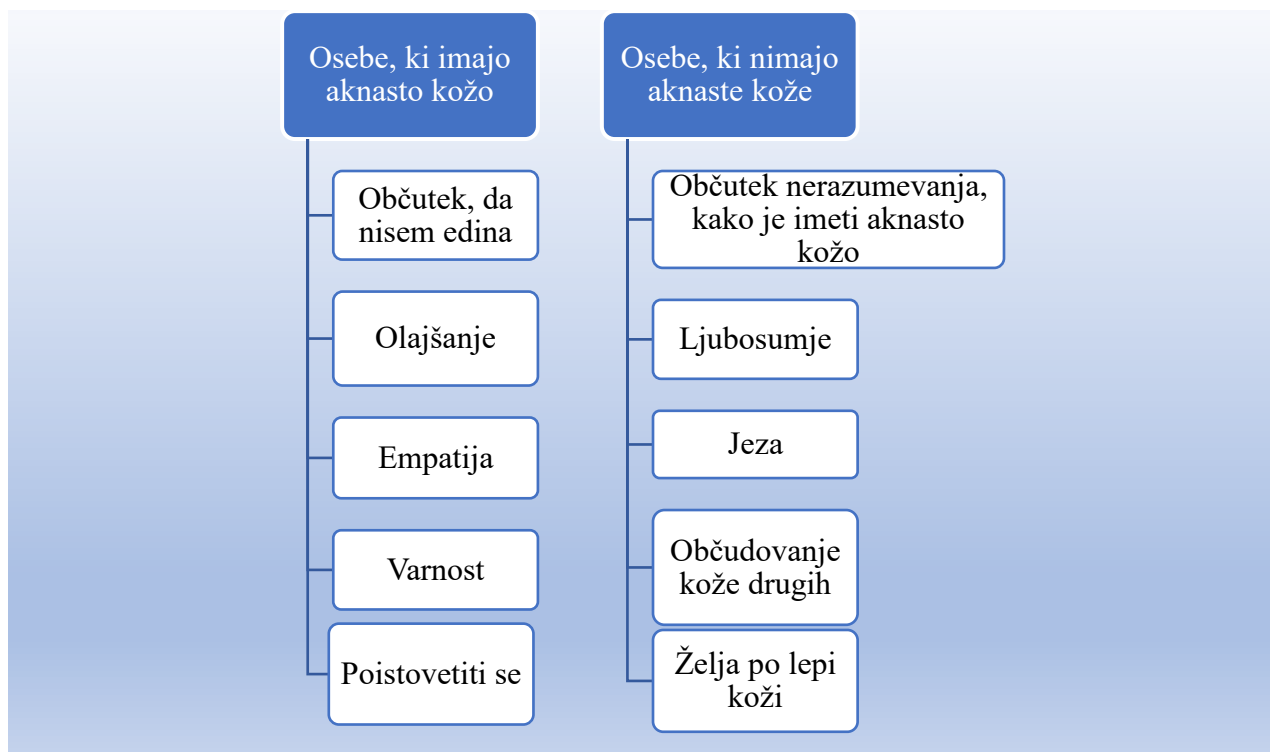
1. KOŽA

➤ Opis kože

- Tip kože
 - Suha (A1, B4, C2, E6)
 - Mastna (A2, B3, C3, D3, E7, F1)
 - Mešan tip (C1)
 - Zelo občutljiva (F7)
- Značilnost kože
 - Aknasta (A3, B5, C4, D2, E1, F2)
 - Brazgotine (A4, B6, E2, F3)
 - Rdečica (A5, C7, D6, E5, F4)
 - Trenutno pomirjena (C5)
 - Vneta (C6, F6)
 - Hrapava (D4)
 - Svetleča (D5)
 - Pigmentacije (D7)
 - Rdeče pike (E3)
- Subjektivni opis kože
 - Komplicirana (B1)
 - Zahtevna (B2, D1, F8)
 - Razdražena (F5)

Primer odnosnega kodiranja:

Shema 1: Razlika med občutki deklet, ko so v družbi z osebami z aknasto kožo in osebami brez aknaste kože



4 REZULTATI

V nadaljevanju predstavim skupne rezultate, ki sem jih pridobila s pomočjo analize dnevnških zapisov in intervjujev z mladostnicami, pri čemer bom opozorila le na razlike, ki se bodo pokazale med dobljenimi podatki iz dnevnških zapisov in intervjujev. Rezultati so razvrščeni po predhodno določenih temah, in sicer: koža, zunanji videz, stiske, pomoč in podpora dekletom ob soočanju z aknasto kožo ter samopodoba. Rezultate bom podkrepila z izjavami deklet, ki bodo zapisane ležeče v oklepaju in s številko izjave.

Rezultati raziskave se nanašajo le na mladostnice z aknasto kožo, vključene v raziskavo, zato jih ni mogoče posploševati na celotno populacijo.

4.1 Koža

Na podlagi pridobljenih podatkov iz dnevnških zapisov in intervjujev lahko razberem, da so se pri dekletih pojavljala raznolika občutja ob pogledu na svojo kožo. Prevladovali so predvsem negativni občutki, kot so žalost, jeza, občutek sramu, nemoči, obupa in razočaranja ter občutki konstantnega samospraševanja o razlogih za pojav aken in kdaj bodo izginile (A17: *»Tiste dni, ko s svojo kožo nisem zadovoljna, sem žalostna in razočarana.«*). Poleg negativnih občutkov pa so se pri dekletih pojavljali tudi pozitivni občutki, predvsem v obdobju, ko je bilo njihovo stanje kože boljše. Takrat je večina občutila veselje in navdušenje ob izboljšanju, kar se v intervjujih kasneje ni izkazalo za prav pogosto, saj je samo ena od respondentk povedala, da ob izboljšanju kože občuti veselje, druga pa je omenila, da se je s svojo kožo delno sprijaznila.

Poleg občutkov ob pogledu na kožo so se v dnevnških zapisih vprašanih v povezavi s stanjem njihove kože pojavljali tudi drugi občutki. Dekleta imajo glede izdelkov za nego kože mešane občutke, spremljajo jih veselje in misel, da novi izdelki delujejo, ter s tem povezano olajšanje, hkrati pa upajo, da ne bodo razočarane. V času neuporabe korekturnih sredstev sogovornice spremljajo neprijetni občutki, občutki sramu in živčnosti, občutijo pa tudi stres. V času uporabe korekturnih sredstev pa se dekleta počutijo samozavestno, pomirjeno in sproščeno. Sogovornice ob pogledu na lastno fotografijo in videoposnetek sebe spremljajo negativni občutki, pri čemer postanejo žalostne, zgrožene in nezadovoljne zaradi opaženih nepravilnosti. Posledično si želijo fotografijo izbrisati oziroma popraviti, kar v njih prebudi občutke krivde (DA22: *»Ko sem posnela nekaj fotografij za objavo, sem najprej hotela objaviti neurejeno sliko, a sem se na koncu premislila in popravila par mozoljev. Vedno se počutim krivo, ko to naredim.«*). Ena od sogovornic v času sončnega vremena in posledičnega neposrednega izpostavljanja sončnim žarkom občuti nervozo (DA119: *»Zaradi pigmentacij pa se izpostavljanja soncu bolj izogibam oziroma postanem kar malo nervozna, če na njem preživim*

nekaj časa.«). Nekatera dekleta pa so izpostavila tudi občutke, ki jih spremljajo ob dotiku svoje kože, pri čemer so ene izpostavile bolečino, spet druge pa te niso omenjale.

Dekleta so tako v dnevniških zapisih kot tudi v intervjujih svojo kožo opisovala na podlagi zunanjega videza in svojega subjektivnega doživljanja le-te. Vse respondentke so svojo kožo opisale kot mastno in aknasto, večina pa je na svoji koži opazila tudi rdečico in brazgotine. V dnevnikih sta dekleti zapisali, da je stanje njune kože na določenih predelih tudi precej suho, kar je večina deklet izpostavila tudi v poglobljenih intervjujih. Dekleta so ob opisovanju kože največkrat omenjala pore, pigmentacijo, ogrce in kožo opisovale kot »zrinjeno« in hrapavo. Prav tako so omenjale, da svojo kožo doživljajo kot razdraženo, grozno, brezupno, zakomplicirano in zahtevno. Na trenutke pa je bilo v dnevniških zapisih moč opaziti tudi pozitivne subjektivne opise kože, in sicer, da je stanje kože veliko boljše, da je koža določenega dne tudi lepa in brez posebnosti, česar pa v intervjujih ni bilo mogoče zaznati (DC84: *»Kar se tiče moje kože, pa opažam, da se stanje malo izboljšuje.*«).

Na splošno se dekleta z aknasto kožo ob interakciji z drugimi počutijo neprijetno. Kljub uporabi ličil jih večkrat postane sram in najraje bi se skrile. Pri intervjuvankah opazke drugih glede njihove kože sprožijo skrb in strah pred morebitnim poslabšanjem stanja kože. Dnevniški zapisi in intervjuji pa so pokazali predvsem to, da dekleta, ki se soočajo z aknasto kožo, spremljajo raznoliki občutki glede na to, s kom so v interakciji. Vsa dekleta so v interakciji z osebami, ki nimajo težav z aknasto kožo, občutila ljubosumje (C28: *»Mogoče malo sem ljubosumna nanje.*«). Nekatera izmed njih so pri drugih občudovala kožo brez nepravilnosti, spet druga pa so menila, da ljudje ne razumejo, kako je imeti aknasto kožo, in da se z njimi ne znajo poistovetiti (B22: *»Pa tudi večkrat dobim občutek, da ne razumejo, kako je imeti aknasto kožo, torej, kaj vse prinese koža za seboj.*«). Kljub vsemu naštetemu pa se nobena izmed njih ni počutila izločena, drugačna ali manjvredna. V družbi oseb, ki imajo težave z aknasto kožo, pa je velika večina deklet začutila empatijo in spremljal jih je občutek, da niso edine z aknasto kožo (E32: *»Na nek način dobim tisti občutek, da me razumejo, da vedo, kako je imeti akne, in hkrati sem v njihovi družbi pomirjena, saj dobim občutek, da nisem edina, ki se spopada s aknasto kožo.*«). Prav tako so začutila, da se osebe z aknasto kožo lažje poistovetijo z njimi, jih razumejo in z njimi lažje komunicirajo. V primeru zaznanega slabšega stanja kože pri drugih so dekleta spremljale misli o delanju prevelike drame okrog svoje kože, nekatera izmed njih pa so se v družbi oseb, ki se soočajo z aknasto kožo, počutila varno in sproščeno.

Dnevniški zapisi so nakazali povezavo med hrano in stanjem kože, saj ena izmed sogovornic meni, da je jedilnik, ki ne vsebuje sladkorja in mastne hrane, ena izmed pomembnejših stvari za boljše stanje kože. V povezavi s tem so nekatera dekleta izpostavila odziv na nezdravo

prehranjevanje – pričakovanje novih mozoljev. Opaziti je bilo mogoče tudi lastno skrb za kožo, saj so dekleta omenjala produkte za nego kože, kot so: krema Skinoren, aloe vera in aha kislina, krema Sudocrem ter glina. Prav tako je večina sogovornic redno izvajala nego kože, nekatere pa so se odločile tudi za nakup prehranskih dopolnil za boljši videz kože.

Način doživljanja kože se je pri vprašanih spreminjal glede na to, kako aktivne so in kakšno je vreme določenega dne. V času opravljanja raznih aktivnosti se mladostnice s svojo kožo niso obremenjevale, ena izmed njih pa je doživljanje kože povezala tudi z vremenom, pri čemer je poudarila, da se ob sončnem vremenu s svojo kožo ne obremenjuje, v deževnih dneh pa ravno obratno.

Ena od sogovornic pa je v dnevniških zapisih omenila tudi ravnanja v povezavi s svojo kožo, pri čemer je izpostavila predvsem to, da stanje kože konstantno opazuje, si stiska mozolje in praska brazgotine.

4.2 Zunanji videz

Večina deklet, tako v dnevniških zapisih kot intervjujih, je ob pogledu v ogledalo pri sebi najprej opazila akne in brazgotine, v času boljšega stanja kože pa so nekatera opazila izboljšanje le-tega ter odsotnost novih izbruhov. Poleg omenjenega so nekatere respondentke najprej opazile tudi svoje slabo stanje kože. Podobno se je izkazalo tudi pri intervjujih, pri čemer so tokrat vsa dekleta kot prvi vtis ob pogledu v ogledalo navajala aknasto kožo, večina pa je omenila tudi brazgotine in splošne nepravilnosti na obrazu. Zgolj ena od intervjuvank je izpostavila, da na sebi najprej opazi svoje oči. Kot pomembno opazko o svojem zunanjem videzu je mladostnica v dnevniških zapisih izpostavila tudi svojo prekomerno telesno težo (DC68: *»Tako je za tem pa opazim, da sem med karanteno pridobila nekaj kg.«*).

Nekatere mladostnice so v dnevnikih zapisale svoje mnenje o opazkah drugih glede njihovega videza, pri čemer so izpostavile predvsem osredotočenost drugih na brazgotine in aknasto kožo ob prvem stiku ter svetlečo kožo, ki je polna nepravilnosti. Prav tako je večina intervjuvank omenila, da mimoidoči na njih najprej opazijo akne, s čimer se zgolj ena od sogovornic ni strinjala (A9: *»Mislim, da ne opazijo najprej moje aknaste kože.«*). Poleg zaznanih aken pa mladostnice menijo, da ljudje ob stiku z njimi opazijo tudi njihove brazgotine, oči, nasmeh, lase in nos.

V dnevniških zapisih so zgolj nekatera dekleta omenjala spremembe v povezavi z zunanjim videzom, pri čemer so izpostavile željo po vitkih nogah in nogah brez celulita, željo po gladki, čisti koži, koži brez aken in brazgotin ter željo po izgubi telesne teže. Veliko več želja po

spremembah pa se je pokazalo med intervjuji, pri čemer so dekleta največ pozornosti namenila prav spremembi kože. Večina deklet si je želela gladke kože brez aken in vnetij ter čiste in sijoče kože brez rdečice. Prav tako so nekatera dekleta zopet izpostavila željo po vitkih nogah brez celulita in željo po izgubi kilogramov. Poleg vsega naštetega pa so intervjuvanke omenile tudi željo po ravnih zobeh, nosu in čeljusti, zaradi česar je ena izmed sogovornic opravila tudi operativni poseg.

Za veliko večino deklet bi omenjene spremembe pomenile večjo samozavest in zadovoljstvo z zunanjim videzom ter olajšanje. Prav tako so spremembe povezovale z boljšim počutjem v svoji koži in odsotnostjo občutkov manjvrednosti, sramu (D20: *»Podobno bi zame pomenila sprememba oblike nog. Potemtakem me ne bi bilo sram obleči kratkih hlač in pajkic.«*) ter strahu pred pogovorom z drugimi. Spremembe bi zanje pomenile nek nov začetek.

4.3 Stiska

Dekleta so v dnevnških zapisih in intervjujih omenjala različne vrste stisk v povezavi z aknasto kožo, ki so bile pri nekaterih manj, pri drugih pa nekoliko bolj intenzivne in resne. Večina sodelujočih je v dnevnikih izpostavila stisko nelagodja (DB92: *»Danes sem pa končno odšla v XX s prijatelji, ampak imela sem občutek, da me vsi gledajo točno v akne, zaradi česar sem občutila nelagodje.«*) in strahu pred poslabšanjem stanja kože (DC27: *»Diplomsko sem oddala, in prešini me misel: 'Joj, koliko stresa se ti je nabralo v teh dveh mesecih, kaj vse se bo pokazalo na moji koži v naslednjih dneh!' In spet, slaba volja.«*). Dekleta so se soočala tudi s slabostjo, paniko in z utesnjenostjo, prav tako se je pri njih pojavljal strah pred srečanjem s poznanimi ljudmi in razkazovanjem obraza brez ličil ter s tem povezano obremenjevanje z izgledom kože. Nekatera dekleta so v dnevnških zapisih omenjala tudi pojav tesnobe, (DD48: *»Začutim tak tesnoben feeling.«*) depresivnosti, anksioznosti (DB113: *»Največkrat pa zaradi aken občutim raznorazne strahove, torej se soočam z anksioznostjo.«*) in frustracij zaradi aknaste kože.

Poleg že omenjenih stisk, ki so se prav tako izrazile tudi v kasnejših intervjujih, so dekleta omenila še strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi in druženjem s prijatelji, posledično nezainteresiranost za druženje ter strah pred javnim nastopanjem zaradi aken. Nekateri intervjuvanke so stisko doživljale na način, da so pripisovale krivdo za pojav aknaste kože sebi in bile nad sabo razočarane, spet druge pa so izgubile voljo za delo. Ena izmed sogovornic pa zaradi aknaste kože ni doživljala niti depresije niti anksioznosti (C37: *»Prisotne ni bilo depresije ali anksioznosti, ker sem odprta tip človeka in sem vedno pred vsemi na glas povedala: Joj, kako mi gre na živce ta moja koža ...«*).

Glede na raznolikost zgoraj omenjenih stisk so bile tudi strategije oziroma načini reševanja stisk pri sodelujočih različni, ponekod pa so si bili odzivi zelo podobni. Dekleta so o tem veliko zapisala že v samih dnevniških zapisih, v katerih so kot najpogostejši način reševanja stiske sogovornice izpostavile nanos korekturnih sredstev (puder, ličila). Tudi pri analizi intervjujev se je slednje pokazalo kot najpogostejša strategija za reševanje stiske, saj so nanos korekturnih sredstev omenile vse intervjuvanke.

Večina deklet se je izogibala pogledu v ogledalo in nosila zaščitne maske, saj so le-te pokrile velik del obraza (D41: *»Sedaj v času epidemije pa niti nismo nikamor zahajali, zato se s tem nisem toliko obremenjevala, saj sem večino časa preživel doma oziroma v krogu svojih prijateljic. Drugače pa je tudi nošenje zaščitnih mask malce pripomoglo k temu, da sem prikrila vsaj del obraza, kjer imam akne.«*). Ob interakcijah z drugimi so sodelujoče največkrat pogledale proč oziroma svoj pogled usmerile v tla in se s tem poskušale izogniti očesnemu kontaktu, kar je bilo moč zaznati tudi v intervjujih (B33: *»Velikokrat pa sem med pogovorom z drugimi pogledovala v tla, se obračala proč, saj sem tako imela občutek, da zmanjšam ta neposredni stik z mojo kožo in mi je bilo lažje.«*).

Mladostnice so kot način reševanja stiske v dnevniških zapisih prav tako omenile ostajanje doma, zapiranje v svojo sobo in izogibanje pogovoru. V času koronavirusa in posledičnega šolanja od doma pa so se nekatere sogovornice zaradi aknaste kože izogibale tudi stikom preko kamere (DB51: *»Najraje se ne bi priklopila s kamero na učno uro in to sem tudi storila. Tako sem se na šolski Zoom priklopila brez kamere.«*).

Pri fotografiranju so mladostnice svojo stisko reševale tako, da so poskušale poiskati svetlobo, ki ne poudari nepravilnosti na obrazu, in na sliki izpostaviti svojo boljšo stran kože. Prav tako so si v primeru fotografiranja obraz pokrile z roko in pri kasnejšem urejanju fotografij uporabile najrazličnejše filtre.

Nekaj mladostnic pa se je s stisko soočilo tako, da so svojo pozornost poskušale preusmeriti v različne aktivnosti in sebe neprestano opominjale na to, da je koža v boljšem stanju, kot je bila v preteklosti. Preizkusile so tudi tehniko pisanja motivacijskih pisem sebi, ponavljanja besed, ki opogumljajo (DC95: *»Pusti pri miru, naj bo mozolj tam, dokler želi bit, predam se. Zato si rečem: 'U., spusti. Spusti kontrolo in sprejmi.' Takrat se počutim okej.«*) in odkritega opisovanja občutkov v povezavi s kožo.

Dekleta so si pomagala tudi s pogovorom z bližnjo osebo in obiskom kozmetičarke. Kljub vsemu pa je aknasta koža na nekatera dekleta delovala precej intenzivno in so zaradi nje nosila različna pokrivala, kapuce (E45: *»Zanimivo pa je tudi to, da sem velikokrat svoj obraz poskušala skriti tudi s svojim načinom oblačenja, in sicer nosila sem veliko majic s kapucami*

in s pomočjo le-teh poskušala vsaj delno zakriti svoj obraz. Nekako sem se počutila bolj varno.«) in temna ter zaprta oblačila (F42: *»Prav tako ne nosim odprtih in svetlih oblačil, saj imam polno mozoljev tudi po hrbtu in na dekolteju. Torej nosim bolj pulije oziroma zaprta, temna oblačila.«*).

4.4 Pomoč in podpora dekletom ob soočanju z aknasto kožo

Dekleta so v dnevnških zapisih in intervjujih omenjala tako neformalno kot tudi formalno pomoč in podporo pri soočanju z aknasto kožo. Največkrat so jim bili v pomoč in oporo prav družinski člani (C51: *»Družina mi je predstavljala nek support.«*) in vrstniki (B54: *»Prav tako pri prijateljih ter vrstnikih sem dobila največjo mero pomoči in podpore, za kar sem jim hvaležna.«*). Ena od sogovornic pa je omenila, da je sama sebi največji vir pomoči in podpore (F44: *»Lahko rečem, da sem sama sebi v največjo pomoč in podporo.«*).

Omenjeno neformalno pomoč in podporo so največkrat prejemale v obliki tolažbe, vzpodbudnih in pozitivnih besed ter dajanja koristnih nasvetov in komplimentov kljub aknasti koži. Dekleta so prejemala veliko mero moralne pomoči in podpore (F48: *»... mi povedala, da ime ima rada in da sem zanjo najlepše dekle na svetu. V tistem trenutku je to zadostovalo.«*). Poleg moralne pomoči in podpore pa so dekleta omenila tudi finančno pomoč s strani družine (A38: *»Prav tako mi je družina priskrbelo finančno pomoč pri plačevanju neg pri kozmetičarki. Torej so mi to lahko omogočili, kar mi je veliko pomenilo.«*) in nudenje pogovora, v kolikor so ga potrebovale. Neformalno pomoč in podporo so prejemala tudi v obliki povabila vrstnikov k druženju, pri čemer so se počutila sprejeto (B45: *»Večkrat so me v primeru, ko sem se izolirala, stisnila v kot, povabili medse.«*). Poleg tega pa so bila s strani vrstnikov in staršev deležna stalnega opominjanja, da niso samo ona tista, ki se soočajo z aknasto kožo in naj se ne sekirajo, saj ima lahko nekdo še slabšo kožo. Tako so bile sogovornice ob prejemanju neformalne pomoči in podpore vesele in pomirjene.

Nekatera dekleta so se soočila tudi z odsotnostjo neformalne pomoči in podpore s strani staršev in vrstnikov, a je bilo le-teh primerov malo. Vprašanje mame: *»Kdaj se boš znebila mozoljčkov?«*, norčevanje sošolca zaradi aknaste kože (B48: *»Preko Zoom srečanja se mi je zgodilo letos samo to, da se je eden izmed sošolcev norčeval, ker nisem vključila kamere na Zoomu, in vprašal, ali je to zaradi moje grde kože.«*) in s tem povezane šale, smeh in besede: *»Ne pretiravaj!«* dekleta dojemajo kot način neizkazovanja neformalne pomoči in podpore, pri čemer so občutile žalost in se ob tem počutile prizadeto.

Formalno pomoč in podporo so dekleta prejemale zgolj s strani kozmetičarke, učiteljice – razredničarke in ena tudi s strani socialne delavke. Strokovno pomoč in podporo so prejemale predvsem v obliki kozmetičnih storitev (DB34: *»Kozmetičarka mi je naredila laser za pigmentacijo in metaterapijo za brazgotine.«*), poglobljenih pogovorov, vzpodbudnih besed, koristnih nasvetov in predajanja pozitivne energije. V intervjujih pa so dekleta izpostavila še druge načine izkazovanja formalne pomoči in podpore, pri čemer so poudarila ponujeno možnost pogovora z razredničarko, kozmetičarkin predlog ustreznih krem in sestavljanje ustreznih neg, ki koži ustrezajo, ter njeno predajanje pozitivnih misli. Ena od sogovornic pa je omenila celo pomoč in podporo socialne delavke na šoli (F57: *»S socialno delavko sva delali predvsem na moji samopodobi in si pomagali s priročnikom To sem jaz.«*). Ob izkazani formalni pomoči in podpori so se dekleta počutila varno, saj so večkrat dobila občutek, da jih osebe, s katerimi sodelujejo, razumejo.

Dekleta so v okviru formalne pomoči in podpore najbolj pogrešala pomoč in podporo zdravstva, še posebej dermatologa. Spet druga so omenjala odsotnost pomoči in podpore učiteljev in svetovalnih delavk na šolah. Ob tem so doživljala razočaranje, spremljali so jih občutki obupa, saj je bil njihov problem aknaste kože, kot sama pravijo, prezrt. Nekatere mladostnice pa pomoči niso iskale (D57: *»S strani socialne delavke v šoli pomoči in podpore nisem bila deležna, ker se z aknasto kožo do konca srednje šole nisem srečala in posledično pomoči in podpore nisem potrebovala.«*) in ob tem izpostavile tri razloge za odsotnost iskanja pomoči, med katerimi so navedle dvom o nujenju pomoči, samozdravljenje in finančni vidik (D55: *»Pa tudi finančno so se mi zdeli obiski kozmetičarke predragi.«*).

V dneviških zapisih dekleta niso omenjala posebnih pomanjkljivosti v procesu prejemanja pomoči in podpore ob soočanju z aknasto kožo, zato sem omenjeno tematiko nagovorila v intervjujih. Tu so intervjuvanke izpostavile primanjkljaj informacij o razpoložljivi pomoči in podpori, ki bi jo lahko zagotovila socialna delavka, saj same niso vedele, da se nanjo lahko obrnejo v primeru kakršne koli stiske, v njihovem primeru stiske, ki jo je povzročila aknasta koža (E61: *»Prav tako nisem vedela, ali lahko zaradi neke stiske, ki jo povzročajo akne, obiščem socialno delavko in se ji potožim zaradi tega.«*).

Zdravstveno in dermatološko pomoč in podporo so dekleta ocenila kot zelo pomanjkljivo. Pri tem je večina izpostavila odsotnost možnosti poglobljenega pogovora z dermatologom in iskanja razlogov za aknasto kožo. Prav tako jih je zmotil neoseben in odtujen odnos dermatologa, ki jim je namesto iskanja razlogov in možnosti pogovora predpisal tablete in kreme (E66: *»Dermatolog pa mi je zgolj predpisal gel in me ob tem ni vprašal niti, koliko časa se soočam z aknasto kožo.«*). S strani dermatologa so dekleta pogrešala tudi več spodbude (A57:

»Prav tako sem pogrešala tudi to, da ti dermatolog pove, da nisi edini, ki se spopada z aknasto kožo, in da s tabo ni nič narobe. To sem pogrešala.«) in so iz ordinacije pogosto odšle brez kakršnega koli koristnega nasveta.

Ena od sogovornic izpostavi tudi odsotnost osebnega odnosa osebne zdravnice, ki z njo ni vzpostavila nikakršnega odnosa, ampak ji je izdala zgolj napotnico za dermatologa, ne da bi se z njo pogovorila o morebitnih stiskah (E64: *»Zdravnica mi je dala napotnico za dermatologa in me ni niti vprašala, kako sem in ali doživljam kakšne stiske v povezavi z aknami.«)*).

Prav tako je ena od intervjuvank pogrešala vzpodbudo s strani domačih za obisk dermatologa (D58: *»Na nek način ugotavljam, da bi bilo morebiti boljše, če bi obiskala kakšnega strokovnjaka za kožo in se z njim pogovorila o svojih težavah, ki so posledica aknaste kože. Opažam, da bi v procesu pomoči in podpore potrebovala nek »push«, nek pritisk s strani domačih, saj bi se najverjetneje lažje odločila za obisk dermatologa.«)*).

V nadaljevanju se osredotočim na mnjenja o morebitnih potrebnih izboljšavah na področju pomoči in podpore mladostnicam, ki se soočajo z aknasto kožo. Intervjuvanke so menile, da bi morali zdravstveni dom, natančneje dermatološka ambulanta, kot tudi šola in osebni zdravnik osebi, ki se sooča z aknasto kožo, zagotoviti več pomoči in podpore. Pri tem dekleta izpostavljajo željo po poglobljenem pogovoru z dermatologom, predstavitve nabora možnosti za dodatno pomoč ter svetovanje v primeru pojava aken. Prav tako bi si večina deklet pomoči in podpore želela v obliki preiskav (F68: *»Prav tako bi si želela narediti različne preiskave in izvedeti razlog za izbruh aken.«)* in informacij o aknasti koži na enem mestu (F69: *»Poleg tega pa bi si s strani osebnih zdravnikov v zdravstvenih domovih želela več pozornosti aknam, v smislu obešenih plakatov s pomembnimi informacijami okrog aknaste kože na enem mestu.«)*). Nekatera dekleta si pomoč in podporo predstavljajo na način ozaveščanja v obliki predavanj in delavnic ter pogovorov v smeri normaliziranja aknaste kože. Prav tako bi si intervjuvanke želele osebnega odnosa strokovnjakov.

Večina mladostnic je menila, da bi omenjene oblike pomoči delovale predvsem kurativno, nekatere pa ocenjujejo, da bi le-te veliko vlogo igrale tudi pri sami preventivi. Preventivo dekleta povezujejo predvsem s potrebo po osvetlitvi dejstva, da se vsak mladostnik lahko sreča z aknasto kožo tudi sam (C75: *»Preventivno na ta način, da bi mladostnike na nek način soočili z možnostjo nastanka aken tudi pri njih in jim poskušali povedati, da je to del odrasčanja.«)*). Kurativo pa mladostnice povezujejo z zdravljenjem aken oziroma nudenjem ustrezne pomoči in podpore po tem, ko se pri osebi akne že pojavijo (C76: *»Kurativa se mi zdi pomembna tudi zato, ker če nekdo doživlja stisko, je super, da ima nekoga, ki dela ena na ena z njim –*

individualno. Pomembno se mi zdi, da ima mladostnik možnost predelave svoje stiske, torej da se z nekom pogovori o svoji samopodobi in občutkih, ki ga spremljajo zaradi aken.«).

4.5 Samopodoba

V dnevniških zapisih dekleta niso razmišljala o razumevanju pojma samopodoba, zato sem omenjeno tematiko nagovorila v intervjujih. Večina deklet pojem samopodobe razume kot določeno raven sprejemanja sebe (C77: *»Samopodobo razumem kot to, da se sprejmeš, takega kot si.«*) in ljubezni do samega sebe (D69: *»In koliko se imaš rad.«*). Intervjuvanke pojem povezujejo s samozavestjo, samospoštovanjem in všečnostjo, pri čemer poudarjajo pomembnost doživljanja svojega izgleda, obnašanja navzven in skrbi zase. Samopodobo razumejo tudi kot videnje samega sebe v celoti (E76: *»Pod pojmom samopodobe si predstavljam dejansko sliko samega sebe. Kar si ti predstavljaš o sebi.«*) in ocenjevanje lastne uspešnosti. Poleg tega pa nekatera dekleta menijo, da samopodoba ne zajema samo lastnega pogleda na sebe, ampak vsebuje tudi razmišljanje o svojem karakterju in dejanjih ter mnenje drugih o tebi (E77: *»In kako te drugi vidijo, kaj si drugi o tebi mislijo.«*).

Nekatere intervjuvanke so samopodobo definirale kot pozitivno in negativno ter opisale, kaj same razumejo pod obema pojmom. Pozitivno samopodobo opredeljujejo kot zadovoljstvo s svojim videzom in posledično prijetno počutje v lastni koži, samospoštovanje, odsotnost dvomov in pomislekov glede sebe, imeti se rad in se ceniti. Negativno samopodobo pa dekleta razumejo, kot da si nisi všeč in se v svojem telesu počutiš neprijetno, pri čemer neprestano iščeš nepravilnosti in razmišljaš o morebitnem spreminjanju.

Sebe so dekleta opisovala in doživljala na zelo različne načine. V dnevniških zapisih so sodelujoče temu posvetile zelo malo razmisleka, pri čemer so poudarile, da si kljub ličilom niso všeč, in nekatere so zgolj omenile, da se s svojim videzom v preteklosti niso obremenjevale. Intervjuji pa so pokazali, da dekleta sebe doživljajo precej različno. Nekatera so svojo samopodobo opredelila kot pozitivno oziroma dokaj pozitivno, spet druga pa so govorila o negativni telesni in splošni samopodobi ter samopodobi, ki ni niti pozitivna niti negativna (D70: *»Rekla bi, da je moja samopodoba nekaj vmes med pozitivno in negativno samopodobo.«*).

Mladostnica s pozitivno samopodobo se je v svoji koži počutila dobro, velikokrat ni uporabljala korekturnih sredstev, bila samozavestna, kljub nepravilnostim na koži, in sebe doživljala kot uspešno posameznico. Prav tako je ob pogledu v ogledalo doživljala zadovoljstvo in sebe ocenila za sposobno ter privlačno osebo (DA169: *»Danes je zelo produktiven dan. Dopoldan*

sem naredila vse, kar sem si zadala, in še več in tudi popoldne je šlo vse po načrtih. Mislim, da sem se prav zaradi tega počutila sposobno.»).

Intervjuvanki, ki sta svojo samopodobo opredelili kot dokaj pozitivno, sta se opisali bodisi kot sposobni, prijazni in pripravljeni pomagati bodisi kot uspešni na šolskem in športnem področju. Hkrati pa je ena od sogovornic omenila, da je njena telesna samopodoba slaba (F77: *»Glede telesne samopodobe pa nisem popolnoma prepričana, da je le-ta pozitivna, ampak ravno obratno.»*).

Dekle z negativno samopodobo se s svojim videzom obremenjuje in sebe brez ličil doživlja kot čudno. Ob tem doživlja neprijetne občutke (B82: *»Ko se pogledam v ogledalo, si nisem všeč in takrat se počutim zelo neprijetno.»*).

Sogovornici, ki svojo samopodobo doživljata kot nekaj vmes med pozitivno in negativno, poudarjata, da se sprejemata skoraj v celoti. Pri eni sogovornici se pojavljata dvom vase in v lastne sposobnosti ter občutek nekoristnosti, a si je kljub temu všeč, taka kot je (D75: *»Tudi, če me moti veliko stvari na sebi, sem si všeč, ker taka sem se rodila.»*).

Dekleta so kot pozitivno lastnost na sebi največkrat izpostavila karakter (B84: *»Karakterno na sebi ne bi spremenila nič, saj mi je moj karakter všeč.»*). Prav tako pa so se nekatera dotaknila svojih telesnih značilnosti, ki so jim všeč, npr. oči, roke ipd. Intervjuvanke so sebe doživljale kot prijazne osebe, ki rade priskočijo na pomoč in se trudijo ter ne obupajo. Ena izmed sogovornic pa je omenila tudi, da je nase izjemno ponosna, saj je uspešna tako na šolskem kot tudi športnem področju.

Večina mladostnic pa se nikakor ni uspela zadovoljiti s svojim videzom kože (B86: *»Še posebej me moti moja koža.»*) in obliko telesa. Prav tako nekaterim dekletom na sebi nista všeč karakter in nos.

Za najmočnejši dejavnik oblikovanja samopodobe so vse mladostnice izbrale dejavnik medijev, večina izmed njih pa tudi dejavnik aknaste kože (E90: *»Menim, da k oblikovanju moje samopodobe najbolj vpliva dejavnik medijev.»*, E91: *»In seveda tudi aknasta koža zelo prispeva k temu, kako sama sebe doživljam določenega dne.»*).

Kot pomemben varovalni dejavnik pri oblikovanju samopodobe so mladostnice v dnevniških zapisih izpostavile vrstnike, pri katerih same niso zaznale obsojanja, ampak ravno nasprotno. S pozitivnimi komentarji so ti prispevali k dobremu počutju mladostnic. Tudi v intervjujih je večina deklet dejavnik vrstnikov označila kot varovalni dejavnik pri oblikovanju samopodobe, saj so se v njihovi družbi počutile sprejeto in varno (F91: *»S sošolci in sošolkami se razumem. Zato ti dobro vplivajo na mojo samopodobo.»*).

Zgolj eno dekle pa je dejavnik vrstnikov označila kot dejavnik tveganja (C101: *»Vrstniki na podoben način kot mediji. Na nek način se primerjam z njimi. Vzbuja mi samospraševanje – zakaj imaš ti lepo kožo, jaz ne?«*).

Dejavnik medijev pa so dekleta opisovala na povsem drugačen način. Medijske slike so zamajale njihovo samopodobo in pri tem so dekleta izpostavljala pretežno negativne učinke medijev na njihovo doživljanje sebe. Tako v dnevniških zapisih kot tudi v intervjujih so se ti učinki precej prekrivali. Vsa dekleta so ocenila, da mediji vzbuja primerjavo z drugimi in občutek manjvrednosti. Velikokrat ti dajo občutek, da ti nekaj manjka, in posledično si dekleta želijo sprememb na sebi. Prav tako je nekaj deklet izpostavilo, da mediji vzbuja samospraševanje o razlogu za pojav aknaste kože, zaradi česar se počutijo nemočne. Poleg omenjenih negativnih učinkov medijev na samopodobo pa so dekleta omenjala še ostale občutke in pomisleke, kot npr. vzbuja nujnosti po lepi in gladki koži ter pomislek o dieti (DC83: *»Velikokrat zaradi svoje nešportne postave in opaženih slik deklet v množičnih medijih pomislim na dieto.«*).

Pozitiven učinek medijev na samopodobo pa je omenilo zgolj eno od deklet, pri čemer je izpostavilo motivacijo za telovadbo (A84: *»Včasih pa ti tudi dajo neko motivacijo, kot na primer, če sama opazim dekle, ki se ukvarja s fitnesom in ima lepo postavo, me to motivira in tudi sama se spravim telovadit, zaradi česar se potem počutim bolje.«*).

Družino kot dejavnik oblikovanja samopodobe pa so dekleta razumela zelo različno. V dnevniških zapisih se je pokazal le njen pozitiven učinek na samopodobo, pri čemer so dekleta omenjala odlično komunikacijo v družini in spoštovanje med družinskimi člani. V intervjujih je bilo pozitivnih učinkov družine na samopodobo mladostnic sicer veliko (A91: *»Verjeli so vame in v moje sposobnosti, zaradi česar sem tudi sama verjela vase.«*), a je kljub temu ena od vprašanih izpostavila tudi nekaj negativnih učinkov družine na njeno samopodobo (E94: *»Kljub temu da mi je družina vedno stala ob strani, pa menim, da k moji dokaj pozitivni samopodobi ne prispeva veliko. Niso ravno najbolj podporni v tem smislu, da bi me spodbujali in se dejansko z mano pogovorili. Mislim, da moja komunikacija z njimi ni preveč dobro razvita in da se z njimi ne pogovarjam dovolj, da bi me razumeli.«*).

Na tem mestu kot pomemben dejavnik pri oblikovanju samopodobe mladostnic izpostavljam še dejavnik aknaste kože. Dekleta so tako v dnevniških zapisih kot tudi v intervjujih aknasto kožo doživljala kot zelo pomemben dejavnik oblikovanja svoje samopodobe (D97: *»Že tu torej opazim, da je stanje moje kože velik dejavnik, kako se bom počutila tistega dne.«*). Vse intervjuvanke menijo, da aknasta koža zelo veliko prispeva k oblikovanju njihove slabe samopodobe in nesamozavesti ter sramežljivosti. Svojo samopodobo zaradi aknaste kože

večina opisuje kot slabšo, nekatere pa se zaradi nje počutijo celo grde in negotove vase (DB77: *»Danes bi morala iti v Ljubljano, ampak zaradi stanja svoje kože (vidne akne) nisem odšla, saj sem se počutila grdo.«*). Dekleta, ki se soočajo z aknasto kožo, omenjajo tudi nižje samospoštovanje in težje sprejemanje same sebe ter omenjajo slabšo telesno samopodobo zaradi pojava aknaste kože. Ena od sogovornic omeni tudi izbor frizure zaradi aknaste kože (D101: *»Poleg tega pa opažam tudi, da si v času, ko je moja koža polna aken, las ne spenjam v čop, ker bi s tem še bolj izpostavljala svojo kožo, česar pa ne želim.«*).

Ko se stanje kože deklet izboljša, je tudi njihova samopodoba dobra oziroma precej boljša. Takrat so si vseč, so nesramežljive, samozavestne in počutijo se super (DB88: *»Moja koža je bila danes precej umirjena in rdečice ni bilo, zato sem se v svoji koži počutila super.«*). V intervjujih dekleta omenjajo tudi večje samospoštovanje in lažjo socializacijo (B108: *»...se spoštujem in se lažje odpravim ven med prijatelje in vrstnike.«*).

Slabše stanje kože pa pri mladostnicah povzroča nesamozavest in slabo počutje. Kot posledico slabšega stanja kože je večina deklet v intervjujih izpostavila predvsem slabo splošno samopodobo, razočaranje nad zunanjim videzom in posledičen umik od okolice (B102: *»Ko je stanje kože slabo, imam o sebi slabo samopodobo. Takrat ne grem iz hiše, največ časa sem v svoji sobi.«*, C104: *»Ko pa se stanje poslabša, je pa kar opazno tudi na razpoloženju, se odmakneš in se ne izpostavljaš, saj se ne počutim dobro v svoji koži.«*).

Dekleta so tudi sama primerjala svoje počutje v času boljšega in slabšega stanja kože, pri čemer so večkrat izpostavila povezavo med aknasto kožo in svojo samozavestjo ter počutjem (A94: *»Ko je stanje kože slabo, sta moji samopodoba in samozavest zelo nizki, medtem ko se takrat, ko se koža izboljša, moja samozavest bistveno izboljša in v svoji koži se počutim dobro.«*).

5 RAZPRAVA

V razpravi s pomočjo analize dnevnških zapisov in intervjujev odgovarjam na zastavljena raziskovalna vprašanja. Rezultate bom v tem poglavju podkrepila s pridobljenimi teoretičnimi izhodišči.

RV1: Kako mladostnice z aknasto kožo opisujejo in doživljajo svojo kožo?

Človeška koža je glavni vmesnik telesa z zunanjim svetom, je mesto dogodkov, ki so ključnega pomena za način, kako čutimo, razmišljamo in komuniciramo med seboj (Ogedegbe in Henshaw, 2014, str. 329). Dekleta so svojo kožo opisovala in doživljala precej podobno. Tasoula idr. (2012, str. 863) poudarjajo, da aknasta koža sicer ne ogroža življenja mladih ljudi, a vseeno vpliva na njihovo psihološko počutje, kar so dekleta tudi večkrat izpostavila, saj se ob pogledu na kožo soočajo z različnimi občutki, ki pa so v precejšni meri negativni. Zaradi svoje mastne, rdeče, aknaste, razdražene, brezupne, zakomplicirane in zahtevne kože, kot jo same opisujejo, največkrat občutijo žalost, jezo, nemoč, obup, razočaranje in občutek sramu. Pogled na lastno fotografijo kože, neuporaba korekturnih sredstev in dotik kože v dekletih sproža neprijetne občutke, pri čemer največkrat občutijo žalost in nezadovoljstvo ter bolečino. Prav tako so bili njihovi občutki različni glede na to, s kom so bile v interakciji. V družbi oseb, ki se soočajo z aknasto kožo, so dekleta začutila empatijo in spremljal jih je občutek, da niso edine s takšno kožo, zaradi česar so bile pomirjene. Prav tako so z osebami, katerih koža je podobna njihovi, lažje komunicirale ter se v njihovi družbi počutile varno in sproščeno. Kljub temu da se nasploh v družbi oseb, ki se ne soočajo z aknasto kožo, niso počutile izločene ali drugačne, so občutile ljubosumje in večkrat dobile občutek, da se posamezniki z njimi niso znali poistovetiti.

Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche (2011, str. 1) poudarjajo, da je koža najbolj estetski organ človeškega telesa in ena od prvih stvari, ki jo opazimo, ko smo v kontaktu z drugo osebo, s čimer se strinjajo tudi sodelujoče v raziskavi. Dekleta ob pogledu v ogledalo pri sebi najprej zaznajo akne in brazgotine ter slabo stanje kože, prav tako pa menijo, da drugi ob interakciji z njimi najprej opazijo brazgotine in aknasto kožo, ki je polna nepravilnosti.

Lepotni ideali za mladostnike predstavljajo velik izziv, pri čemer le-ti čutijo pritisk po izpolnjevanju družbene podobe privlačnosti. Prav koža pa je tisti del telesa, ki je najbolj izpostavljen prvemu stiku z drugimi, zato ji mladostnik namenja posebno pozornost, saj od družbe pridobiva sporočila, da mora biti koža zdrava in brez nepravilnosti (Revol, Milliez in Gerard, 2015, str. 53). Tudi sodelujoče v raziskavi si posledično želijo predvsem gladke, čiste

kože, kože brez aken in brazgotin, saj se lepa in čista koža danes povezuje z dobrim zdravjem, mladostjo ter reproduktivno funkcijo.

Danes se vsako odstopanje od idealnega videza, kot so na primer nezdrava in nečista koža, prekomerna teža in asimetrična oblika telesa, dojema kot nekaj nesprejemljivega in negativnega (Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche, 2011, str. 2), kar so dekleta tudi večkrat omenila. Spremembe na sebi so si želela predvsem zato, ker bi le-te zanje pomenila večjo samozavest in zadovoljstvo z zunanjim videzom, prav tako pa bi se s tem izognila občutkom manjvrednosti in sramu.

RV2: Kakšne stiske se pri mladostnicah z aknasto kožo pojavljajo?

Dekleta zaradi aknaste kože doživljajo različne vrste stisk v povezavi z aknasto kožo, ki so pri nekaterih manj, pri drugih pa nekoliko bolj intenzivne in resne. Nekatera dekleta so se soočala z občutki nelagodja in strahu pred poslabšanjem kože ter razkazovanjem obraza brez ličil, slabostjo, utesnjenostjo in paniko. Spet druga pa omenjajo tesnobo, depresivnost, anksioznost in frustracije, ki jih je aknasta koža pri njih povzročila, o čemer pišejo tudi Kutlubay, Kecici, Engin, Serdaroglu in Tuzun (2017, str. 8), ki poudarjajo, da mladostniki sporočijo o zdravi koži in koži brez nepravilnosti morebiti ne zmorejo ponotranjiti, zato se pri njih pojavijo psihološke težave, ki so posledica aknaste kože. Te težave pa se izražajo v obliki slabše telesne samopodobe, zadrege, tesnobe, frustracij, jeze, depresije in slabe splošne samopodobe. Revol, Milliez in Gerard (2015, str. 53) prav tako pišejo, da je aknasta koža lahko odgovorna za pojav anksioznosti in motenj razpoloženja ter vpliva na samopodobo mladostnika, saj je zunanji izgled nenehna skrb mladostnikov, kar je večina deklet zaznala tudi pri sebi.

Podobno kot Eyüboğlu, Kalay in Eyüboğlu (2018, str. 134) tudi podatki iz raziskave kažejo, da ima pri mladostnicah aknasta koža pomembno vlogo pri vzpostavljanju socialnih stikov in vstopanju v medsebojne odnose s pomembnimi drugimi. Kralj (2014, str. 115) piše, da akne mladostniku predstavljajo oviro pri navezovanju stikov s sovrstniki, prav tako pa se mladostnik lahko distancira od družbe. Tudi respondentke so omenjale strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi in druženjem s prijatelji ter posledično nezainteresiranost za druženje. Mnoge so celo ostajale doma, se zapirale v sobo in se izogibale pogovorom. Tu se mora vključiti stroka socialnega dela, saj, kot poudari Postrak (2012, str. 225), se socialni delavci kot spoštljivi in odgovorni zavezniki ne smejo osredotočati na to, kako mladostnika spremeniti v »popolnega« posameznika, ki bi ustrezal merilom družbe, ampak morajo raziskovati načine, kako bi konkretnega mladostnika vključili in mu omogočili, da bi zaživel v svojem življenjskem svetu.

Življenjski svet mladostnikov oziroma mladostnic je kompleksen svet, v katerem se mladostnik poskuša čim bolje znajti. Razvija različne strategije preživetja, pri čemer pojmuje vse oblike in vzorce vedenja, komuniciranja ter delovanja, ki jih razvije v določenem življenjskem obdobju (Poštrak, 2015, str. 271–272). Tudi dekleta so razvila najrazličnejše strategije spopadanja s stisko oziroma stiskami, ki jih je povzročila aknasta koža. Tasoula idr. (2012, str. 866) ugotavljajo, da se mladostniki in mladostnice z aknasto kožo izogibajo očesnemu stiku, imajo daljše lase, predvsem dekleta običajno uporabljajo ličila z namenom prekrivanja nepravilnosti na obrazu. Tudi respondentke so kot najpogostejši način reševanja stiske omenjale nanos korekturnih sredstev (ličila, puder), nekatere pa so omenjale tudi nošenje pokrival in kapuc ter temnih in zaprtih oblačil, saj so se soočale s strahom, da bi bil v nasprotnem primeru njihov obraz pod drobnogledom drugih (prav tam, 2012, str. 866). Poleg omenjenih strategij pa so dekleta ob interakcijah z drugimi tudi nosila zaščitne maske, ki so pokrile velik del obraza. Prav tako so v pogovoru z drugimi pogled velikokrat usmerila v tla in se ob tem poskušala izogniti očesnemu kontaktu. Dekleta so poleg tega omenjala tudi različne stiske pri fotografiranju, ki so jih reševala z iskanjem svetlobe, ki ne poudari njihovih nepravilnosti na obrazu, izpostavljanjem boljše strani kože na fotografije, prav tako pa so si obraz večkrat pokrivalo z roko ter fotografije na koncu tudi preurejale. Spet druge pa so stisko reševale s pisanjem motivacijskih pisem sebi in ponavljanjem besed, ki opogumljajo.

RV3: Kakšne oblike podpore in pomoči so bile mladostnice v primeru stiske, povezane z aknasto kožo, deležne?

Dekleta so bila v primeru stiske, ki jo je povzročila aknasta koža, deležna formalne in neformalne pomoči. Analiza dobljenih rezultatov je pokazala predvsem veliko mero neformalne pomoči in podpore s strani družinskih članov in vrstnikov, pri formalni pomoči in podpori pa so dekleta navajala predvsem pomoč in podporo kozmetičarke, razredničarke, v enem primeru pa celo nudenje možnosti pogovora s strani socialne delavke na šoli.

Dekleta so neformalno pomoč in podporo družinskih članov ter vrstnikov ob soočanju z aknasto kožo prejemale v obliki tolažbe, vzpodbudnih besed in dajanja koristnih nasvetov ter komplimentov kljub aknasti koži. Poleg moralne pomoči, podpore in možnosti pogovora pa so bila deležna tudi finančne pomoči in podpore s strani staršev. Kot poudarja All party parliamentary group on skin (2013, str. 13) pa številni mladostniki in mladostnice za svojo kožo skrbijo tudi sami, saj so njihove izkušnje z zdravstvenim sistemom in osebjem slabe (All party parliamentary group on skin, 2013, str. 13). Podobno je tudi ena od deklet omenila, da je sama sebi največji vir pomoči in podpore.

Analiza pridobljenih podatkov je pokazala, da večina deklet formalno pomoč in podporo prejema s strani kozmetičarke. Kozmetičarka je pomoč in podporo nudila s celostnim pristopom, pri čemur ni izključevala možnosti poglobljenega pogovora, koristnih nasvetov in predajanja pozitivne energije. Poleg kozmetičarke je eni od respondentk pomoč ponudila tudi socialna delavka na način pogovora in dela v smeri zdrave samopodobe ter sprejemanja sebe takšne, kakršna je. Socialna delavka je torej krepila moč uporabnice, mladostnico ozaveščala, učila spretnosti, s pomočjo katerih lahko izrazi svoja čustva in jih sprejema ter posreduje v okolje. Podobno poudarja tudi Videmšek (2008, str. 214), da je pomembno, da se socialna delavka v procesu krepitve moči z uporabnikom osredotoča na povečanje njegove osebne moči in osebnih značilnosti.

Kot pišeta Baumgartner in Bajramović (2006, str. 84) pa se pogosto dogaja, da je slika aknaste kože mladostnika s strani zdravnika spregledana, kar pri mladostniku lahko povzroči hude psihološke težave. Tudi rezultati raziskave so pokazali, da so dekleta v procesu soočanja z aknasto kožo pogrešala pomoč in podporo s strani zdravstva, natančneje osebnega zdravnika in dermatologa. Nekatera pa so celo izpostavila, da formalne pomoči in podpore v zdravstvu niso iskala, saj niso verjela, da bi jim osebje lahko pomagalo, in se tako posledično raje odločala za samozdravljenje. Podobno v raziskavi navajajo tudi Ritvo, Del Rosso, Stillman in La Riche (2011, str. 10), in sicer, da se večina mladih (68 %), ki se sooča z aknasto kožo, ne posvetuje z zdravnikom. Eden od razlogov za to je neizkušenost osebnih zdravnikov s kožnimi boleznimi, kot so akne, in posledično izkazovanje manjše mere empatije (All party parliamentary group on skin, 2013, str. 13). Tudi o tem je spregovorila ena od mladostnic, pri čemer je izpostavila odsotnost osebnega odnosa osebne zdravnice, saj z njo ni vzpostavila nikakršnega odnosa, ampak ji je izdala zgolj napotnico za dermatologa, ne da bi se z njo pogovorila o morebitnih samoopaženih stiskah. Slednje tudi potrdi, da je empatija v procesu pomoči in podpore mladostnici, ki se sooča z aknasto kožo, izrednega pomena, o čemur piše tudi Baldwin (2012, str. 137).

Analiza dobljenih rezultatov je pokazala, da so mladostnice ob soočanju z aknasto kožo najbolj pogrešale ustrezno dermatološko pomoč in podporo, pri čemer kot pomanjkljivosti navajajo odsotnost možnosti poglobljenega pogovora in ustvarjanja varnega ter zaupnega prostora, v katerem bi bilo raziskovanje vzrokov za aknasto kožo možno. Prav tako s strani dermatologa niso bile deležne vzpodbudnih besed, kar je v nasprotju s tem, o čemer piše Purvis (2007, str. 513), ki navaja, da so dermatologi tisti, ki s svojim delom prispevajo k zmanjšanju psihološkega vpliva aken na posameznika in njegovo samopodobo, pri čemer se ne osredotočajo zgolj na

ustrezno uporabo zdravil proti aknam, temveč tudi na sodelovanje z drugimi strokovnjaki, ki delujejo v smeri prepoznavanja in krepite dejavnikov odpornosti pri mladih, ki se soočajo z aknasto kožo. Prav tako so dekleta v raziskavi omenjala odsotnost vzpostavljanja učinkovite komunikacije in dialoga z dermatologom, o čemer pišejo tudi Revol Milliez in Gerard (2015, str. 54), ki poudarjajo, da mladostniki oziroma mladostnice svojo kožo doživljajo kot lastnino, nad katero hočejo nadzor, zato zaupanje v formalno pomoč in podporo ni več samoumevno, ampak si ga morajo strokovnjaki z ustreznim pristopom pridobiti. Mladi cenijo aktivno poslušanje strokovnjaka, pri katerem poiščejo pomoč, saj si želijo, da bi jih le-ti razumeli in se z njihovo stisko poskušali poistovetiti. Tega dekleta v primeru stiske, ki jo je povzročila aknasta koža, v odnosu s strokovnjaki niso prejela. Omenjeno je torej v popolnem nasprotju s stroko socialnega dela in konceptom krepite moči, ob čemer si strokovni delavec ali delavka prizadeva za enakopraven odnos vseh udeležениh, upošteva perspektivo sogovornika in mu s tem omogoči, da pridobi občutek lastne vrednosti ter soudeleženosti v procesu pomoči in podpore. Dekleta so v primeru stiske, ki jo je povzročila aknasta koža, pogrešala to, čemur v socialnem delu pravimo koncept krepite moči (Videmšek, 2008, str. 209). Poleg tega pa analiza dobljenih rezultatov pokaže tudi to, da dekleta niso prejela ustreznih informacij o razpoložljivi pomoči in podpori, ki bi jo lahko zagotovila svetovalna delavka v šoli, na katero se posledično niso obrnila, saj niso vedela, da se nanjo v primeru kakršne koli stiske lahko obrnejo.

Podobno kot Revol, Milliez in Gerard (2015, str. 54) tudi analiza rezultatov iz raziskave pokaže, da večina staršev o vzrokih in zdravljenju aknaste kože nima potrebnega predznanja, zaradi česar mladostniki oziroma mladostnice ne poiščejo pomoči in podpore, kar je nekaj deklet v intervjujih tudi omenilo. Pogrešala so vzpodbudo družinskih članov in bližnjih za obisk dermatologa. Prav tako pa so se nekatere mladostnice soočale z odsotnostjo pomoči in podpore s strani staršev na način postavljanja vprašanj: *»Kdaj se boš znebila teh mozoljev?«*, ki so nakazovala na starševsko nepoznavanje področja aknaste kože in kaj le-ta zanje pomeni ter ob tem občutile občutke žalosti in prizadetosti.

Mladostnice so glede pomoči in podpore podale veliko predlogov o tem, kakšne vrste in oblike pomoči bi morale obstajati, da bi se počutile zadovoljne in močnejše. Tudi Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2015, str. 12) pišejo, da je potrebno v odnosu soustvarjanja uporabnikom in uporabnicam na spoštljiv način pomagati odkriti in raziskati njihovo moč in vire, s katerimi lahko uresničijo svoje želje in cilje. Posledično menim, da je potrebno vsak predlog uporabnic glede izboljšanja oblik in vrst pomoči upoštevati, če to pomeni njihovo

največjo korist. Glede na že omenjene pomanjkljivosti pomoči in podpore so se dekleta v raziskavi osredotočala predvsem na izboljšanje oblik pomoči in podpore na področju zdravstva in šole. Želijo si poglobljenega pogovora z dermatologom, predstavitev nabora različnih možnosti pomoči, preiskav in informacij o aknasti koži, ki bi bile zbrane na enem mestu. Analiza dobljenih rezultatov je pokazala željo deklet po proaktivnem oziroma preventivnem delovanju in kurativi, pri čemer velik poudarek namenjajo samemu zdravljenju aknaste kože. Preventive pa bi si mladostnice želele v obliki predavanj in ozaveščanja o aknasti koži med mladimi ter o morebitnih posledicah, ki jih aknasta koža lahko povzroči.

RV4: Kakšna je samopodoba mladostnic z aknasto kožo?

Rezultati pokažejo, da je samopodoba deklet z aknasto kožo precej hierarhično zgrajena, katere vrh predstavlja splošna samopodoba oziroma globalna ocena samega sebe, ki se deli na akademsko in neakademsko samopodobo (Kobal Grum, Leskovšek in Učman, 2003, str. 31). Dekleta so se pri opisovanju in doživljanju sebe kot celote osredotočile predvsem na neakademski vidik samopodobe, ki zajema socialno, čustveno in telesno področje (Dolenc, 2015, str. 26). Pojem samopodobe so sogovornice največkrat razumele kot raven sprejemanja same sebe in ljubezni do sebe, prav tako so samopodobo povezovala s samozavestjo, samospoštovanjem, všečnostjo, pri čemer so poseben poudarek namenjale predvsem svoji telesni samopodobi in le-to povezovala s splošno samopodobo. Pozitivno samopodobo so intervjuvanke povezovala z zadovoljstvom s svojim videzom, odsotnostjo dvomov in pomislekov glede sebe, negativno samopodobo pa so povezale z neprijetnim počutjem v svojem lastnem telesu, iskanjem nepravilnosti in razmišljanjem o morebitnem spreminjanju le-teh. Kot piše Cesar (2006, str. 10), so tudi dekleta svojo splošno samopodobo razumela na podlagi svoje telesne samopodobe. Mladostnica, ki se je v svoji koži počutila dobro, je svojo telesno samopodobo opredelila kot pozitivno, saj ni uporabljala korekturnih sredstev, bila samozavestna kljub nepravilnostim na koži in sebe posledično doživljala kot uspešno posameznico. Ob tem je doživljala zadovoljstvo s svojim zunanjim videzom in se ocenila kot privlačno ter sposobno osebo.

Nekatera dekleta menijo, da samopodoba ne zajema samo lastnega pogleda nase, ampak tudi mnenje drugih o tebi, o čemer piše Musek (1993, str. 349-349), ki poudarja, da nam velik del samopodobe zgradijo drugi. Pridobljene informacije postanejo osnovni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi, saj nam povedo, kakšni smo in kakšni naj bomo, ter nam ob tem razložijo pomen naših dejanj.

Našo samopodobo oblikujejo najprej starši in sorodniki, kasneje pa tudi učitelji, vrstniki in znanci. Njihova sporočila mladostnik ali mladostnica ponotranji in s tem postanejo del predstave, ki jo ima posameznik o sebi (prav tam, 1993, str. 349). Analiza rezultatov raziskave pa je pokazala, da vsa dekleta kot najmočnejši dejavnik oblikovanja samopodobe doživljajo medije, večina pa je omenila tudi dejavnik aknaste kože, ki prispeva k temu, kako sebe doživljajo določenega dne. Moy (2015) pa poleg medijev in aken med pomembne dejavnike, ki prispevajo k oblikovanju samopodobe mladostnika, uvršča še družino in vrstnike.

Vrstniki in prijatelji so v obdobju mladostništva izredno pomembni, saj si vsak posameznik ali posameznica z njihovo pomočjo ustvari zase prijazno okolje (Rener, 2006, str. 120). Prav odnosi s prijatelji so vir informacij, ki jih vsak mlad človek prejema o sebi, o pomembnih drugih in o svetu ter na podlagi le-teh gradi svojo samopodobo (Strniša, 2003, str. 105). Za večino deklet, ki se soočajo z aknasto kožo, so vrstniki predstavljali varovalni dejavnik, saj so prispevali k njihovemu dobremu počutju in občutku sprejetosti mednje, kar Strniša (2003, str. 90-91) označuje kot pomembno lastnost vrstniške skupine k razvoju občutka pripadnosti. Kljub temu pa vrstniška skupina za mladostnice lahko pomeni tudi določeno nevarnost (prav tam, 2003, str. 90), pri čemer ena od deklet skupino vrstnikov doživlja kot dejavnik tveganja, saj ji le-ti vzbujajo primerjavo in samospraševanje – Zakaj imaš ti lepo kožo, jaz pa ne? Podobno ugotavljajo tudi Afshari, Payami in Peyman Nia (2017, str. 437), ki poudarjajo, da telesne spremembe pri mladostniku, ki so posledica aknaste kože, lahko pri drugih sprožijo konfliktna reakcije in povzročijo spremembo njihovega vedenja v odnosu z mladostnikom. Slednje pa pri mladostnicah z aknasto kožo sproži samospraševanje o lastni telesni podobi.

Dekleta z aknasto kožo medije razumejo kot dejavnik tveganja pri oblikovanju svoje samopodobe, saj so poudarila predvsem negativne učinke medijev na doživljanje sebe. Podobno poudarja tudi Moy (2015), ki piše, da mediji vplivajo na mladostnikovo razumevanje lastnega telesa in ob tem izpostavljajo lepotne standarde, ki bi jih mladi morali doseči. Pri tem je pomembno poudariti razmislek Cesarja (2006, str. 9), ki družbo, v kateri živimo, poimenuje kot družbo, ki je obsedena s telesno lepoto in zdravim mladostnim videzom. Prav mediji imajo glavno vlogo pri razmejevanju fizične privlačnosti od neprivlačnosti. Medijsko posredovani telesni ideali posredujejo sporočila, kakšna naj bo ženska in kakšna naj bo njena oblika telesa. Moy (2015, str. 11) poudarja, da redno ponotranjanje takšnih sporočil pri ženskah vzbuja občutek nezadovoljstva z lastnim telesom oziroma prispeva k razvoju slabe telesne in splošne samopodobe. Analiza pridobljenih rezultatov je pokazala, da pri večini deklet mediji vzbujajo primerjavo z drugimi in dajejo konstanten občutek manjvrednosti oziroma občutek, da ti nekaj

manjka, kar pri dekletih povzroči željo po spremembah na sebi, pri čemer večkrat pomislijo na dieto in si želijo lepe ter gladke kože brez aken. Kot zanimivo pa izpostavljam razmišljanje ene od sogovornic, ki poleg negativnega učinka medijev na samopodobo omenja tudi pozitiven vidik, pri čemer izpostavi motivacijo medijev za telovadbo in posledično boljše počutje. Zapisano se mi zdi zanimivo predvsem zato, ker v literaturi nisem zasledila pozitivnih učinkov medijev na samopodobo mladostnika oziroma mladostnice in posledično nisem pričakovala, da bo katera od sogovornic izpostavila pozitiven učinek medijev na samopodobo.

Učenje komunikacije se najprej pojavi v družini, ki predstavlja temeljni model sprejemanja in razumevanja sebe ter drugega v medsebojnem odnosu (Strniša, 2003, str. 106). Dekleta so kot pozitiven učinek družine na njihovo samopodobo omenjala predvsem odlično komunikacijo v družini in spoštovanje med družinskimi člani. Dekleta so poleg tega družinski prostor opisovala kot zaupen in varen prostor, v katerem lahko podelijo svoja razmišljanja, zaradi česar je tudi njihova samopodoba dobra. Tudi Cugmas (2012, str. 253) piše, da družinski odnosi in vzgoja pomembno vplivajo na oblikovanje samopodobe, saj večje kot je zaupanje, komuniciranje in bližina med družinskimi člani, boljša je samopodoba mladostnika. Ena od sogovornic poudari tudi pomembnost dogovora znotraj družinske strukture. Tu opazim vzporednice z dogovornim pristopom pri delu z mladimi, pri čemer Postrak (2003) poudarja soustvarjanje rešitev skupaj z mladostnikom, vzpostavljanje jasnega in razvidnega osebnega stika, ki ga tudi poskušamo vzdrževati, in dialoga, česar so si dekleta v odnosu s starši v raziskavi tudi želela. O tem pa pišeta tudi Hay in Ashman (2018), ki navajata povezavo med samopodobo posameznika oziroma posameznice in starševskim vzgojnim stilom, pri čemer poudarjata, da je avtoritativni vzgojni stil običajno povezan z mladostnikovo zdravo samopodobo, medtem ko sta avtoritarni in permissivni vzgojni stil povezana z nizko samopodobo mladostnika. Podobno piše tudi Pelc (2006, str. 7), pri čemer poudari pomembnost dialoga, prek katerega bodo starši lahko uveljavili svojo avtoriteto, saj vsedopuščajoča starševska vzgoja pušča preveč ohlapnosti, ki v mladostniku povzroča zmedo in mu ne daje potrebne orientacije, nasprotno pa avtoritarna vzgoja posameznika oziroma posameznico vzgaja v podrejanje in odvisnost.

Ena od sogovornic pa izpostavi tudi negativen učinek staršev pri oblikovanju njene samopodobe, pri čemer izpostavi slabo komunikacijo s starši, pomanjkanje pogovora in odsotnost določene mere vzpodbude, o čemer pišeta tudi Hay in Ashman (2018). Avtorja (prav tam, 2018) poudarjata, da pomanjkanje udeležbe staršev pri odločitvah svojih otrok in pomanjkanje spremljanja vedenja mladostnikov pomembno vplivata na oblikovanje nizke oziroma negativne samopodobe mladostnika.

Večina respondentk pa se nikakor ni uspela zadovoljiti s stanjem in z izgledom svoje kože, zato kot pomemben dejavnik pri oblikovanju negativne telesne in posledično negativne splošne samopodobe mladostnic navajam dejavnik aknaste kože. Vedenje mladostnikov in mladostnic, ki se soočajo z aknasto kožo, je bistveno bolj depresivno kot vedenje mladostnikov brez aknaste kože, prav tako imajo nižjo samopodobo in samozavest ter nižjo telesno samopodobo (Afshari, Payami in Peyman Nia (2017, str. 436). Prav tako tudi vse intervjuvanke v raziskavi menijo, da aknasta koža zelo veliko prispeva k oblikovanju njihove slabe samopodobe in nesamozavesti ter sramežljivosti. Posledično večina deklet svojo samopodobo zaradi aknaste kože opisuje kot slabšo, nekatere pa se zaradi nje počutijo celo grde in negotove vase. Tu se mora vključiti stroka socialnega dela, ki mladostnikom pomaga razviti pozitivni notranji govor, saj kot piše Videmšek (2008, str. 214), poimenovanje ponudi določen zunanji vtis in pomembno vpliva na samopodobo. Pri tem socialni delavci ne smejo pozabiti na uporabo koncepta krepitev moči, ki nam omogoča, da skupaj z uporabnikom delamo na pridobivanju ponovnega zaupanja vase, ter uporabo jezika socialnega dela, ki opogumlja in vključuje.

Poleg že omenjene slabše telesne samopodobe aknasta koža pomembno prispeva k slabi socialni samopodobi, pri čemer lahko slednja postane mladostnikova potencialna ovira za razvoj socialnih stikov s sovrstniki (Afshari, Payami in Peyman Nia, 2017, str. 437). Tudi dekleta so slabše stanje kože povezala s svojim slabim počutjem, nesamozavestjo in razočaranjem nad zunanjim videzom ter posledičnim umikom od okolice in vrstnikov ter ob tem izpostavila izolacijo. Posledično je naloga socialnega dela, da odkrije, raziskuje in mobilizira mladostnikovo socialno mrežo. Strokovnemu delavcu sodelovanje z mladostnikovo socialno mrežo predstavlja vodilo za razumevanje mladostnikovih potreb in soustvarjanje rešitev ter morebitno odstranjanje ovir (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

Naj za konec navedem še omejitve in prispevek moje raziskave. Menim, da moja raziskava lahko predstavlja začetek poglobljenega raziskovanja povezave med samopodobo in aknasto kožo. Svojo raziskavo bi izboljšala tako, da bi vanjo vključila večje število deklet z aknasto kožo, poleg tega pa bi v raziskovanje vključila tudi fante, ki se soočajo z aknasto kožo, in s tem pridobila bolj raznolik vzorec, ki bi mi omogočil tudi primerjavo samopodobe glede na spol.

Prav tako pa bi bilo za nadaljnje raziskovanje dobro razširiti tudi populacijo raziskave. Ta bi poleg mladostnikov in mladostnic, ki se soočajo z aknasto kožo, vključevala tudi osebne zdravnike in dermatologe, katerih pomoč in podpora po mnenju deklet ni bila ustrezna. Prav tako bi tematiko samopodobe lahko nagovorila v pogovoru s socialnimi delavkami, zaposlenimi na srednjih šolah, s katerimi bi se pogovorila o pomembnosti in izkušnjah dela z mladimi, ki se

soočajo z aknasto kožo, ter podrobneje preverila, kakšen bi lahko bil prispevek socialnega dela k oblikovanju pozitivnega notranjega govora in samopodobe pri mladih z aknasto kožo, saj je literature in izvedenih raziskav na področju socialnega dela okrog te tematike zelo malo ali nič.

Največji prispevek raziskave pa vidim predvsem v raziskovanju tematike aknaste kože v povezavi s samopodobo mladostnic, saj le-te v slovenskem prostoru še nisem zasledila. Prav tako je prispevek raziskave v tem, da pokaže, kakšne so stiske mladostnic, ki se soočajo z aknasto kožo, in kakšne vrste ter oblike pomoči bi si mladostnice v prihodnje želele. Omenjeno tematiko sem povezala tudi s koncepti socialnega dela, ki bi lahko veliko pripomogli pri delu z mladostnicami, ki se soočajo z aknasto kožo.

6 SKLEPI

- Dekleta svojo kožo opisujejo na podlagi zunanega videza, subjektivne ocene in tipa kože, pri čemer svojo kožo opisujejo kot mastno, aknasto, z vidno rdečico in brazgotinami. Kožo doživljajo kot razdraženo, grozno, brezupno, zakomplicirano in precej zahtevno.
- Pogled na svojo kožo pri dekletih vzbuja različne občutke, ki pa so v precejšni meri negativni. Izpostavljajo občutke jeze, sramu, nemoči, obupa, razočaranja, konstantnega samospraševanja o razlogu pojava aknaste kože in kdaj bo le-ta izginila. Ob izboljšanjem stanju kože pa mladostnice izpostavijo tudi pozitivne občutke, pri čemer omenjajo veselje in navdušenje.
- Interakcije z drugimi v dekletih prav tako sprožajo neprijetna čustva, saj jih kljub uporabi ličil večkrat postane sram in najraje bi se skrila. Kot same omenjajo, pa je njihovo doživljanje kože v precejšnji meri odvisno od tega, s kom so v interakciji. V družbi oseb, ki se prav tako soočajo z aknasto kožo, mladostnice začutijo empatijo, spremlja jih zavedanje, da niso edine s tem problemom in z omenjenimi osebami lažje komunicirajo. Poleg tega se v teh interakcijah počutijo varno in sproščeno, saj jih osebe z aknasto kožo razumejo in se z njimi lažje poistovetijo. V družbi oseb, ki nimajo težav z aknasto kožo, pa dekleta največkrat občudujejo kožo drugih, ki je brez nepravilnosti, in ob tem občutijo ljubosumje, spet druge pa menijo, da jih ljudje v družbi ne razumejo in se z njimi ne znajo poistovetiti.
- Ob pogledu v ogledalo dekleta pri sebi najprej zaznajo akne in brazgotine, v času izboljšanja stanja kože pa prevladuje opazka po izboljšanju kože. Prav tako menijo, da drugi ob interakciji z njimi najprej opazijo brazgotine in aknasto kožo, šele nato njihove oči, nasmeh, lase in nos.
- Želja večine deklet je povezana s stanjem njihove kože. Želijo si gladke kože brez aken in vnetij ter čiste in sijoče kože brez rdečice. Poleg tega izpostavijo željo po vitkih nogah in nogah brez celulita ter željo po izgubi kilogramov. Za večino deklet bi spremembe pomenile večjo samozavest in zadovoljstvo z zunanjim videzom.
- Aknasta koža pri dekletih povzroča naslednje stiske: nelagodje, strah pred poslabšanjem stanja kože, slabost, utesnjenost, paniko, strah pred srečanjem poznanih ljudi in posledičnim razkazovanjem obraza brez ličil, obremenjevanje z izgledom kože, tesnobo, depresivnost, anksioznost, frustracije, strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi, strah pred druženjem s prijatelji, nezainteresiranost za druženje in strah pred javnim nastopanjem.
- Stisko so vsa dekleta reševala z nanosom korekturnih sredstev (puder, ličila). Poleg tega pa so dekleta nosila zaščitne maske, umikala pogled od ogledala, ob interakcijah z drugimi pa

so pogled usmerila v tla oziroma proč od ljudi. Prav tako so stisko reševala na način izolacije od drugih. Pri fotografiranju so iskala svetlobo, ki ne poudari njihovih nepravilnosti, izpostavila boljšo stran kože na obrazu in si obraz pokrivala z roko ter uporabljala najrazličnejše filtre. Poleg tega so dekleta svojo pozornost od aknaste kože poskušala preusmeriti na različne aktivnosti, preizkusila so tudi tehniko pisanja motivacijski pisem sebi in ponavljala besede, ki opogumljajo. Kljub temu pa so mladostnice nosile različna pokrivala, kapuce in temna ter zaprta oblačila in tako poskušale omiliti stisko.

- Dekleta so neformalno pomoč in podporo prejemale predvsem s strani bližnjih in vrstnikov, ki so jim stali ob strani, jih tolažili, vzpodbujali, dajali koristne nasvete in komplimente kljub aknasti koži. Starši so jim poleg moralne podpore nudili tudi finančno pomoč in podporo pri plačevanju kozmetičnih neg. Vrstniki so svojo podporo izkazovali s povabili k druženju, pri čemer so se mladostnice počutile sprejete.
- Formalno pomoč in podporo pa so prejemale predvsem s strani kozmetičarke, učiteljice, ena pa tudi od socialne delavke. Kozmetičarka je strokovno pomoč in podporo nudila v obliki kozmetičnih storitev (sestavljena nega, nasveti) in pogovora. Razredničarka je prav tako nudila možnost pogovora, socialna delavka pa je z eno izmed deklet delala na boljši samopodobi s pomočjo priročnika To sem jaz. Pogrešala so predvsem pomoč in podporo na področju zdravstva (dermatologa), nekatera pa tudi s strani učiteljev in svetovalnih delavk na šolah, saj niso vedela, da se v primeru kakršne koli stiske nanjo lahko obrnejo.
- Zdravstveno in dermatološko pomoč so dekleta ocenila kot zelo pomanjkljivo. Tu je večina omenila odsotnost možnosti pogovora z dermatologom ter iskanja razlogov za aknasto kožo. Dekleta je zmotil neosebni in odtujen odnos dermatologa, ki jim je zgolj predpisal zdravila (kreme, geli) brez kakršne koli možnosti pogovora in vzpodbudnih besed o koži.
- Dekleta so se pri opisovanju svoje samopodobe osredotočala na neakademski vidik, pri čemer so posebno pozornost namenila predvsem telesni samopodobi. Pojem samopodobe mladostnice opisujejo kot odnos do sebe in svojega telesa, pri čemer poudarjajo pomembnost zunanjega videza in skrbi zase.
- Svojo samopodobo so dekleta doživljala zelo različno, nekatera so jo opredelila kot pozitivno oziroma dokaj pozitivno, druga kot negativno, tretja pa kot nekaj vmes med pozitivno in negativno.
- Kot najmočnejša dejavnika oblikovanja samopodobe dekleta izpostavljajo medije in aknasto kožo, s katero se večina sogovornic ni uspela zadovoljiti.
- Kot varovalni dejavnik oblikovanja samopodobe so dekleta v precejšni meri označila vrstnike in družino, mediji pa so samopodobo deklet zamajali.

- Aknasta koža prispeva k oblikovanju negativne samopodobe deklet. Svojo samopodobo zaradi aknaste kože dekleta doživljajo kot slabo, nekatera se počutijo celo grda in negotova vase. Imajo nižje samospoštovanje in samo sebe težje sprejmejo. Omenjajo predvsem slabo telesno samopodobo, ki pa se razširi tudi na slabo socialno samopodobo, saj se dekleta zaradi stanja svoje kože izogibajo druženju in navezovanju novih prijateljskih vezi. Slabo stanje kože dekletom povzroča nesamozavest, slabo počutje in posledičen umik od okolice.

7 PREDLOGI

- Zdravstvena in dermatološka pomoč se je pri dekletih z aknasto kožo izkazala za zelo pomanjkljivo, zato menim, da bi se dermatološka ambulanta morala usmeriti v nudenje psihosocialne pomoči in podpore, ki bi jo izvajal socialni delavec. Pri tem bi bilo moč zaznati osebni odnos strokovnjaka, ki bi pripomogel k zaupanju deklet in upanju po boljšem stanju kože. Socialni delavci bi se usmerjali na vidik doživljanja in čustvovanja mladostnika in mu v povezavi s tem nudili možnost pogovora, pri čemer bi upoštevali elemente delovnega odnosa in krepili uporabnikovo moč ter večali njegovo odpornost za soočanje z aknasto kožo.
- Poleg kurative pa bi bilo potrebno delovati tudi preventivno. Preventivno v tem smislu, da bi obstajala skupina oziroma društvo, ki bi mladostnikom poskušalo približati aknasto kožo na način, da je to del odraščanja, ki lahko prizadene vsakega izmed nas. Tu imam v mislih tudi izobraževalne ustanove, kot so osnovne in srednje šole, v katerih bi bila lahko preventiva del vzgojnega procesa. Potrebno bi bilo ozaveščanje v obliki predavanj in delavnic ter pogovorov v smeri normaliziranja aknaste kože, pri čemer bi poskušali mladostnike in mladostnice opomniti na to, da so akne resen problem, zaradi katerega veliko mladih ljudi potrebuje pomoč in podporo. Tu bi se lahko vključila tudi socialna delavka, pri čemer bi poudarila pomembnost krepitve podporne socialne mreže, ki je za mladostnika in mladostnico z aknasto kožo ključnega pomena. Prav tako bi lahko večkrat izvajala delavnice za boljšo samopodobo mladostnic z aknasto kožo s pomočjo priročnika To sem jaz.
- Mlade bi bilo potrebno ozaveščati o tem, da je svetovalna delavka v šoli na voljo vsem ne glede na vrsto stiske, s katero se posameznik sooča. S tem bi začeli razbijati predsodke o tem, da k svetovalni delavki v šolah hodijo le otroci in mladostniki s hujšimi stiskami in težavami, kot so akne.
- Potrebno bi bilo izobraževanje ter ozaveščanje staršev o psiholoških posledicah aknaste kože na mladostnika in jih opozoriti na veliko verjetnost pojava le-teh. S tem bi starši postali veliko bolj pozorni na stiske svojih otrok, ki jih morebiti prej niso opazili, in s tem preprečili pojav dolgotrajnih stisk svojih otrok.
- Potrebno bi bilo povečati dostopnost pomoči, delovati torej v smeri destigmatizacije iskanja pomoči in podpore ter delovati v smeri širjenja mreže virov pomoči.

8 VIRI IN LITERATURA

- Afshari, A., Payami, P., & Peyman Nia, B. (2017). The relationship between self-concept, self-esteem and perfectionism with severity of acne in adolescents. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(6), 430–436. Pridobljeno 6. 9. 2020 s https://www.researchgate.net/publication/322077532_The_relationship_between_self-concept_self-esteem_and_perfectionism_with_the_severity_of_acne_in_adolescents
- Bajzek, H. (2003). Prosti čas in sredstva obveščanja. V M. Bitenc, S. Hvalič, A. Lokar, J. Ramovš, Š. Strniša, & J. Bajzek (ur.), *Zrcalo odraščanja* (str. 53-80). Radovljica: Didakta.
- Bajzek, J. (2008). Teoretična izhodišča. V R. Bajzek, K. Bedernjak, A. Červek, J. Sraka, M. Sraka, Š. Strniša Tušek, & J. Bajzek (ur.), *Odiseja mladih: sociološka raziskava o mladini* (str. 11–32). Radovljica: Didakta.
- Bajzek, J. (2008). Svet prijateljstva in vezi prostega časa. V R. Bajzek, K. Bedernjak, A. Červek, J. Sraka, M. Sraka, Š. Strniša Tušek, & J. Bajzek (ur.), *Odiseja mladih: sociološka raziskava o mladini* (str. 277–317). Radovljica: Didakta.
- Baldwin, H. E. (2002). The interaction between acne vulgaris and the psyche. *CUTIS-NEW YORK*, 70(2), 133–139.
- Baumgartner, S., & Bajramović N. (2006). Farmacevtski izdelki za zdravljenje aken in nega kože. *Farmacevtski vestnik*, 57(1), 84–92. Pridobljeno 23. 5. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-K0489QFO/cbada285-48cc-4741-a582-893bd12e15e7/PDF>
- Braconnier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Učila.
- Cesar, P. (2006). Telesna samopodoba odraščajočih deklet. *Vzgoja: Revija za učitelje, vzgojitelje in starše*, 32(4), 9–11.
- Chisom Sunday, E. (2016). *The Use of Self in Social Work Practice*. Pridobljeno 11. 11. 2020 s https://www.researchgate.net/publication/305531016_THE_USE_OF_SELF_IN_SOCIAL_WORK_PRACTICE
- Cugmas, Z. (2012). Povezanost med odnosi s starši, samopodobo in vpletenostjo staršev pri študentih. *Anthropos*, 44(3–4), 239–262. Pridobljeno 11. 12. 2020 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TLMDQG33/ee0f7c42-3331-44af-921c-5d2ac382e48f/PDF>

- Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). *Jezik socialnega dela*. Pridobljeno 11. 11. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3/0bc28f86-56fa-4a53-8076-4c96cd14494a/PDF>
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2015). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dalgard, F., Gieler, U., Holm, JØ., Bjertness, E., & Hauser, S. (2008). Self-esteem and body satisfaction among late adolescents with acne: Results from a population survey. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 59(5), 746–751. Pridobljeno 22. 9. 2020 s [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(08\)00904-3/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(08)00904-3/fulltext)
- Dolenc, P. (2010). *Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov*. Pridobljeno 9. 11. 2020 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=119520>
- Dolenc, P. (2015). *Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- Erikson, E. H. (2014). *Identiteta in življenjski cikel*. Ljubljana: UMco.
- Eyüboğlu, M., Kalay, I., & Eyüboğlu, D. (2018). Evaluation of Adolescents Diagnosed with Acne Vulgaris for Quality of Life and Psychosocial Challenges. *Indian J Dermatol*, 63(2), 131–135. Pridobljeno 11.12.2020 s https://www.researchgate.net/publication/324719187_Evaluation_of_Adolescents_Diagnosed_with_Acne_Vulgaris_for_Quality_of_Life_and_Psychosocial_Challenges
- Flynn, D. (2000). Adolescence. V: I. Wise (ur.), *Adolescence (Psychoanalytic Ideas)* (str. 67–87). Pridobljeno, 3. 11. 2020 s <http://eds.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzM2NzEzMF9fQU41?sid=04f27f1d-8da9-4706-a764-286ac07351ce@sdc-v-sessmgr02&vid=3&format=EB&rid=8>
- Gillis, J. R. (2000). *Mladina in zgodovina*. Šentilj: Aristej.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Pridobljeno 11. 11. 2020 s http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/new/BIBLIA/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf
- Hay, I., & Ashman, A. F. (2018). Self Concept. V R. J. R. Levesque, *Encyclopedia of adolescence*. Pridobljeno 20. 11. 2020 s <http://nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzM2NzEzMF9fQU41?sid=04f27f1d-8da9-4706-a764-286ac07351ce@sdc-v-sessmgr02&vid=3&format=EB&rid=8>

[lj.si/login?url=https%3A%2F%2Fsearch.credoreference.com%2Fcontent%2Fentry%2Fsprgstv%2Fself_concept%2F0%3FinstitutionId%3D8672](https://www.researchgate.net/publication/354867211-self-concept-institution-id-354867211)

- Horvat, L., & Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kastelec, A., & Mikulan, M. (2004). *Mladostniki in droga: priročnik za starše in učitelje*. Ljubljana: Prohealth.
- Kaushik, A. (2017). Use of Self in Social Work: Rhetoric or Reality. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 14(1), 21–29. Pridobljeno 10. 12. 2020 s <https://jswve.org/download/2017-1/14-1-articles/21-Use-of-Self-in-Social-Work-.pdf>
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D.(ur.), Leskovšek, N., & Uzman, S. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje.
- Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Kralj, B. (2014). *Sistemsko zdravljenje aken pri mladostniku in mladih odraslih*. Pridobljeno 10. 12. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-E8ZNVdGU/d54cade5-135e-4d43-838d-542e4ca1c459/PDF>
- Kroflič, R. (1997). *Avtoriteta v vzgoji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Kuhar, M. (2002). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika*, 6(3). Pridobljeno 12. 11. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-FKVXC1BY/a386b3fd-0901-46e0-9bab-303751332d2f/PDF>
- Kutlubay, Z., Sevim Kecici, A., Engin, B., Serdaroglu, S., & Tuzun, Y. (2017). *Acne Vulgaris*. Pridobljeno 10. 9. 2020 s <https://scihub.se/https://www.intechopen.com/books/acne-and-acneiform-eruptions/acne-vulgaris#>
- Marsh, H. W., & Ayotte, V. (2003). Do Multiple Dimensions of Self-Concept Become More Differentiated With Age? The Differential Distinctiveness Hypothesis. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 687–706.
- Mešl, N. (2013). Od razumevanja pojava naučene nemoči k razvijanju odpornosti v socialnem delu. *Socialno delo*, 52(6), 351–360.
- Milošević Arnold, V. (2011). V G. Čačinovič Vogrinčič, V. Milošević Arnold, M. Postrak, P. Stefanoski, & M. Urek, *Zapisovati socialno delo* (str. 84–100). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Moy, G. (2015). *Media, family, and peer influence on children's body image*. Pridobljeno 21. 9. 2020 s <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/48157/PDF/1/play/>

- Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.
- Nguyen, C.M., Koo, J., & Cordoro, C.M. (2016). Psychodermatologic Effects of Atopic Dermatitis and Acne: A Review on Self-Esteem and Identity. *Pediatric Dermatology*, 33(2), 129–135. Pridobljeno 23. 5. 2021 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1111/pde.12802>
- Ogedegbe, E. E., & Henshaw, E. (2014). *Severity and impact of acne vulgaris on the quality of life of adolescents in Nigeria*. Pridobljeno 11. 12. 2020 s https://www.researchgate.net/publication/269766543_Severity_and_impact_of_acne_vulgaris_on_the_quality_of_life_of_adolescents_in_Nigeria
- Pelc, J. (2006). Od samopodobe k identiteti. *Vzgoja: Revija za učitelje, vzgojitelje in starše*, 32(4), 5–8.
- Poštrak, M. (2003). Kaj posebnega lahko ponudi socialno delo pri delu z mladimi. *Šolsko svetovalno delo*, 8 (3/4), 26–33.
- Poštrak, M. (2006). Nasilje kot sporočilo. *Šolsko svetovalno delo*, 11 (3/4), 3–8.
- Poštrak, M. (2007). Preventivna funkcija prostega časa. V A. Kristančič, *Svoboda izbire – moj prosti čas*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba: 147–166.
- Poštrak, M. (2012). Vloga socialnega dela pri preprečevanju opuščanja šolanja. V P. Javrh, & M. Kuran (ur.), *Temeljne zmožnosti odraslih: priročnik za učitelje*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije (str. 224–235). Pridobljeno 9. 11. 2020 s https://arhiv.acs.si/publikacije/Temeljne_zmoznosti_odraslih.pdf
- Poštrak, M. (2015). *Koncepti socialnega dela z mladimi*. Pridobljeno 9. 6. 2020 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA/405a8118-e90c-4e1d-ba8c-73173a7bb703/PDF>
- Poštrak, M. (2019). *Pristopi pri delu z mladimi*. Zapiski predavanj pri predmetu Koncepti socialnega dela z mladimi, UL, Fakulteta za socialno delo.
- Purvis, D.J. (2007). Acne in adolescence: looking for the positives. *Expert Rev. Dermatol.* 2(5), 511–513. Pridobljeno 10. 11. 2020 s <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1586/17469872.2.5.511>
- Renner, T., Sedmak, M., & Švab, A. (ur.) (2006). *Družine in družinsko življenje*. Koper: Založba Annales.
- Revol, O., Milliez, N., & Gerard, D. (2015). Psychological impact of acne on 21st-century adolescents: decoding for better care. *British Journal of Dermatology*, 172(Suppl 1), 52–58. Pridobljeno 12. 11. 2020 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjd.13749>

- Ritvo, E., Del Rosso, J.Q., Stillman, M.A., & La Riche, C. (2011). *Psychosocial judgements and perceptions of adolescents with acne vulgaris: A blinded, controlled comparison of adult and peer evaluation*. Pridobljeno 10. 12. 2012 s <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-5-11>
- Rožman, A. (2013). Mladostnikova samopodoba v problematiki motenj hranjenja. *Didakta*, 22(167). Pridobljeno 3. 11. 2020 s http://www.introspekta.si/uploads/clanek_mladostnikova_samopodoba_v_problematiki_motenj_hranjenja.pdf
- Statistični urad republike Slovenije. (2009). *Mladi v Sloveniji*. Pridobljeno 11. 11. 2020 s https://mlad.si/uploads/analizeinraziskave/Mladi%20v%20Sloveniji_SURS_2009.pdf
- Stražišar, M. (2006). Samopodoba. V A. Kompare, M. Stražišar, I. Dogša, T. Vec, & J. Curk, *Uvod v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. Letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 140–142). Ljubljana: DZS.
- Strniša, Š. (2003a). Odraščajoči otrok in odnosi z vrstniki. V M. Bitenc, S. Hvalič, A. Lokar, J. Ramovš, Š. Strniša, & J. Bajzek (ur.), *Zrcalo odraščanja* (str. 82–106). Radovljica: Didakta.
- Strniša, Š. (2003b). Samospoštovanje odraščajočih otrok danes in njihova vloga v prihodnosti. V M. Bitenc, S. Hvalič, A. Lokar, J. Ramovš, Š. Strniša, & J. Bajzek (ur.), *Zrcalo odraščanja* (str. 53–80). Radovljica: Didakta.
- Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Tasoula, E., Gregoriou, S., Chalikias, J., Lazarou, D., Danopoulou, I., Katsambas, A., & Rigopoulos, D. (2012). The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescents in Greece. Results of a population survey. *An Bras Dermatol*, 87(6), 862–869. Pridobljeno 11. 12. 2020 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3699905/pdf/abd-87-0862.pdf>
- Ule, M. (2000). *Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ule, M., & Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina, starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Videmšek, P. (2008). *Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela*. Pridobljeno 11. 11. 2020 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-1BXBCRWU/032065cd-b4f7-4b30-8de3-27f2d9051ef6/PDF>
- Verywell Health. (2021). *How Acne Affects Your Self – Esteem*. Pridobljeno 10. 6. 2021 s <https://www.verywellhealth.com/acne-and-your-self-esteem-15790>
- Zupančič, M. (2004). Oprelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek, M. Zupančič, U. Fekonja, T. Kavčič, M. Svetina, T. Tomazzo Ravnik, & B. Bratanič, *Razvojna psihologija* (str. 511–524). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M., & Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek, M. Zupančič, U. Fekonja, T. Kavčič, M. Svetina, T. Tomazzo Ravnik, & B. Bratanič, *Razvojna psihologija* (str. 589–611). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih*. Ljubljana: EDUCY
- Wise, I. (2000). Introduction. V I. Wise (ur.), *Adolescence (Psychoanalytic Ideas)* (str. 1–7). Pridobljeno, 3. 11. 2020 s <http://eds.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzM2NzEzMF9fQU41?sid=04f27f1d-8da9-4706-a764-286ac07351ce@sidc-v-sessmgr02&vid=3&format=EB&rid=8>
- World Health Organization. (b.d.). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care providers*. Pridobljeno 3. 11. 2020 s https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf

9 PRILOGE

9.1 Smernice za dnevniški zapis

Naj ti za začetek pojasnim strukturo dnevniških zapisov. Ko zapisuješ dnevnik, opišeš nek dogodek oziroma situacijo, v kateri si določeno stvar interpretiraš na svoj način in le-to povežeš s čustvi, občutki, ki so se ti ob tem dogodku pojavili. Pri vsakodnevnem zapisovanju bi te prosila, da se osredotočiš na to, kako doživljaš samo sebe, kako okolica vpliva na tvojo samopodobo, kakšen je vpliv vrstnikov, prijateljev, znancev in staršev na doživljanje samega sebe. Torej dnevniški zapis je tvoja refleksija in tvoje razmišljanje na podlagi izkušenj. Pri tem pa poseben poudarek nameni tudi aknasti koži.

Ob vsakodnevnem zapisovanju razmišljaj o tem, kako bi opisala svojo kožo, kako stanje tvoje kože vpliva na tvoje nadaljnje počutje, kakšna čustva se ti ob pogledu na svojo kožo pojavijo.

Razmišljaj o morebitnih stiskah, ki se pri tebi pojavijo zaradi nepravilnosti na koži, jih opišeš in poveš, kako jih rešuješ ter ali ti kdo pomaga. Torej pišeš o stvareh in dogodkih, ki so vplivali na tvoje doživljanje sebe tisti dan.

Pri pisanju dnevnikov te nočem omejevati niti z dolžino niti s tem, o čem točno piši. Dolžina je odvisna od tvojega dnevnega počutja. Ni pomembno, koliko zapišeš. Morebiti en dan več, drugi dan malo manj. Pri zapisovanju torej poslušaj sebe in svoje misli ter se prepusti toku.

Prosila bi te, da z zapisovanjem pričneš 8. 2. 2021 in končaš 8. 3. 2021.

PONEDELJEK, 8. 2. 2021

9.2 Smernice za intervju

1. RAZISKOVALNO VPRAŠANJE:

Kako mladostnice z aknasto kožo opisujejo in doživljajo svojo kožo?

♦ OPIS KOŽE

- Kako bi opisala svojo kožo?

♦ PRVI VTIS

- Ko se pogledaš v ogledalo, kaj najprej opaziš?
- Kaj meniš, da drugi na tebi najprej opazijo?
- Kaj bi na sebi spremenila?
- Kaj bi to zate pomenilo?

♦ DOŽIVLJANJE

- Kakšna čustva se ti ob pogledu na svojo kožo pojavijo?
- Kako se počutiš v družbi vrstnikov, prijateljev, prijateljic, ki nimajo težav z aknasto kožo?
- Kako se počutiš v družbi vrstnikov, prijateljev, prijateljic, katerih koža je podobna tvoji?

2. RAZISKOVALNO VPRAŠANJE:

Kakšne stiske se pri mladostnicah z aknasto kožo pojavljajo?

♦ POJAV IN VRSTA STISK:

- Kakšne stiske doživljaš zaradi aknaste kože?

♦ NAČIN REŠEVANJA/STRATEGIJA REŠEVANJA STISKE

- Na kakšen način rešuješ omenjeno stisko/omenjene stiske?

3. RAZISKOVALNO VPRAŠANJE:

Kakšne podpore ter pomoči so bile v primeru stiske povezane z aknasto kožo deležne?

♦ POMOČ IN PODPORA

- Kakšne pomoči in podpore si bila ob doživljanju stiske deležna?
 - o Kakšne pomoči in podpore si bila deležna v šoli?
 - o Kakšne pomoči in podpore si bila deležna v družini?
 - o Kakšne pomoči in podpore si bila deležna pri vrstnikih?
 - o Kakšne pomoči in podpore si bila deležna s strani socialne delavke v šoli?
- Kaj si pogrešala v procesu pomoči in podpore?
 - o Kje meniš, da bi morali to pomoč in podporo zagotoviti? (zdravstveni dom, šola ...)
 - o V kakšni obliki bi si te pomoči in podpore želela?
 - o Ali naj bi delovali proaktivno (preventivno) ali bili za podporo/pomoč na voljo »kurativno«?

4. RAZISKOVALNO VPRAŠANJE:

Kakšna je samopodoba mladostnic z aknasto kožo?

♦ OPREDELITEV POJMA SAMOPODOBA

- Kaj razumeš pod pojmom samopodoba?

♦ OPREDELITEV LASTNE SAMOPODOBE

- Kako bi opredelila svojo lastno samopodobo?
- Ali si si všeč, takšna, kot si? Zakaj ja/ne?
- Kateri dejavniki najbolj prispevajo k oblikovanju tvoje samopodobe?
- Kako na tvojo samopodobo deluje dejavnik medijev, družine in vrstnikov?

♦ MNENJE O POVEZAVI MED AKNAMI IN LASTNO SAMOPODOBO

- Kako se stanje tvoje kože odraža na tvoji samopodobi?

DEMOGRAFSKI PODATKI

Starost:

Aknasta koža (koliko let se soočaš z aknasto kožo):

IZVEDBA INTERVJUJA

Čas:

Kraj:

9.3 Dnevniški zapisi

Dnevniški zapisi so shranjeni v osebni arhivu.

9.4 Prepis intervjujev in izbor izjav

Intervjuji so shranjeni v osebni arhivu.

9.5 Odprto kodiranje

9.5.1 Dnevniški zapisi

Tabela odprtega kodiranja DA

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
DA1	Zjutraj sem se ob pogledu v ogledalo razveselila,	Veselje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA2	saj nisem imela nobenega aktivnega mozolja.	Brez novih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA3	Počutila sem se super, zato sem cel dan preživela brez makeupa.	Super počutje ob boljšem stanju kože	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Samopodoba
DA4	Prejšnji teden sem se odločila, da iz prehrane odrežem sladkor in mastno hrano in danes je bil prvi dan, ko sem se prekršila (pojedla sem en krof, nekaj peciva in pohan zrezek).	Brez sladkorja in mastne hrane	Hrana	Jedilnik za boljšo kožo	Koža
DA5	Jutri že pričakujem nov mozoljček hehe.	Pričakovanje novih mozoljev	Odziv	Nezdravo prehranjevanje	Koža
DA6	Moja jutranja rutina je aloe vera in aha kislina,	Aloe vera in aha kislina	Produkti	Lastna skrb za kožo	Koža
DA7	zvečer pa Skinoren.	Skinoren	Produkti	Lastna skrb za kožo	Koža
DA8	Dopoldne me je razveselil paket novih izdelkov La Roche (čistilec, krema, hialoronska kislina in c vitamin serum).	Veselje	Občutki v povezavi z izdelki za nego kože	Občutki	Koža
DA9	Čutim neko olajšanje, ker te	Olajšanje	Občutki v povezavi z izdelki za nego kože	Občutki	Koža

	izdelke povezujem s čisto kožo.				
DA10	Res se že veselim, da jih zvečer preizkusim	Veselje	Občutki v povezavi z izdelki za nego kože	Občutki	Koža
DA11	in upam, da me ne bodo razočarali (tako kot večina izdelkov do zdaj), ampak pozitivno presenetili.	Upanje po nerazočaranju	Občutki v povezavi z izdelki za nego kože	Občutki	Koža
DA12	Zjutraj me je na obrazu res pričakal večji mozolj,	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA13	ampak se še vedno dobro počutim v moji koži.	Počutiti se dobro v svoji koži	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA14	Spet preživim dan brez pudra (makeupa), čeprav grem na pošto in na sprehod.	Nenošenje pudra	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA15	Zdaj, ko nosimo maske, me zaradi kože ni toliko sram.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
DA16	Zjutraj sem se zbudila s sijočo kožo	Sijoča koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA17	in bila zelo vesela.	Veselje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA18	Kljub nepravilnostim sem se počutila samozavestno.	Samozavest kljub nepravilnostim na koži	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA19	Popoldne sem ustvarjala pustno masko. Hotela sem posneti cel postopek, a se za to na koncu nisem odločila, ker me je bilo sram posnetka brez ličil.	Občutek sramu	Občutki ob nenošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DA20	Še vedno ne vem, zakaj me je bolj sram objaviti video brez makeupa na socialno omrežje, iti ven brez ličil pa ne.	O razlogu težjega objavljanja slike brez ličil	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA21	Prav tako se sprašujem, ali morebiti kaj narobe	O zmotnem ravnanju v povezavi s kožo	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža

	delam, da je moja koža polna aken.				
DA22	Ko sem posnela nekaj fotografij za objavo, sem najprej hotela objaviti neurejeno sliko, a sem se na koncu premislila in popravila par mozoljev. Vedno se počutim krivo, ko to naredim,	Občutek krivde	Občutki ob popravljanju slike	Občutki	Koža
DA23	a vseeno čutim nek pritisk, ker gledam vsak dan makeup artistke in modele na Instagramu s popolno kožo.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA24	Ponovno sem se zbudila z navlaženo	Navlažena	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA25	in sijočo kožo,	Sijoča koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA26	in si rekla: »Aha novi izdelki sigurno delujejo«.	Misel, da novi izdelki delujejo	Občutki v povezavi z izdelki za nego kože	Občutki	Koža
DA27	Ob pogledu v ogledalo sem bila sprva navdušena nad svojim stanjem	Izboljšano stanje kože	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DA28	in se odločila, da naredim sliko prvih dni uporabe La Roche izdelkov.	Fotografiranje kože	Odziv na opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DA29	Ob pogledu na sliko pa mi je bilo neprijetno	Neprijetni občutki	Občutki ob pogledu na fotografijo kože	Občutki	Koža
DA30	in sem jo hotela izbrisati.	Želja po izbrisu fotografije	Občutki ob pogledu na fotografijo kože	Občutki	Koža
DA31	Danes ni bil najboljši dan, kar se tiče odnosa s kožo. Že zjutraj sem se ob pogledu v ogledalo zgrozila,	Zgroženost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA32	ker sem videla par podkožnih mozoljev v nastanku.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA33	Ko sem se med vožnjo v avtu pogledala v	Občutek sramu	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža

	ogledalo, me je bilo sram,				
DA34	saj je bilo na naravni svetlobi opaziti vse pore in rdečico	Pore	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA35	in rdečico.	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA36	Upala sem, da me na poti v lekarno noben ne bo prepoznal oziroma, da ne srečam nobenega znanca.	Upanje po neprepoznavnosti	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA37	Popoldan sem morala posneti en video v sodelovanju z drugimi puncami, kjer naj bi se najprej pokazale brez ličil in potem s pustno masko. Seveda mi brez ličil ni bilo prijetno, zato sem si naredila dnevni makeup, v katerem sem se takoj boljše počutila in ga nosila do večera.	Občutek neprijetnosti	Občutki ob nenošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DA38	Med kosilom sta mi oba starša rekla, da se grozno svetim in sem jim pojasnila da je to zaradi novih produktov, zaradi katerih imam res bolj navlaženo in mastno kožo.	Svetleča koža		Opazke drugih glede kože	Koža
DA39	Začelo me je skrbeti, da mi produkti zapirajo pore	Skrb	Občutki ob opazkah drugih glede kože	Občutki	Koža
DA40	in da se bo stanje kože še poslabšalo	Strah pred poslabšanjem kože	Občutki ob opazkah drugih glede kože	Občutki	Koža
DA41	Zvečer sem pospravljala studio in se posnela za story objavo. Ob pogledu na video mi ni bilo najbolj prijetno	Neprijetni občutki	Občutki ob pogledu na videoposnetek kože	Občutki	Koža

DA42	in želela sem si samo to, da izrežem dele, kjer so se videle moje nepravilnosti.	Želja po izrezu delov z vidnimi nepravilnostmi kože	Občutki ob pogledu na videoposnetek kože	Občutki	Koža
DA43	Ko sem se odpravljala spat, sem mami jamrala, da obupujem nad mojo kožo.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA44	Mama pa mi je večkrat rekla: »Ma, saj ni tako hudo. Odmisli malo to kožo. Še vedno si zelo lepa.«	Vzpodbudne besede	Način izkazovanja neformalne pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA45	Zaradi maminih besed sem se počutila bolje.	Boljše počutje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA46	Zbudila sem se s še slabšo kožo kot včeraj – izrinjenost.	Izrinjena	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA47	Takoj sem si na mozolje nanescala sudo kremo in trenutno čakam da izginejo haha.	Sudo krema	Produkti	Lastna skrb za kožo	Koža
DA48	Malo sem v skrbeh, ker začnem naslednji teden delat in hočem imeti čim lepšo kožo.	Skrb zaradi morebitnega neizboljšanja	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA49	Danes je bilo prav podobno kot včeraj - nisem si všeč,	Nisem si všeč	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA50	zato sem si že za sprehod nanescala korektor, da sem se počutila bolj samozavestno.	Nanos korektivnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
DA51	Kljub ličilom me je še vedno bilo sram, tokrat pred mojima dvema najboljšima prijateljicama.	Občutek sramu, kljub nošenju ličil	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DA52	Zdaj, kot to pišem mi je prav grozno, da se tako počutim, ker vem, da me nobena od njiju ne	Odsotnost obsojanja	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba

	obsoja ali pa sploh ne opazi.				
DA53	Jedla sem krofe, čeprav sem se hotela zadržati, tako da jutri spet pričakujem nove mozoljčke.	Pričakovanje novih mozoljev	Odziv	Nezdravo prehranjevanje	Koža
DA54	Zbudila sem se z par manjših mozoljčkov.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA55	Cel dan sem preživela pred računalnikom, ker sem imela predavanja. Pri dveh predmetih smo morali imeti vžgane kamere in že prej sem s kamero preverila, kako bo izgledala moja koža in se potem naštimala na tako svetlobo, da ni bilo opaziti nepravilnosti.	Iskanje svetlobe, ki ne poudari mojih nepravilnosti		Način reševanja stiske	Stiska
DA56	Prvi dan preživet v salonu s strankami. Hotela sem se počutiti najboljša, zato sem se lepo oblekla,	Lepo se obleči	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA57	pri čemer si nisem nanesla pudra, saj sem si bila brez tega bolj všeč	Nenošenje pudra	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA58	Bila sem si všeč	Všeč sem si	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA59	in počutila sam se zelo samozavestno (itak sem imela več čas masko gor, tako da je tudi to pomagalo)	Samozavest	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA60	ter uspešno.	Sem uspešna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA61	Zvečer sem imela pustno zoom druženje in si za ta dogodek nanesla malo več korektorja	Občutki pomirjenosti	Občutki ob nošenju korektivnih sredstev	Občutki	Koža

	na mozoljčke in jih prekrila, zaradi česar sem bila pomirjena.				
DA62	Ni mi bilo najbolj prijetno, ko sem videla video na katerem sem bila jaz med ličenjem, ampak na ta občutek sem že navajena.	Neprijetni občutek	Občutki ob pogledu na videoposnetek kože	Občutki	Koža
DA63	Trenutno je najhujše na licih, vsak dan nov podkožni mozolj	Novi mozolji	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA64	in malo sem že utrujena od konstantne bitke s svojo kožo.	Utrujenost zaradi bitke s kožo	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA65	Zdi se mi, da me glede mojega počutja moji bližnji ne razumejo, saj s tem nimajo težav. Lahko je reči, kaj pa bo en krof, ampak jaz sem tista, ki se naslednji dan zbudi z velikim in predvsem bolečim mozoljem na licu.	Nerazumevanje počutja s strani bližnjih	Način neizkazovanja neformalne pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA66	Moja koža je danes rdeča,	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA67	ampak je videti dokaj v redu,	Dokaj v redu	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
DA68	seveda imam nov mozolj (kot pričakovano).	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA69	Za eno predavanje sem morala vžgati kamero in veliko boljše sem se počutila, ko sem videla, da tudi moje sošolke ne zgledajo ravno glamurozno.	Primerjanje z drugimi		Način reševanja stiske	Koža
DA70	Po predavanjih sem se odločila, da po enem tednu uporabe La Roche znamke naredim drugo	Občutki zgroženosti	Občutki ob pogledu na fotografijo kože	Občutki	Koža

	sliko. Ob pogledu na slike sem se zgrozila				
DA71	in postala žalostna.	Žalost	Občutki ob pogledu na fotografijo kože	Občutki	Koža
DA72	Šla sem na telefon in gledala slike od lanskega leta in videla, da sem imela dosti bolj čisto kožo	V preteklosti bolj čista koža kot danes	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
DA73	oziroma, da sem imela lica popolnoma brez mozoljev,	V preteklosti lica brez mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA74	imela pa sem veliko majhnih mozoljčkov na čelu.	Prisotnost majhnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA75	Ne vem, kaj je huje. Vem pa, da se trenutno v svoji koži ne počutim najboljši.	Ne počutiti se dobro v lastni koži	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA76	Danes je bil res fajn dan. Dobro sem se počutila v svoji koži, saj se je stanje kože izboljšalo.	Dobra samopodoba	Bolšje stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DA77	Zjutraj sem se zbudila in bila navdušena nad svojo kožo.	Navdušenje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA78	Nobenega aktivnega mozolja ni bilo,	Brez aktivnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA79	samo pigmentacija, ampak to me ne moti.	Pigmentacija	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA80	Že ob 8 h sem začela delat, tako da sem si naredila makeup že zjutraj in se zaradi tega počutila super.	Super počutje	Občutki ob nošenju korektivnih sredstev	Občutki	Koža
DA81	S prijateljico, ki je prišla na oblikovanje obrvi sva se pogovarjali, da se je njej res izboljšalo stanje, ko je uporabljala La Roche izdelke,	Predlaganje produktov in pripomočkov za boljše	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	katere mi je tudi priporočila.				
DA82	Prav tako me je velikokrat tudi povabila, da obiščem kakšno kozmetičarko, saj je njej veliko pomagala. Za te nasvete sem ji hvaležna.	Povabilo za obisk kozmetičarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA83	Malo sem ji pojamrala, da ne opazim še nekih sprememb in potolažila me je, da ne deluje tako hitro.	Tolažba	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA84	Res mi je dala neko novo motivacijo	Motiviranje	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA85	in upanje, da moram biti bolj potrpežljiva.	Upanje	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA86	Po delu sem šla na sestanek, za katerega sem si nanasla malo več korektorja in bila zaradi tega zelo samozavestna	Občutek samozavesti	Občutki ob nošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DA87	ter sproščena	Občutek sproščenosti	Občutki ob nošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DA88	Popoldan sem imela še par strank in pri zadnji videla, da se ji je koža od zadnjic zelo poslabšala. Malo mi je dalo misliti, da delam iz moje situacije preveč big deal, da pretiravam.	Razmišljanje o delanju prevelike drame okrog svoje kože	Občutki ob zaznanem slabem stanju kože pri drugih	Občutki	Koža
DA89	Na nek čuden način sem bila vesela, da nimam tako hudih aken.	Vesetje ob dejstvu, da ima še kdo aknasto kožo, ki je slabša	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DA90	Zvečer smo se dobile s prijateljicami, zato sem si makeup samo osvežila.	Super izgled	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža

	Moja koža je danes izgledala super				
DA91	in bila sem zadovoljna sama s sabo.	Dobra samopodoba	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
DA92	Ponovno bo en lep dan, dan dobrega počutja, saj sem se zbudila z res lepo kožo – brez dodatnih mozoljev.	Brez aktivnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA93	Pohvalila sem se mami in očetu in mama mi je dala kompliment, da se mi je res malo zboljšala.	Kompliment mame	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA94	Popoldne sva šli s prijateljico v Koper in na sprehodu videli znanko, ki (se mi je zdelo) me je čudno gledala. Takoj sem pomislila, da je to sigurno zaradi brazgotin.	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
DA95	V tistem trenutku mi je bilo nelagodno,	Nelagodje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DA96	in utesnjeno,	Utesnjenost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DA97	zato sem pogledala proč.	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska
DA98	Cel dan sem preživela s prijateljico in brez makeupa ter se ob tem počutila super	Nenošenje makeupa	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA99	in o koži nisem imela niti časa razmišljati, kaj šele, da bi se z njo obremenjevala.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DA100	Zbudila sem se z manjšim mozoljčkom na licu	Prisotnost majhnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA101	in zelo suho kožo, ker smo šle včeraj spat, ne da bi si naredile skincare.	Suha koža	Tip kože	Opis kože	Koža

DA102	Cel dan sem bila brez ličil in se sploh nisem ozirala na kožo, saj sem bila zelo zaposlena in nisem imela časa se ves čas opazovati.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DA103	Po pričakovanjih sem se zbudila s tremi mozolji,	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA104	ki so me takoj potrli.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA105	To v meni prebudi samospraševanje o tem, ali naj zdravo jem in naj se izogibam sladicam in imam lepo kožo ali naj uživam in še naprej trpim, ko se pogledam v ogledalo. Vse to razmišljanje in odrekanje je en začaran krog, iz katerega ne morem ven.	O povezavi med načinom prehranjevanja in stanjem kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA106	Večino dneva sem preživela za računalnikom in pri enem predmetu sem morala prižgati kamero. Z ravno opranimi lasmi sem se v svoji koži počutila zelo samozavestno.	Počutiti se dobro v svoji koži	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA107	V sobi sem poiskala ravno pravšnjo svetlobo, da mojih nepravilnost ni bilo opaziti.	Iskanje svetlobe, ki ne poudari mojih nepravilnosti		Način reševanja stiske	Stiska
DA108	Proti večeru se mi je v Kopru pridružila cimra, ki ima prav tako probleme s kožo. Od kar smo se nazadnje videle, se ji je koža poslabšala in najprej me je	Olajšanje	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža

	spreletel občutek olajšanja,				
DA109	nato pa tudi občutek, da nisem edina, ki ima aknasto kožo.	Občutek – nisem edina	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DA110	zaradi česar sem bila pomirjena.	Pomirjena ob dejstvu, da ima kdo še slabšo kožo	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DA111	Koža je trenutno pomirjena.	Trenutno pomirjena	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA112	Danes razmišljam predvsem o tem, da tanka plast pudra ne prekrije mozoljev, ampak, saj zato pa so maske, ki jih sama doživljam kot nek način reševanja stiske.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
DA113	V večjih trgovinah mi je najhuje pogledati v ogledalo v garderobah, saj je tam prisotna neka čudna svetloba, ki ti nepravilnosti samo še bolj poudari, zaradi česar doživljam nelagodje.	Nelagodje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DA114	Prijateljici sem poslala sliko puloverja in ob pogledu na moj obraz mi je postalo težko pri srcu,	Težko pri srcu	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA115	saj je bilo videti vsako poro.	Pore		Opis kože	Koža
DA116	Ko sem prišla domov, sem imela še eno predavanje in si zaradi tega nisem izbrisala makeupa. Ko smo imeli prižgane kamere, sem bila vesela, da si ga nisem, saj sem se z makeupom počutila veliko bolj samozavestno.	Občutek samozavesti	Občutki ob nošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža

DA117	Ko je sončno in sem zunaj, se ne obremenjujem toliko s svojo kožo,	Neobremenjevanje s kožo	Sončno vreme	Doživljanje kože	Koža
DA118	ko pa dežuje, je ravno obratno.	Obremenjevanje s kožo	Deževno vreme	Doživljanje kože	Koža
DA119	Zaradi pigmentacij pa se izpostavljanja soncu bolj izogibam oziroma postanem kar malo nervozna, če na njem preživim nekaj časa.	Nervoza	Ob neposrednem izpostavljanju kože soncu	Občutki	Koža
DA120	Veliko poudarka namenjam medijem, ki na mojo samopodobo delujejo negativno, saj v meni vzbujajo občutke, da mi nekaj manjka.	Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DA121	Na Tiktoku sem videla video, kjer moški uporablja obliže za mozolje in sem si jih zelo želela pokusiti, saj sem mislila, da bo to zame pomenilo spremembo stanja kože, česar si neizmerno želim.	Vzbujanje želje po spremembah pri sebi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik oblikovanja	Samopodoba
DA122	S cimrami smo šle malo do obale in naredile par slikic, saj je to naš zadnji skupni dan na Obali, preden se izselimo iz stanovanja. Ko naju je cimra slikala, sem se z obrazom obrnila na »boljšo« stran, saj sem vedela, da si drugače ne bom všeč.	Izpostavljanje boljše strani pri fotografiranju		Način reševanja stiske	Stiska
DA123	Čprav se mi zdi, da sem samozavestna in grem ven brez ličil, mi je ta dogodek	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

	potrdil, da zaradi svoje kože očitno nisem samozavestna.				
DA124	Ta vikend grem na obisk na Štajersko k prijateljicam in hočem kožo spraviti v najboljše stanje, saj nočem, da me po dolgem času vidijo s kožo, polno mozoljev.	Obremenjevanje z izgledom kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DA125	Pri vtis zjutraj je bil, da je moja koža dokaj v redu,	Opazka o dokaj dobrem stanju kože	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Koža
DA126	ampak sem se takoj, ko sem si začela nanašat makeup, premislila. Opazila sem rdečico,	Rdečica	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Koža
DA127	mozolje	Mozolji	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Koža
DA128	in brazgotine.	Brazgotine	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Koža
DA129	Zato se danes počutim zelo nesamozavestno, kot sicer.	Nesamozavest	Slabše stanje kože	Povezava aknaste kože s samopodobo	Samopodoba
DA130	V celem dnevu sem obiskala prijateljico v Ljubljani in se kasneje srečala z dvema v Mariboru. Sram me je bilo, ker sem vedela, da se kljub ličilom vidijo moje nepravilnosti	Občutek sramu, kljub nošenju ličil	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DA131	in imela sem občutek, da to vsi opazijo in gledajo.	Nepravilnosti na obrazu		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
DA132	Z bivšo cimro Ano smo se o moji koži pogovarjali, ker obiskuje magisterij kozmetologije in njej se velikokrat potožim	Vrstniki – cimra	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

DA133	Ona mi res pove direktno svoje opazke in rekla mi je, da se mi koža še kar ni popravila. Z njo se mi ni neprijetno pogovarjati o tem, ker vem da me posluša	Prisluhniti	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA134	in mi še najboljše svetuje.	Dajanje nasvetov	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA135	Pozno zvečer pa sem šla še na obisk k prijateljici, kjer je bilo veliko nepoznanih ljudi in spet sem postala sramežljiva	Sramežljivost pred nepoznanimi ljudmi	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
DA136	in nesamozavestna, prav zato, ker so vse punce tam imele zelo lepo kožo.	Nesamozavest pred nepoznanimi ljudmi	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
DA137	Imela sem občutek, da me vsi gledajo zaradi moje aknaste kože.	Osredotočenost na aknasto kožo ob prvem stiku		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
DA138	Zjutraj sem imela termin za nohte pri stari prijateljici, s katero se nisva videli že 4 leta in naredila sem si makeup, v katerem se po navadi počutim najboljše, a ponovno si nisem bila všeč ob pogledu v ogledalo,	Kljub makeupu si ob pogledu v ogledalo nisem všeč	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA139	zato sem si rekla, da se pač ne bom več gledala.	Umik pogleda od ogledala		Način reševanja stiske	Stiska
DA140	Popoldne sva šli s prijateljico na izlet in ko sva se vračali sva naredili plan za večerno druženje s prijatelji, ki jih tudi že lep čas nisem videla. Takoj sem	Obremenjevanje z izgledom kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska

	pomislila, da si moram narediti nov makeup in v glavi začela planirati, kje in kako.				
DA141	Preden so prišli, sem se pogledala v ogledalo in opazila, da je rdečica izginila.	Odsotnost rdečice	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA142	Danes mi moj izgled kože ni bil všeč, saj korektor ni prekril rdečice od podkožnih mozoljev na licih.	Kljub makeupu si ob pogledu v ogledalo nisem všeč	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA143	Dopoldne sem preživela na kavču in urejala obrvi vsem prijateljicam in se nisem obremenjevala z izgledom, ker nisem imela časa.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DA144	Ko pa je kolegica ponudila, da me slika med delom in ko sem pogledala slike, nisem bila najbolj zadovoljna, saj je bilo nepravilnosti na koži moč zelo dobro opaziti.	Nezadovoljstvo zaradi opaženih nepravilnosti	Občutki ob pogledu na fotografijo kože	Občutki	Koža
DA145	Nato sem se odpravila na izlet, kjer pa me je zelo začel motiti en mozoljček, ki sem ga že zjutraj opazila.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA146	Lice me je bolelo.	Bolečina	Občutki ob dotiku kože	Občutki	Koža
DA147	Ko sva z mamo ležali na kavču, me je pobožala po licu in me (retorično) vprašala, kdaj se bom znebila teh mozoljčkov.	Vprašanje mame: »Kdaj se boš znebila mozoljčkov?«	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA148	Takrat sem se pogledala v	Želja po joku	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Stiska

	ogledalo in najraje bi se kar zjokala, ker se isto sprašujem že kar nekaj časa.				
DA149	Počutim se precej nemočno, saj poskušam sto in eno stvar, ki zaenkrat ne pomagajo.	Občutek nemoči ob vsem trudu okrog kože	Negativni občutki	Občutek ob pogledu na kožo	Koža
DA150	Zbudila sem se z gladko kožo,	Gladka koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA151	zaradi česar sem si všeč.	Biti si všeč	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
DA152	Po kosilu sva se z mamo pogovarjali o aknah in razlagala mi je o pogovorih, ki jih je imela z sodelavkami. Pove mi, da je veliko znank in znancev mojih let na tabletah proti aknam in da jim je to pomagalo.	Odkrit pogovor z mamo o aknasti koži	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DA153	Danes je bil eden izmed boljših dni, kar se tiče samopodobe. Zjutraj sem naredila kardio trening, ki me je napolnil z veliko energije in samozavesti.	Boljša samozavest	Kardio trening	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA154	Takoj po telovadbi je sledil hiter body check, januarja sem namreč naredila sliko svoje postave in enkrat na mesec preverim, kako mi gre s telovadbo in prehrano. S sliko sem bila danes zelo zadovoljna.	Občutki zadovoljstva	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na telesno postavo	Zunanji videz
DA155	Moja šibka točka oziroma del telesa, ki bi ga spremenila, so še vedno noge, in	Vitke Noge	Noge	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz

	sicer, da bi bile bolj vitke.				
DA156	Koža na obrazu je danes super, kar pomeni, da ni nobenega novega mozolja.	Brez aktivnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA157	Popoldne sem šla na sprehod in na kavico v Ave v največji sivi trenirki in oprijeti črni majici. Pred kavarno je bilo veliko ljudi, ker pa je bila moja koža danes super, me ni bilo sram.	Nesramežljivost	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DA158	Koža je še vedno super in brez novih izbruhov,	Brez aktivnih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DA159	tako da sem res vesela.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA160	Zjutraj sem se pogledala v ogledalo in bila zadovoljna s tem, kar vidim.	Zadovoljstvo ob pogledu v ogledalo	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA161	Na Instagramu sem videla story fitness trenerke in sem se kar malo zamislila. Punca ima res dobro postavo. Mediji res močno vplivajo na mojo samopodobo.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA162	Začela sem razmišljati, da bi do poletja uvedla kakšno dieto, ampak sem se takoj premislila.	Pomisliki o dieti po opaženih slikah postave v medijih	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DA163	Glede postave moram reči, da sem z njo še kar zadovoljna.	Zadovoljstvo ob pogledu v ogledalo	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA164	Cel dan sem bila dobre volje, in ker je bil dan nabit z delom v povezavi z glowbynika, sem se	Sem uspešna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba

	počutila kot neka uspešna biznis ženska. To je prispevalo k dobri samopodobi.				
DA165	Zbudila sem se z res lepo kožo.	Lepa koža	Subjektiven opis kože	Opis kože	Koža
DA166	Res sem bila zadovoljna z izgledom kože.	Zadovoljstvo ob lepi koži	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA167	Bila sem zelo ponosna na svojo kožo.	Ponos ob lepi koži	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DA168	Ko sem prišla domov in skočila pod tuš, sem se še enkrat pogledala v ogledalo in se počutila prav fajn.	Zadovoljstvo ob pogledu v ogledalo	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA169	Danes je zelo produktiven dan. Dopoldan sem naredila vse, kar sem si zadala in še več, in tudi popoldne je šlo vse po načrtih. Mislim, da sem se prav zaradi tega počutila sposobno	Sem sposobna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	samopodoba
DA170	in uspešno,	Sem uspešna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA171	hkrati pa tudi privlačno	Sem privlačna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DA172	in samozavestno.	Samozavest	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba

Tabela odprtega kodiranja DB

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
DB1	Danes najprej opazim brazgotine, ki so mi ostale po aknah.	Brazgotine	Najprej opaženo	Prvi vtis	Zunanji videz
DB2	Zaradi tega sem nesamozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB3	Hkrati pa opazim napredek, saj ob pogledu na slike izpred enega leta	Veselje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža

	opazim rdečico in bule, polne gnoja, zaradi česar sem vesela.				
DB4	Slike iz preteklosti me vedno naredijo žalostno, saj se spomnim, kaj vse sem dala skozi.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB5	Danes je koža brez posebnosti	Brez posebnosti	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
DB6	Ko sem danes odšla v trgovino, me je trgovka neprestano gledala. To sem si interpretirala, kot da me gleda direkt v akne.	Osredotočenost na aknasto kožo ob prvem stiku		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Koža
DB7	Takrat mi je postalo neprijetno.	Neprijeten občutek	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DB8	Začutim tesnobo.	Tesnoba		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB9	Obrnila sem se proč,	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska
DB10	pogledala v tla	Pogled v tla		Način reševanja stiske	Stiska
DB11	in odšla v drugo stran.	Beg		Način reševanja stiske	Stiska
DB12	Šla sem na nego obraza h kozmetičarki,	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DB13	ker se mi je zazdelo, da se mi je koža poslabšala.	Poslabšanje kože	Subjektivni opis	Opis kože	Stanje kože
DB14	Kozmetičarka me je pomirila s tem, da mi je pokazala rezultate neg,	Pomiritev	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DB15	pri katerih sem opazila, da je moje stanje kože boljše,	Boljše stanje kože	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
DB16	zaradi česar sem se počutila veliko bolj samozavestno kot pred nego.	Samozavest	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB17	Na nek način mi je bilo pri srcu lažje, saj sem opazila napredek, pa čeprav zelo majhen.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB18	Koža je danes umirjena.	Umirjena koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža

DB19	Negujem jo redno	Redno	Nega kože	Lastna skrb za kožo	Koža
DB20	in vsak napredek me razveseli.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB21	Pred ljudmi, ki jih ne poznam, sem zaradi svoje aknaste kože zelo nesamozavestna.	Nesamozavest pred nepoznanimi ljudmi	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB22	S svojim zunanjim videzom se obremenjujem.	Obremenjevanje z videzom	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB23	Kakšenkrat celo obupam, ker mislim, da se mi ne bo koža nikoli izboljšala.	Obup	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB24	Dobila sem par mozoljev	Novi mozolji	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB25	in sem se ustrašila, da s mi stanje kože ponovno slabša.	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB26	Zato sem ostala doma, ker nisem hotela, da me kdo vidi.	Ostati doma		Način reševanja stiske	Stiska
DB27	Danes se zaradi kože še posebej nisem želela pokazati na kameri svojim vrstnikom na srednji šoli, ker me je bilo sram.	Občutek sramu	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB28	Dala sem si puder,	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
DB29	a še vedno nisem bila dovolj samozavestna, da bi se sošolcem pokazala na kameri.	Nesamozavest pred poznanimi ljudmi	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB30	Zato danes nisem šla na videokonferenco Zoom.	Izogibanje stikom preko kamere		Način reševanja stiske	Stiska
DB31	Ker je bila koža zopet zelo razdražena,	Razdražena	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
DB32	rdeča,	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB33	sem šla spet na nego obraza.	Kozmetična nega obraza	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB34	Kozmetičarka mi je naredila laser za pigmentacijo	Laser	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

DB35	in metaterapijo za brazgotine.	Metaterapija	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB36	Listam revije in gledam po Instagramu. Opazim lepa dekleta z gladko kožo. To v meni prebudi željo po lepi in gladki koži.	Vzbujanje občutka nujnosti lepe in gladke kože	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DB37	Vedno, ko pa se pogledam v ogledalo, najprej opazim svoje akne,	Akne	Najprej	Prvi vtis	Zunanji videz
DB38	ki prispevajo k moji slabi sliki o sebi.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB39	Takrat hitro odmaknem pogled	Umik pogleda od ogledala		Način reševanja stiske	Stiska
DB40	Zaradi slabe volje zato odprem telefon in pogledam rezultate prej in potem, ki v meni porodijo upanje za boljšo kožo.	Slike prej – potem		Način reševanja stiske	Stiska
DB41	Odšla sem ven s prijatelji, ampak zaradi moje kože, sem si dala veliko pudra čez,	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
DB42	saj se brez ličil počutim čudno	Čudna brez ličil	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB43	in »nenormalno«.	Nenormalna brez ličil	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB44	Danes je koža malo bolj rdeča kot ponavadi,	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB45	zato sem bila žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB46	Poklicala sem mamo in ji povedala, da me je strah, da se mi stanje kože zopet slabša.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB47	Mama me je pomirila.	Pomiritev	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB48	Povedala mi je, da sem še vedno zelo lepa in da se bo vse to s kožo počasi začelo umirjati.	Vzpodbudne besede	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

DB49	Takrat sem se počutila boljše.	Boljše počutje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB50	Dobila sem menstruacijo in sem dobila še nekaj dodatnih mozoljev, kar me je naredilo žalostno.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB51	Rekla sem si: »Najraje se ne bi priklopila s kamero na učno uro.« To sem tudi storila. Tako sem se na šolski Zoom priklopila brez kamere.	Izogibanje stikom preko kamere		Način reševanja stiske	Stiska
DB52	Učiteljica me je takoj prosila, če lahko vklopim kamero, a sem jo prosila, če se danes uri lahko pridružim brez kamere, ker se ne počutim dobro. Učiteljica je moje opravičilo sprejela in mi dovolila pri uri ostati brez kamere. Dobila sem občutek, da me poskuša razumeti.	Razumevajoča učiteljica	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB53	Sošolci pa so se temu smejali	Norčevanje sošolca zaradi aken	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Samopodoba
DB54	in me vprašali: »Kaj nočeš se pokazati zaradi mozoljev?«	Zbadanje zaradi mozoljev s strani vrstnikov sošolcev	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB55	To me je prizadelo.	Prizadetost	Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB56	Kmalu se je na mojo stran postavila prijateljica	Vrstniki - prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB57	in jih prosila, da se ustavijo zbadati.	Prošnja po prenehanju zbadanja	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

DB58	Bila sem vesela, da imam take prijatelje.	Vesetje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB59	Ponovno sem odšla na nego obraza, ker se hočem znebiti brazgotin.	Kozmetična nega obraza	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DB60	Po kozmetični negi sem se počutila zelo dobro	Dobro počutje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB61	in varno.	Občutki varnosti	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB62	Ker je moja koža danes bolj umirjena,	Umirjena koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB63	sem končno odšla ven brez pudra	Nenošenje pudra	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB64	in se ob tem počutila samozavestno.	Samozavest	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB65	Hkrati pa sem se počutila pod stresom	Stres	Občutki ob nenošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DB66	in živčno.	Živčnost	Občutki ob nenošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DB67	Strah me je bilo, da bom videla nekoga, ki ga poznam, saj vem, da bi mi bilo neprijetno.	Strah pred srečanjem s poznanimi ljudmi		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB68	Gledala sem slike izpred par let nazaj, ko sem imela še popolno kožo, in postala sem žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB69	Potem sem odšla na »Instagram« socialno omrežje, kjer sem videla punce s popolno kožo in se spraševala, zakaj tudi jaz nimam take kože in zakaj jaz nisem tako lepa kot one.	Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo	Negativen učinek medijev na samopodobo	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB70	Počutila sem se manjvredno.	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Lastna samopodoba	Samopodoba

DB71	Opazila sem, da z aknami postajam veliko bolj sramežljiva	Sramežljivost	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB72	in nesamozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB73	Velikokrat dobim občutek, da ljudje opazijo mojo aknasto kožo.	Osredotočenost na aknasto kožo ob prvem stiku		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
DB74	In brazgotine	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
DB75	Pogledujejo malo sem, malo tja, kot da bi se jim smilila. Tudi meni je takrat neprijetno	Neprijeten občutek	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DB76	in zato gledam v tla, saj mi je tako lažje.	Pogled v tla		Način reševanja stiske	Stiska
DB77	Danes bi morala iti v Ljubljano, ampak zaradi stanja svoje kože (vidne akne) nisem odšla, saj sem se počutila grdo	Počutiti se grdo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB78	in bila sem nesamozavestna zaradi svoje kože	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB79	Današnje stisko – depresivnost	Depresivnost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB80	sem reševala tako, da sem bila cel dan v sobi,	Zapiranje v sobo		Način reševanja stiske	Stiska
DB81	nisem se pogledala v ogledalo	Umik pogleda od ogledala		Način reševanja stiske	Stiska
DB82	in z nikomer se nisem pogovarjala.	Nepogovarjanje		Način reševanja stiske	Stiska
DB83	Ugotovila sem, da se mi bodo kmalu začeli treningi rokometu in bila sem zelo vesela, saj se tam zelo sprostim in pozabim na kožo.	Preusmerjanje pozornosti na gibanje		Način reševanja stiske	Stiska
DB84	Hkrati pa sem se spomnila na stanje moje kože, ki je po treningu še bolj rdeča	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB85	in grozna kot sicer.	Grozna	Subjektivni opis	Opis kože	Koža

DB86	Postane mi slabo.	Slabost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB87	Danes sem se počutila dobro, saj sem malo pozabila na mojo kožo, se z njo nisem obremenjevala. Bila sem precej zaposlena s stvarmi za šolo.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DB88	Moja koža je bila danes precej umirjena in rdečice ni bilo, zato sem se v svoji koži počutila super.	Dobra samopodoba	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB89	Zjutraj pa sem ob pogledu na svojo kožo doživljala drugačne občutke, kot včeraj – moja koža je bila zelo rdeča,	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB90	zaradi česar sem se počutila zelo nemočno.	Občutek nemoči ob vsem trudu okrog kože	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB91	Vedno znova sem se opominjala, da sem imela že zelo slabšo kožo kot danes. To mi je pomagalo.	Opominjanje, da je koža v boljšem stanju, kot je bila		Način reševanja stiske	Stiska
DB92	Danes pa sem končno odšla v Ljubljano s prijatelji, ampak imela sem občutek, da me vsi gledajo točno v akne, zaradi česar sem občutila nelagodje.	Nelagodje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB93	Ljudi v Ljubljani nisem poznala, ampak vsakdo je buljil vame in se celo večkrat obrnil, kar sem si interpretirala kot to, da so svoj pogled usmerili proti aknam.	Osredotočenost na aknasto kožo ob prvem stiku		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Koža
DB94	V tistem trenutku bi se najraje skrila,	Želja skriti se	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža

DB95	Saj mi je bilo resnično neprijetno.	Neprijeten občutek	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DB96	Imela sem »self care day«, odšla sem na kozmetično nego obraza,	Kozmetična nega obraza	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DB97	kjer sem videla rezultate in bila ob tem navdušena.	Navdušenje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB98	Danes koža izgleda gladka,	Gladka koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB99	prisotnih ni bilo mozoljev	Brez novih mozoljev	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DB100	in v meni se je porodilo upanje, da se mi stanje kože izboljšuje.	Upanje po izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB101	Počutila sem se dobro, saj sem zadnjih par dni imela lepo kožo brez dodatnih mozoljev.	Dobra samopodoba	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB102	Posledično nisem nosila pudra	Nenošenje pudra	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB103	in se na šolski Zoom danes priključila s kamero.	Priključitev Zoom srečanju s kamero, brez pudra	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB104	Zaradi kože brez dodatnega mozolja sem se počutila samozavestno,	Samozavest	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB105	privlačno	Sem privlačna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB106	in predvsem normalno.	Sem normalna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB107	Danes je bilo sonce in sem bila zunaj. Pozabila sem si namazati sončno kremo. Ustrašila sem se, da mi bo to povzročilo veliko škodo na koži.	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB108	Takoj sem odhitela domov, vzela kremo in se namazala.	Uporaba sončne kreme		Način reševanja stiske	Stiska
DB109	Prijateljice so mi danes povedale, da je stanje moje kože veliko boljše, kot je bilo.	Pozitivni komentarji vrstnikov prispevajo k dobremu počutju	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba

DB110	Danes razmišljam o svoji samopodobi, ki je zaradi aknaste kože največkrat slaba.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DB111	Razmišljam o tem, da na mojo samopodobo najmočnejše vplivajo prav akne	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB112	in seveda tudi dejavnik medijev.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DB113	Največkrat pa zaradi aken občutim različne strahove, torej se soočam z anksioznostjo.	Anksioznost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB114	Danes sem gledala slike prej in potem in sem tako vesela, ko vidim napredek.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB115	To me napolni z motivacijo, da ubogam nasvete kozmetičarke in se trudim, da nadaljujem nego, tako kot moram.	Motivacija za nadaljevanje neg zaradi zaznanega napredka	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB116	Kozmetičarka me je danes s poglobljenim pogovorom na negi obraza napolnila z dobro energijo.	Nudjenje poglobljenega pogovora	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB117	Spodbujala me je, da vztrajam pri negi kože in da bo kmalu stanje še boljše kot je.	Vzpodbudne besede kozmetičarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB118	Dala mi je veliko koristnih nasvetov.	Koristni nasveti kozmetičarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB119	Res mi je v oporo.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DB120	Sobotno jutro sem pričela na način, da sem v roke vzela telefon in odprla Instagram. Opazila sem slike znanih žensk, katerih	Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

	obrazi so bili popolni – gladka koža, brez nepravilnosti. V meni to prebudi občutek, da mi nekaj manjka.				
DB121	Ob tem začutim stisko – tesnoba.	Tesnoba		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DB122	Hitro zaprem Instagram in odhitim v kopalnico.	Izhod iz aplikacije Instagram		Način reševanja stiske	Stiska
DB123	Danes se pogledam v ogledalo in opazim, da na obrazu ne vidim novih mozoljev,	Izboljšano stanje kože	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Koža
DB124	kar me razveselil.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DB125	Koža me na dotik ni bolela, zato sem se tudi super počutila.	Odsotnost bolečine	Občutki ob dotiku kože	Občutki	Koža
DB126	Ko gledam socialna omrežja, vidim, kako imajo dekleta popolno kožo.	Vzbujanje občutkov primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DB127	To v meni vzbuja občutke manjvrednosti, ker moja koža še zdaleč ni tako lepa.	Vzbujanje občutkov manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

Tabela odprtega kodiranja DC

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
DC1	Že dolgo se zavedam, da moja koža ni več ista kot leta nazaj.	Koža ni enaka, kot je bila	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
DC2	Skušam se spomniti, če se sama sebe sploh še predstavljam z gladko,	Gladka koža nekoč	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC3	nežno kožo, kot sem jo imela nekoč. Mislim, da ne, saj je to že predaleč nazaj.	Nežna koža nekoč	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC4	Trenutno teče 6. leto bitke z mojo	O razlogu za pojav aken	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža

	samopodobo in ugotavljanjem, kaj je krivec za stanje kože. Mislim, da tudi nikoli ne bom imela točnega odgovora.				
DC5	S prijateljico se zmeniva, da skočiva na kratek sprehod. Pred tem se pogledam v ogledalo in odhitim. Na pol poti na stopnicah se zaradi nezadovoljstva z izgledom svoje kože obrnem in odhitim nazaj v kopalnico.	Nezadovoljstvo z izgledom kože	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC6	Opazim akne, zaradi česar sem žalostna.	Žalost ob pogledu na kožo		Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC7	Hitro si s korektorjem prekrijem mozolje in brazgotinice in grem.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
DC8	Opažam, da postajam zaradi aknaste kože nesamozavestna	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC9	in sramežljiva pred nepoznanimi ljudmi.	Sramežljivost pred nepoznanimi ljudmi	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC10	Zaradi svoje aknaste kože doživljam strah pred kazanjem obraza brez ličil.	Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DC11	Danes razmišljam o tem, kako aknasta koža vpliva na moje počutje. Ugotovim, da ko je stanje kože boljše, je tudi moje razpoloženje super.	Super razpoloženje	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC12	Kot ponavadi, sem si tudi danes zjutraj umila obraz	Redno	Nega obraza	Lastna skrb za kožo	Koža
DC13	in ob pogledu v ogledalo ugotovila, da že nekaj dni ni novih izbruhov,	Ni novih izbruhov	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz

DC14	nato pa opazim rdeče »flekice«, ki kar nočejo izginiti.	Rdečica	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC15	Kot vedno – namesto, da bi me spravilo v dobro voljo, ker ni novih izbruhov, se osredotočim na to, kakšne brazgotine mi ostajajo.	Brazgotine	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC16	V vseh teh letih sem nakupila eno malo morje prehranskih dopolnil, težko rečem, kaj od tega je pripomoglo k izboljšanju kože.	Prehranska dopolnila za izboljšanje videza kože	Nakup izdelkov za boljšo kožo	Lastna skrb za kožo	Koža
DC17	Brskam po FB in odkrijem nekaj novega – dodatek, ki pomaga izboljšati videz kože – za vse tiste, ki se že dolgo borite z aknasto kožo. OK, naročim, spet odštejem lepo vsoto denarja v upanju, da bo to tisti ključ do moje lepe kože. Tu opazim, kako mediji vplivajo name in na mojo samopodobo. Vedno dobim občutek, da mi nekaj manjka in da to moram kupiti, če tega ne naredim, se počutim slabo.	Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka	Negativen učinek medijev na samopodobo	Nakup izdelkov za boljšo kožo Dejavnik medijev	Koža
DC18	Ob pogledu v ogledalo najprej opazim, kako se mi je koža izboljšala,	Izboljšano stanje kože	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC19	saj nimam novih mozoljkov.	Ni novih izbruhov	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC20	Nato pa se mi pojavi vprašanje, ali morebiti delam kaj drugače, da se mi je stanje izboljšalo.	O razlogu za boljšo kožo tistega dne	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža

DC21	Celoten dan je bil poln dogajanja, lepo vreme, aktivno preživet dan in nisem imela preveč časa za razmišljanje o tem, koliko brazgotinic še imam ali se moja koža slabša ali boljša.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DC22	Zjutraj, ko se zbudim, si kot vedno umijem obraz.	Redno	Nega kože	Lastna skrb za kožo	Koža
DC23	Skozi okno kopalnice opazim sončne žarke in v ogledalu takoj zagledam še toliko bolj vidno rdečico	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC24	in akne.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC25	Kljub čudovitemu vremenu me slabo stanje kože spravi v slabo voljo.	Slabo razpoloženje	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC26	V današnjem dnevu se ni zgodilo nič posebnega, kar bi lahko vplivalo na moje počutje v vezi s kožo, saj sem imela polne roke dela z magistrsko nalogo in hitenjem.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DC27	Diplomsko sem oddala, in prešini me misel: »Joj, koliko stresa se ti je nabralo v teh dveh mesecih, kaj vse se bo pokazalo na moji koži v naslednjih dneh!« In spet, slaba volja.	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DC28	Lahko si rečem vedeževalka :D. Zbudim se in evo levo spodaj na bradi začutim dva boleča, čez noč narejena mozolja.	Bolečina	Občutki ob dotiku kože	Občutki	Koža

DC29	Ob pogledu na kožo postanem žalostna	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC30	in obupana.	Obup	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC31	Hitro napišem kozmetičarki ...	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC32	Koža se mi slabša,	Poslabšanje kože	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
DC33	in ob tem se zgrozim	Zgroženost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC34	Zgrabi me panika.	Panika		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DC35	Zjutraj ugotovim, da so se pridružili še ostali mozolji na drugi strani brade.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC36	Pokličem kozmetičarko in ji zaupam svojo stisko.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DC37	Vedno me s svojim optimizmom pomiri, zaradi česar sem ji hvaležna.	Pomiritev	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Podpora in pomoč
DC38	Gledam po Instagramu in spet pustim, da me prevzamejo slike punc, ki imajo briljantne kože. To v meni vzbuja občutke manjvrednosti.	Vzbujanje občutkov manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DC39	Zaradi tega spet razmišljam o tem, kaj ta dekleta z lepo kožo počnejo, da imajo kožo kot iz porcelana. To v meni sproži občutek oz. neko željo po spremembi na sebi.	Vzbujanje želje po spremembah pri sebi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DC40	Po popiti kavi in zajtrku so na sporedu moji prehranski dodatki – od vitamina C, B omega 3, probiotikov do vsega možnega. OK, mogoče pa pomaga.	Vitamin C, B, Omega 3, probiotiki	Prehranska dopolnila	Lastna skrb za kožo	Koža
DC41	Ker je bil to zame malo stresen dan,	Pričakovanje novih mozoljev	Odziv	Nezdravo prehranjevanje	Koža

	sem seveda čez dan pojedla nekaj čokolad, piškotov, zato že razmišljam v naprej... Oooo, spet bojo akne privihrale na dan.				
DC42	Koža se mi je spet poslabšala.	Poslabšanje kože	Subjektiven opis	Opis kože	Koža
DC43	Niti prejšnje brazgotine se še niso zacelile in so že nove.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC44	Sprašujem se: »Kdaj se bo to končalo?«	O koncu aknaste kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC45	Ker je bil dan precej aktiven in v družbi dobrih prijateljev, sem na moje skrbno pokrite akne malo pozabila.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DC46	Zvečer smo se dobile s prijateljicami, ki mi predstavljajo zelo pomemben vir pomoči in podpore.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC47	V njihovi družbi se počutim super, saj me zaradi aknaste kože nikoli niso izločile.	Odsotnost izločevanja iz družbe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC48	Prav tako se v njihovi družbi nikoli nisem počutila manjvredne, ampak ravno nasprotno, saj so mi stale ob strani in me tolažile	Tolažba	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC49	ter mi predlagale različne produkte, kreme.	Predlaganje produktov in pripomočkov za boljšo kožo	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC50	Poleg tega pa so me neprestano opominjale, da sem lepa, kljub aknasti koži.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC51	Kljub občutkom sprejetosti pa v družbi prijateljic z lepo kožo občutim neko ljubosumje	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža

DC52	jezo	Jeza	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DC53	in sebe zaradi aknaste kože doživljam kot grdo.	Počutiti se grdo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC54	Končno dan za nego pri moji kozmetičarki.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC55	Že s svojo pozitivno energijo me dvigne.	Oddajanje pozitivne energije	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC56	Potolaži me, »Saj veš U. , stres, čokolada itd. Se bo sčistilo tudi to.«	Tolaženje	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC57	»Poglej malo stare slike, niti pol ni tako hudo, kot je bilo enkrat.«	Koristni nasvet kozmetičarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC58	Ob taki pomoči in podpori sem se počutila dobro.	Dobro počutje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC59	Ampak me večkrat prešine misel; »Kaj pa če se kdaj ponovi spet tako hudo, kot je bilo par let nazaj, kaj pa če ne bo več nič pomagalo in bom morala piti Roaccutane.«	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DC60	Zbudim se vsa rdeča, seveda posledica nege.	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC61	Pogledam se v ogledalo in najprej vidim »zrinjen« obraz,	Izrinjena koža	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC62	nato pa se ob pogledu na svojo kožo sprašujem, kako se lahko čez noč koža tako poslabša.	O razlogu za poslabšanje stanja kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC63	Hitro vzamem telefon in na internet napišem: »Kako do boljše kože?« Spet zasledim cel kup stvari, ki naj bi jih človek moral imeti, in ob tem začutim nemoč.	Vzbujanje občutkov nemoči	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

DC64	Danes razmišljam predvsem o tem, kaj bi si želela na sebi spremeniti. Seveda je to koža. Želela bi si gladke kože,	Gladka	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC65	brez aken	Brez aken	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC66	in brazgotin.	Brez brazgotin	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC67	Ob pogledu v ogledalo danes zopet opazim svojo aknasto kožo, ki izstopa.	Akne	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC68	Takoj za tem pa opazim, da sem med karanteno pridobila nekaj kg.	Pridobitev kilogramov	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC69	Na obrazu je moč opaziti precej vnetih mozoljčkov oziroma aken,	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC70	ki v meni sprožijo slabo sliko o sami sebi.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo lastno samopodobo	Samopodoba
DC71	Posledično se počutim nesamozavestno.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DC72	Jezi me, ker moram vsakič, ko nekam grem, porabiti pol ure v kopalnici, da si namažem make up.	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC73	Sprašujem se, kdaj bo prišel dan, ko bom lahko po svetu hodila z lepo, čisto kožo. Če bo sploh ta dan prišel.	O koncu aknaste kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC74	Vsakič, ko gledam Instagram in slike perfektnih obrazov punc, se spopadam z občutki nujnosti lepe in gladke kože.	Vzbujanje občutka nujnosti lepe in gladke kože	Negativni učinki medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DC75	Sprašujem se: »Komu sem kaj slabega naredila, da me kaznuje s to	Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo	Negativni učinki medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

	nečisto kožo. Kako me lahko en sam nov mozolj tako vrže iz tira?»				
DC76	Vsi okoli mene imajo lepo kožo in noben me ne razume, le kako bi me. Vsi rečejo: »Ah, ta dva mozolja, ne sekiraj se zaradi tega.«	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DC77	Danes moje razmišljanje o koži preusmerim na pomoč in podporo, ki jo prejemam. Lahko rečem, da mi družina stoji ob strani.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC78	Pomaga mi predvsem pri financiranju neg pri kozmetičarki.	Financiranje neg	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC79	Prav tako pa mi nudijo prostor za pogovor, če le-tega potrebujem.	Nudenje pogovora	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC80	Hkrati pa sem tu malce razočarana nad pomočjo in podporo dermatologa, ki je konec koncev nisem prejela.	Dermatolog	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DC81	Najbolj me je zmotilo to, da ob obisku slednjega, nisem bila deležna korektne obravnave.	Odsotnost celostne obravnave	Dermatolog	Pomanjkljivost pomoči in podpore	Pomoč in podpora
DC82	Instagram, Facebook, Tik tok,.. Vse to v meni vzbuja primerjavo z drugimi.	Vzbujanje občutkov primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
DC83	Velikokrat zaradi svoje nešportne postave in opaženih slik deklet v množičnih medijih, pomislim na dieto.	Pomisli o dieti ob opaženih slikah postave v medijih	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

DC84	Kar se tiče moje kože, pa opažam, da se stanje malo izboljšuje,	Boljše stanje kože	Subjektiven opis	Opis kože	Koža
DC85	a ob pogledu v ogledalo še vedno najprej opazim brazgotine.	Brazgotine	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DC86	Prav tako ob pogledu v ogledalo večkrat pomislim na to, da se mi kože morebiti ne bo izboljšala, kar sama opredeljujem kot neke vrste stisko.	Strah pred neizboljšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DC87	Opažam, da sem v stresu, posledično opažam nove izbruhe aken.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DC88	Jezi me, ker sem res želela izgledati super za moj zaključek študija.	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DC89	Razmišljam o čiščenju in negi kože, ki jo opravljam redno.	Redno	Nega kože	Lastna skrb za kožo	Koža
DC90	Spomnim se, da imam v predalu še nekaj gline in pripravim si masko, v upanju, da bo boljše.	Glina	Produkt	Lastna skrb za kožo	Koža
DC91	Danes sem imela pester dan, imela sem veliko dela, tako da mi ni ostajalo veliko časa za razmišljanje	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DC92	o moji brezupni koži na obrazu.	Brezupna koža	Subjektiven opis	Opis kože	Koža
DC93	Opažam, da ko sem več zaposlena in nimam toliko časa za premišljevanje neumnosti, posvečam manj fokusa koži, takrat se moja koža zelo izboljša in to v zelo hitrem času.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža

DC94	Na listek si napišem: FOKUS.	Motivacijska pisma sebi		Način reševanja stiske	Stiska
DC95	Pusti pri miru, naj bo mozolj tam dokler želi bit, predam se. Zato si rečem: »U, spusti. Spusti kontrolo in sprejmi.« Takrat se počutim okej.	Ponavljanje besed spusti kontrolo in sprejmi		Način reševanja stiske	Stiska
DC96	Prebrala sem članek o vplivu družine in vzgoje na samopodobo. V povezavi s tem se sprašujem, kako na mojo samopodobo deluje moja družina. Lahko rečem, da je v družini prisotna komunikacija	Odlična komunikacija v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
DC97	in visoka mera spoštovanja, kar po mojem mnenju veliko prispeva k moji samopodobi,	Spoštovanje med družinskimi člani	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
DC98	ki je na nek način pozitivna.	Pozitivna	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DC99	Sama sebe sprejemam skoraj v celoti.	Sprejemati se skoraj v celoti	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DC100	Seveda pa so tu stvari, ki kvarijo mojo samopodobo, kot na primer aknasta koža.	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DC101	Koža je resnično nekaj, kar bi na sebi spremenila. Želim si gladko,	Gladka	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC102	pomirjeno	Pomirjena	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC103	in čisto kožo,	Čista	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DC104	saj bi to zame pomenilo neko olajšanje	Olajšanje		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
DC105	in dvig samozavesti.	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz

Tabela odprtega kodiranja DD

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
DD1	Ker sem zjutraj zamujala na delo, se s stanjem kože nisem niti uspela ubadati, tako kot se vsako jutro, ko imam na razpolago preveč časa.	Neobremenjevanje s kožo v času različnih aktivnosti	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DD2	Ob hitrem pogledu v ogledalo sem najprej opazila, da so akne	Akne	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD3	in brazgotine še zmeraj na obrazu,	Brazgotine	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD4	zaradi česar sem postala žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD5	Namreč, vsako jutro se zbudim z nekakšnim upanjem, da bodo mozolji in brazgotine izginile kar čez noč.	Upanje po izboljšanju stanja kože	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD6	Danes sem pozno vstala in ob pogledu na svojo kožo sem bila spet žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD7	Začutila sem nelagodje,	Nelagodje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD8	zato sem si samo umila zobe in zajtrkovala ter se poskušala ne gledati v ogledalo.	Umik pogleda od ogledala		Način reševanja stiske	Stiska
DD9	Tu večkrat pomislim na to, kako velik vpliv na mojo samopodobo ima prav aknasta koža, če ne kar najmočnejšega.	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD10	Imam občutek, da se stanje kože nič ne izboljšuje,	Stanje kože se ne izboljšuje	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
DD11	zato se v svoji koži ne počutim samozavestno.	Nesamozavest	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD12	Opažam, da so se mi na licu pojavili trije novi mozolji.	Novi mozolji	Značilnost kože	Opis kože	Koža

DD13	Vsakič, ko se pogledam v ogledalo me tako zelo zmotijo, da se komaj zadržim, da jih ne stisnem.	Ob pogledu na mozolje se komaj vzdržim, da jih ne stisnem	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD14	Večkrat mi gre tudi na jok	Želja po joku	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD15	in sprašujem se, kdaj bo tega konec.	O koncu aknaste kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD16	Ob pogledu v ogledalo čutim neke vrste frustracijo.	Frustracija		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD17	Akne,	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD18	ogrci,	Ogrci	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD19	pigmentacija ... S temi besedami in opisi kože se odpravim spat.	Hiperpigmentacija	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD20	Trije mozolji so še zmeraj na mojem licu in ne izginejo!	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD21	Zelo sem jezna	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD22	in razočarana nad videzom svoje kože.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD23	Med delom sem razmišljala o tekmi, ki nas je danes čakala. Na misel mi je padel fotograf, ki nas po navadi med tekmo slika. Sram me je, da če me bo na kakšni fotografiji ujel, da bo videti samo mozolje, saj nimam pudra med tekmo.	Občutek sramu	Občutki ob nenošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DD24	Pogledam se v ogledalo in se sprašujem, zakaj se ne znam dobro naličiti in te mozolje prekriti.	O nezmožnosti ličenja in prekrivanja mozoljev	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD25	Tako kot skoraj vsako jutro sem danes spet ob pogledu na kožo razočarana	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD26	in žalostna,	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD27	saj so akne	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD28	in brazgotine še zmeraj tu.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža

DD29	Potolaži me dejstvo, da moram nositi masko, tako vsaj stranke ne vidijo vseh mojih mozoljev, ampak samo še tiste na čelu.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
DD30	Danes me je na delu pohvalil gospod, ki je pri nas redna stranka. Povedal mi je, da sem zelo simpatična punca.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD31	Pohvalil je to, da sem zmeraj nasmejana in lepo ravnam s strankami. To mi je res polepšalo dan, saj se ni oziral na mojo kožo in zunanost, ampak na mojo prijaznost. Počutila sem se veliko boljše, saj mi je gospod s to pohvalo dal vedeti, da so zunaj še ljudje, ki pri človeku vidijo tudi kaj drugega kot samo zunanji lepoto, s katero se preveč obremenjujemo.	Boljše počutje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD32	Čez dan sem bila na polno zaposlena, zato se nisem zalotila, da bi se pretirano obremenjevala s kožo.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DD33	Preden sem se odpravila na trening, sem si spraskala dve brazgotini in ob pogledu na kožo mi je postalo slabo.	Slabost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD34	Peš sem se odpravila do avta in med potjo je mimo mene šel fant mojih let. Predstavljala sem si, kaj lahko opazi v primeru, da bi me pogledal, zaradi česar sem se počutila neprijetno.	Neprijeten občutek	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DD35	Ker nisem želela, da bi videl mojo kožo, sem glavo obrnila v drugo	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska

	stran, kot da sem se nekam zagledala.				
DD36	V tem trenutku sem se zavedela, kako velik vpliv ima stanje kože na mojo samopodobo	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD37	– ko imam slabšo kožo (akne), je moja samopodoba slaba.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD38	Še zmeraj imam na obrazu veliko brazgotin	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD39	in pigmentacije.	Pigmentacija	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD40	Zelo so me pa začele motiti majhne bunkice na čelu, ki niso mozolji in jih ne morem niti počiti.	Moteč občutek zaradi bunk na čelu	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD41	Koži dajejo hrapavo teksturo,	Hrapava koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD42	zaradi česar doživljam frustracije.	Frustracija		Pojav in vrsta stiske	Koža
DD43	Opažam, da se drugi mozolji počasi umikajo, ampak me je spet strah, da se mi bo jutri spet pojavil kakšen novi.	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD44	Ko bi res vsi mozolji počasi izginili in se ne bi več pojavili. Potem bi se lahko ukvarjala samo še s tem, da se znebim brazgotin in pigmentacij.	Upanje po izboljšanju kože	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD45	Danes ni bilo nič posebnega. Imela sem trening. Ko sem si delala čop, sem v ogledalu najprej opazila svojo porazno kožo – akne.	Akne	Najprej opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD46	Nato sem opazila polno brazgotin	Brazgotine	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD47	in rdečico	Rdečica	Potem opaženo	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD48	Začutim tak tesnoben feeling.	Tesnoba		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD49	Hitro odvrnem pogled in odhitim v dvorano.	Umik pogleda od ogledala		Način reševanja stiske	Stiska

DD50	Med treningom se s svojo kožo nisem obremenjevala, ker nisem imela časa.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DD51	Z najboljšo prijateljico sva se odpravili v trgovino in opazila sem, da me je ena od prodajalk čudno pogledala, zaradi česar sem se počutila zelo neprijetno.	Neprijeten občutek	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DD52	Zjutraj sem čutila, da imam zelo suho kožo, zato sem jo dodatno navlažila in se odpravila delat.	Suha koža	Tip kože	Opis kože	Koža
DD53	Nadela sem si masko in tako vsaj skrila večino mozoljev na obrazu, zaradi česar sem bila pomirjena.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
DD54	Še vedno pa je bilo moč opaziti mozolje na čelu,	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD55	zaradi česar se kljub nošenju maske v svoji koži nisem počutila dobro.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD56	Tako kot vsako jutro si tudi danes zjutraj umijem obraz	Redno	Nega kože	Lastna skrb za kožo	Koža
DD57	in ga dodatno navlažim.	Redno	Dodatno vlaženje kože	Lastna skrb za kožo	Koža
DD58	Opažam, da se mozolji končno manjšajo oz. počasi izginjajo,	Postopno izginjanje mozoljev	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
DD59	enako pa ne morem reči, da se dogaja z brazgotinami, saj le-te ostajajo.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD60	Vsi ti "fleki" na koži me izjemno jezijo	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD61	in žalostijo.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD62	Opažam, da med delom niti ne razmišljam o koži, saj za to nimam časa.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža
DD63	Ko pa pridem domov, velikokrat ostanem	Opazovanje kože		Ravnanja v povezavi z aknasto kožo	Koža

	pred ogledalom in opazujem svojo kožo,				
DD64	stiskam mozolje,	Stiskanje mozoljev		Ravnanja v povezavi z aknasto kožo	Koža
DD65	praskam brazgotine.	Praskanje brazgotin		Ravnanja v povezavi z aknasto kožo	Koža
DD66	Danes smo imele tekmo. Po koncu tekme sem šla pozdravit prijateljico L. iz nasprotne ekipe. Ob njej je bil fizioterapevt, ki se je ukvarjal z njeno poškodbo. L. me je vprašala, če imam že fanta. Ko sem ji povedala, da še zmeraj ne, je kar pred njim rekla: »Evo, naš Nik (fizio) je tudi samski«. V tistem trenutku sem pomislila, da sem s temi mozolji težko lahko komu všeč.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD67	Ker mi je bilo neprijetno,	Neprijetni občutki	Občutki ob interakciji z drugimi	Občutki	Koža
DD68	sem se obrnila malce bolj v stran, da sem zakrila vsaj del mozoljev.	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska
DD69	Nisem se želela premakniti iz postelje, pa sem vendarle morala na delo v pekarno. Bila sem brez energije in zelo utrujena, verjetno še od tekme. Tudi pudra se mi ni dalo dati, a sem se zavedala, da ga moram, saj si ne želim, da bi me kdo videl celo pikasto zaradi aken.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
DD70	Danes sem hvaležna za družino,	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD71	prijatelje,	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD72	in soigralke,	Soigralke	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

DD73	s katerimi sem obkrožena vsak dan. Ko sem zaradi kože slabe volje, so po navadi oni tisti, ki me tolažijo in s tem spravijo v boljšo voljo, in tako je bilo tudi danes.	Tolažba	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD74	Danes je dan za tekmo. Čez dan me je pa obšla neke vrste stiska. Obremenjujem se s svojo kožo, saj bom danes po dolgem času videla svoje bivše soigralke in nazadnje, ko smo se videle, je bila moja koža v veliko boljšem stanju, kot je sedaj.	Obremenjevanje z izgledom kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD75	Nato, ko sem pogledala svojo kožo, me je stanje le-te razžalostilo.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD76	Po koncu tekme sem dala izjavo o tekmi. Z D. in S. smo iskali pravo svetlobo za posnetek in med tem sem pomislila, škoda da ne obstaja taka svetloba, ki bi vse te moje mozolje in madeže na obrazu skrila.	Iskanje svetlobe, ki ne poudari mojih nepravilnosti		Način reševanja stiske	Stiska
DD77	Med snemanjem sem bila zaradi svojega izgleda kože zelo negotova vase.	Negotovost	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD78	Danes sem se odločila, da si za v službo nanese korektor (bolj na predele, ki jih maska ne skrije) in maskaro ter da si naredim visok čop, saj se tako počutim bolj sproščena.	Občutek sproščenosti	Občutki ob nošenju korekturnih sredstev	Občutki	Koža
DD79	Itak med delom nikoli ne uspem dosti razmišljati o stanju svoje kože.	Neobremenjevanje s kožo	V času opravljanja raznoraznih aktivnosti	Doživljanje kože	Koža

DD80	S sodelavcem sva med kratko pavzo vzela rogljiček za malico. Snela sva maske in med pogovorom me je vprašal, kaj se dogaja z mojo kožo v zadnjem času. Takrat sem dobila občutek, da ne ve, kako se ljudje z aknasto kožo počutimo.	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
DD81	Ker ve, da sem sladkosneda, se je še pošalil, da sigurno zato ker pojem preveč sladkarij.	Šala sodelavca glede aknaste kože	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD82	V tem trenutku me je to zelo zmotilo in nekoliko potrlo.	Potrtost	Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD83	Odgovorila sem mu, kot da mi o temu sploh ni težko govoriti, v resnici pa mi je bilo nelagodno.	Nelagodje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
DD84	Prva stvar, ki sem jo videla ob pogledu na ogledalo, je bilo spet slabo stanje moje kože.	Slabo stanje kože		Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
DD85	Po navadi se zjutraj s tem nimam časa ukvarjati, danes pa sem imela toliko časa na voljo, da sem lahko »analizirala« čisto vsak mozoljček in vsako nepravilnost na koži.	Obremenjevanje s kožo	V prostem času	Doživljanje kože	Koža
DD86	Med stiskanjem mozolja	Stiskanje mozoljev		Ravnanja v povezavi z aknasto kožo	Koža
DD87	je prišla mama mimo in mi svetovala, naj ne stiskam mozoljev, češ da sem si tako uničila kožo.	Dajanje nasvetov	Način izkazovanja neformalne pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD88	V tistem trenutku sem čutila neko jezo.	Jeza	Ki nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb,	Pomoč in podpora
DD89	Mislila sem si: »Ne veš, kako je, tako da me pusti na miru«.	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Ki nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb,	Koža
DD90	Zjutraj sem se odpravila na sprehod ob morju, vreme je bilo	Želja po tako lepi koži	Ki nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb	Koža

	sončno in to sem morala izkoristiti. Med sprehodom sem naletela na dve punc, opazila sem, da je ena izmed njiju imela »perfektno« kožo. Tako, kot si jo tudi sama želim imeti.				
DD91	Pogled na mojo kožo v meni zopet prebudi samospraševanje: »Zakaj sama ne morem imeti tako lepe kože 😞?«	O razlogu za pojav aken	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD92	Res, da delam na tem, in se mi zdi, da gre na bolje, kar me zelo veseli, ampak pride dan, ko se počutim nemočno, kot da sem že vse probala in nič ne pomaga. In tako sem se počutila v tistem trenutku.	Občutek nemoči	Ki nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb	Koža
DD93	Opažam, da je stanje kože iz dneva v dan boljše.	Boljše stanje kože	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
DD94	Kljub temu pa upam, da se bo stanje kože še izboljšalo.	Upanje po izboljšanju stanja kože	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD95	Še zmeraj imam veliko brazgotin, ampak vem, da bo za to potrebno še veliko časa, da bi se tega znebila.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
DD96	Na Instagramu sem gledala stran našega kluba in še enkrat pogledala izjavo, ki sem jo dala po koncu tekme s Koprom, ker me je res skrbelo, kako izgledam. Tu opazim, kako velik vpliv ima koža na mojo samopodobo.	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD97	Danes sem se na treningu počutila zanič,	Sem zanič	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD98	počutila sem se, da na igrišču ničemur ne služim	Ničemur ne služim	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba

DD99	in da tudi ekipi prav nič ne koristim.	Nisem koristna	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD100	Soigralke	Soigralke	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD101	so me čez cel trening spodbujale, mi govorile, da pride tak dan, da sem dobra in da bo jutri boljše.	Vzpodbudne besede	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD102	Res sem vesela, da imam take dobre soigralke.	Vesetje	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD103	Danes sem se srečala z dvema prijateljicama iz osnovne šole, kar je privedlo do tega, da smo obujale spomine iz časov, ko smo bile še sošolke. Spomnila sem se časov, ko se s svojim videzom sploh nisem obremenjevala.	Neobremenjevanje s svojim videzom v preteklosti.	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD104	Težav s kožo namreč nisem imela vse do nekaj let nazaj. In to me jezi, saj se mi velikokrat zdi, da je bolj logično, da se to pojavi v času pubertete ne pa sedaj pri 23-ih letih.	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
DD105	Razmišljam o stvareh, ki bi jih na sebi spremenila. Želela bi si kožo brez aken,	Brez aken	Koža	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DD106	noge brez celulita	Brez celulita	Noge	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DD107	in kakšen kilogram manj.	Izguba teže	Telo	Sprememba v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
DD108	Danes sem se po dolgem času preko video klica pogovarjala s sestrčno. Ko sem ji zaupala, da me zadnje čase zelo obremenjuje koža in njeno stanje, se je zasmejala	Smeh	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
DD109	in začudeno rekla: »Daj no Mirjeta, ne pretiravaj, saj imaš	Ne pretiravaj	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	super kožo, veš, kako huje še obstaja, saj imaš le nekaj mozoljev, to je normalno«.				
DD110	Vendar jaz tega tako ne vidim, zame je to velika stvar, in velikokrat se mi zdi, da me osebe, ki aken nimajo, ne razumejo.	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Ki nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb	Koža
DD111	Aknasta koža ima name, na mojo samozavest velik vpliv, kako vidim sebe. Ko imam hude izbruhe aknaste kože, je moja samopodoba zelo slaba.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo	Samopodoba
DD112	Danes veliko razmisleka namenim medijem. Mediji poleg aken zelo vplivajo na mojo samopodobo.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
DD113	Velikokrat se zaradi slik in videoposnetkov na družbenih omrežjih počutim manjvredno.	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

9.5.2 Intervjuji

INTERVJU A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
A1	Svojo kožo bi opisala kot kombinacijo suhe	Suha	Tip kože	Opis kože	Koža
A2	in mastne kože.	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
A3	Prav tako opazim na njej veliko aken	Aknasta	Značilnosti kože	Opis kože	Koža
A4	in brazgotin	Brazgotine	Značilnosti kože	Opis kože	Koža
A5	ter rdečice.	Rdečica	Značilnosti kože	Opis kože	Koža
A6	Najprej opazim oči, saj tudi pri ostalih ljudeh sama najprej opazim njihove oči.	Oči	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
A7	Sočasno opazim svojo aknasto kožo, ki me na meni moti. Kadar je stanje moje kože slabo, zagotovo na sebi najprej opazim akne	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
A8	in potem vso rdečico.	Rdečica	Potem	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz

A9	Mislim, da najprej ne opazijo moje aknaste kože,	Odsotnost opazke aken		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
A10	ampak, da na meni opazijo oči, saj glede teh dobim zelo veliko komplimentov.	Oči		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
A11	Na sebi bi zagotovo najprej spremenila svojo kožo, za kar si prizadevam že kar nekaj časa, in sicer, da bi bila le-ta brez aken.	Brez aken	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
A12	Prav tako bi rada imela lepše zobe, in sicer bolj ravne.	Ravni	Zobje	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
A13	Zaradi prejetega komentarja s strani vrstnika v srednji šoli pa bi poleg tega spremenila tudi svoje noge. Želela bi si, da bi bile te bolj vitke	Vitke	Noge	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
A14	in brez celulita.	Brez celulita	Noge	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
A15	Te spremembe bi zame pomenile dvig samozavesti	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
A16	in manjšo mero obremenjevanja s svojim videzom.	Manj obremenjevanja z zunanjim videzom		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
A17	Tiste dni, ko s svojo kožo nisem zadovoljna, sem žalostna	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
A18	in razočarana.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
A19	Prav tako večkrat doživljam občutke obupa,	Obup	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
A20	vdanosti v usodo, saj poskušam veliko stvari, ki pa žal ne pomagajo.	Vdanost v usodo	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
A21	Na splošno se počutim v njihovi družbi v redu.	Splošno počutje – v redu	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A22	Na trenutke pa me je sram	Sram	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A23	in si zato raje nanesem malce korektorja in pudra, kot da grem ven	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska

	popolnoma brez ličil.				
A24	Velikokrat dobim občutek, da me ne razumejo, kako je imeti aknasto kožo.	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A25	Malce sem tudi ljubosumna nanje, saj na svojo kožo ne dajo skoraj nič, a je le-ta vseeno lepa in gladka.	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A26	Takrat začutim neke vrste olajšanje	Olajšanje	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A27	in si rečem, ah, saj nisem edina s tako kožo.	Občutek – nisem edina	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A28	Mogoče, če vidim osebo, ki ima še slabšo kožo kot jaz, začutim res neko olajšanje in počutim se pomirjeno.	Pomirjena ob dejstvu, da ima kdo še slabšo kožo	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
A29	Kot stisko lahko omenim samo to, da sem večkrat občutila strah, da se mi bo stanje kože še poslabšalo.	Strah pred poslabšanjem stanja kože		Pojav in vrsta stiske	Stiska
A30	Doživljala sem stisko pred navezovanjem novih prijateljskih vezi.	Strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi		Pojav in vrsta stiske	Stiska
A31	Prav tako sem doživljala neke vrste stisko pred druženjem z zelo dobrimi prijatelji, če si nisem nanesla pudra.	Strah pred druženjem s prijatelji		Pojav in vrsta stiske	Stiska
A32	Omenjeno stisko sem reševala na način, da sem takoj poklicala kozmetičarko, se ji »potožila« in ji zaupala svoje strahove v povezavi s kožo.	Klic kozmetičarke		Način reševanje stiske	Stiska
A33	Takrat mi je bilo lažje, saj mi je slednja zagotovila, da naj ne skrbim in da bo boljše.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A34	Zagotovo svojo stisko rešujem tudi s tem, da si, preden grem od doma, na svojo kožo nanesem puder, saj se tako	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska

	počutim bolj samozavestno v svoji koži.				
A35	V času korona situacije pri reševanju stiske pomagajo tudi maske, ki pokrijejo velik del obraza.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanje stiske	Stiska
A36	Lahko rečem, da mi je družina stala ob strani.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A37	Mama me je večkrat na dan opominjala, da sem lepa ne glede na to, kakšno je moje stanje kože. To mi je pomagalo.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A38	Prav tako mi je družina priskrbelo finančno pomoč pri plačevanju neg pri kozmetičarki. Torej so mi to lahko omogočili, kar mi je veliko pomenilo.	Financiranje neg	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A39	Prav tako sem bila podpore in pomoči deležna s strani kozmetičarke,	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A40	ki me je s svojo pozitivno energijo vedno spravila v boljše voljo.	Prenašanje pozitivne energije	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A41	Njeni nasveti in ves trud okrog moje kože je več kot očiten in zame predstavlja neko varno zavetje.	Dajanje koristnih nasvetov glede kože	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A42	Ob vsakokratnem obisku dobim občutek, da me razume in se mi maksimalno posveti.	Občutek razumevanja	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A43	Prav tako z negami prispeva k napredku stanja moje kože, zaradi česar sem ji neizmerno hvaležna	Sestavljanje ustreznih neg kože	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A44	Kar pa se tiče pomoči in podpore s strani dermatologa, le-te nisem bila deležna.	Dermatolog	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A45	Po obisku dermatologa sem bila še bolj razočarana	Razočaranje	Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

A46	in obupana nad svojo kožo.	Obup	Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A47	V srednji šoli nisem bila deležna nikakršne pomoči in podpore s strani učiteljev in razredničarke.	Šola – učitelji	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A48	V šoli niso problema aknaste kože nikoli omenjali, čeprav se je kar nekaj sošolk in vrstnikov spopadalo z aknasto kožo, kot da se s tem niso želeli ukvarjati.	Prezrt problem aknaste kože	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A49	Prijateljice in prijatelji ter sošolci me zaradi kože niso nikoli izločevali in zapostavljali, ampak ravno obratno.	Odsotnost izločevanja iz družbe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A50	Ob mojem večkratnem jamranju o grdi koži, je bil odziv prijateljic vedno tak, da sem v redu in četudi imam akne, s tem ni nič narobe. Povedo mi, da akne ne spremenijo mojega karakterja in da sem še vedno super punca.	Potrditve s strani prijateljev, da sem v redu	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A51	To me je vedno pomirilo in takrat pozabim na svoje težave s kožo.	Občutek pomirjenosti	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A52	S strani socialne delavke v osnovni šoli nisem bila deležna pomoči in podpore.	Socialna delavka	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
A53	Pošteno, nisem niti vedela, da jo lahko zaprosim za pogovor, kajti vedno so k njej hodili samo učenci, ki so povzročali probleme.	Odsotnost informacij za možnost pogovora pri socialni delavki	Socialna delavka	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A54	Pogrešala sem neko pomoč in podporo v smislu dajanja nasvetov	Odsotnost dajanja koristnih nasvetov	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A55	in iskanja nekih vzrokov za aknasto kožo.	Odsotnost iskanja razlogov za aknasto kožo	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora

A56	Dermatolog mi je hotel predpisati zgolj tablete, ponudil pa mi ni možnosti pogovora in preiskav, zakaj do aken prihaja.	Tablete namesto pogovora in iskanja razlogov	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A57	Prav tako sem pogrešala tudi to, da ti dermatolog pove, da nisi edini, ki se spopada z aknasto kožo in da s tabo ni nič narobe. To sem pogrešala.	Vzpodbudnih besed s strani dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A58	Sama menim, da bi morali največ podpore in pomoči v povezavi z aknasto kožo zagotoviti prav v zdravstvenih domovih.	Zdravstveni dom	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A59	V veliko pomoč, menim, da bi bilo tudi to, če bi zdravstveni dom vse informacije o aknasti koži in možnih oblikah pomoči ponudil na enem mestu, saj bi tako lažje vedela, kam se še obrniti po pomoč.	Informacije na enem mestu	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A60	Sama bi si več pomoči želela v obliki pogovora,	Pogovor	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A61	svetovanja, na katerem ne bi manjkalo spodbudnih besed,	Svetovanja	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A62	koristnih nasvetov in napotkov	Koristni nasveti	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A63	ter večjega nabora možnosti, kam se po dodatno pomoč obrniti.	Nabor možnosti za dodatno pomoč	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
A64	Menim, da bolj kurativno, ker menim, da aken ne moreš preprečiti oziroma se jim izogniti. Se mi zdi pa več kot potrebno, da bi začeli delati v smeri, kako mladostnikom pomagati v primeru	Kurativa	Delovanje želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora

	stisk in slabe samopodobe.				
A65	Pod pojmom samopodoba sama razumem predvsem odgovore na to, koliko si samozavesten,	Raven samozavesti	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A66	koliko se spoštuješ,	Raven samospoštovanja	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A67	ali si si všeč, takšen kot si,	Raven všečnosti	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A68	ali se imaš rad,	Raven ljubezni do sebe	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A69	ali se sprejemaš, takšnega kot si	Raven sprejemanja sebe	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A70	in kako se obnašaš navzven.	Obnašanje navzven	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
A71	Na sploh se mi zdi moja samopodoba pozitivna.	Pozitivna samopodoba	Opredelitev	Lastna samopodoba	Samopodoba
A72	Zaradi aken pa sem večkrat nesamozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A73	Sama sebe doživljam kot sposobno in uspešno osebnost.	Sem sposobna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
A74	in uspešno osebnost.	Sem uspešna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
A75	Včasih moje stanje kože napove, kako bo moj dan izgledal. Če se zbudim z velikim mozoljem na čelu, vem, da ne bom samozavestna, saj se mi bo dozdevalo, da me vsi gledajo samo v ta ogromen mozolj.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A76	Zagotovo pa k slabši samopodobi prispevajo akne, ki velikokrat zamorijo moj dan.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A77	Sama sem si všeč takšna kot sem, in sicer zaradi svojega karakterja.	Karakter	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
A78	Všeč sem si tudi zato, ker se trudim vsako stvar narediti maksimalno dobro	Trud	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
A79	in ne obupam tako hitro.	Ne obupam hitro	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
A80	Menim, da na oblikovanje moje samopodobe najbolj vpliva dejavnik	Medji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba

	medijev (socialna omrežja).				
A81	Mediji do neke mere na mojo samopodobo delujejo negativno, saj v meni vzbudijo občutke manjvrednosti.	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
A82	Neprestano se primerjam z dekleti na socialnih omrežjih in opazujem, kaj one imajo, česar jaz nimam.	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
A83	Velikokrat ti dajo občutek, da nisi dovolj dober.	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
A84	Včasih pa ti tudi dajo neko motivacijo, kot na primer, če sama opazim dekle, ki se ukvarja s fitnesom in ima lepo postavo, me to motivira in tudi sama se spravim telovadit, zaradi česar se potem počutim bolje	Motivacija za telovadbo	Pozitiven učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
A85	Vrstniki na mojo samopodobo vplivajo pozitivno, saj ti dajejo občutek, da si sprejet.	Vzbujanje občutkov sprejetosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
A86	Prijatelji pozitivno vplivajo na samozavest tudi tiste dni, ko sama s sabo nisem zadovoljna. Vedno mi stojijo ob strani,	Zavedanje, da ti nekdo stoji ob strani	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
A87	me potiskajo naprej	Potiskanje naprej	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
A88	in spodbujajo, da večkrat prestopim svojo cono udobja.	Vzpodbuda	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
A89	Vedno mi stojijo ob strani. Družina me podpira tako na študijski kot tudi na osebni poti.	Dajanje podpore na študijski in osebni poti	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
A90	Ko sem se začela ukvarjati z makeupom in odprla svoj salon poleg	Dajanje podpore na poslovni poti	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba

	študija, so mi stali ob strani.				
A91	Verjeli so vame in v moje sposobnosti, zaradi česar sem tudi sama verjela vase.	Verjamejo vame	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
A92	Največja stvar, ki mi kvari samopodobo, je zagotovo aknasta koža.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A93	To je moja največja negotovost, zato lahko z gotovostjo trdim, da glede svoje kože nisem samozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A94	Ko je stanje kože slabo, sta moja samopodoba in samozavest zelo nizki,	Slaba samopodoba	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
A95	medtem ko takrat, ko se koža izboljša, se moja samozavest bistveno izboljša in v svoji koži se počutim dobro.	Večja samozavest	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

INTERVJU B

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
B1	Svojo kožo bi opisala kot komplicirano	Komplicirana	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
B2	in zahtevno.	Zahtevna	Subjektivni opis	Opis kože	Koža
B3	Kakšne dneve je zelo mastna,	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
B4	druge dni je zelo suha in potrebuje veliko vlaženja.	Suha	Tip kože	Opis kože	Koža
B5	Navzven pa je aknasta	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
B6	in polna brazgotin.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
B7	Najprej opazim moje akne	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
B8	in brazgotine.	Brazgotine	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
B9	Prav tako menim, da drugi na meni opazijo akne	Akne		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
B10	in brazgotine, ki jih imam po celotnem obrazu, saj je obraz res nekaj, kar ljudje med pogovorom opazujejo.	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz

B11	Prva stvar, ki bi jo spremenila, je koža. Želim si, da bi bila gladka.	Gladka	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
B12	Poleg tega pa bi spremenila svojo obliko telesa, da bi bila bolj suha.	Vitko	Telo	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
B13	Te spremembe bi zame pomenile neko olajšanje.	Olajšanje		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
B14	Sama s sabo bi bila bolj zadovoljna, bolj samozavestna.	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
B15	Sprememba bi zame pomenila tudi to, da ne bi bila več v strahu iti ven in se pogovarjati z ostalimi.	Odsotnost strahu pred pogovorom z drugimi		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
B16	Ko se pogledam in opazim vse nepravilnosti na koži, sem jezna	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B17	in žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B18	Neprestano se sprašujem, kako popraviti svojo kožo.	O načinu popravljanja kože	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B19	in kaj delam narobe.	O zmotnem ravnanju v povezavi s kožo	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B20	Na momente, ko se mi stanje kože malce izboljša, postanem vesela.	Vesetje ob izboljšanju	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B21	Večkrat sem ljubosumna nanje, ker imajo tako lepo kožo.	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
B22	Pa tudi večkrat dobim občutek, da ne razumejo, kako je imeti aknasto kožo, torej kaj vse prinese koža za seboj.	Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
B23	Ko pa vidim nekoga, ki ima prav tako kot jaz težave z aknami, se v meni prebudi občutek, da nisem edina na tem svetu, ki ima aknasto kožo.	Občutek – nisem edina	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
B24	Z njimi se lahko poistovetim,	Poistovetiti se	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
B25	in jih razumem.	Empatija	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža

B26	Veliko sem se spopadala z anksioznostjo.	Anksioznost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
B27	Strah me je bilo iti ven s prijatelji.	Strah pred druženjem s prijatelji		Pojav in vrsta stiske	Stiska
B28	Prav tako si nisem upala v družbo brez pudra.	Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil		Pojav in vrsta stiske	Stiska
B29	Najhujše mi je bilo to, če mi je prijateljica napisala: »Čez pet minut pridem mimo in se dobimo.« Velikokrat pa nisem bila na volji za druženje, saj sem na trenutke občutila tudi neko depresijo.	Depresivno vedenje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
B30	Nisem imela volje družiti se s sovrstniki.	Nezanimanje za druženje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
B31	Zagotovo svojo stisko rešujem s tem, da si vedno, preden grem od doma, nanese pudra in ličila, saj se tako počutim bolj samozavestno v svoji koži.	Nanos korektivnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
B32	Prav tako pa v tej korona situaciji k reševanju moje stiske v povezavi s kožo prispevajo tudi maske, ki prekrijejo del obraza.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
B33	Velikokrat pa sem med pogovorom z drugimi pogledovala v tla,	Pogled v tla		Način reševanja stiske	Stiska
B34	se obračala proč, saj sem tako imela občutek, da zmanjšam ta neposredni stik z mojo kožo in mi je bilo lažje.	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska
B35	Mama, ki je po poklicu kozmetičarka, mi je stala ob strani tako kot mama	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B36	kot tudi kot kozmetičarka.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B37	Kot kozmetičarka je z ustrezno sestavljenimi negami kože	Sestavljanje ustreznih neg kože	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B38	in vzpodbudnimi besedami veliko	Vzpodbudne besede	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	pripomogla k izboljšanju stanja moje kože.				
B39	Prav tako mi je predlagala ustrezne kreme za izboljšanja videza kože.	Predlog ustreznih krem	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B40	Kot mama pa me je na nek način vedno poskušala opomniti na to, da nisem edina, ki se sooča z aknasto kožo.	Opominjanje, da ni edina z aknami	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B41	Mi neprestano govorila, da sem še vedno zelo lepa punca.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B42	Večkrat mi je povedala, da ni važen samo izgled osebe, ampak kakšna oseba je, ali je prijazna, dobra, ali pomaga, saj to velikokrat več šteje kot le zunanja lepota. Res mi je bila velik vir pomoči in podpore.	Mama – močan vir	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B43	V šoli zaradi svoje stiske v povezavi z aknasto kožo nisem bila deležna nobene pomoči in podpore.	Šola – učitelji	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B44	Prijateljev moja aknasta koža in brazgotine ne motijo.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B45	Večkrat so me v primeru, ko sem se izolirala, stisnila v kot, povabili medse	Vabilo prijateljev, da se pridružim druženju	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B46	in mi povedali, da z mano ni nič narobe, da imajo tudi drugi mladostniki težave s kožo in druge težave.	Potrditev s strani prijateljev, da sem v redu	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B47	Nikoli me niso izločili iz družbe zaradi videza kože	Odsotnost izločevanja iz družbe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B48	Preko Zoom srečanja se mi je zgodilo letos samo to, da se je eden izmed sošolcev norčeval, ker nisem vključila kamere na Zoomu in vprašal, ali je to zaradi moje grde kože.	Norčevanje sošolca zaradi aken	Način neizkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B49	To me je prizadelo,	Občutki prizadetosti	Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

B50	a sem vedela, da je on edini, ki je to rekel, medtem ko so se drugi sošolci in sošolke lepo postavili zame in sošolca prosili, da se opraviči.	Stopiti v bran	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B51	S strani socialne delavke v šoli nisem bila deležna nobene pomoči in podpore, ampak zato, ker se na socialno delavko v šoli nisem obrnila.	Socialna delavka	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B52	Nobeden v šoli mi ni niti predstavil možnosti, da se obrnem na socialno delavko, če potrebujem pogovor. Mislila sem, da je to brezveze in da se ona ukvarja samo še s hujšimi stvarmi in me je bilo zato strah obrniti se po pomoč v šoli.	Informacij za možnost pogovora pri socialni delavki	Odsotnost	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B53	V družini sem dobila vso pomoč in podporo,	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B54	prav tako pri prijateljih ter vrstnikih sem dobila največjo mero pomoči in podpore, za kar sem jim hvaležna.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
B55	S strani dermatologa sem pogrešala pogovor	Odsotnost poglobljenega pogovora z dermatologom	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B56	in iskanje nekih vzrokov za akne,	Odsotnost iskanja razlogov za aknasto kožo	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B57	namesto tega pa so mi predpisali samo tablete	Tablete namesto pogovora in iskanja razlogov	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B58	in kremo, ki pa ni naredila nobene razlike v stanju kože.	Krema namesto pogovora in iskanja razlogov	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B59	Definitivno menim, da bi morali zdravstveni domovi nameniti aknam in stiskam, ki jih akne prinašajo, več pozornosti.	Zdravstveni dom	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora

B60	Glede na to, da se na šoli kar nekaj sošolcev in predvsem sošolk spopada z aknami, mislim, da bi nam morala tudi šola nameniti več pomoči in podpore.	Šola	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B61	Zagotovo bi si pomoči in podpore želela v obliki svetovanj,	Svetovanja	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B62	poglobljenih pogovorov z dermatologom,	Poglobljen pogovor z dermatologom	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B63	preiskav razlogov za pojav aknaste kože,	Preiskave	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B64	sestave jedilnika.	Sestava jedilnika	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B65	Mislim, da predvsem kurativno, ker aken se po mojem mnenju ne da preprečiti oziroma zelo težko. Menim pa, da je kurativa zelo pomembna zato, ker bi nam vsem, ki se s stiskami okrog aknaste kože spopadamo, pomagala to stisko predelati.	Kurativa	Delovanje zelene oblike pomoči in podpore	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
B66	Pojem samopodoba razumem kot doživljanje svojega izgleda.	Doživljanje svojega izgleda	Razumevanje pojma	Pojem samopodoba	Samopodoba
B67	Pozitivno samopodobo dojemam na način, da si vesel	Pozitivna samopodoba – veselje	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B68	in zadovoljen s svojim videzom,	Pozitivna samopodoba – zadovoljstvo s svojim videzom	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B69	da se spoštuješ,	Pozitivna samopodoba – samospoštovanje	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B70	da se v svoji koži prijetno počutiš	Pozitivna samopodoba – prijetno počutje v lastni koži	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B71	in ob tem ne doživljaš hujših stisk,	Pozitivna samopodoba – odsotnost hujših stisk	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B72	pomislov	Pozitivna samopodoba –	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba

		odsotnost pomislekov			
B73	in dvomov.	Pozitivna samopodoba – odsotnost dvomov	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B74	Negativno samopodobo pa razumem kot to, da bi na sebi ves čas nekaj spreminjal,	Negativna samopodoba – razmišljanje o spreminjanju nepravilnosti	Razumevanje pojma negativna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B75	da si nisi všeč	Negativna samopodoba – nisi si všeč	Razumevanje pojma negativna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B76	in da ti je v svojem telesu neprijetno.	Negativna samopodoba – neprijetno počutje v svojem telesu	Razumevanje pojma negativna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
B77	Moja samopodoba je bolj negativna.	Negativna samopodoba	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
B78	Predvsem zaradi svoje aknaste kože se doživljam kot grdo	Doživljam se kot grdo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B79	in nenormalno.	Doživljam se kot nenormalno	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B80	Neprestano prevladujejo občutki strahu	Strah	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B81	in dvomov o izboljšanju stanja kože.	Dvom o izboljšanju kože	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
B82	Ko se pogledam v ogledalo, si nisem všeč	Negativna samopodoba	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
B83	in takrat se počutim zelo neprijetno.	Neprijetni občutki	Občutki ob doživljanju sebe	Lastna samopodoba	Samopodoba
B84	Karakterno na sebi ne bi spremenila nič, saj mi je moj karakter všeč.	Karakter	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
B85	Glede svojega zunanega videza pa si nisem všeč.	Zunanji videz	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
B86	Še posebej me moti moja koža	Koža	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
B87	in moja oblika telesa.	Oblika telesa	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
B88	Mediji	Medji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
B89	in zagotovo tudi aknasta koža.	Aknasta koža	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
B90	Mediji na mojo samopodobo vplivajo negativno. Vzbuja mi občutek manjvrednosti,	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

B91	nenormalnosti zaradi moje aknaste kože, ki je popolno nasprotje kože iz revij, slik iz Instagrama, Facebooka.	Vzbujanje občutka nenormalnosti zaradi aknaste kože	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
B92	Mediji v meni sprožajo primerjavo z drugimi	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
B93	in samospraševanje o tem, zakaj jaz nimam tako lepe kože,	Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
B94	ali jo bom sploh imela,	Vzbujanje samospraševanja o morebitni lepi kože	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
B95	zaradi česar postanem žalostna.	Vzbujanje občutkov žalosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
B96	Družina na mojo samopodobo vpliva pozitivno. Spodbujali so me	Vzpodbuda	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
B97	in okrog njih sem imela občutek, kot da nimam aknaste kože.	Odsotnost dajanja občutka, da imam aknasto kožo	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
B98	Nikoli niso omenjali aknaste kože.	Odsotnost omenjanja aknaste kože	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
B99	Vrstniki, bi lahko rekla, da na mojo samopodobo tudi pozitivno delujejo, saj aken niso omenjali	Odsotnost omenjanja aknaste kože	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
B100	in zato sem se med njimi počutila varno	Vzbujanje občutkov varnosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
B101	ter sprejeto.	Vzbujanje občutkov sprejetosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
B102	Ko je stanje kože slabo, imam o sebi slabo samopodobo.	Slaba samopodoba	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B103	Prav tako sem takrat razočarana nad svojim videzom.	Razočaranje nad svojim zunanjim videzom	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B104	Takrat ne grem iz hiše, največ časa sem v svoji sobi	Umik od okolice	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B105	in v primeru, da moram npr. v šolo, si akne zjutraj prekrijem z veliko količino korektorja in pudra.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
B106	Ko pa se stanje kože izboljša, se počutim veliko bolj samozavestno,	Večja samozavest	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

B107	se spoštujem	Večje samospoštovanje	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
B108	in se lažje odpravim ven med prijatelje in vrstnike.	Lažja socializacija	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

INTERVJU C

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
C1	Svojo kožo bi opisala kot mešan tip kože.	Mešan tip kože	Tip kože	Opis kože	Koža
C2	Na momente zelo suha,	Suha	Tip kože	Opis kože	Koža
C2	na momente zelo mastna	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
C4	in aknasta.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
C5	Trenutno je pomirjena,	Trenutno pomirjena	Značilnost kože	Opis kože	Koža
C6	na določenih predelih – lica, pa je vneta,	Vneta koža	Značilnost kože	Opis kože	Koža
C7	rdeča.	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
C8	Najprej opazim te nepravilnosti na obrazu,	Nepravilnosti na obrazu	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
C9	Akne	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
C10	in brazgotine, ki so ostale od mozoljev.	Brazgotine	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
C11	Dokler nisem imela aken, sem bila mnenja, da ljudje opazijo nasmeh	Nasmeh		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
C12	in oči.	Oči		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
C13	S pojavom aknaste kože pa sem seveda vso pozornost namenila njej, pa tudi ostali, menim, da so akne	Akne		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
C14	in brazgotine najprej opazili.	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede zunanjega videza	Zunanji videz
C15	Spremenila bi svojo kožo. Rada bi imela tako kožo, kot sem jo imela pred leti – brez aken,	Brez aken	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
C16	in vnetij,	Brez vnetij	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
C17	ter spremenila bi strukturo svoje kože, da ta ne bi bila hrapava, ampak gladka	Gladka	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz

C18	in čista.	Čista	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
C19	To bi zame pomenilo vse, neko zadovoljstvo z zunanjim izgledom	Zadovoljstvo z zunanjim videzom		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
C20	in olajšanje.	Olajšanje		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
C21	Jeza	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
C22	in žalost.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
C23	Tudi ljubosumje do tistih, ki se nič ne rabijo pazit in imajo lepo kožo.	Ljubosumje do tistih z lepo kožo	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
C24	Na momente tudi kakšna zavist	Zavist	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
C25	in obup – koliko sem že naredila za svojo kožo in še vedno ni nič.	Obup	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
C26	Moje bližnje prijateljice nimajo težav s kožo. Nobena se ni poistovetila z mano	Odsotnost poistovetenja	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C27	in ni sočustvovala z mano.	Odsotnost sočustvovanja	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C28	Mogoče malo sem ljubosumna na njih,	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C29	malo sem kdaj jezna nanje, ker imajo tako lepo kožo in ne dajo nanjo nič.	Jeza	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C30	Dobila sem občutek, da se te osebe znajo poistovetiti s tabo	Poistovetiti se	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C31	in da te enostavno razumejo, vejo, kako se zaradi aken počutiš.	Empatija	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C32	Po vseh teh letih pa se mi tudi poraja tudi tak občutek, da se z ljudmi z aknasto kožo o aknah lažje pogovarjam.	Lažja komunikacija	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
C33	Problem nastane na pomlad, poletje, ko si vezan, namesto tisto, da bi zjutraj vstal in si samo umil obraz in šel lepo na plažo, je pri meni bila vedno prva misel zjutraj: »Aha, rabim korektor, puder in	Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil		Pojav in vrsta stiske	Stiska

	maskaro«. Doživljam stisko v smislu tega, da me je strah pokazati svoj obraz brez ličil, še sploh poleti in spomladi, ko je sonce in svetloba, pri kateri se vidijo vse moje nepravilnosti.				
C34	Ko nekam grem, na primer proč od doma, moram vzet celo torbo za čiščenje kože. Nikoli ne morem iti na način: »Ah, kar gremo. Ne rabim nič seboj vzeti.« Vedno je prisotna tudi stiska, da kaj pozabim.	Stiska, da pozabiš kakšen produkt za kožo		Pojav in vrsta stiske	Stiska
C35	Večkrat se počutim ujetu,	Ujetost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
C36	in brez volje.	Brezvoljnost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
C37	Prisotne ni bilo depresije.	Odsotnost depresije		Pojav in vrsta stiske	Stiska
C38	ali aksioznosti, ker sem odprt tip človeka in sem vedno pred vsemi na glas povedala: »Joj, kako mi gre na živce ta moja koža ...«	Odsotnost anksioznosti		Pojav in vrsta stiske	Stiska
C39	Nanos ličil,	Nanos ličil		Način reševanja stiske	Stiska
C40	prikrivanje mozoljev s korekturnimi sredstvi.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
C41	Mislim, da sem stisko reševala tudi z odkritostjo – vedno sem na glas povedala, kaj me moti na moji koži, tega nisem skrivala, zato mi je bilo velikokrat lažje, saj sem dala to ven iz sebe.	Odkrito opisovanje občutkov v povezavi s kožo		Način reševanja stiske	Stiska
C42	S strani dermatologov nisem bila deležna nobene pomoči in podpore.	Dermatolog	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C43	Najbolj sem bila deležna pomoči in podpore s strani kozmetičarke.	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C44	Ob njenem delu in vodenju oz. sestavljanju nege	Občutek varnosti	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	moje kože sem se počutila varno, saj sem imela občutek, da ve, kaj dela,				
C45	in da ji lahko zaupam.	Občutek zaupanja	Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C46	Vedno je z mano delila pozitivne misli, da bo s časom in negami boljše,	Predajanje pozitivnih misli	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C47	zaradi česar mi je res predstavljala velik vir strokovne pomoči in podpore,	Kozmetičarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C48	ki jo pri dermatologih nisem bila deležna.	Dermatolog	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C49	Akne so se mi začele pojavljati, ko sem se vpisala na faks, zato neke pomoči in podpore na faksu nisem prejela,	Faks	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C50	prej v srednji šoli pa je nisem niti potrebovala.	V srednji šoli	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C51	Družina mi je predstavljala nek support.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C52	Njihov odziv je bil: »Ah, kaj se sekiraš, saj lahko bi bilo še slabše.«	Ne sekiraj se	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C53	Tako, da ja, po eni strani je bila prisotna podpora, ampak v stilu: »Ni tako hudo.«	Opominjanje, da stanje ni tako hudo	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C54	Vrstniki in prijatelji so mi predstavljali prav tako nek support,	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C55	Večkrat so me pomirili z besedami: »U., poglej, nisi edina, ki ima akne. Veliko ljudi se sooča s težavami v povezavi s kožo.«	Opominjanje, da ni edina z aknami	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C56	Vedno so mi rekli: »Ah, U., saj ni tako slabo. Ne se sekirat, bo šlo mimo, še vedno si zelo lepa in super oseba. «	Potrditev s strani prijateljev, da sem v redu	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C57	Ker so se mi akne pojavile kasneje, ko sem se vpisala na faks, s strani socialne	Pri socialni delavki	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	delavke v srednji šoli, nisem prejela nobene pomoči in podpore, ker te nisem potrebovala.				
C58	Pogrešala sem potrebne informacije, kam se lahko v primeru aknaste kože obrnem.	Odsotnost informacij o možni pomoči in podpori	Socialna delavka	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C59	Najprej sem se obrnila na dermatologa, kjer ustrezne pomoči in podpore nisem prejela, zato tu vidim veliko pomanjkljivost v zdravstvenem sistemu v Sloveniji.	Dermatolog	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
C60	Tekom obiskovanja dermatologa sem pogrešala celostno obravnavo,	Odsotnost celostne obravnave	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C61	poglobljen pogovor z dermatologom, ki je usmerjen k reševanju problema aknaste kože,	Odsotnost poglobljenega pogovora z dermatologom	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C62	kakšen koristen nasvet	Koristnih nasvetov dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C63	in toplo besedo, ki prebudi upanje po boljši koži.	Toplih besed	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C64	Prav tako sem pogrešala osebni odnos dermatologa	Odsotnost osebnega odnosa dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C65	in nekaj vzpodbudnih besed z njegove strani, da bo koža nekega dni lepa in sijoča.	Odsotnost vzpodbudnih besed s strani dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C66	Pogrešam tudi to, da dermatološki pregled ne zajema – nutricionistike – pregleda načina prehranjevanja	Odsotnost pregleda načina prehranjevanja	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C67	in preiskav, zakaj do aken pri določenemu človeku prihaja.	Odsotnost iskanja razlogov za aknasto kožo	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C68	Menim, da bi pomoč in podporo moral v prvi vrsti zagotoviti dermatolog, torej institucija zdravstvenega doma.	Zdravstveni dom	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C69	Pa tudi šola, če se akne pojavijo v puberteti.	Šola	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora

C70	Pomoči bi si želela v obliki poglobljenega pogovora z dermatologom	Poglobljen pogovor z dermatologom	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C71	in v obliki preiskav, zakaj do aken sploh prihaja.	Preiskave	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C72	Sama bi si želela več ozaveščanja v obliki predavanj	Ozaveščanje v obliki predavanj	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C73	in delavnic.	Ozaveščanje v obliki delavnic	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C74	Oboje.	Preventiva in kurativa	Preventiva in kurativa	Delovanje zelene oblike pomoči	Pomoč in podpora
C75	Preventivno na ta način, da bi mladostnike na nek način soočili z možnostjo nastanka aken tudi pri njih in jim poskušali povedati, da je to del odraščanja.	Preventiva – soočenje mladostnikov z možnostjo nastanka aken	Smer delovanja zelene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C76	Kurativa se mi zdi tudi pomembna zato, ker če nekdo doživlja stisko, je super, da ima nekoga, ki dela ena na ena z njim – individualno. Pomembno se mi zdi, da ima mladostnik možnost predelave svoje stiske, torej da se z nekom pogovori o svoji samopodobi in občutkih, ki ga spremljajo zaradi aken.	Kurativa – v primeru stiske možnost individualnega pogovora o aknah	Smer delovanja zelene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
C77	Samopodobo razumem kot to, da se sprejmeš, takega kot si.	Raven sprejemanja sebe	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C78	in da skrbiš zase.	Skrb zase	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C79	Poznam negativno in pozitivno samopodobo.	Pozitivna in negativna	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C80	Pozitivna samopodoba zame pomeni to, da se imaš rad	Pozitivna samopodoba – imeti se rad	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C81	in da se ceniš	Pozitivna samopodoba – ceniti se	Razumevanje pojma pozitivna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C82	negativna pa, da v sebi samo iščeš neke nepravilnosti	Negativna samopodoba - iskanje nepravilnosti	Razumevanje pojma negativna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba

C83	in razmišljaš, kako jih boš spremenil.	Negativna samopodoba – razmišljanje o spreminjanju nepravilnosti	Razumevanje pojma negativna samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
C84	Svojo samopodobo bi opredelila kot nekaj vmes med pozitivno in negativno samopodobo.	Nekaj vmes med pozitivno in negativno	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
C85	Zaradi težav z aknasto kožo pa sem imela težave s samopodobo, saj mi je bilo na začetku akne težko sprejeti.	Težave s samopodobo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
C86	Moja samopodoba zaradi aknaste kože ni bila dobra in še vedno ni.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
C87	Vsakič, ko se pogledam in vidim akne, sem žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na aknasto kožo	Koža
C88	Vsakič, ko si potipam kožo, sem razočarana.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na aknasto kožo	Koža
C89	Delno sem si všeč.	Delno sem si všeč	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
C90	Všeč so mi moje oči,	Oči	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
C91	roke,	Roke	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
C92	koža	Koža	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
C93	in postava pa ne.	Oblika telesa	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
C94	Mediji – socialna omrežja.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
C95	Ko gledam po Instagramu, vedno najdem nekaj, kar bi imela tudi jaz. Mediji mi dajejo občutek, da mi nekaj manjka.	Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
C96	Vedno se začnem primerjati z drugimi.	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
C97	Moja družina na mojo samopodobo vpliva pozitivno, saj vsi verjamejo vame.	Verjamejo vame	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
C98	V družini je prisotna odlična komunikacija,	Odlična komunikacija v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
C99	delimo dobre in slabe stvari.	Deljenje dobrih in slabih stvari	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
C100	Družina mi dviga samozavest.	Dvig samozavesti	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba

C101	Vrstniki na podoben način kot mediji. Na nek način se primerjam z njimi.	Vzbujanje primerjave	Negativen učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
C102	Vzbujajo mi samospraševanje – zakaj imaš ti lepo kožo, jaz ne?	Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo	Negativen učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
C103	Kadar je koža lepa, mirujoča, kljub temu da so brazgotinice, sem si sama sebi všeč in zadovoljna sama s sabo.	Boljša samopodoba	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
C104	Ko pa se stanje poslabša, je pa kar opazno tudi na razpoloženju, se odmakneš in se ne izpostavljaš, saj se ne počutim dobro v svoji koži.	Slaba samopodoba	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

INTERVJU D

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
D1	Svojo kožo bi opisala kot zahtevno	Zahtevna	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
D2	in aknasto.	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
D3	Na dotik je tudi mastna	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
D4	in njena struktura je hrapava.	Hrapava	Značilnost kože	Opis kože	Koža
D5	Prav tako se tudi sveti	Svetleča	Značilnost kože	Opis kože	Koža
D6	in vidna je rdečica	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
D7	ter pigmentacije.	Pigmentacije	Značilnost kože	Opis kože	Koža
D8	Najprej opazim aknasto kožo	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
D9	in brazgotine ter ostale madeže.	Brazgotine	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
D10	Še posebej sedaj, ko smo veliko zunaj z maskami, mislim, da najprej opazijo oči	Oči		Prva opažanja drugih glede zunanjšega videza	Zunanji videz
D11	in lase.	Lasje		Prva opažanja drugih glede zunanjšega videza	Zunanji videz
D12	Če pa nimam maske in ličil, pa menim, da opazijo moje akne	Akne		Prva opažanja drugih glede zunanjšega videza	Zunanji videz
D13	in ostale brazgotine.	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede zunanjšega videza	Zunanji videz
D14	Ko razmišljam o tem, kaj bi spremenila, vedno najprej naštejemo cel kup stvari, a se potem kaj kmalu zavem, da je to	Gladka	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz

	nemogoče in da bi kljub nekaterim spremembam na sebi želela spremeniti še več. Zagotovo pa bi se rada znebila aknaste kože. Želela bi si gladke				
D15	in sijoče kože.	Sijoča	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
D16	Prav tako pa bi si želela spremeniti obliko mojih nog, in sicer želim si, da ne bi imela celulita.	Brez celulita	Noge	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
D17	Prav tako bi imela kakšen kilogram manj.	Izguba teže	Telo	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
D18	Sprememba kože bi zame pomenila večjo samozavest	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
D19	in tudi pudra oziroma korektorja mi ne bi bilo treba uporabljati, saj sem v ličenju nepodkovana in si nepravilnosti ne znam dobro prekriti, zaradi česar bi čutila neko olajšanje.	Olajšanje		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
D20	Podobno bi zame pomenila sprememba oblike nog. Potemtakem me ne bi bilo sram obleči kratkih hlač in pajkic.	Odsotnost občutka sramu		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
D21	Lahko rečem, da je prisotna neke vrste jeza	Jeza	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D22	in samospraševanje, zakaj ne morem imeti lepe kože.	O razlogu za pojav aken	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D23	Velikokrat sem tudi žalostna	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D24	in razočarana, saj v svojo kožo vlagam veliko truda.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D25	V družbi prijateljev, ki nimajo težav s kožo, velikokrat občudujem njihovo kožo	Občudovanje lepe kože pri drugih	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
D26	in se ob tem sprašujem kaj bi morala narediti za lepo kožo.	Samospraševanje o načinih izboljšanja stanja kože	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
D27	Poleg tega sem nanje na nek način	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža

	ljubosumna in jim zavidam, a se hkrati zavedam, da imajo morebiti oni prav tako določene stvari, ki jih motijo in so zaradi njih nesigurni vase.				
D28	V družbi tistih, ki pa imajo podobne težave s kožo kot jaz, si pri sebi večkrat rečem: »Vidiš M. tudi drugi imajo podobne težave kot ti, ne sekiraj se.« Takrat začutim neko sprostitev, ker opazim, da nisem edina z aknasto kožo.	Občutek – nisem edina	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
D29	Poleg tega se počutim, kot da razumejo, kaj aknasta koža za mladostnika pomeni in kakšne posledice na osebi lahko pusti.	Empatija	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
D30	Zaradi aknaste kože nisem doživljala hujših stisk.	Odsotnost hujših stisk		Pojav in vrsta stiske	Stiska
D31	Na nek način je bilo prisotno bolj neko razočaranje	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D32	in neprestano primerjanje z drugimi, ki aknaste kože nimajo.	Primerjava z drugimi	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D33	Takrat sem doživljala občutke manjvrednosti	Občutek manjvrednosti	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D34	in nenormalnosti.	Občutek nenormalnosti	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
D35	Če sem poskušala narediti kakšno sliko sebe, sem nato opazila samo svoje mozolje in sliko zbrisala. Takrat se doživljala neke vrste stisko v smislu, da mi ni bilo do ničesar in izgubila sem voljo za delo.	Stiska v smislu izgube volje za delo		Pojav in vrsta stiske	Stiska
D36	Zaradi aknaste kože sem doživljala stisko v smislu nezadovoljstva s svojim zunanjim videzom,	Nezadovoljstvo z zunanjim videzom		Pojav in vrsta stiske	Stiska
D37	kar je vplivalo na mojo nesamozavest	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

D38	in nizko samospoštovanje	Nizko samospoštovanje	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D39	ter slabšo samopodobo.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D40	Stisko sem reševala na način, da sem vsaj deloma poskušala prekriti svojo aknasto kožo s pudrom, čeprav nikoli nisem bila zadovoljna s svojim izgledom niti po nanosu korekturnih sredstev, ker se mi je zdelo, da se ne znam naličiti in s tem še bolj izpostavljam svoj obraz in akne.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
D41	Sedaj v času epidemije pa niti nismo nikamor zahajali, zato se s tem nisem toliko obremenjevala, saj sem večino časa preživela doma oziroma v krogu svojih prijateljic. Drugače pa tudi nošenje zaščitnih mask je malce pripomoglo k temu, da sem prikrila vsaj del obraza, kjer imam akne.	Nošenje zaščitnih mask		Način reševanja stiske	Stiska
D42	Lahko rečem, da s strani družine nisem bila deležna nobene posebne pomoči in podpore, saj o svoji aknasti koži z njimi nisem govorila. Z družino se o temi kože nisem pogovarjala.	Družina	Odsotnost pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D43	Nekajkrat sem se o aknah pogovarjala s sestro, ki pa mi je rekla, da bo enkrat že boljše in naj se ne sekiram.	Nudenje pogovora	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D44	Tako od družine nisem prejemale pomoči in podpore.	Družina	Odsotnost pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D45	S strani vrstnikov, prijateljev in prijateljic (soigralk)	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	sem dobila pomoč in podporo				
D46	v obliki vzpodbude,	Vzpodbujanje	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D47	in pozitivnih besed	Pozitivne besede	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D48	ter komplimentov, da sem še vedno super in lepa punca.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D49	Poleg tega pa zaradi aknaste kože nisem bila iz družbe nikoli izločena.	Odsotnost izločevanja iz družbe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D50	Od soigralke, ki ima tudi težave z aknami, sem pridobila tudi več koristnih nasvetov in napotkov, ki sem jih kasneje tudi sama preizkusila in opazovala, kaj lahko od tega vzamem zase.	Koristni napotki in nasveti s strani soigralke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D51	Dermatologa	Pri dermatologu	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D52	in kozmetičarke pa nisem nikoli obiskala, zato mi pomoči in podpore tam niso zagotovili.	Pri kozmetičarki	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D53	Nisem verjela, da bi mi lahko pomagali.	Dvom v nudenje pomoči	Razlog za odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D54	Veliko raje sem sama raziskovala in prebrala veliko člankov na to tematiko ter poskušala s »samozdravljenjem«.	Samozdravljenje	Razlog za odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D55	Pa tudi finančno so se mi zdeli obiski kozmetičarke predragi.	Finančni razlog	Razlog za odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D56	Ko sem bila še v srednji šoli, aken nisem imela, sedaj pa ne obiskujem več šole oziroma ne študiram, tako da pomoči in podpore mi šola niti ne more zagotavljati.	V srednji šoli	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D57	S strani socialne delavke v šoli pomoči in podpore nisem bila deležna, ker se z aknasto kožo do konca srednje šole nisem srečala in posledično pomoči in podpore nisem potrebovala.	Pri socialni delavki	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

D58	Na nek način ugotavljam, da bi bilo morebiti boljše, če bi obiskala kakšnega strokovnjaka za kožo in se z njim pogovorila o svojih težavah, ki so posledica aknaste kože. Opažam, da bi v procesu pomoči in podpore potrebovala nek »push«, nek pritisk s strani domačih, saj bi se najverjetneje lažje odločila za obisk dermatologa.	Odsotnost pritiska s strani domačih za obisk dermatologa	Bližnje osebe	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D59	S strani prijateljev in prijateljic nisem pogrešala ničesar, saj menim, da so mi stale ob strani in me podpirale.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
D60	Vsem, ki se soočajo z aknami, bi moral zdravstveni dom	Zdravstveni dom	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D61	oziroma osebni zdravnik ponuditi pomoč in podporo.	Osebni zdravnik	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D62	Najprej bi si sama želela več pogovorov v smeri normaliziranja aknaste kože.	Pogovori v smeri normalizacije aknaste kože	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D63	Poleg tega bi si pomoči želela v obliki predajanja koristnih informacij o aknasti koži	Predajanje koristnih informacij o koži	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D64	in možnostih, kam se mladostnik lahko obrne, saj menim, da se potem mlad človek lažje odloči, katero izmed možnosti bo izbral, če bo vedel, katere možnosti ima sploh na voljo.	Nabor možnosti za dodatno pomoč	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D65	Menim, da kurativno, ker oseba nima vpliva na to, kakšno kožo ima oziroma kakšno kožo bo imela.	Kurativa	Delovanje želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
D66	Samopodoba je to, kako ti sam sebe vidiš kot celoto (videz, karakter),	Videnje samega sebe kot celote	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba

D67	kako ocenjuješ svojo uspešnost na različnih področjih,	Ocenjevanje lastne uspešnosti	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
D68	koliko se sprejemaš	Raven sprejemanja sebe	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
D69	in koliko se imaš rad.	Raven ljubezni do sebe	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
D70	Rekla bi, da je moja samopodoba nekaj vmes med pozitivno in negativno samopodobo,	Vmes med pozitivno in negativno	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D71	saj je veliko stvari, ki jih želim spremeniti, saj me motijo. Tu mislim predvsem na svoj karakter	Karakter	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
D72	in aknasto kožo.	Koža	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
D73	Velikokrat vase ne verjamem in	Dvom vase	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D74	dvomim v lastne sposobnosti.	Dvom v lastne sposobnosti	Kazalec negativne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D75	Tudi če me moti veliko stvari na sebi, sem si všeč, ker taka sem se rodila.	Všeč sem si taka kot sem	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D76	Tako me je naredilo življenje in za to sem hvaležna.	Hvaležna za svoje življenje	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D77	Všeč sem si zato, ker sem prijazna	Vrlina prijaznosti	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
D78	in nesebična.	Vrlina nesebične pomoči	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
D79	K oblikovanju moje samopodobe najbolj vpliva dejavnik medijev	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D80	in aknaste kože,	Aknasta koža	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
D81	zaradi katere res nisem samozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D82	Družbena omrežja in mediji nasploh negativno delujejo na mojo samopodobo. Mediji res vzbujajo iluzije popolnega življenja.	Vzbujanje občutka popolnega življenja	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
D83	Velikokrat mi vzbujajo občutke manjvrednosti	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
D84	in neko primerjavo z ostalimi dekleti, ki imajo popolno postavo, lepo, porcelanasto kožo.	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba

D85	Zaradi tega je moja samopodoba velikokrat izkrivljena.	Izkrivljanje samopodobo	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
D86	Posledično razmišljam o stvareh, ki bi jih na sebi rada spremenila, namesto, da bi se osredotočala na to, kar imam in kar je dobro.	Osredotočanje na spreminjanje stvari na sebi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
D87	Že s tem, ko me družinski člani pohvalijo, da sem naredila dobro kosilo, mi dajo vedeti, da sem dobra, da sem super in da me cenijo.	Družinski člani me cenijo	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D88	Prav tako pa ta dober odnos v družini,	Dober odnos v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D89	medsebojna pomoč	Medsebojna pomoč	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D90	in odlična komunikacija na mojo samopodobo delujejo pozitivno.	Odlična komunikacija v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D91	S staršema imamo res super odnos, saj se neprestano dogovarjamo.	Dogovarjanje v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D92	Ta odkritost drug do drugega	Odkritost	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D93	in medsebojno sprejemanje res pozitivno deluje name.	Medsebojno sprejemanje	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
D94	Prav tako vrstniki z vsakodnevnimi malenkostmi, komentarji, kot na primer: »Ta majica ti lepo stoji«, »Imaš lep čop.« prispevajo k mojemu dobremu počutju	Pozitivni komentarji vrstnikov prispevajo k dobremu počutju	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
D95	in razvijanju občutka sprejetosti.	Vzbujanje občutkov sprejetosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
D96	Slabše, kot je stanje kože, slabša je moja samopodoba.	Slaba samopodoba	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D97	Že tu torej opazim, da je stanje moje kože velik dejavnik, kako se bom počutila tistega dne.	Napove počutje določenega dne	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

D98	Aknasta koža v meni sproža dodatno nesamozavest,	Dodatna nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D99	občutke sramu	Pojav občutka sramu	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D100	in težjega sprejemanja same sebe.	Težje sprejemanje samega sebe	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
D101	Poleg tega pa opažam tudi, da v času, ko je moja koža polna aken, si las ne spenjam v čop, ker bi s tem še bolj izpostavljala svojo kožo, česar pa ne želim.	Nošenje spuščениh las z namenom prekrivanja obraza	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

INTERVJU E

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
E1	Moja koža ima vzpone in padce. Imam polno izbruhov aken	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
E2	in posledičnih brazgotin.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
E3	Vsak dan dobivam nove akne, v obliki rdečih pik, katere si praskam,	Rdeče pike	Značilnost kože	Opis kože	Koža
E4	saj me neizmerno živcirajo.	Živčnost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
E5	Moja koža je rdeča	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
E6	in velikokrat kombinacija suhe	Suha	Tip kože	Opis kože	Koža
E7	in mastne kože.	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
E8	Na sebi najprej zaznam aknasto kožo	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
E9	in potem takoj za tem svoj nos, in sicer zato, ker menim, da me te dve stvari na sebi najbolj motita.	Nos	Potem	Prvi vtis ob pogledu v ogledalo	Zunanji videz
E10	Nekaj let nazaj bi moj odgovor zagotovo bil, da ljudje opazijo najprej moj nos	Nos		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
E11	in mojo aknasto kožo,	Akne		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
E12	a sedaj ko postajam malce bolj odrasla, stvari vidim drugače in menim, da drugi na meni opazijo moje lase	Lasje		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz

E13	in oči.	Oči		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
E14	Pred leti sem imela progenijo, naprej štrlečo čeljust, ki je zame predstavljala največjo negotovost in stvar, ki sem jo želela spremeniti.	Ravna	Čeljust	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
E15	Posledično sem se odločila za operativni poseg, saj sem si te spremembe želela.	Operativni poseg čeljusti		Dejanja v povezavi s spremembo zunanjega videza	Zunanji videz
E16	Takrat še nisem imela aken, zato se s svojo kožo nisem obremenjevala, sedaj, ko pa progenije nimam več, bi definitivno spremenila svojo kožo, da bi bila le-ta brez aken,	Brez aken	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
E17	in imela bi bolj raven nos.	Raven	Nos	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
E18	Ta sprememba progenije je zame pomenila nek nov začetek.	Nov začetek		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
E19	Počutila sem se veliko bolj samozavestno	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
E20	in zadovoljno s svojim zunanjim videzom.	Zadovoljstvo z zunanjim videzom		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
E21	Prav tako se po operaciji nisem več toliko fokusirala na spodnji predel obraza in se zaradi tega počutila manjvredne, ampak ravno obratno.	Odsotnost občutka manjvrednosti		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
E22	Ker pa se z aknasto kožo soočam že veliko časa, lahko rečem, da se počasi navajam nanjo in niti si ne predstavljam, da bi bila le-ta brez aken. Zavedam pa se, da bi sprememba kože pozitivno vplivala na moje	Boljše počutje v svoji koži		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz

	boljše počutje v svoji koži				
E23	in večjo samozavest.	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
E24	Ko se pogledam v ogledalo, občutim neko žalost	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
E25	in s svojo kožo se obremenjujem.	Obremenjenost s stanjem kože	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
E26	Velikokrat pa je ob pogledu na kožo prisotno tudi razočaranje, saj kljub negovanju kože, stanje le-te ni boljše.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
E27	Na nek način pa lahko rečem tudi to, da sem se s svojim stanjem kože delo sprijaznila.	Delno sprijaznjenje s stanjem kože	Pozitivni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
E28	Ko sem v družbi z nekom, ki ima zelo čisto kožo, sem na nek način nad tem navdušena,	Občudovanje lepe kože pri drugih	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E29	a hkrati malce ljubosumna.	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E30	Nikoli pa se zaradi svoje kože v družbi nekoga, ki ima čisto kožo, nisem počutila izločene	Odsotnost občutka izločenosti	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E31	oziroma manjvredne.	Odsotnost občutka manjvrednosti	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E32	Na nek način dobim tisti občutek, da me razumejo, da vedo, kako je imeti akne	Empatija	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E33	in hkrati sem v njihovi družbi pomirjena, saj dobim občutek, da nisem edina, ki se spopada s aknasto kožo.	Občutek – nisem edina	Imajo težave z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
E34	Največ aken imam prav v izpitnem obdobju, ko sem pod stresom. Zaradi tega se kdaj soočam z depresivnostjo in	Depresivno vedenje		Pojav in vrsta stiske	Stiska
E35	brezvoljnostjo.	Brezvoljnost		Pojav in vrsta stiske	Stiska
E36	Prav tako sem ob pojavu aken velikokrat krivila sebe in še danes se, saj se nikoli nisem odločila za obisk	Pripisovanje krivde za pojav aken		Pojav in vrsta stiske	Stiska

	kozmetičarke in raznih tretmajev, ki bi lahko pomagali moji koži.				
E37	Na nek način sem bila razočarana nad sabo.	Razočaranje nad sabo		Pojav in vrsta stiske	Stiska
E38	Zaradi aknaste kože nikoli nisem občutila tesnobe,	Odsotnost tesnobe		Pojav in vrsta stiske	Stiska
E39	saj mi moj zunanji videz resnično ni bil všeč.	Nezadovoljstvo z zunanjim videzom		Pojav in vrsta stiske	Stiska
E40	Omenjene občutke in stiske sem reševala na način, da sem si vsakodnevno nanašala puder in razna korekturna sredstva z namenom prekrivanja mojih nepravilnosti, saj sem se v družbi tako počutila veliko boljše.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
E41	Velikokrat sem se ob interakciji z drugimi obrnila malce v stran in podobno počela tudi takrat, ko smo s prijateljicami želele posneti kakšno fotografijo.	Pogled proč		Način reševanja stiske	Stiska
E42	Takrat sem se vedno postavila na tisto stran, kjer je bila moja koža boljša.	Izpostavljanje boljše strani pri fotografiranju		Način reševanja stiske	Stiska
E43	Večkrat sem si obraz tudi prekrila z roko	Pokrivanje obraza z roko		Način reševanja stiske	Stiska
E44	in uporabila različne filtre.	Uporaba filtrov pri fotografiranju		Način reševanja stiske	Stiska
E45	Zanimivo pa je tudi to, da sem velikokrat svoj obraz poskušala skriti tudi s svojim načinom oblačenja, in sicer nosila sem veliko majic s kapucami in s pomočjo le-teh poskušala vsaj delno zakriti svoj obraz. Nekako sem se počutila bolj varno.	Nošenje pokrival – kapuca		Način reševanja stiske	Stiska
E46	Zaradi svoje kože sem se veliko pritoževala mami,	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E47	ki me je prijazno poslušala	Prisluhniti	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

E48	in mi poskušala pomagati na način, da mi je ponudila obisk dermatologa ali kozmetičarke.	Predlog o obisku dermatologa ali kozmetičarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E49	Sama pa sem bila glede tega zelo skeptična, ker sem o pomoči dvomila. Vseeno sva z mamom odšli k zdravnici, zato da bi dobila napotnico za obisk dermatologa, a sem dobila datum za pregled šele čez eno leto. Na isti datum pa sem imela operativni poseg čeljusti, zato k dermatologu nisem šla.	Dvom v nudenje pomoči	Razlog za odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E50	Kljub temu pa sem se še vedno glede svoje kože pritoževala svojim prijateljicam in prijateljem	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E51	ki so me vedno s pozitivnimi besedami	Pozitivne besede	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E52	in komplimenti pomirili, da sem v redu, da sem lepa in da naj se ne sekiram toliko.	Dajanje komplimentov kljub aknam	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E53	S tem so mi dali vedeti, da jih moja aknasta koža ne moti in da se jim ne gnusim.	Odsotnost izločevanja iz družbe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E54	Tako lahko rečem, da sem bila s strani prijateljev in vrstnikov pomoči in podpore deležna.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E55	Družina mi je stala ob strani	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E56	in mi financirala nege za izboljšanje stanja kože.	Financiranje neg	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E57	Prav tako mi je bila v moralno podporo.	Moralna podpora družine	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E58	Po nekaj letih pa sem se ponovno odločila za obisk dermatologa, ki mi je predpisal Zalna gel in sedaj to uporabljam ter upam, da se bo stanje kože izboljšalo.	Predpisan gel Zalna s strani dermatologa	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

E59	V srednji šoli, ko so se mi začele pojavljati akne, nisem bila deležna nobene posebne pomoči in podpore.	Šola – učitelji	Odsotnost pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E60	Na naši srednji šoli menim, da bi mi socialna delavka lahko ponudila nek support, a je nikoli nisem obiskala, saj me je bilo na nek način sram.	Pri socialni delavki	Odsotnost iskanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
E61	Prav tako nisem vedela, ali lahko zaradi neke stiske, ki jo povzročajo akne, obiščem socialno delavko in se ji potožim zaradi tega.	Informacij za možnost pogovora pri socialni delavki	Socialna delavka	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E62	V procesu pomoči in podpore sem pogrešala osebni odnos s strani zdravnice	Odsotnost osebnega odnosa zdravnice	Zdravnik	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E63	in dermatologa, ki sta me na nek način zelo hitro »odpravila«,	Odsotnost osebnega odnosa dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E64	zdravnica mi je dala napotnico za dermatologa in me ni niti vprašala, kako sem	Izdana napotnica zdravnice brez pogovora o počutju	Zdravnik	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E65	in ali doživljam, kakšne stiske v povezavi z aknami,	Izdana napotnica zdravnice brez pogovora o morebitnih stiskah zaradi aken	Zdravnik	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E66	dermatolog pa mi je zgolj predpisal gel,	Predpisan gel s strani dermatologa brez dodatnih podvprašanj	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E67	ni mi ni dal drugega datuma za ponoven obisk	Odsotnost izdaje drugega datuma pri dermatologu	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E68	ali možnosti, da se nanj ob konstantnih težavah s kožo lahko ponovno obrnem.	Odsotnost možnosti ponovnega kontaktiranja dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E69	Menim, da bi ti moral ustrezno pomoč in podporo zagotoviti prav dermatolog, ki je strokovnjak za področje kakršnih koli sprememb in težav v povezavi s kožo.	Dermatološka ambulanta	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora

E70	Kot sem že omenila, bi si sama želela veliko bolj osebnega odnosa s strani dermatologov	Pomoč v obliki osebnega odnosa dermatologa	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E71	in poglobljenega pogovora, saj bi s tem dobila občutek, da sem slišana ter bi v pomoč in storitve posledično bolj verjela.	Poglobljen pogovor z dermatologom	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E72	Menim, da tako preventivno kot tudi kurativno.	Preventiva in kurativa	Delovanje želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E73	V šoli bi se lahko posluževali preventive. Socialna delavka ali pa kdo drug bi lahko imel predavanje na temo aknaste kože, kjer bi poskušali nagovoriti vse mladostnike, da so akne resen problem, ki lahko prizadene vsakega od nas.	Preventiva – predavanja na temo aknaste kože	Smer delovanja želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E74	V zdravstvenih domovih pa bi morali delovati bolj kurativno, v smislu zdravljenja aknaste kože	Kurativa – zdravljenje aken	Smer delovanja želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E75	in nudenja pestrega nabora možnosti pomoči in podpore, med katerimi mladostnik lahko izbira.	Kurativa – pester nabor možnosti oblik pomoči in podpore	Smer delovanja želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
E76	Pod pojmom samopodobe si predstavljam dejansko sliko samega sebe. Kar si ti predstavljaš o sebi	Videnje samega sebe kot celote	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
E77	in kako te drugi vidijo, kaj si drugi o tebi mislijo.	Mišljenje in slika drugih o tebi	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
E78	Ko razmišljam o svoji samopodobi, ne razmišljam o obrazu in postavi ter izgledu, ampak razmišljam o tem, kakšna sem karakternost	Razmišljanje o karakterju	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
E79	in kaj počnem ter kakšna oseba ob tem sem.	Razmišljanje o dejanjih	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba

E80	Sem odprta in	Sem odprta oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E81	prijazna oseba,	Sem prijazna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E82	ki rada pomaga.	Sem pomagajoča oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E83	Doživljam se kot sposobno osebo,	Sem sposobna oseba	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E84	zato bi svojo samopodobo opredelila kot dokaj pozitivno.	Dokaj pozitivna samopodoba	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E85	Zaradi aknaste kože pa sem glede svojega videza nesamozavestna.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E86	Osebnost mi na sebi ni všeč aknasta koža	Koža	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
E87	in oblika telesa oziroma moja postava	Oblika telesa	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
E88	ter nos.	Nos	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
E89	Všeč pa mi je moj karakter	Karakter	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
E90	Menim, da k oblikovanju moje samopodobe najbolj vpliva dejavnik medijev	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E91	in seveda tudi aknasta koža zelo prispeva k temu, kako sama sebe doživljam določenega dne.	Aknasta koža	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
E92	Mediji in družbeno omrežje Instagram na mojo samopodobo delujejo negativno. Dajejo mi neke utvare o popolnosti življenja, ki pa ne obstajajo,	Vzbujanje občutka popolnega življenja	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
E93	in neprestano se primerjam z drugimi, četudi tega nočem početi.	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
E94	Kljub temu da mi je družina vedno stala ob strani, pa menim, da k moji dokaj pozitivni samopodobi ne prispeva veliko. Niso ravno najbolj podporni v tem smislu, da bi me spodbujali	Brez vzpodbude	Negativen učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
E95	in se dejansko z mano pogovorili.	Brez nudenja možnosti pogovora	Negativen učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba

E96	Mislim, da moja komunikacija z njimi ni preveč dobro razvita	Slaba komunikacija z družinskimi člani	Negativen učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
E97	in da se z njimi ne pogovarjam dovolj, da bi me razumeli.	Premalo pogovarjanja z družinskimi člani	Negativen učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
E98	Vrstniki na mojo samopodobo delujejo pozitivno. S prijateljicami in prijatelji ter kolegi na faksu se dobro razumem,	Dober odnos z vrstniki	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
E99	se med seboj podpiramo, kar definitivno vpliva na moje doživljanje sebe.	Medsebojno podpiranje	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
E100	V njihovi družbi se počutim sprejeto	Vzbujanje občutkov sprejetosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
E101	in uspešno na svojem področju.	Vzbujanje občutka uspešnosti	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
E102	Koža je eden ključnih dejavnikov, ki prispeva k oblikovanju slabše telesne samopodobe in samopodobe na sploh.	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E103	Velikokrat se zaradi aken počutim grdo,	Doživljam se kot grdo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E104	čudno	Doživljam se kot čudno	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E105	in tudi do neke mere nenormalno.	Doživljam se kot nenormalno	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E106	Ko je stanje kože slabo, se mi zdi, da so vse stvari, ki se tisti dan dogajajo, slabe.	Doživljanje vseh stvari kot slabih	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E107	Počutim se manj samozavestno kot sicer.	Manjša samozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
E108	Ko se zbudim in ob pogledu v ogledalo zagledam stare in nove mozolje, ki so mi nastali čez noč, se v svoji koži definitivno ne počutim dobro. Takrat začnem iskati načine, kako akne prekriti in se v svoji koži tistega dne	Slaba samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

	počutiti vsaj malce boljše.				
--	-----------------------------	--	--	--	--

INTERVJU F

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	PODTEMA	TEMA
F1	Moja tip kože je masten.	Mastna	Tip kože	Opis kože	Koža
F2	Na obrazu je mogoče opaziti akne	Aknasta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
F3	in brazgotine.	Brazgotine	Značilnost kože	Opis kože	Koža
F4	Koža je na trenutke tudi zelo rdeča,	Rdečica	Značilnost kože	Opis kože	Koža
F5	razdražena	Razdražena	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
F6	in vneta.	Vneta	Značilnost kože	Opis kože	Koža
F7	Na sploh pa menim, da je zelo občutljiva	Zelo občutljiva	Tip kože	Opis kože	Koža
F8	in zahtevna, saj potrebuje veliko nege in posebne pozornosti.	Zahtevna	Subjektivni opis kože	Opis kože	Koža
F9	Najprej poudarek namenim prav nepravilnostim na obrazu.	Nepravilnosti na obrazu	Najprej	Prvi vtis ob pogledu ogledalo	Zunanji videz
F10	Seveda najprej opazim svojo aknasto kožo, ki zame predstavlja moteč dejavnik.	Akne	Najprej	Prvi vtis ob pogledu ogledalo	Zunanji videz
F11	Ko se pogovarjam z drugimi, mi vedno povedo, da na meni najprej opazijo iskren nasmeh	Nasmeh		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
F12	in oči.	Oči		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
F13	Sama pa menim, da velikokrat opazijo tudi akne	Akne		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz
F14	in brazgotine, saj so le-te po celotnem obrazu in jih je težko ne opaziti.	Brazgotine		Prva opažanja drugih glede videza	Zunanji videz

F15	Na sebi bi spremenila zgolj to, da bi imela vsaj malce lepšo kožo. S tem mislim predvsem na to, da ne bi imela več bolečih bul na obrazu	Brez bolečih bul	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
F16	in rdečice.	Brez rdečice	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
F17	Želim si tudi, da bi bila moja koža vsaj na katerem predelu od obraza malce manj vneta	Brez vnetji	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
F18	in brez aken.	Brez aken	Koža	Spremembe v povezavi z zunanjim videzom	Zunanji videz
F19	Zagotovo bi bila zaradi spremembe kože na nek način bolj zadovoljna s svojim videzom.	Zadovoljstvo z zunanjim videzom		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
F20	Tudi pudra ne bi več uporabljala in seveda veliko bolj samozavestna bi bila.	Večja samozavest		Posledice sprememb zunanjega videza	Zunanji videz
F21	Ko se pogledam v ogledalu in opazim svoje nepravilnosti v povezavi s kožo, sem razočarana.	Razočaranje	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F22	Velikokrat mi gre na jok	Želja po joku	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F23	in postanem zelo žalostna.	Žalost	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F24	Prav tako se ob pogledu na kožo v meni prebudi vprašanje o tem, zakaj imam ravno jaz tako kožo	O razlogu za aknasto kožo	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F25	in kaj delam narobe.	O zmotnem ravnanju v povezavi s kožo	Samospraševanje	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F26	Skratka v povezavi s kožo se v meni prebudijo negativni občutki, saj ob pogledu nanjo ne opazim svetle točke, torej stvari, ki bi mi bila na moji koži všeč.	Odsotnost pozitivnih občutkov v povezavi s kožo	Negativni občutki	Občutki ob pogledu na kožo	Koža
F27	Ja definitivno sem nanje malo ljubosumna	Ljubosumje	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F28	in jim zavidam.	Zavist	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F29	Drugače pa ja, ne počutim se izločene zaradi svoje kože,	Odsotnost občutka izločenosti	Nimajo težav z aknasto kožo	Občutki v družbi oseb, ki	Koža

F30	zagotovo pa se na nek način počutim drugačno.	Občutek drugačnosti	Nimajo težav z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F31	Počutim se, kot da zaradi svoje kože velikokrat izstopam, zaradi česar mi je neprijetno.	Neprijeten občutek	Nimajo težav z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F32	Ko pa sem v družbi nekoga, ki se sooča s podobnimi težavami okrog kože, čutim, da me ta oseba razume.	Empatija	Imajo težave z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F33	Kot pomembno izpostavljam to, da me ne pomiluje in govori: »Joj, boga, kakšno kožo imaš.«, saj se zaveda da te besede osebo z aknasto kožo še bolj prizadenejo.	Odsotnost pomilovanja	Imajo težave z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F34	V družbi osebe, ki ima aknasto kožo, se počutim veliko bolj sproščeno	Občutek sproščenosti	Imajo težave z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F35	in varno.	Občutek varnosti	Imajo težave z aknasto kožo	z	Občutki v družbi oseb, ki	Koža
F36	Zaradi aknaste kože večkrat občutim depresijo. Takrat mi ni do ničesar.	Depresivno vedenje			Pojav in vrsta stiske	Stiska
F37	Velikokrat zaradi nje doživljam stisko navezovanja novih prijateljskih vezi, saj osebi, ki je ne poznam, zelo težko pogledam v obraz.	Strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi			Pojav in vrsta stiske	Stiska
F38	Prav tako v družbo nikoli ne zahajam brez ličil, saj me je strah pokazati svoj obraz brez pudra.	Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil			Pojav in vrsta stiske	Stiska
F39	Tako, da bi lahko rekla, da se občasno zaradi svojih aken soočam z anksioznostjo, torej nekim strahom pred tem, kakšno mnenje si bodo ljudje ob prvem stiku z mano ustvarili.	Anksioznost			Pojav in vrsta stiske	Stiska
F40	Prav tako, ko imam v šoli kakšno predstavitev, mi je pred tablo neprijetno, saj velikokrat dobim občutek, da me sošolci ne poslušajo,	Strah pred javnim nastopanjem zaradi aken			Pojav in vrsta stiske	Stiska

	ampak vso pozornost namenajo samo aknam.				
F41	Omenjene stiske zagotovo do neke mere rešujem s prekrivanjem svojih nepravilnosti, torej uporabljam puder in korektor.	Nanos korekturnih sredstev		Način reševanja stiske	Stiska
F42	Prav tako ne nosim odprtih in svetlih oblačil, saj imam polno mozoljev tudi po hrbtu in na dekolteju. Torej nosim bolj pulije oziroma zaprta, temna oblačila.	Nošenje zaprtih in temnih oblačil		Način reševanja stiske	Stiska
F43	Velikokrat stisko rešujem tudi s pogovorom z mamo.	Pogovor z bližnjo osebo		Način reševanja stiske	Stiska
F44	Lahko rečem, da sem sama sebi v največjo pomoč in podporo.	Sama sebi največji vir pomoči	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F45	Prav tako pa mi je družina, še zlasti mama stala ob strani.	Družina	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F46	Ko sem imela slab dan, mi je bila slednja vedno na voljo za pogovor.	Nudenje pogovora	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F47	Ko sem se zjokala, me je objela	Objem mame	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F48	mi povedala, da me ima rada. V tistem trenutku je to zadostovalo.	Izkazovanje ljubezni	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F49	Prav tako sem bila deležna pomoči s strani treh najboljših prijateljic.	Vrstniki – prijatelji	Opredelitev	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F50	Le-te so mi pošiljale povezave do produktov in pripomočkov za boljšo kožo	Predlaganje produktov in pripomočkov za boljšo kožo	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F51	ter me spremljale k kozmetičarki. Res so mi bile v oporo.	Spremljanje k kozmetičarki	Način izkazovanja pomoči in podpore	Neformalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F52	Ker obiskujem zadnji letnik srednje šole, lahko rečem, da sem bila v teh štirih letih deležna predvsem podpore s strani razredničarke.	Razredničarka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F53	Večkrat je opazila mojo zadržanost in nesamozavest pred	Opazka zadržanosti in nesamozavesti	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora

	javnim nastopanjem. Vse to se mi je dogajalo zaradi aken in hvaležna sem ji, da je sama to opazila.				
F54	Ponudila mi je možnost pogovora z njo	Ponujena možnost pogovora s strani razredničarke	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F55	in mi ob tem povedala tudi to, da se lahko obrnem na socialno delavko v šoli.	Ponujena možnost ponovne opore	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F56	Tako me je socialna delavka po pogovoru z razredničarko povabila na pogovor.	Socialna delavka	Opredelitev	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F57	S socialno delavko sva delali predvsem na moji samopodobi in si pomagali s priročnikom To sem jaz.	Delo na pozitivni samopodobi	Način izkazovanja pomoči in podpore	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F58	Lahko rečem, da mi je pomagala v smislu, da sem začela počasi sprejemati samo sebe takšno, kot sem.	Pomoč pri sprejemanju samega sebe	Način izkazovanja pomoči in podpore	Način izkazovanja formalne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F59	V procesu pomoči in podpore pa mi je manjkala predvsem pomoč s strani zdravstva.	Odsotnost pomoči in podpore s strani	Zdravstvo	Formalna pomoč in podpora	Pomoč in podpora
F60	Zelo sem bila razočarana nad dermatologom in njegovim neosebним pristopom.	Odsotnost osebnega odnosa dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F61	Lahko rečem, da sem bila po obisku slednjega nad sabo in svojim videzom še bolj razočarana. Pogrešala sem poglobljen pogovor,	Odsotnost poglobljenega pogovora z dermatologom	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F62	osebni stik	Odsotnost osebnega stika dermatologa	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F63	in optimizem, da bo bolje.	Odsotnost optimizma	Dermatolog	Pomanjkljivosti pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F64	Menim, da bi morali pomoč in podporo v povezavi z aknasto kožo zagotavljati predvsem v zdravstvenem domu na sploh	Zdravstveni dom	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F65	in še posebej v dermatološki ambulanti.	Dermatološka ambulanta	Opredelitev	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora

F66	Želela bi si predvsem osebnega odnosa s strani strokovnjaka – dermatologa	Osebni odnos strokovnjakov	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F67	in predstavitev možnih oblik pomoči za boljše stanje kože.	Nabor možnosti za dodatno pomoč	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F68	Prav tako bi si želela narediti različne preiskave in izvedeti razlog za izbruh aken.	Preiskave	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F69	Poleg tega pa bi si s strani osebnih zdravnikov v zdravstvenih domovih želela več pozornosti aknam, v smislu obešenih plakatov: s pomembnimi informacijami okrog aknaste kože, na enem mestu	Informacije na enem mestu	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F70	in ključnimi kontakti, kam se po pomoč obrniti, bi bilo vse lažje.	Plakati s pomembnimi kontakti	Želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F71	Tako osebni zdravnik kot tudi dermatolog menim, da bi delovala predvsem kurativno z namenom zdravljenja aknaste kože.	Kurativa	Delovanje želene oblike pomoči	Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore	Pomoč in podpora
F72	Pod pojmom samopodoba razumem to, koliko sam sebe sprejemaš takega, kot si,	Razen sprejemanja sebe	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
F73	koliko se imaš rad	Raven ljubezni do sebe	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
F74	in kako sposobnega se doživljaš.	Ocenjevanje lastne sposobnosti	Razumevanje pojma samopodoba	Pojem samopodoba	Samopodoba
F75	Svojo splošno samopodobo bi opredelila kot precej pozitivno.	Dokaj pozitivna samopodoba	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
F76	Doživljam se kot uspešno tako na šolskem kot tudi športnem področju in sem na to zelo ponosna	Uspešna na šolskem in športnem področju	Kazalec pozitivne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
F77	Glede telesne samopodobe pa nisem popolnoma prepričana, da je le-ta pozitivna, ampak ravno obratno.	Negativna telesna samopodoba	Opredelitev lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba

F78	Tu imam v mislih predvsem svojo kožo, ki definitivno kvari mojo telesno samopodobo.	Slaba telesna samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F79	Velikokrat se zaradi svoje kože počutim grdo	Doživljam se kot grdo	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F80	in nesamozavestno.	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F81	Kot sem omenila, sem si karakterno zelo všeč	Karakter	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
F82	in glede svojih sposobnosti v povezavi s šolo in športom sem nase ponosna.	Šolska in športna uspešnost	Všeč mi je	Lastna samopodoba	Samopodoba
F83	Vizualno pa si zaradi kože nisem všeč.	Koža	Ni mi všeč	Lastna samopodoba	Samopodoba
F84	Aknasta koža je en ključnih dejavnikov, ki prispeva k oblikovanju moje negativne telesne samopodobe.	Akne	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
F85	Prav tako pa menim, da posledično k tej prispevajo tudi mediji.	Mediji	Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe	Lastna samopodoba	Samopodoba
F86	Družina na mojo samopodobo vpliva pozitivno. Zagotovo k temu prispeva dober odnos	Dober odnos v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
F87	in odlična komunikacija med mano in starši ter bratom in sestro.	Odlična komunikacija v družini	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
F88	Prav tako je prisotno zaupanje v družini, zato mi slednja predstavlja varen prostor in prostor, v katerem lahko podelim svoje pomisleke in občutke.	Zaupen družinski prostor	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
F89	Med seboj se spoštujemo in cenimo, zaradi česar menim, da je moja splošna samopodoba dobra.	Spoštovanje med družinskimi člani	Pozitiven učinek družine na samopodobo	Dejavnik družine	Samopodoba
F90	Podobno lahko rečem za vrstnike, s katerimi nisem v nikakršnem konfliktu in mi slednji pomenijo pozitiven dejavnik pri	Odsotnost konflikta z vrstniki	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba

	oblikovanju samopodobe.				
F91	S sošolci in sošolkami se razumem. Zato ti dobro vplivajo na mojo samopodobo	Dober odnos z vrstniki	Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
F92	Mediji pa na mojo samopodobo delujejo negativno za razliko od prej omenjenih dejavnikov. Predvsem družbena omrežja in z njimi povezano prikazovanje vse te popolnosti, lepote in seveda čiste kože, v meni vzbuja občutke manjvrednosti	Vzbujanje občutka manjvrednosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik vrstnikov	Samopodoba
F93	in drugačnosti.	Vzbujanje občutka drugačnosti	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
F94	Prav tako se ne prestanem primerjati z dekleti na Instagramu, kar v meni povzroča občutke primerjanja, saj nimam vsega tega, kar neka dekleta imajo, npr. lepa koža, popolni nohti, zdravi lasje.	Vzbujanje primerjave z drugimi	Negativen učinek medijev na samopodobo	Dejavnik medijev	Samopodoba
F95	Kot sem že omenila, je aknasta koža ključen dejavnik za mojo negativno telesno samopodobo	Slaba telesna samopodoba	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F96	Akne mi povzročajo nesamozavest	Nesamozavest	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F97	in občutke sramu	Pojav občutka sramu	Aknasta koža	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F98	Ko je stanje kože boljše, je tudi počutje	Boljše počutje	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F99	in doživljanje sebe veliko bolj pozitivno kot sicer.	Boljša samopodoba	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F100	Pa tudi samospoštovanje je večje.	Večje samospoštovanje	Boljše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba
F101	V nasprotnem primeru, ko je stanje kože slabo, je tudi samopodoba veliko slabša in negativna.	Slaba samopodoba	Slabše stanje kože	Povezava med aknasto kožo in samopodobo	Samopodoba

9.6 Osnovno kodiranje

9.6.1 Dnevniški zapisi

1. KOŽA

- Občutki ob pogledu na kožo
 - Pozitivni občutki
 - Veselje ob izboljšanju (DA1, DA17, DA159, DB3, DB17, DB20, DB114, DB124)
 - Super počutje ob boljšem stanju kože (DA3)
 - Navdušenje ob izboljšanju (DA77, DB97)
 - Zadovoljstvo ob lepi koži (DA165)
 - Ponos ob lepi koži (DA166)
 - Upanje po izboljšanju (DB100)
 - Motivacija za nadaljevanje neg zaradi zaznanega napredka (DB115)
 - Upanje po izboljšanju stanja kože (DD5, DD44, DD94)
 - Samospraševanje
 - O razlogu težjega objavljanja slike brez ličil (DA20)
 - O zmotnem ravnanju v povezavi s kožo (DA21)
 - O povezavi med načinom prehranjevanja in stanjem kože (DA105)
 - O razlogu za pojav aken (DC4, DD91)
 - O razlogu za boljšo kožo tistega dne (DC20)
 - O koncu aknaste kože (DC44, DC73, DD15)
 - O razlogu za poslabšanje stanja kože (DC62)
 - O nezmožnosti ličenja in prekrivanja mozoljev (DD24)
 - Negativni občutki
 - Zgroženost (DA31, DC33)
 - Občutek sramu (DA33, DB27)
 - Upanje po neprepoznavnosti (DA36)
 - Skrb zaradi morebitnega neizboljšanja (DA48)
 - Utrujenost zaradi bitke s kožo (DA64)
 - Žalost (DA104, DB4, DB45, DB50, DB68, DC6, DC29, DD4, DD6, DD26, DD61, DD75)
 - Težko pri srcu (DA114)
 - Želja po joku (DA148, DD14)
 - Občutek nemoči ob vsem trudu okrog kože (DA149, DB90)
 - Obup (DB23, DC30)
 - Nezadovoljstvo z izgledom kože (DC5)
 - Jeza (DC72, DC88, DD21, DD60, DD104)
 - Ob pogledu na mozolje se komaj vzdržim, da jih ne stisnem (DD13)
 - Razočaranje (DD22, DD25)
 - Moteč občutek zaradi bunk na čelu (DD40)
- Opis kože

- Značilnost kože
 - Brez novih mozoljev (DA2, DB99)
 - Aknasta (DA12, DA32, DA54, DA68, DA103, DA145, DC24, DC35, DC69, DC87, DD17, DD20, DD27, DD54)
 - Sijoča koža (DA16, DA25)
 - Navlažena (DA24)
 - Pore (DA34, DA115)
 - Rdečica (DA35, DA66, DB32, DB44, DB84, DB89, DC23, DC60)
 - »Izrinjena« (DA46)
 - Novi mozolji (DA63, DB24, DD12)
 - V preteklosti lica brez mozoljev (DA73)
 - Prisotnost majhnih mozoljev (DA74, DA100)
 - Brez aktivnih mozoljev (DA78, DA92, DA156, DA158)
 - Pigmentacija (DA79, DD19, DD39)
 - Trenutno pomirjena (DA111)
 - Odsotnost rdečice (DA141)
 - Gladka koža (DA150, DB98)
 - Umirjena koža (DB18, DB62)
 - Gladka koža nekoč (DC2)
 - Nežna koža nekoč (DC3)
 - Brazgotine (DC43, DD28, DD38, DD59, DD95)
 - Ogrci (DD18)
 - Hrapava koža (DD41)
 - Subjektivni opis kože
 - Dokaj v redu (DA67)
 - V preteklosti bolj čista koža kot danes (DA72)
 - Super izgled (DA90)
 - Lepa koža (DA165)
 - Brez posebnosti (DB5)
 - Poslabšanje kože (DB13, DC32, DC42)
 - Boljše stanje kože (DB15, DC84, DD93)
 - Razdražena (DB31)
 - Grozna (DB85)
 - Koža ni enaka, kot je bila (DC1)
 - Brezupna koža (DC92)
 - Stanje kože se ne izboljšuje (DD10)
 - Postopno izginjanje mozoljev (DD58)
 - Tip kože
 - Suha koža (DA101, DD52)
- Jedilnik za boljšo kožo

- Hrana
 - Brez sladkorja in mastne hrane (DA4)
- Nezdravo prehranjevanje
 - Odziv
 - Pričakovanje novih mozoljev (DA5, DA53, DC41)
- Lastna skrb za kožo
 - Produkti
 - Aloe vera in aha kislina (DA6)
 - Skinoren (DA7)
 - Sudo krema (DA47)
 - Glina (DC90)
 - Nega kože
 - Redno (DB19, DC12, DC22, DC89, DD57)
 - Nakup izdelkov za boljšo kožo
 - Prehranska dopolnila za izboljšanje videza kože (DC16, DC40)
 - Prehranska dopolnila
 - Vitamin C, B, Omega 3, probiotiki (DC40)
 - Dodatno vlaženje kože
 - Redno (DD57)
- Občutki
 - Občutki v povezavi z izdelki za nego kože
 - Veselje (DA8, DA10)
 - Olajšanje (DA9)
 - Upanje po nerazočaranju (DA11)
 - Misel, da novi izdelki delujejo (DA26)
 - Občutki ob neuporabi korekturnih sredstev
 - Občutek sramu (DA19, DD23)
 - Občutek neprijetnosti (DA37)
 - Stres (DB65)
 - Živčnost (DB66)
 - Občutki ob popravljanju slike
 - Občutek krivde (DA22)
 - Občutki ob pogledu na fotografijo
 - Neprijetni občutki (DA29)
 - Želja po izbrisu fotografije (DA30)
 - Občutki zgroženosti (DA70)
 - Žalost (DA71)
 - Nezadovoljstvo zaradi opaženih nepravilnosti (DA144)
 - Občutki ob opazkah drugih glede kože
 - Skrb (DA39)

- Strah pred poslabšanjem kože (DA40)
- Občutki ob pogledu na videoposnetek kože
 - Neprijetni občutki (DA41, DA62)
 - Želja po izrezu z vidnimi nepravilnostmi kože (DA42)
- Občutki ob interakciji z drugimi
 - Občutek sramu, kljub uporabi ličil (DA51, DA130)
 - Neprijeten občutek (DB7, DB75, DB95, DD34, DD51, DD67)
 - Želja skriti se (DB94)
- Občutki ob nošenju korekturnih sredstev
 - Občutki pomirjenosti (DA61)
 - Super počutje (DA80)
 - Občutek samozavesti (DA86, DA116)
 - Občutek sproščenosti (DA87, DD78)
- Občutki ob zaznanem slabem stanju kože pri drugih
 - Razmišljanje o delanju prevelike drame okrog svoje kože (DA88)
- Občutki ob neposrednem izpostavljanju kože soncu
 - Nervoza (DA119)
- Občutki ob dotiku kože
 - Bolečina (DA146, DC28)
 - Odsotnost bolečine (DB125)
- Občutki v družbi oseb, ki
 - nimajo težav z aknasto kožo
 - Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo (DC76, DD80, DD89, DD110)
 - Ljubosumje (DC51)
 - Jeza (DC52, DD88)
 - Želja po tako lepi koži (DD90)
 - Občutek nemoči (DD92)
 - imajo težave z aknasto kožo
 - Veselje ob dejstvu, da ima še kdo aknasto kožo, ki je še slabša (DA89)
 - Olajšanje (DA108)
 - Občutek – nisem edina (DA109)
 - Pomirjena ob dejstvu, da ima kdo še slabšo kožo (DA110)
- Doživljanje kože
 - V času opravljanja različnih aktivnosti
 - Neobremenjevanje s kožo (DA99, DA102, DA143, DB87, DC21, DC26, DC45, DC91, DC93, DD1, DD32, DD50, DD62, DD79)
 - Sončno vreme
 - Neobremenjevanje s kožo (DA117)
 - Deževno vreme
 - Obremenjevanje s kožo (DA118)

- V prostem času
 - Obremenjevanje z kožo (DD85)
- Ravnanja v povezavi z aknasto kožo
 - Opazovanje kože (DD63)
 - Stiskanje mozoljev (DD64, DD86)
 - Praskanje brazgotin (DD65)

2. ZUNANJI VIDEZ

- Prvi vtis ob pogledu v ogledalo
 - Najprej opaženo
 - Izboljšano stanje kože (DA27, DB123, DC18)
 - Opazka o dokaj dobrem stanju kože (DA125)
 - Brazgotine (DB1, DC85, DD3)
 - Akne (DB37, DC67, DD2, DD45)
 - Ni novih izbruhov (DC13, DC19)
 - Izrinjena koža (DC61)
 - Slabo stanje kože (DD84)
 - Potem opaženo
 - Rdečica (DA126, DC14, DD47)
 - Mozolji (DA127)
 - Brazgotine (DA128, DC15, DD46)
 - Pridobitev kilogramov (DC68)
 - Odziv na opaženo
 - Fotografiranje kože (DA28)
- Prva opažanja drugih glede zunanjega videza
 - Svetleča koža (DA38)
 - Brazgotine (DA94, DB74)
 - Nepravilnosti na obrazu (DA131)
 - Osredotočenost na aknasto kožo ob prvem stiku (DA137, DB6)
 - Odsotnost mozoljev lansko poletje (DA147)
- Občutki ob pogledu na telesno postavo
 - Pozitivni občutki
 - Občutki zadovoljstva (DA154)
- Sprememba v povezavi z zunanjim videzom
 - Noge
 - Vitke noge (DA155)
 - Brez celulita (DD106)
 - Koža
 - Gladka koža (DC64, DC101)
 - Brez aken (DC65, DD105)
 - Brez brazgotin (DC66)

- Pomirjena (DC102)
- Čista (DC103)
- Telo
 - Izguba teže (DD107)
- Posledice sprememb zunanjega videza
 - Olajšanje (DC104)
 - Večja samozavest (DC105)

3. STISKA

- Pojav in vrsta stiske
 - Nelagodje (DA95, DA113, DB92, DD7, DD83)
 - Utesnjenost (DA96)
 - Obremenjevanje z izgledom kože (DA124, DA140, DD74)
 - Tesnoba (DB8, DB121, DD48)
 - Strah pred poslabšanjem stanja kože (DB25, DB107, DC27, DC59, DD43)
 - Strah pred srečanjem s poznanimi ljudmi (DB67)
 - Depresivnost (DB79)
 - Slabost (DB86, DD33)
 - Anksioznost (DB113)
 - Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil (DC10)
 - Panika (DC34)
 - Strah pred neizboljšanjem stanja kože (DC86)
 - Frustracija (DD16, DD42)
- Način reševanja stiske
 - Nošenje zaščitnih mask (DA15, DA112, DD29, DD53)
 - Nanos korekturnih sredstev (DA50, DB28, DB41, DC7, DD69)
 - Iskanje svetlobe, ki ne poudari mojih nepravilnosti (DA55, DA107, DD76)
 - Primerjanje z drugimi (DA69)
 - Pogled proč (DA97, DB8, DD35, DD68)
 - Izpostavljanje boljše strani pri fotografiranju (DA122)
 - Umik pogleda od ogledala (DA139, DB39, DB81, DD8, DD49)
 - Pogled v tla (DB10, DB76)
 - Beg (DB11)
 - Ostati doma (DB26)
 - Izogibanje stikom preko kamere (DB30, DB51)
 - Slike prej – potem (DB40)
 - Zapiranje v sobo (DB80)
 - Nepogovarjanje (DB82)
 - Preusmerjanje pozornosti na gibanje (DB83)
 - Opominjanje, da je koža v boljšem stanju, kot je bila (DB91)
 - Uporaba sončne kreme (DB108)

- Izhod iz aplikacije Instagram (DB122)
- Motivacijska pisma sebi (DC94)
- Ponavljanje besed spusti kontrolo in sprejmi (DC95)

4. POMOČ IN PODPORA

➤ Neformalna pomoč in podpora

- Opredelitev
 - Družina (DA43, DB46, DC77, DD70)
 - Vrstniki – sestanovalka (DA132)
 - Vrstniki – prijatelji (DB56, DC46, DD71)
 - Soigralke (DD72, DD100)
- Način izkazovanja pomoči in podpore
 - Vzpodbudne besede (DA44, DB48, DD101)
 - Predlaganje produktov in pripomočkov za boljšo kožo (DA81, DC49)
 - Povabilo za obisk kozmetičarke (DA82)
 - Tolažba (DA83, DC48, DD73)
 - Motiviranje (DA84)
 - Upanje (DA85)
 - Kompliment mame (DA93)
 - Prisluhniti (DA133)
 - Dajanje nasvetov (DA134, DD87)
 - Odkrit pogovor z mamo o aknasti koži (DA152)
 - Pomiritev (DB47)
 - Prošnja po prenehanju zbadanja (DB57)
 - Odsotnost izločevanja iz družbe (DC47)
 - Dajanje komplimentov kljub aknam (DC50, DD30)
 - Financiranje neg (DC78)
 - Nudenje pogovora (DC79)
- Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore
 - Boljše počutje (DA45, DB49, DD31)
 - Veselje (DB58, DD102)
- Način neizkazovanja pomoči in podpore
 - Nerazumevanje počutja s strani bližnjih (DA65,
 - Vprašanje mame: »Kdaj se boš znebila mozoljčkov?« (DA147)
 - Norčevanje sošolca zaradi aken (DB53)
 - Zbadanje zaradi aken s strani vrstnikov sošolcev (DB54)
 - Šala sodelavca glede aknaste kože (DD81)
 - Ne pretiravaj (DD109)
 - Smeh (DD108)
- Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore
 - Prizadetost (DB55)

- Potrtost (DD83)
- Formalna pomoč in podpora
 - Opredelitev
 - Kozmetičarka (DB12, DB119, DC31, DC36, DC54)
 - Razumevajoča učiteljica (DB52)
 - Način izkazovanja pomoči in podpore
 - Pomiritev (DB14, DC37)
 - Kozmetična nega obraza (DB33, DB59, DB96)
 - Laser (DB34)
 - Metaterapija (DB35)
 - Nudenje poglobljenega pogovora (DB116)
 - Vzpodbudne besede kozmetičarke (DB117)
 - Koristni nasveti kozmetičarke (DB118, DC57)
 - Oddajanje pozitivne energije (DC55)
 - Tolaženje (DC56)
 - Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore
 - Dobro počutje (DB60, DC58)
 - Občutki varnosti (DB61)
 - Odsotnost pomoči in podpore
 - Dermatolog (DC80)
- Pomanjkljivost pomoči in podpore
 - Dermatolog
 - Odsotnost celostne obravnave (DC81)

5. SAMOPODOBA

- Lastna samopodoba
 - Kazalec pozitivne samopodobe
 - Počutiti se dobro v svoji koži (DA13, DA106)
 - Neuporaba pudra (DA14, DA57, DA98, DB63, DB102)
 - Samozavest kljub nepravilnostim na koži (DA18)
 - Lepo se obleči (DA56)
 - Samozavest (DA59, DA172)
 - Sem uspešna oseba (DA60, DA164, DA170)
 - Zadovoljstvo ob pogledu v ogledalo (DA160, DA163, DA168)
 - Sem sposobna oseba (DA169)
 - Sem privlačna oseba (DA171, DB105)
 - Priključitev Zoom srečanju s kamero, brez pudra (DB103)
 - Sem normalna oseba (DB106)
 - Sprejemati se skoraj v celoti (DC99)
 - Kazalec negativne samopodobe
 - Ne počutiti se dobro v svoji lastni koži (DA75, DA163)

- Obremenjevanje z videzom (DB22)
- Čudna brez ličil (DB42)
- Nenormalna brez ličil (DB43)
- Sem zanič (DD97)
- Ničemur ne služim (DD98)
- Nisem koristna (DD99)
- Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe
 - Mediji (DA23, DA161, DB112, DD112)
 - Akne (DB111, DC100, DD9, DD36, DD96)
- Opredelečev lastne samopodobe
 - Nisem si všeč (DA49)
 - Kljub mejkapu si ob pogledu v ogledalo nisem všeč (DA138, DA142)
 - Všeč sem si (DA58)
 - Neobremenjevanje s svojim videzom v preteklosti (DD103)
- Dejavniki vrstnikov
 - Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo
 - Odsotnost obsojanja (DA52)
 - Pozitivni komentarji vrstnikov prispevajo k dobremu počutju (DB109)
- Dejavniki medijev
 - Negativen učinek medijev na samopodobo
 - Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka (DA120, DB120, DC17)
 - Vzbujanje želje po spremembah pri sebi (DA121, DC39)
 - Pomisleki o dieti ob opaženih slikah postave v medijih (DA162, DC83)
 - Vzbujanje občutka nujnosti lepe in gladke kože (DB36, DC74)
 - Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo (DB69, DC75)
 - Vzbujanje občutka manjvrednosti (DB70, DB127, DC38, DD113)
 - Vzbujanje občutkov primerjave z drugimi (DB126, DC82)
 - Vzbujanje občutkov nemoči (DC63)
- Dejavniki družine
 - Pozitiven učinek družine na samopodobo
 - Odlična komunikacija v družini (DC96)
 - Spoštovanje med družinskimi člani (DC97)
- Povezava med aknasto kožo in lastno samopodobo
 - Boljše stanje kože
 - Dobra samopodoba (DA76, DA91, DB88, DB101)
 - Biti si všeč (DA151)
 - Nesramežljivost (DA157)
 - Samozavest (DB16, DB64, DB104)
 - Super razpoloženje (DC11)
 - Aknasta koža

- Nesamozavest (DA123, DB2, DB72, DB78, DC8, DC71)
- Sramežljivost pred nepoznanimi ljudmi (DA135, DC9)
- Nesamozavest pred nepoznanimi ljudmi (DA136, DB21)
- Nesamozavest pred poznanimi ljudmi (DB29)
- Slaba samopodoba (DB38, DB77, DB110, DC70, DD37, DD55, DD66, DD111)
- Sramežljivost (DB71)
- Počutiti se grdo (DB77, DC53)
- Negotovost (DD77)
- Slabše stanje kože
 - Nesamozavest (DA129, DD11)
 - Slabo razpoloženje (DC25)
- Kardio trening
 - Boljša samozavest (DA153)
- Opredelitev lastne samopodobe
 - Pozitivna (DC98)

9.6.2 Intervjuji

1. KOŽA

- Opis kože
 - Tip kože
 - Suha (A1, B4, C2, E6)
 - Mastna (A2, B3, C3, D3, E7, F1)
 - Mešan tip (C1)
 - Zelo občutljiva (F7)
 - Značilnost kože
 - Aknasta (A3, B5, C4, D2, E1, F2)
 - Brazgotine (A4, B6, E2, F3)
 - Rdečica (A5, C7, D6, E5, F4)
 - Trenutno pomirjena (C5)
 - Vneta (C6, F6)
 - Hrapava (D4)
 - Svetleča (D5)
 - Pigmentacije (D7)
 - Rdeče pike (E3)
 - Subjektivni opis kože
 - Komplicirana (B1)
 - Zahtevna (B2, D1, F8)
 - Razdražena (F5)
- Občutki ob pogledu na kožo
 - Negativni občutki
 - Žalost (A17, B17, C22, C87, D23, E24, F23)

- Razočaranje (A18, C88, D24, D31, E26, F21)
- Obup (A19, C25)
- Vdanost v usodo (A20)
- Jeza (B16, C21, D21)
- Strah pred neizboljšanjem kože (B80)
- Dvom o izboljšanju kože (B81)
- Ljubosumje do tistih z lepo kožo (C23)
- Zavist (C24)
- Primerjava z drugimi (D32)
- Občutek manjvrednosti (D33)
- Občutek nenormalnosti (D34)
- Živčnost (E4)
- Obremenjenost s stanjem kože (E25)
- Želja po joku (F22)
- Odsotnost pozitivnih občutkov v povezavi s kožo (F26)
- Samospraševanje
 - O načinu popravljanja kože (B18)
 - O zmotnem ravnanju v povezavi s kožo (B19, F25)
 - O razlogu za pojav aken (D22, F24)
- Pozitivni občutki
 - Veselje ob izboljšanju (B20)
 - Delno sprijaznjenje s stanjem kože (E27)
- Občutki v družbi oseb, ki:
 - Nimajo težav z aknasto kožo
 - Splošno počutje – v redu (A21)
 - Sram (A22)
 - Občutek nerazumevanja, kako je imeti aknasto kožo (A24, B22)
 - Ljubosumje (A25, B21, C28, D27, E29, F27)
 - Odsotnost poistovetenja (C26)
 - Odsotnost sočustvovanja (C27)
 - Jeza (C29)
 - Občudovanje lepe kože pri drugih (D25, E28)
 - Samospraševanje o načinih izboljšanja stanja kože (D26)
 - Odsotnost občutka izločenosti (E30, F29)
 - Odsotnost občutka manjvrednosti (E31)
 - Zavist (F28)
 - Občutek drugačnosti (F29)
 - Neprijeten občutek (F30)
 - Imajo težave z aknasto kožo
 - Olajšanje (A26)

- Občutek – nisem edina (A27, B23, D28, E33)
- Pomirjena ob dejstvu, da ima kdo še slabšo kožo (A28)
- Poistovetiti se (B24, C30)
- Empatija (B25, C31, D29, E32, F32)
- Lažja komunikacija (C32)
- Odsotnost pomilovanja (F33)
- Občutek sproščenosti (F34)
- Občutek varnosti (F35)

2. ZUNANJI VIDEZ

- Prvi vtis ob pogledu v ogledalo
 - Najprej
 - Oči (A6)
 - Akne (A7, B7, C9, D8, E8, F10)
 - Brazgotine (B8, C10, D9)
 - Nepravilnosti na obrazu (C8, F9)
 - Potem
 - Rdečica (A8)
 - Nos (E9)
- Prva opažanja drugih glede zunanjega videza
 - Odsotnost opazke aken (A9)
 - Oči (A10, C12, D10, E13, F12)
 - Akne (B9, C13, D12, E11, F13)
 - Brazgotine (B10, C14, D13, F14)
 - Nasmeh (C11, F11)
 - Lasje (D11, E13)
 - Nos (E10)
- Spremembe v povezavi z zunanjim videzom
 - Koža
 - Brez aken (A11, C15, E16, F18)
 - Gladka (B11, C17, D14,
 - Brez vnetij (C16, F17)
 - Čista (C18)
 - Sijoča (D15)
 - Brez bolečih bul (F15)
 - Brez rdečice (F16)
 - Zobje
 - Ravni (A12)
 - Noge
 - Vitke (A13)
 - Brez celulita (A14, D16)

- Telo
 - Vitko (B12)
 - Izguba teže (D17)
- Čeljust
 - Ravna (E14)
- Nos
 - Raven (E17)
- Dejanja v povezavi s spremembo zunanjega videza
 - Operativni poseg čeljusti (E15)
- Posledice sprememb zunanjega videza
 - Večja samozavest (A15, B14, D18, E19, E23, F20)
 - Manj obremenjevanja z zunanjim videzom (A16)
 - Olajšanje (B13, C20, D19)
 - Odsotnost strahu pred pogovorom z drugimi (B15)
 - Zadovoljstvo z zunanjim videzom (C19, E20, F19)
 - Odsotnost občutka sramu (D20)
 - Nov začetek (E18)
 - Odsotnost občutka manjvrednosti (E21)
 - Boljše počutje v svoji koži (E22)

3. STISKA

- Pojav in vrsta stiske
 - Strah pred poslabšanjem stanja kože (A29)
 - Strah pred navezovanjem novih prijateljskih vezi (A30, F37)
 - Strah pred druženjem s prijatelji (A31, B27)
 - Anksioznost (B26, F39)
 - Strah pred razkazovanjem obraza brez ličil (B28, C33, F38)
 - Depresivno vedenje (B29, E34, F36)
 - Nezainteresiranost za druženje (B30)
 - Stiska, da pozabiš kakšen produkt za kožo (C34)
 - Ujetost (C35)
 - Brezvoljnost (C36, E35)
 - Odsotnost depresije (C37)
 - Odsotnost anksioznosti (C38)
 - Odsotnost hujših stisk (D30)
 - Stiska v smislu izgube volje za delo (D35)
 - Nezadovoljstvo z zunanjim videzom (D36, E39)
 - Pripisovanje krivde za pojav aken (E36)
 - Razočaranje nad sabo (E37)
 - Odsotnost tesnobe (E38)
 - Strah pred javnim nastopanjem zaradi aken (F39)

- Način reševanja stiske
 - Klic kozmetičarke (A32)
 - Nanos korekturnih sredstev (A23, A34, B31, B108, C40, D40, E40, F41)
 - Nošenje zaščitnih mask (A35, B32, D41)
 - Pogled v tla (B33)
 - Pogled proč (B34, E41)
 - Nanos ličil (C39)
 - Odkrito opisovanje občutkov v povezavi s kožo (C40)
 - Izpostavljanje boljše strani pri fotografiranju (E42)
 - Pokrivanje obraza z roko (E43)
 - Uporaba filtrov pri fotografiranju (E44)
 - Nošenje pokrival – kapuca (E45)
 - Nošenje zaprtih in temnih oblačil (F42)
 - Pogovor z bližnjo osebo (F43)

4. POMOČ IN PODPORA

- Neformalna pomoč in podpora
 - Opredelitev
 - Družina (A36, B35, B53, C51, E46, E55, F45)
 - Mama – močan vir (B42)
 - Vrstniki – prijatelji (B44, B54, C54, D45, D59, E50, E54, F49)
 - Sama sebi največji vir pomoči (F44)
 - Način izkazovanja pomoči in podpore
 - Dajanje komplimentov kljub aknam (A37, B41, D48, E52)
 - Financiranje neg (A38, E56)
 - Odsotnost izločevanja iz družbe (A49, B47, D49, E53)
 - Potrditev s strani prijateljev, da sem v redu (A50, B46, C56)
 - Opominjanje, da ni edina z aknami (B40, C55)
 - Vabilo prijateljev, da se pridružim druženju (B45)
 - Stopiti v bran (B50)
 - Ne sekiraj se (C52)
 - Opominjanje, da stanje ni tako hudo (C53)
 - Nudenje pogovora (D43, F46)
 - Vzpodbujanje (D46)
 - Pozitivne besede (D48, E51)
 - Koristni napotki in nasveti s strani soigralke (D50)
 - Prisluhniti (E47)
 - Predlog o obisku dermatologa ali kozmetičarke (E48)
 - Moralna podpora družine (E57)
 - Objem mame (F47)
 - Izkazovanje ljubezni (F48)

- Predlaganje produktov in pripomočkov za boljšo kožo (F50)
 - Spremljanje h kozmetičarki (F51)
- Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore
 - Občutek pomirjenosti (A51)
- Način neizkazovanja pomoči in podpore
 - Norčevanje sošolca zaradi aken (B48)
- Občutki ob neizkazovanju pomoči in podpore
 - Občutki prizadetosti (B49)
- Odsotnost pomoči in podpore
 - Družina (D42, D44)
- Formalna pomoč in podpora
 - Opredelitev
 - Kozmetičarka (A33, A39, B36, C43, C47)
 - Razredničarka (F52)
 - Socialna delavka (F56)
 - Način izkazovanja pomoči in podpore
 - Prenašanje pozitivne energije (A40)
 - Dajanje koristnih nasvetov glede kože (A41)
 - Sestavljanje ustreznih neg (A43, B37)
 - Vzpodbudne besede (B38)
 - Predlog ustreznih krem (B39)
 - Predajanje pozitivnih misli (C46)
 - Predpisan gel Zalna s strani dermatologa (E58)
 - Opazka zadržanosti in nesamozavesti (F53)
 - Ponujena možnost pogovora s strani razredničarke (F54)
 - Ponujena možnost ponovne opore (F55)
 - Delo na pozitivni samopodobi (F57)
 - Pomoč pri sprejemanju samega sebe (F58)
 - Način neizkazovanja pomoči in podpore
 - Prezrt problem aknaste kože (A48)
 - Občutki ob izkazovanju pomoči in podpore
 - Občutek razumevanja (A42)
 - Občutek varnosti (C44)
 - Občutek zaupanja (C45)
 - Odsotnost pomoči in podpore
 - Dermatolog (A44, C42, C47, C59)
 - Šola – učitelji (A47, B43, E59)
 - Socialna delavka (A52, B51)
 - Faks (C49)
 - Zdravstvo (F59)

- Občutki ob neizkazovnju formalne pomoči in podpore
 - Razočaranje (A45)
 - Obup (A46)
- Odsotnost iskanja pomoči in podpore
 - V srednji šoli (C50, D56)
 - Pri socialni delavki (C57, D57, E60)
 - Pri dermatologu (D51)
 - Pri kozmetičarki (D52)
- Razlog za odsotnost iskanja pomoči in podpore
 - Dvom v nudenje pomoči (D53, E49)
 - Samozdravljenje (D54)
 - Finančni razlog (D55)
- Pomanjkljivost pomoči in podpore
 - Socialna delavka
 - Odsotnost informacij za možnost pogovora pri socialni delavki (A53, B52, E61)
 - Informacij o možni pomoči in podpori (C58)
 - Dermatolog
 - Odsotnost dajanja koristnih nasvetov (A54)
 - Odsotnost iskanja razlogov za aknasto kožo (A55, B56, C67)
 - Tablete namesto pogovora in iskanja razlogov (A56, B57)
 - Odsotnost vzpodbudnih besed s strani dermatologa (A57, C65)
 - Odsotnost poglobljenega pogovora z dermatologom (B55, C61, F61)
 - Krema namesto pogovora in iskanja razlogov (B58)
 - Odsotnost celostne obravnave (C60)
 - Odsotnost koristnih nasvetov dermatologa (C62)
 - Odsotnost toplih besed (C63)
 - Odsotnost osebnega odnosa dermatologa (C64, E63, F60)
 - Odsotnost pregleda načina prehranjevanja (C66)
 - Predpisan gel s strani dermatologa brez dodatnih podvprašanj (E66)
 - Odsotnost izdaje drugega datuma pri dermatologu (E67)
 - Odsotnost možnosti ponovnega kontaktiranja dermatologa (E68)
 - Odsotnost osebnega stika dermatologa (F62)
 - Odsotnost optimizma (F63)
 - Bližnje osebe
 - Pritiska s strani domačih za obisk dermatologa (D58)
 - Zdravnik
 - Odsotnost osebnega odnosa zdravnice (E62)
 - Izdana napotnica zdravnice brez pogovora o počutju (E64)
 - Izdana napotnica zdravnice brez pogovora o morebitnih stiskah zaradi aken (E65)
- Zagotavljanje ustrezne pomoči in podpore

- Opredelitev
 - Zdravstveni dom (A58, B59, C68, D60, F64)
 - Šola (B60, C69)
 - Osebni zdravnik (D61)
 - Dermatološka ambulanta (E69, F65)
- Želene oblike pomoči in podpore
 - Informacije na enem mestu (A59, F69)
 - Pogovor (A60)
 - Svetovanja (A61, B61)
 - Koristni nasveti (A62)
 - Nabor možnosti za dodatno pomoč (A63, D64, F66)
 - Poglobljen pogovor z dermatologom (B62, C70, E71)
 - Preiskave (B63, C71, F68)
 - Sestava jedilnika (B64)
 - Ozaveščanje v obliki predavanj (C72)
 - Ozaveščanje v obliki delavnic (C73)
 - Pogovori v smeri normalizacije aknaste kože (D62)
 - Predajanje koristnih informacij o koži (D63)
 - Pomoč v obliki osebnega odnosa dermatologa (E70)
 - Osebni odnos strokovnjakov (F66)
 - Plakati s pomembnimi kontakti (F70)
- Delovanje želene oblike pomoči
 - Kurativa (A64, B65, D65, F71)
 - Preventiva in kurativa (C74, E72)
- Smer delovanja želene oblike in pomoči
 - Preventiva – soočenje mladostnikov z možnostjo nastanka aken (C75)
 - Kurativa – v primeru stiske možnost individualnega pogovora o aknah (C76)
 - Preventiva – predavanja na temo aknaste kože (E73)
 - Kurativa – zdravljenje aken (E74)
 - Kurativa – pester nabor možnosti oblik pomoči in podpore (E75)

5. SAMOPODOBA

➤ Pojem samopodoba

- Razumevanje pojma samopodoba
 - Raven samozavesti (A65)
 - Raven samospoštovanja (A66)
 - Raven všečnosti (A67)
 - Raven ljubezni do sebe (A68, D69, F73)
 - Raven sprejemanja sebe (A69, C77, D68, F72)
 - Obnašanje navzven (A70)
 - Doživljanje svojega izgleda (A71, B66)

- Skrb zase (A72, C78)
- Pozitivna in negativna samopodoba (C79)
- Videnje samega sebe kot celote (D66, E76)
- Ocenjevanje lastne uspešnosti (D67, F74)
- Mišljenje in slika drugih o tebi (E77)
- Razmišljanje o karakterju (E78)
- Razmišljanje o dejanjih (E79)
- Razumevanje pojma pozitivna samopodoba
 - Veselje (B67)
 - Zadovoljstvo s svojim videzom (B68)
 - Samospoštovanje (B69)
 - Prijetno počutje v lastni koži (B70)
 - Odsotnost hujših stisk (B71)
 - Odsotnost pomislekov (B72)
 - Odsotnost dvomov (B73)
 - Imeti se rad (C80)
 - Ceniti se (C81)
- Razumevanje pojma negativna samopodoba
 - Razmišljanje o spreminjanju nepravilnosti (B74, C83)
 - Nisi si všeč (B75)
 - Neprijetno počutje v svojem telesu (B76)
 - Iskanje nepravilnosti (C82)
- Lastna samopodoba
 - Opredelitev lastne samopodobe
 - Pozitivna samopodoba (A71)
 - Negativna samopodoba (B77, B82)
 - Vmes med pozitivno in negativno samopodobo (C84, D70)
 - Delno sem si všeč (C89)
 - Dokaj pozitivna samopodoba (E84, F75)
 - Negativna telesna samopodoba (F77)
 - Všeč mi je
 - Karakter (A77, B84, E89, F81)
 - Trud (A78)
 - Ne obupam hitro (A79)
 - Oči (C90)
 - Roke (C91)
 - Vrlina prijaznosti (D77)
 - Vrlina nesebične pomoči (D78)
 - Šolska in športna uspešnost (F82)
 - Ni mi všeč

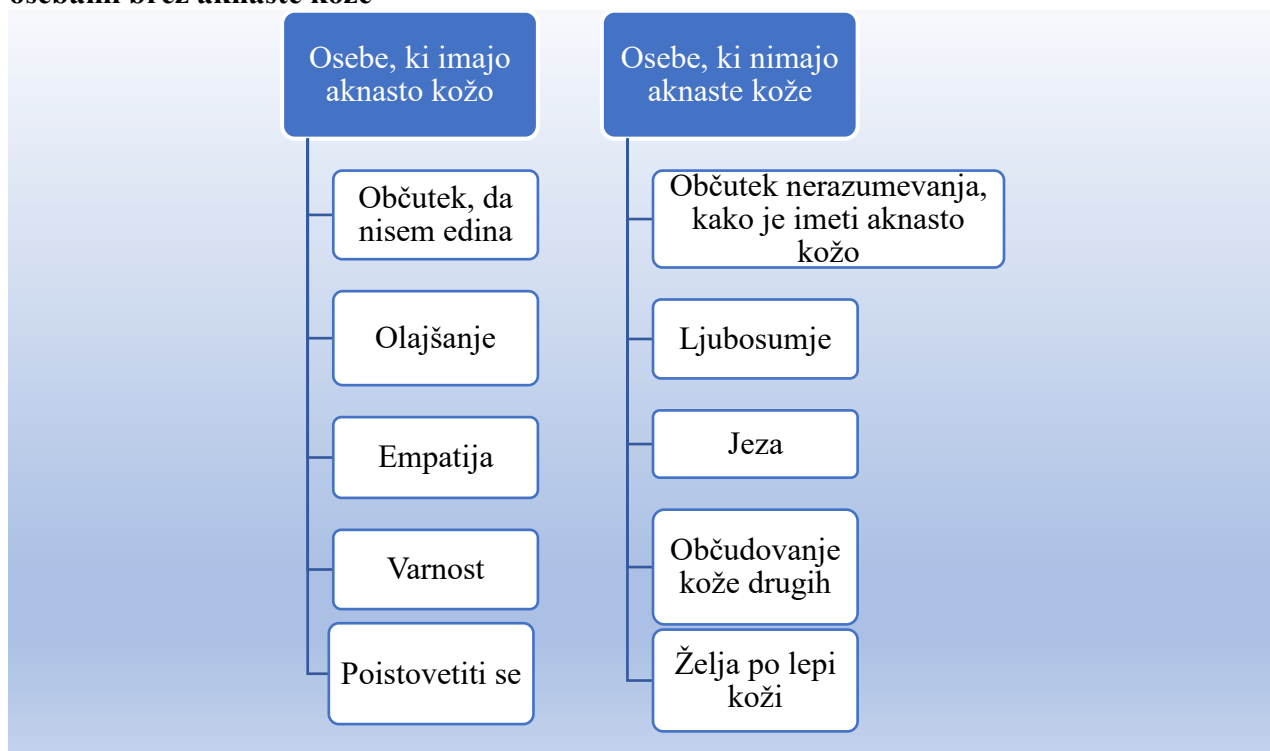
- Zunanji videz (B85)
- Koža (B86, C92, D72, E86, F83)
- Oblika telesa (B87, E87, C93)
- Karakter (D71)
- Nos (E88)
- Najmočnejši dejavnik oblikovanja lastne samopodobe
 - Mediji (A80, B88, C94, D79, E90, F85)
 - Aknasta koža (B89, D80, E91, F84)
- Občutki ob doživljanju sebe
 - Neprijetni občutki (B83)
- Kazalec negativne samopodobe
 - Dvom vase (D73)
 - Dvom v lastne sposobnosti (D74)
- Kazalec pozitivne samopodobe
 - Sem sposobna oseba (A73, E82)
 - Sem uspešna oseba (A74)
 - Všeč sem si, taka kot sem (D75)
 - Hvaležna za svoje življenje (D76)
 - Sem odprta oseba (E79)
 - Sem prijazna oseba (E80)
 - Sem oseba, ki rada pomaga (E81)
 - Uspešna na šolskem in športnem področju (F76)
- Dejavnik medijev
 - Negativen učinek medijev na samopodobo
 - Vzbujanje občutka manjvrednosti (A81, A83, B90, D83, F92)
 - Vzbujanje primerjave z drugimi (A82, B92, C96, D84, E93, F94)
 - Vzbujanje občutka nenormalnosti (B91)
 - Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo (B93)
 - Vzbujanje samospraševanja o morebitni lepi koži (B94)
 - Vzbujanje občutkov žalosti (B95)
 - Vzbujanje občutka, da ti nekaj manjka (C95)
 - Vzbujanje občutka popolnega življenja (D82, E92)
 - Izkrivljanje samopodobe (D85)
 - Vzbujanje želje po spremembah pri sebi (D86)
 - Vzbujanje občutka drugačnosti (F93)
 - Pozitiven učinek medijev na samopodobo
 - Motivacija za telovadbo (A84)
- Dejavnik vrstnikov
 - Pozitiven učinek vrstnikov na samopodobo
 - Vzbujanje občutkov sprejetosti (A85, B101, D95, E100)

- Zavedanje, da ti nekdo stoji ob strani (A86)
- Potiskanje naprej (A87)
- Vzpodbuda (A88)
- Odsotnost omenjanja aknaste kože (B99)
- Vzbujanje občutkov varnosti (B100)
- Pozitivni komentarji vrstnikov prispevajo k dobremu počutju (D94)
- Dober odnos z vrstniki (E98, F91)
- Medsebojno podpiranje (E99)
- Vzbujanje občutka uspešnosti (E101)
- Odsotnost konflikta z vrstniki (F90)
- Negativen učinek vrstnikov na samopodobo
 - Vzbujanje primerjave (C101)
 - Vzbujanje samospraševanja o razlogu za aknasto kožo (C102)
- Dejavniki družine
 - Pozitiven učinek družine na samopodobo
 - Dajanje podpore na študijski in osebni poti (A89)
 - Dajanje podpore na poslovni poti (A90)
 - Verjamejo vame (A91, C97)
 - Vzpodbuda (B96)
 - Odsotnost dajanja občutka, da imam aknasto kožo (B97)
 - Odsotnost omenjanja aknaste kože (B98)
 - Odlična komunikacija v družini (C98, D90, F87)
 - Deljenje dobrih in slabih stvari (C99)
 - Dvig samozavesti (C100)
 - Družinski člani me cenijo (D87)
 - Dober odnos v družini (D88, F86)
 - Medsebojna pomoč (D89)
 - Dogovarjanje v družini (D91)
 - Odkritost (D92)
 - Medsebojno sprejemanje (D93)
 - Zaupen družinski prostor (F88)
 - Spoštovanje med družinskimi člani (F89)
 - Negativen učinek družine na samopodobo
 - Brez vzpodbude (E94)
 - Brez nudenja možnosti pogovora (E95)
 - Slaba komunikacija z družinskimi člani (E96)
 - Premalo pogovarjanja z družinskimi člani (E97)
- Povezava med aknasto kožo in samopodobo
 - Aknasta koža
 - Slaba samopodoba (A76, A92, C86, D39, E102, E108)

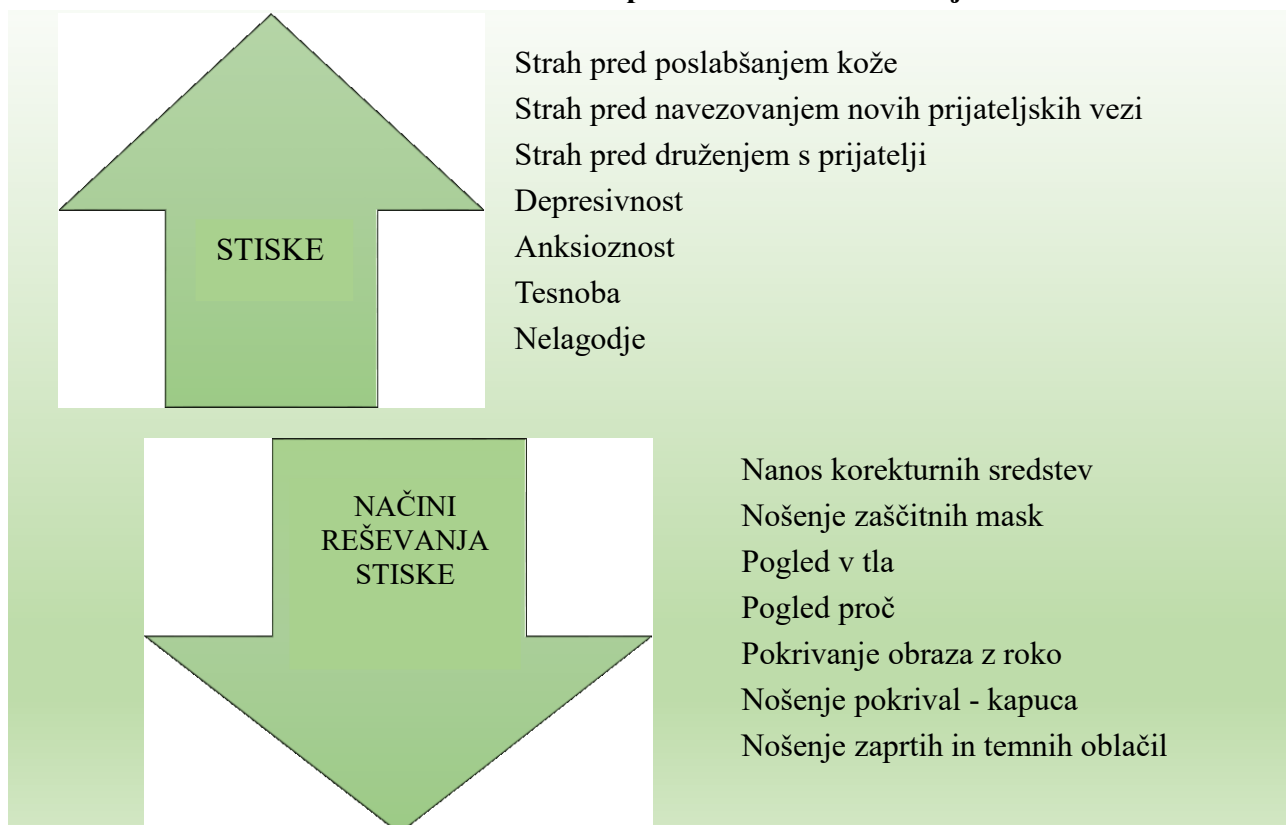
- Nesamozavest (A75, A93, D37, D81, E85, F80, F96)
- Doživljam se kot grdo (B78, E103, F79)
- Doživljam se kot nenormalno (B79, E105)
- Težave s samopodobo (C85)
- Nizko samospoštovanje (D38)
- Dodatna nesamozavest (D98)
- Pojav občutka sramu (D99, F97)
- Težje sprejemanje samega sebe (D100)
- Nošenje spuščениh las z namenom prekrivanja obraza (D101)
- Doživljam se kot čudno (E104)
- Manjša samozavest (E107)
- Slaba telesna samopodoba (F78, F95)
- Slabše stanje kože
 - Slaba samopodoba (A94, B102, C104, D96, F101)
 - Razočaranje nad svojim zunanjim videzom (B103)
 - Umik od okolice (B104)
 - Napove počutje določenega dne (D97)
 - Doživljanje vseh stvari kot slabih (E106)
- Boljše stanje kože
 - Večja samozavest (A95, B106)
 - Večje samospoštovanje (B107, F100)
 - Lažja socializacija (B108)
 - Boljša samopodoba (C103, F99)
 - Boljše počutje (F98)

9.7 Odnosno kodiranje

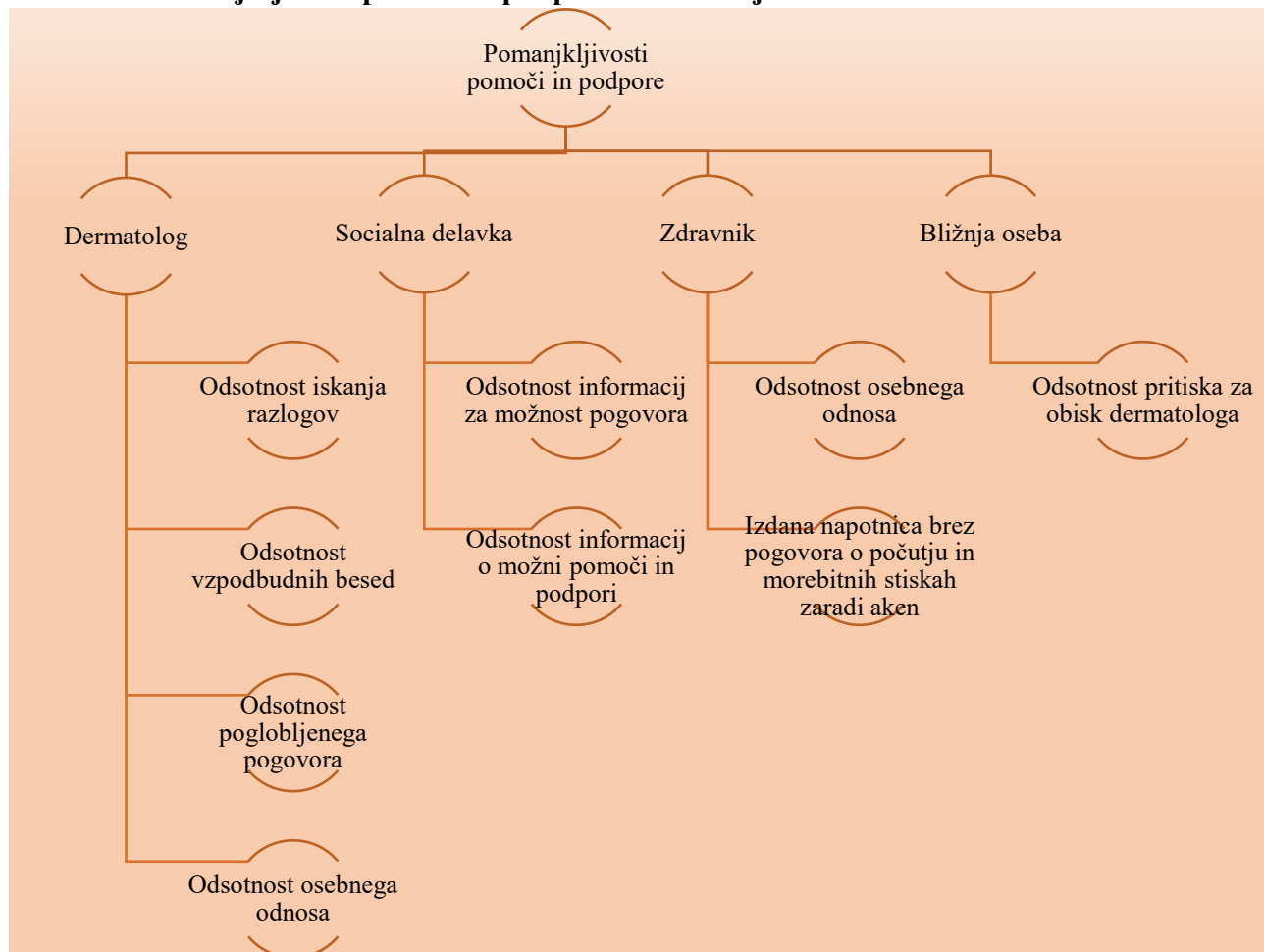
Shema 1: Razlika med občutki deklet, ko so v družbi z osebami z aknasto kožo in osebami brez aknaste kože



Shema 2: Stiske zaradi aknaste kože in s tem povezani načini reševanja stisk



Shema 3: Pomanjkljivosti pomoči in podpore ob soočanju z aknasto kožo



Shema 4: Negativni učinki dejavnika aknaste kože na oblikovanje samopodobe



Shema 5: Proces oblikovanja negativne splošne samopodobe mladostnic z aknasto kožo

