pedagogika

Daniela Sedláčková

Rozvoj zdravého sebevědomí žáka

- Význam zdravého sebevědomí
- Rodiče, škola, kamarádi
- Dítě se zvýšeným či sníženým sebevědomím
- Osobnostní a sociální výchova

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Daniela Sedláčková

ROZVOJ ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3762. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Fitznerová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 128
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover photo © profimedia.cz

Lektorovala:
PhDr. Hana Krykorková, CSc.

ISBN 978-80-247-2685-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6235-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST **7**

Předmluva **9**

1. Úvod do problematiky **11**
1.1 Teoretické vymezení konceptu já 11
1.2 Strukturální složky sebepojetí 14
1.3 Základní terminologie 19

2. Sebevědomí **21**
2.1 Vymezení pojmu sebevědomí 21
2.2 Utváření sebevědomí – vývojově psychologické hledisko 23
2.3 Vnitřní vlivy působící na sebevědomí žáka 35
2.3.1 Psychické dispozice 35
2.3.2 Fyzické dispozice 38
2.4 Vnější vlivy působící na sebevědomí žáka 41
2.4.1 Rodina 41
2.4.2 Škola 51
2.4.3 Vrstevnická skupina 63
2.4.4 Média – vliv oceňování hodnoty člověka ve společnosti 65
2.5 Důsledky nízkého sebevědomí – komplex méněcennosti 66
2.6 Důsledky příliš vysokého sebevědomí – pocit všemohoucnosti 71
2.7 Význam zdravého sebevědomí 72
2.8 Diagnostické možnosti zjištění sebevědomí žáka 74

3. Možnosti rozvoje zdravého sebevědomí žáka **77**
3.1 Kooperativní vyučování 77
3.2 Asertivita 82
3.3 Dramatická výchova 86
3.4 Osobnostní a sociální výchova 88
3.5 Rané čtenářství 92

II. EMPIRICKÁ ČÁST 97

4. Koncipování vlastního výzkumu 99
4.1 Vymezení výzkumného problému 99
4.2 Charakteristika a cíl empirického šetření 101
4.3 Realizace výzkumu 101

5. Metodologický přístup 103
5.1 Výzkumné hypotézy 103
5.2 Popis výzkumného vzorku 103
5.3 Metody a techniky zkoumání 104
5.3.1 Dotazník „sebevědomí žáka“ 104
5.3.2 Školní prospěch 106

6. Zpracování výstupů výzkumu 107
6.1 Kvantitativní interpretace výsledků výzkumu ve vztahu ke stanoveným hypotézám 107
6.2 Kvalitativní interpretace výsledků výzkumu vzhledem ke stanoveným hypotézám 110

Shrnutí – závěrečná diskuze 113

Přílohy 115

Seznam literatury 121

I. TEORETICKÁ ČÁST

PŘEDMLUVA

O tuto problematiku jsem se začala zajímat od doby, kdy jsem měla opakovaně možnost setkat se s důsledky nezdravého sebepojetí u dětí, se kterými jsem pracovala. V průběhu studia jsem napsala teoretickou práci do předmětu pedagogická psychologie, která se tématem sebevědomí žáka zabývala. Vznikla pod vlivem knížky Hide or Seek: Building Confidence in Your Child od amerického autora Jamese Dobsona. Autor v ní zdůrazňuje to, že každé dítě má svou hodnotu bez ohledu na to, zda je či není inteligentní, hezké, úspěšné ve škole. Jaké jsou možnosti, cesty k tomu, aby děti svoje sebevědomí zdravě rozvíjely nejen v rodině, ale i ve škole – to je téma, kterému bych se ve své práci ráda věnovala.

Sebevědomí, jak se s ním setkáváme v lidovém pojetí, je obvykle chápáno velmi zúženě jako jakási hrdost, nadutost. Stal se z něj jakýsi „terminus technicus" pro označení suverénního chování, někdy až hraničícího s drzostí. Následující stránky by měly ukázat, že se jedná o mylné pochopení.

Ve své práci se chci tedy zabývat tématem zdravého sebevědomí, které je základním stavebním kamenem sebepojetí člověka. Nejprve bych se ráda věnovala tomu, jak je to se sebevědomím obecně v konceptu Já a jak se sebevědomí utváří. Poté zaměřím pozornost na vlivy, které na sebevědomí žáka působí. V závěrečné kapitole teoretické části se chci blíže věnovat možnostem rozvoje sebevědomí žáků ve školním prostředí.

Tématem empirické části je nejprve konkrétní problém, a to zda sebevědomí žáků vstupuje do procesu vyučování jako prvek, který ovlivňuje prospěch žáků. Posléze dojdeme ke zjištění a stanovení nejdůležitějších faktorů působících na sebevědomí žáka zejména ve školním prostředí.

Stěžejním tématem knihy je tedy sebevědomí žáka. V tomto smyslu se často hovoří o sebevědomí jako souhrnném výrazu pro sebehodnocení, sebeúctu, sebeocenění, sebedůvěru a sebeuplatnění. To vše úzce souvisí s vědomím vlastní psychofyzické i sociální totožnosti – já a svět a moje místo v něm (Vališová, A., 2002, s. 140). Budu se proto opírat i o další pojmy, složky, které jsou obsahem sebepojetí, jako jsou sebedůvěra, sebehodnocení, sebeúcta, sebejistota a sebepotvrzení.

Zapojování člověka do sociálních vztahů umožňuje, abychom vytvářeli relativně stabilní obraz vlastního Já. Sebevědomí je jedním z aspektů strukturálního Já. Je to fenomén, který se uplatňuje v rodinném i školním prostředí. Chtěla bych

se zabývat souvislostmi, tím, co se děje, chybí-li zdravé sebevědomí, a k čemu to posléze vede – tedy vlivy, důsledky a formováním sebevědomí žáka prostřednictvím školy a jejího přístupu k němu.

Zdravé sebevědomí je výsledkem interních procesů, které se odehrávají v daném jedinci, často pod vlivem rodičů, učitelů, ostatních dospělých, s nimiž žije, a dané společnosti. Tento vliv může dítěti pomoci při vytváření vyváženého a zdravého sebevědomí, které ho bude podporovat při rozvoji sociálních, pracovních, emocionálních, intelektuálních a morálních schopností. Nedostatek této podpory je naopak příčinou formování narušeného a nevyváženého sebevědomí.

Cílem následujících pasáží knihy je nakonec i snaha ukázat, že kritériem úspěšného psychosociálního začlenění žáka do vzdělávacího procesu je osobní spokojenost vztahující se k sebepojetí dítěte. Jak se žák vidí v konkrétních denních situacích? Jaký je jeho pohled na dané skutečnosti? Ústí v osobní spokojenost, či nespokojenost? Jedná se o vytyčení základních souvislostí mezi vlivy působícími na utváření sebevědomí dítěte v rodině, ve škole, mezi vrstevníky, a také o hledání cest, jak tyto vlivy, pokud jsou negativní, ovlivnit přiměřenými rozvojovými aktivitami. Cílem této knihy je pomoci učitelům v oblasti teoretické, diagnostické i praktické. Práce je koncipována jako teoreticko-empirická, větší část bude nicméně pojata teoreticky.

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

1.1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ KONCEPTU JÁ

Určitou nesnází při řešení praktických problémů sebevědomí a sebeobrazu žáků je teoretická koncepce Já, která není v současné psychologii jednotná. Teorie Já mají v psychologii dlouhou tradici a dále se rozvíjejí.

Pojem Já zaujímá nezastupitelné místo zejména v psychoanalytických koncepcích (S. Freud). Dále byl pojem Já rozpracován pozitivistickou psychologií (W. James) a psychologií personalistickou (G. W. Allport). Významné místo zaujímá pojem Já i v psychologických teoriích fenomenologických a existencionalistických. Rozbor a kritika dosavadních psychologických teorií Já však není tématem naší práce. Lze říci, že pojem **osobnosti** vyjadřuje celkovou psychickou strukturu člověka, jeho schopnosti, rysy charakteru, pohnutky, zvyky a procesy poznávání, to znamená vše, co psycholog může vypovědět o individuu.

Specifickým rysem každé osobnosti je vědomí vlastního Já, na němž závisí rozvoj sebepojetí, vymezení vlastní identity i uchování její kontinuity v čase.

Jáství patří mezi integrativní procesy a kvality osobnosti spolu s vůlí a vědomím.

Ego (Já) chápeme jako hypotetický konstrukt. Poukazuje na strukturální a dynamické jádro osobnosti, vyjadřuje podstatu jejího fungování, její psychologickou podstatu. Ta je obohacována, vymezována a determinována dalšími pojmy, které mají konkrétnější obsah. Já nebo-li jáství („self“) je jedním z více možných aspektů osobnosti, „prožívatelných aspektů“. Člověk o sobě ví, že má určité schopnosti a určité poznatky, ví, že v něco věří, má určité cíle, nároky, určité vazby ke svému okolí. Všechny tyto aspekty dohromady vytvářejí sebepojetí (koncepci Já) a různé složky svého Já nahlíží člověk jako více či méně centrální, bližší svému Já, jiné aspekty nahlíží spíše jako periferní a povrchní.

Vyvinuté pojetí sebe sama, které se často v psychologii označuje jako ego (latin. já), má dvě roviny:

- reálné ego, tj. to, za koho se jedinec považuje,
- ideální ego, tj. to, čím by chtěl být.

Míra rozporů mezi oběma těmito rovinami sebehodnocení, tj. míra spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým (míra sebeakceptování), vytváří sílu ega: čím jsou tyto rozpory větší, tím je ego slabší, a naopak.

M. Nakonečný (1995, s. 44) považuje ego za centrum duševního života člověka. Ego se stává základním vztažným rámcem: hodnota věcí a jevů je „poměřována" vztahem k egu, subjektivní svět jedince je egocentrický svět (což neznamená, že je nutně egoistický). V tomto smyslu lze hovořit o „ego-vztažných motivacích". Vztah objektu k egu rozhoduje o tom, zda se o něj zajímáme, či nikoli, zda je nám sympatický, či nikoli apod. Rozhodujícím aspektem tohoto vztahování se ega ke světu je udržování, zvyšování a snižování vlastní hodnoty subjektu, resp. základní tendence člověka udržovat či zvyšovat jeho vlastní hodnotu a pocit, že je významný, uznávaný, kompetentní, ctěný atd. Deprimující jsou neúspěchy, selhání, pocity „ztráty tváře" atd. Pocit hanby ze sebe sama může vést i k sebevraždě – pocit ztráty hodnoty ega tak může být silnější než pud sebezáchovy.

Podle A. Vališové (2002, s. 19) jáství pojednáváme současně s vědomím, protože jsou fakticky vzájemně spjaté. Jáství se dělí na **činné Já**, pro které je podstatná svoboda a spontaneita, odkrývá se vždy jen ve vzpomínce, nikdy bezprostředně. Do činného Já patří i vázanost vědomí na budoucnost (časová perspektiva) i vědomí cílů. **Obraz Já** je někdy vyjadřovaný jako kognitivní aspekt Já – **sebepojetí**. Ve vědomí se shoduje se sebeuvědoměním. Základem **sebehodnocení**, někdy pojímaného jako zvláštní případ sebepojetí, je hodnotící vztah k sobě. Sebehodnocení se shoduje ve vědomí s vysokým nebo nízkým **sebevědomím**, případně **sebejistotou**. **Sebeúcta** je klíčovým aspektem konceptu jáství, vyjadřuje podstatu jeho dynamické funkce, tj. ego-vztažnou motivaci. **Identita** bývá uváděna jako pojem totožný se sepojetím.

Já není jen slovo, nýbrž to, co toto slovo označuje, tj. naše vlastní osoba. Existuje však vnitřní Já, jakési jádro osobnosti, postihnutelné introspekcí, pozorováním vlastního nitra. Jaká je funkce introspektivního Já, vysvětluje P. Říčan (1975) na příkladu cesty a mapy. Život je cesta, ke které potřebujeme mapu. Mapou je obraz světa, tak jak ho jedinec vidí, souhrn veškerých poznatků a představ, subjektivní univerzum. Toto subjektivní univerzum je u každého člověka jiné.

V mapě jsou dále obsaženy i naše vztahy k lidem, naše vzpomínky na to, jak se k nám zachovali, a představy o tom, co od nich můžeme čekat – jde o sociálně psychologickou mapu osobního světa. Ta spoluurčuje i naše vlastní společenské postavení, naše role, naši identitu. V mapě lze najít i obraz vlastního těla – anatomii, sílu, vzhled, odolnost a zdravotní stav. Patří sem i obraz našich duševních vlastností, vytrvalosti, inteligence, našich sklonů a zájmů.

Jednání člověka záleží na tom, jaká je jeho osobní mapa. Jde o to, jak spolehlivě jsou na ní označena „místa" bezpečí a „místa", kde nám něco hrozí. Zdravě sebevědomý a cílevědomý člověk rozumí svým motivům a zná svoje síly.