

Vplyv sociálno – psychologického výcviku na sebahodnotenie chlapcov, dievčat a stabilita

Eva Gereková*, Ivan Sarmány Schuller

Katedra psychologických vied FSV UKF, Nitra*
Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava

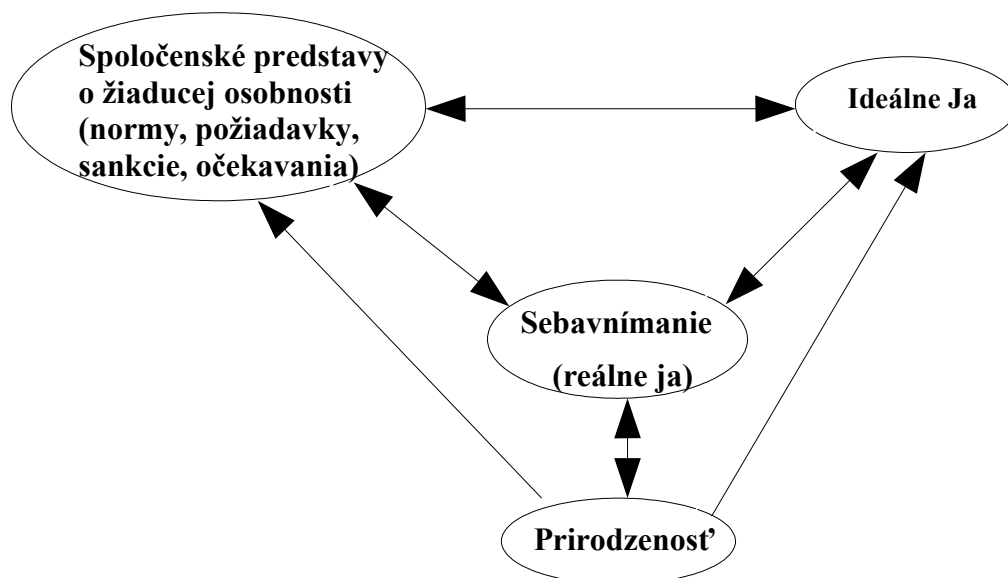
Príspevkom sa snažíme koncipovať vplyv sociálno – psychologického výcviku v edukačnom prostredí na sebahodnotenie a stabilitu posunu v čase (rok po absolvovaní sociálno – psychologického výcviku) u žiakov staršieho školského veku resp. chlapcov a dievčat.

Jedným z hlavných predpokladov vnútornej resp. duševnej spokojnosti je pozitívne hodnotenie vlastnej osoby.

Sebahodnotenie ako samostatná zložka sebaobrazu, ktorú si ľudia v priebehu vývinu vytvárajú, vyjadruje globálny obraz o hodnote vlastného ja a vedomie vlastnej ceny ovplyvňuje spätne obsah sebaobrazu (Blatný, Osecká, 1997).

Na utváranie sebaobrazu pôsobí na jednej strane prirodzenosť daného jednotlivca (vrodené dispozície) a reakcie sociálneho prostredia so svojimi požiadavkami, normami, a pod. Z týchto zdrojov sa formuje ideálne ja a v tomto silovom poli sa konkretizuje reálne sebavnímanie. Jeho stabilita závisí na vyvážení jednotlivých komponentov v silovom poli, čo znázorňuje model obr.1 podľa Smékala (2002):

Obr. 1 : Model silového poľa utvárania sebavnímania



Zhrňujúc človek má istú predstavu o sebe, o tom, aký je/nie je (identita) a aký by mal/chcel (ideálne "ja") alebo nemal/nechcel byť. Od podoby týchto predstáv, rozdielov medzi nimi a subjektívneho hodnotenia ich dôležitosti sa odvíja to, čo zahŕňame pod pojmom sebahodnotenie.

Podľa *teórie sebahodnotenia* (Gurňáková, 2000) jednotlivec potrebuje zvýšiť svoje sebaocenenie a tiež zvýšiť, udržať alebo potvrdiť city osobnej spokojnosti, ceny a afektivity. Pozitívna spätná väzba je potom podľa tejto teórie prijímaná vždy kladne, negatívna spätná väzba vždy záporne. Rozdiel medzi osobami s nízkym a vysokým sebaocenením je len v intenzite prežívania tejto spätnej väzby.

Blatný, Osecká, Macek (1994, 1997, 1998, 2000, 2001, 2003) na základe viacerých výskumov tvrdia, že:

1. Predstava významného človeka, resp. seba samého ako významného človeka, je vo vedomí adolescentov spojená s jeho sociálnou uznávanosťou, úspešnosťou a jeho prínosom pre spoločnosť.
2. Väčšina adolescentov zaujíma k sebe pozitívny vzťah.
3. Výraznejšie sa diferencujú tie dievčatá, ktoré sa považujú za mravné a chcú sa zmeniť z hľadiska sociálnej úspešnosti, uznávanosti.
4. Chlapci majú vyššiu úroveň sebahodnotenia i životnej spokojnosti než dievčatá, ale popisujú sa menej emotívni, extravertovaní, menej otvorení novým skúsenostiam, prívetiví a svedomití než dievčatá.
5. Vysoké sebahodnotenie súvisí s extraverziou, emočnou stabilitou a dominanciou, osoby s vysokým sebahodnotením, spokojné so životom preferujú zo stratégií zvládania náročných situácií stratégiu riešenia problémov, kognitívnu reštruktúraciu a osoby nespokojné so životom fantazijný únik a sebaobviňovanie.

<i>Komponenty ovplyvňujúce sebahodnotenie</i>	<i>Komponenty ovplyvňované sebahodnotením</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>obrannými mechanizmami osobnosti</i> ➤ <i>schopnosťou jednotlivca adekvátne monitorovať seba samého</i> ➤ <i>emóciami – afektívne prežívanie seba (posudzovanie ostatných ľudí i seba, ako aj posudzovanie postojov ostatných ľudí k sebe).</i> ➤ <i>interindividuálnymi rozdielmi</i> <p>Dievčatá vykazujú všeobecne nižšie sebahodnotenie ako chlapci. Pri rozhodovaní majú väčšie emočné bariéry, prejavujú väčšie obavy z rozhodnutí a prežívajú vyššiu anxiétu. Majú tiež výraznejší sklon k regresívnym reakciám, dievčatá viac preferujú stratégie vyhľadávania inštrumentálnej a emočnej sociálnej opory, samotné zameranie sa na emócie a ich prejavenie. Chlapci sa správajú samostatnejšie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>kognitívne procesy (poznávacie procesy)</i> ➤ <i>citové procesy (optimalizovanie rovnováhy medzi radosťou a bolesťou)</i> ➤ <i>motiváciu jednotlivca na vedomej i podvedomej úrovni</i> ➤ <i>mieru aktívne vynakladaného úsilia pri vykonávaní činností</i> ➤ <i>tvorivý charakter činnosti osobnosti rozhodovacie procesy, a tým aj proces riešenia problému</i>

Podpora resp. optimalizácia pozitívneho sebahodnotenia, získania globálneho obrazu o sebe samom, preniknutie jednotlivca k hlbšej štruktúre sebapoznania je možné uskutočniť aplikovaním **sociálno – psychologického výcviku (SPV)**. Sociálno – psychologický výcvik, ako efektívna stratégia vo výchove a vzdelávaní, pracuje spôsobom malej sociálnej skupiny, využíva metódy a techniky aktívneho sociálneho učenia, podieľa sa na efektívnom fungovaní žiakov v triede, na ich schopnosti pracovať kooperujúco, samostatne riešiť problémy a disponovať okrem poznatkov zo školy i kvalitami, ktoré im pomôžu nájsť si svoje miesto v kolektíve, vyjadriť svoje prania a požiadavky, zároveň vedieť pomôcť a podať pomocnú ruku.

Aplikovaním sociálno – psychologického výcviku sme overovali jeho účinnosť v oblasti sebahodnotenia ako globálneho vzťahu k sebe a stabilitu posunov v čase u chlapcov a dievčat v zmysle rozvíjania osobnej kapacity v zrelú osobnosť schopnú primerane fungovať v spoločnosti.

Výskum

Výskumné ciele

Cieľom nášho výskumu je overiť vplyv sociálno – psychologického výcviku (SPV) na sebahodnotenie ako štruktúru globálneho vzťahu k sebe u chlapcov, dievčat staršieho školského veku, porovnať s kontrolnými skupinami bez intervenčného zásahu. Snažíme sa zistiť a porovnať stabilitu získaných posunov v sledovaných premenných v čase (1 rok po absolvovaní sociálno-psychologického výcviku).

Základnými psychologickými cieľmi bude zvýšiť efektivitu sociálnej interakcie jednotlivca, adekvátnej reakcie v záťažových situáciách, podporiť emočnú stabilitu a kultiváciu osobnosti.

1. Predpokladáme, že efekt sociálno – psychologického výcviku sa prejaví v zvýšení sebahodnotenia.
2. Predpokladáme, že aplikácia sociálno – psychologického výcviku podporí u dievčat sebahodnotenie vo väčšej miere ako u chlapcov.
3. Predpokladáme, že úroveň sebahodnotenia v závere SPV zotrvá po absolvovaní sociálno – psychologického výcviku.

Výskumná vzorka

Výskumu sa zúčastnilo 150 žiakov (80 chlapcov, 70 dievčat) Základnej školy v Gbeloch, z čoho 40 žiakov tvorilo kontrolnú skupinu.

Metódy

Na sledovanie úrovne sebahodnotenia sme použili **Rosenbergovu škálu sebahodnotenia** (Rosenberg, 1965). Obsahuje desať položiek, z ktorých je šesť formulovaných kladne a štyri záporne. Jednotlivé položky sú respondentmi hodnotené na štvorbodovej škále od vôbec nesúhlasím k úplne súhlasím. Škály sú orientované tak, že vysoké skóre znamená vysokú úroveň sebahodnotenia (Blatný, Osecká, 1998).

RSES (Rosenberg, 1965, in Guriňáková, 1999) je jednou z najpoužívanejších metód na zisťovanie úrovne globálneho sebahodnotenia v zahraničí, najmä v USA.

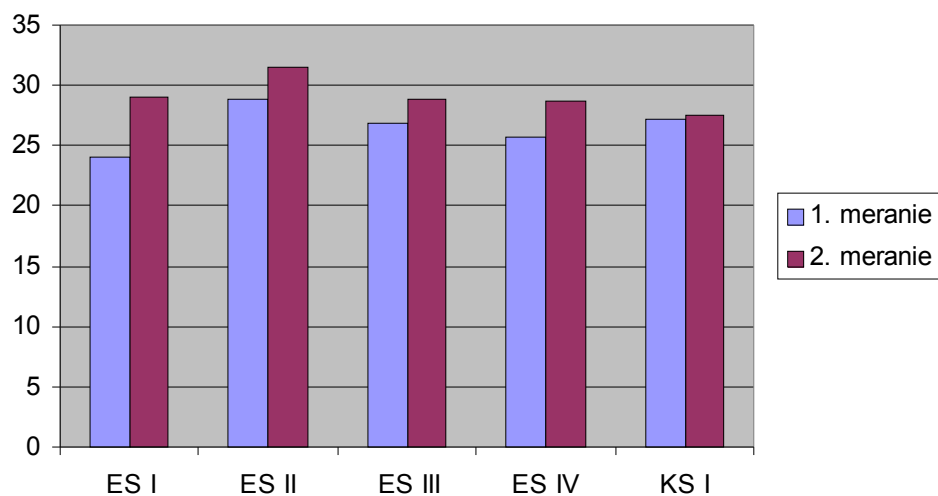
Aj keď pôvodne bola škála koncipovaná ako jednodimenzionálna, pri faktorovej analýze výsledkov sa dospelo k dvom alebo trom faktorom. Na Slovensku sa výskumne overuje, v Českej

republike ju analyzovali a používajú M. Blatný a L. Osecká (1994, 1997). Ich prvá analýza tejto škály sa uskutočnila na súbore univerzitných študentov, pričom sa ukázali dve riešenia:

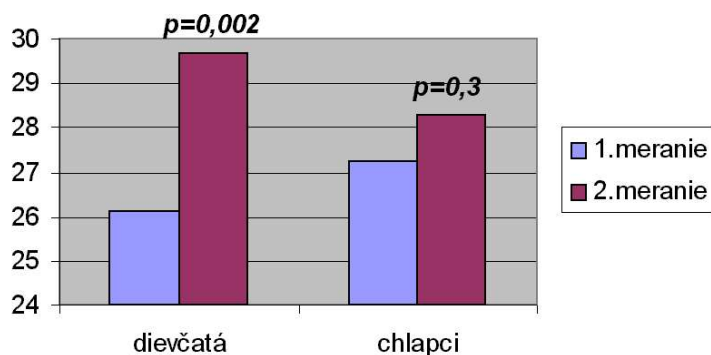
- a) dvojfaktorové riešenie – prvý faktor – SE21= asercia pozitívnych výrokov o sebe;
 – druhý faktor – SE22=popieranie negatívnych výrokov o sebe
- b) trojfaktorové riešenie – SE31 = asercia pozitívneho;
 – SE32 = porovnávanie sa s druhými;
 – SE33 = popieranie negatívneho.

Výsledky a diskusia

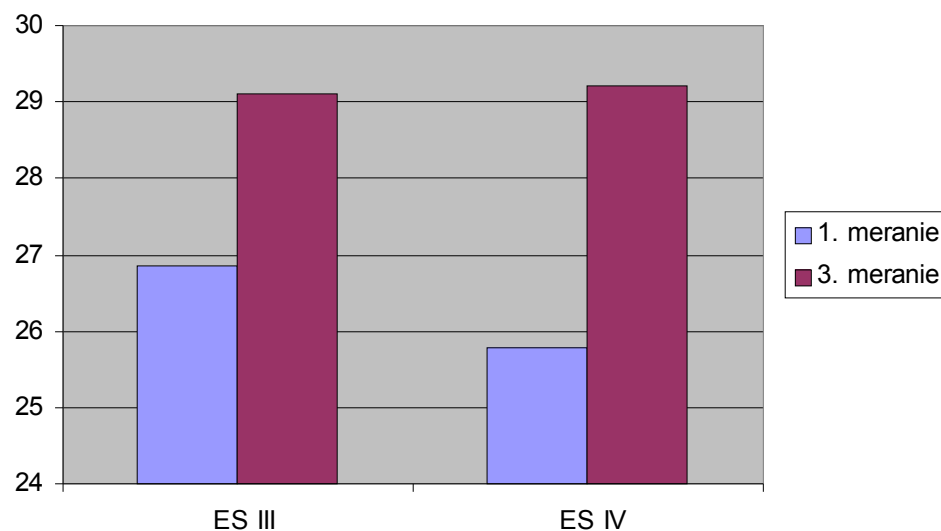
Graf. 1 : Významnosť rozdielov v RSES



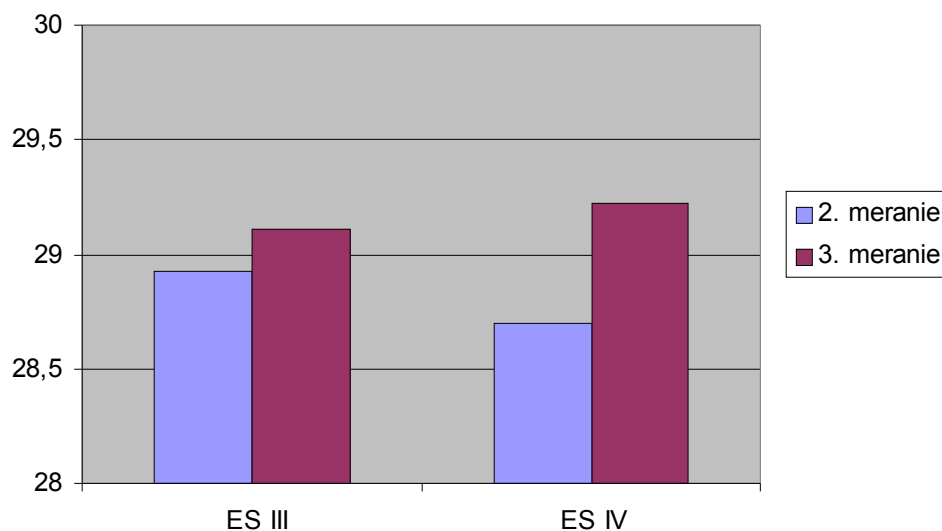
Graf. 2 : Významnosť rozdielov v RSES medzi chlapcami a dievčatami



Graf. 3: Významnosť rozdielov v RSES v 1. a 3. meraní (po 1 roku)



Graf. 4: Významnosť rozdielov v RSES v 2. a 3. meraní (po 1 roku)



V oblasti sebahodnotenia, v zmysle globálneho vzťahu k sebe samému, nastal štatisticky významný posun smerom k vyššiemu oceneniu hodnoty vlastnej osoby po absolvovaní sociálno – psychologického výcviku (ďalej SPV) u detí základnej školy (ES I-p=0.0, ES II-p=0.001, ESIII-p=0.02, ES IV-p=0.001) (graf 1).

Účastníci sa v závere SPV hodnotili pozitívnejšie, disponovali s vyššou mierou úcty, hodnoty k sebe samému, mali adekvátnejší, primeranejší pohľad na seba a tým prenikli hlbšie do štruktúry poznania seba samého. Prostredníctvom sebaopoznávacích aktivít sa účastníci zamysleli nad sebou samými, mali možnosť pracovať na sebe, boli motivovaní k uvedomeniu si svojho správania, svojich pocitov i pocitov iných, svojich pohnútok, myšlienok, názorov a postojov. Uvedomením si svojich kvalít, potenciálov nastal posun smerom k sebavedomejšiemu správaniu, vyššiemu oceneniu hodnoty vlastného ja ako globálny vzťah k sebe samému.

U detí základných škôl je potrebné zohľadniť vývinové aspekty (zrenie, štádium puberty) a ich špecifické osobitosti, čo spôsobuje zmeny v psychickom i fyzickom vývine. Kuric (1997) upozorňuje na duševnú nevyrovnanosť, zvýšenú citlivosť, preceňovanie vlastných síl, zážitkov a postojov k sociálnemu prostrediu.

Z tohto hľadiska sa vynára úvaha o účinnosti intervencie a vplyve vývinových zmien, čo sme sa snažili overiť kontrolnou skupinou.

V sebahodnotení v kontrolnej skupiny (bez intervencie) u žiakov základných škôl (KS I), neprišlo k štatisticky významným zmenám.

Tieto zistenia poukazujú, že posun v sebahodnotení u účastníkov SPV v porovnaní s deťmi kontrolnej skupiny (KS I) nenastal v dôsledku vývinových zmien.

Graf 2 ilustruje štatisticky významné rozdiely v sebahodnotení medzi chlapcami a dievčatami.

Pred absolvovaním sociálno – psychologického výcviku sledujeme nižšie sebahodnotenie u dievčat v porovnaní s chlapcami. Po absolvovaní sociálno – psychologického výcviku zistujeme štatisticky významný posun k vyššiemu sebahodnoteniu u dievčat.

V sebahodnotení chlapcov pozorujeme posun v smere vyššieho sebahodnotenia bez štatisticky významného rozdielu medzi prvým a druhým meraním.

Dievčatá intervenciou sociálno – psychologického výcviku v porovnaní s chlapcami prisudzujú vyššiu hodnotu vlastnej osobe.

Tieto zistenia dávame do súvisu s vývinovými aspektmi skoršieho dospievania dievčat a tým k hlbšiemu preniknutiu k svojej osobe a ohodnoteniu jej kvalít.

Kuric (1997) poukazuje na rozdiely v pohlavnom i celkovom psychickom vývine medzi chlapcami a dievčatami, ktoré znamenajú dva roky v prospech dievčat.

Kľúčovým bodom SPV je efekt (účinnok), resp. čo sa po absolvovaní výcvikového programu preniesie do každodenného života účastníkov a do značnej miery ho ovplyvní i zotrvať v priebehu času.

Snažili sme sa overiť stabilitu zmien v čase a to meraním po roku, ktoré sme nazvali 3. meranie. Meranie po roku z hľadiska dostupnosti účastníkov experimentálnych skupín sme realizovali u detí ES III a ES IV (graf 3, graf 4). Porovnaním 1. a 3. merania zistujeme štatisticky významné rozdiely v sebahodnotení u ES III i ES IV. Z uvedeného vyplýva, že aplikáciou SPV posun smerom k vyššiemu sebahodnoteniu zotrval v čase. Účastníci sa po uplynutí jedného roka nevrátili k zaužívaným spôsobom správania.

Je potrebné zohľadniť i vývinové aspekty, intervenujúce premenné počas celého roka, čo sme sa snažili kontrolovať porovnaním záverečného výstupu (2. meranie) s výstupom po jednom roku (3. meranie). V 2. a 3. meraní nezistujeme signifikantné diferencie, z čoho usudzujeme účinok SPV v sebahodnotení účastníkov výcvikových skupín v čase resp. stabilitu posunu smerom k vyššiemu hodnoteniu vlastnej osoby v čase.

Z uvedených výsledkov vyplýva, že efekt sociálno – psychologického výcviku sa prejavil v zvýšení sebahodnotenia a úroveň sebahodnotenia v závere výcviku zotrvala v čase jedného roka po absolvovaní sociálno – psychologického výcviku.

Literatúra:

1. Blatný, M., Osecká, L. 1994. Rosenbergova škála sebehodnocení: Struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38, č. 6, s. 481-488.
2. Blatný, M., Osecká, L. 1997a. Vztah sebehodnocení a struktury významu já. *Československá psychologie*, 41, č. 4, s. 314-322.
3. Blatný, M., Osecká, L. 1997b. Struktura globálního vztahu k sobě: analýza Rosenbergovy škály sebehodnocení – replikace. *Československá psychologie*, 41, č. 6, s. 481-486.
4. Blatný, M., Osecká, L. 1998. Zdroje sebahodnocení u životní spokojenosti : osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, č. 5, s.385-394.
5. Blatný, M., Osecká, L., Hrdlička, M. 1998. Zdroje sebehodnocení u temperamentových typů. *Československá psychologie*, 42, 1998, č. 4, s. 297-305.
6. Blatný, M. 2001. Osobnostné determinanty sebahodnotenia a životnej spokojnosti : medzipohlavné rozdiely. *Československá psychologie*, č.6.
7. Gurňáková, J. 2000. Negative self-esteem and preferred coping strategies in Slovak university students. *Studia psychologica*, 42, 1-2, str.75-86.
8. Kuric, J. 1997. *Kompendium ontogenetickej psychológie*. Nitra.
9. Macek, P. 2000. *Integrující a integrované já*. In: Macek, P., Šafářová, M. (Eds.). *Integrativní funkce osobnosti* (s. 95-104), Masarykova univerzita, Brno.
10. Macek, P. 2003. *Utváření a proměny vztahu k sobě a téma osobní identity: zdroj neklidu nebo naděje?* In: Heller, D., Sobotková, I., Šturma, J.: *Psychologické dny 2002 : Kořeny a vykořenění*. Olomouc: PsÚ AV ČR.
11. Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, Princeton University Press.
12. Sarmány –Schuller,I., Gereková,E. 2003. *Podporí sociálno-psychologický výcvik sebahodnotenie ?* In: Sociální procesy a osobnost, Sborník příspěvků 6. ročníku mezinárodní konference. Brno.
13. Smékal, V. 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Barrister & Principal, Brno.

GEREKOVÁ, Eva; SARMÁNY SCHULLER, Ivan.Vplyv sociálno – psychologického výcviku na sebahodnotenie chlapcov, dievčat a stabilita.

In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004 : Svět žen a svět mužů : polarita a vzájemné obohacování : sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. Olomouc : Universita Palackého v Olomouci, 2005. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica, Psychologica 35 - suppl. Plný text příspěvku o rozsahu 7 s. je dostupný na přiloženém CD-ROM. ISBN 80-244-1059-1.