

Posilování sebevědomí žáků na základních školách

Kateřina Janáčková

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Janáčová**
Osobní číslo: **H11500**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Posilování sebevědomí žáků na základních školách**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek týkajících se období školního věku, sebevědomí, vlivů působících na sebevědomí žáka a metody k rozvíjení sebevědomí.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

LAUSTER, Peter. Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8.

MATHIEU, Héléne. Zvyšte si své sebevědomí. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2238-2.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. Rozvoj zdravého sebevědomí žáka. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jana Jurčíková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

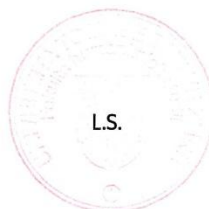
27. ledna 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

2. května 2014

Ve Zlíně dne 27. ledna 2014


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 22.4.2014

.....
Janáková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

(1) Vysoká škola nevydělává zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdaním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odprá- li autor takového díla udělil svolení bez věcného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářské práce se zabývá sebevědomím žáků na základních školách. V teoretické části se zaměřuje na poznatky, které se k tomuto tématu vztahují a jsou získány prostudováním odborné literatury. Bakalářská práce vysvětluje pojem sebevědomí, jak se utváří a jak se zjišťuje jeho míra. Zabývá se také vnitřními a vnějšími vlivy, které na toto sebevědomí žáka působí. Na tyto vlivy navazují metody, které slouží k posílení žákova sebevědomí. Praktická část se zabývá kvantitativní formou výzkumu a vychází z dotazníkového šetření, zkoumající, který z vlivů působí na posilování sebevědomí žáka.

Klíčová slova: sebedůvěra, sebehodnocení, sebevědomí, utváření sebevědomí, vlivy působící na sebevědomí, zdravé sebevědomí

ABSTRACT

Bachelor's thesis deals with the self-confidence of pupils at primary school. In the theoretical part the essay is focused on knowledge, that are close to this topic and are receiving from study of specialized literature. Bachelor's thesis explains the concept of self-confidence, how it's being formed and how its rate can be figured out. It also describes the internal and external factors that affect the self-esteem of a pupil. These effects follow methods which are used to make pupil's self-confidence stronger. The practical part resulting from questionnaire deals with quantitative form of the research. The survey is investigating which of influences act on the self-confidence of a pupil.

Keywords: confidence, self-assessment, self-confidence, creating self-esteem, influences acting on self-esteem, healthy self-confidence

Mé poděkování patří Mgr. Janě Jurčíkové za metodické vedení této bakalářské práce, za poskytnutí cenných a odborných rad, trpělivost a ochotu během celého zpracování práce.

Poděkování patří také všem mým blízkým za povzbuzování a podporu a v neposlední řadě také respondentům, kteří byli ochotní a poskytli mi potřebné informace.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 SEBEVĚDOMÍ.....	11
1.1 UTVÁŘENÍ SEBEVĚDOMÍ	12
1.2 ZJIŠŤOVÁNÍ MÍRY SEBEVĚDOMÍ	13
1.3 TYPOLOGIE SEBEVĚDOMÍ	14
2 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA	17
2.1 VNĚJŠÍ VLIVY	17
2.2 VNITŘNÍ VLIVY	21
3 POSILOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE	23
3.1 V RODINNÉM PROSTŘEDÍ	23
3.2 VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	24
4 OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU.....	26
4.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	27
4.2 PUBESCENCE	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
5 DESIGN VÝZKUMU.....	33
5.1 CÍLE VÝZKUMU	33
5.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	33
5.3 VÝZKUMNÁ METODA	33
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	34
5.5 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	34
6 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ.....	35
6.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	35
7 INTERPRETACE DAT	50
7.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	52
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ	57
SEZNAM TABULEK.....	58
SEZNAM PŘÍLOH.....	59

ÚVOD

V bakalářské práci se zabýváme problematikou týkající se sebevědomí. Tomuto tématu se věnujeme, protože je to velmi zajímavé a ne moc probírané téma. V určité míře má každý člověk sebevědomí a je jenom na něm a jeho okolí, do jaké míry si toto sebevědomí ještě vypracuje. Jeho sebevědomí se utváří z větší míry z toho, jak jej vidí druzí, a ne, jak se vidí on sám. Zdravé sebevědomí je velmi důležité a to z toho důvodu, že díky tomu dochází k přiměřeným schopnostem v různých oblastech člověka. Sebevědomí lidé mají život jednodušší, protože si dokážou klást vysoké a přitom zcela realistické cíle, kterých se snaží postupem času docílit.

V teoretické části se zaměřujeme obecně na pojem sebevědomí, jakým způsobem se dá utvářet, jak zjišťujeme míru sebevědomí, ale také se věnujeme tomu, jak různí autoři sebevědomí rozdělují. Důležité téma, které se vyskytuje v této práci, jsou vlivy, které působí na žáky a jejich sebevědomí. Zabýváme se jimi podrobněji a rozlišujeme je na vnější a vnitřní. Tématem navazujícím na vlivy je posilování sebevědomí žáků, ať už v rodinném nebo školním prostředí. Na závěr teoretické části se věnujeme školnímu období, které je jedno z nejdůležitějších období života člověka. Zde zjišťujeme, jak se žák mění v oblastech kognitivních, somatických a emočních, protože všechny tyto oblasti jsou velmi důležité pro osobnost každého žáka, jelikož vnitřně působí na jeho sebevědomí.

V praktické části se zaměřujeme na popis zvolené metodologie k provedení výzkumu. Ve výzkumu se snažíme zachytit, který z vnějších vlivů, o kterých se zmiňujeme v teoretické části bakalářské práce, působí nejvíce na posilování sebevědomí žáků. Sledujeme také, které vlivy působí negativně na sebevědomí, a které působí pozitivně. Poukazujeme také na zjištění, jaké míry sebevědomí dosahují žáci na základních školách v dnešní době. Jedná se o pohled žáků, co si oni samotní myslí, že na jejich sebevědomí značně působí.

Cílem bakalářské práce je vniknout do problémů, týkající se sebevědomí žáků. Zaměřujeme se proto především na zjištění vnějších vlivů, které nejvíce ovlivňují sebevědomí žáků. Snažíme se poukázat na možnosti, kterými se dá sebevědomí žáka posílit. Zároveň však chceme vyzdvihnout vlivy, díky kterým může žák opět získat vědomí o svých schopnostech a uvědomit si svoji opravdovou hodnotu, protože vše, co na něj působí, působí zároveň i na jeho vnitřní Já.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEVĚDOMÍ

Všimněme si, jak je vymezen pojem sebevědomí:

„Vědomí vlastní ceny a schopností, provázené vírou v sebe a v úspěšnost budoucích výkonů.“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 516)

Vědomí vlastního Já je specifickým rysem každé osobnosti a závisí na něm rozvoj sebepojetí, ale také vymezení vlastní identity. Ego (Já) chápeme jako hypotetický, tedy předpokládaný konstrukt, který poukazuje na strukturální a dynamické jádro osobnosti, vyjadřuje podstatu jejího fungování, její psychologickou podstatu. Jáství znamená, že si uvědomujeme kvalitu osobnosti, jak hodnotíme osobnost, jakou máme vůli a vědomí. Je jedním z více možných aspektů osobnosti. Každý člověk ví, že má určité schopnosti, dovednosti, poznatky, v něco věří, má nějaké cíle, ale také vazby ke svému okolí. Všechny aspekty vytvářejí sebepojetí, tedy koncepci Já a také různé složky svého Já. (Sedláčková, 2009, s. 11)

Sebevědomí je jednou z nejdůležitějších oblastí sebepojetí. Možná nejzávažnějším činitelem, který ovlivňuje vznik duševního onemocnění je neschopnost lidí vážít si sebe sama způsobem odpovídajícím jejich skutečné hodnotě. Nejsou pak schopni pokládat sami sebe za důležité a hodnotné členy společenství. Trpí pocity nedostatečnosti a dokonce mnohdy beznadějnosti a soustavně podceňují své schopnosti i hodnotu, kterou mají v očích druhých lidí. (Fontana, 2003, s. 255 – 256)

Sebevědomí je také jistota, že mohu důvěřovat a svěřit se sám sobě. Schopnost uskutečnit své sny a realizovat plány. Projevuje se mnohými způsoby a dotýká se každého člověka. Týká se nejen nás osobně, ale také našich vztahů a záměrů. (Mathieu, 2007, s. 14)

Synonymem sebevědomí je sebedůvěra. Sebedůvěra znamená, mít důvěru v sebe sama. Jedná se především o své schopnosti, o svou lidskou hodnotu, ale také význam. Je to přesvědčení o tom, že jednáme správně nikoli nesprávně. Věříme v to, že pokud uděláme chybu, jsme schopni ji opravit a napravit také její důsledky. Je to opak podceňování se, obav z neúspěchu, úzkostné nejistoty, rozpaků a nenapravitelných následků. (Novák, 2013, s. 9)

Sebehodnocení je jádrem jáství a má dva póly, kterými jsou spokojenost a nespokojenost se sebou. Také je prožíváme jako menší nebo větší sebedůvěru, menší nebo větší sebevědomí. Se sebehodnocením souvisí mnoho termínů, které vyjadřují stránky pocitu osobní hodnoty. (Smékal, 2002, s. 353)

Sebevědomí dětí je jednou z hlavních složek jejich osobnosti. Je důležité, aby dítě dosáhlo zdravého sebevědomí. Sebevědomí je potřebné především proto, aby si dítě dokázalo utvořit obraz samo o sobě a hodnotit se podle svých skutečných hodnot.

1.1 Utváření sebevědomí

Od okamžiku početí je osobnost vystavena působení velkého množství podnětů, které se mohou vyskytovat dlouhodobě, permanentně nebo jednorázově a na okamžik, a které vývoj a utváření jedince buď přímo vyvolávají nebo alespoň usměrňují a modifikují (Smékal, 2002, s. 410)

Vývoj sebevědomí řadíme do oblasti psychosociálního vývoje člověka. Sebevědomí člověka je utvářeno určitými faktory. Je do jisté míry ovlivněno vnějšími faktory sociokulturními, kde se řadí především rodina, sociální skupiny a vrstvy, jejichž je součástí. Sociální skupina nebo vrstva, ve které se jedinec nachází, mu zprostředkovávají a interpretují sociokulturní jevy, některé mají pro skupinu nějakou hodnotu nebo k nim skupina zaujímá jen postoj.

Vývoj osobnosti je u každého dítěte jiný. Některé můžou být optimistické, svědomité. Jiné zase pesimistické, netrpělivé a také se dají snadno odradit. Další mohou být citlivé a přemýšlivé. Povahové vlastnosti však vytvářejí charakter dítěte, mají vliv na jeho chování, myšlení a city v době vývoje a ovlivňují jeho každodenní život.

Sebevědomí dítěte vychází ze tří aspektů, kterými jsou tělesné stránky, osobní vzpomínky a smyslové představy. Díky těmto aspektům mohou rodiče a učitelé naučit děti, aby dokázaly přijmout své individuální tělesné vlastnosti a dokázaly využít svého vzhledu. Důležitou roli však hrají také prožitky, jako jsou emocionální, smyslové nebo sociální. Tyto prožitky vznikají osobními vzpomínkami na pocity uspokojení, štěstí, pohody.

Důležité je, aby v období dětství bylo dosaženo zdravého sebevědomí, protože je to základ pro psychické zdraví člověka. Formování sebevědomí je složitý a pomalý proces. (Sedláčková, 2009, s. 23)

Na utváření sebevědomí dětí má vliv mnoho aspektů. Osobnost každého dítěte je odlišná a každý z nich má jiné vlastnosti, tyto vlastnosti jim pomáhají v utváření vlastního sebevědomí.

1.2 Zjišťování míry sebevědomí

Míru a projevy sebevědomí, sebedůvěry a spokojenosti se sebou samým a sebehodnocení dítěte považujeme za jádro charakteru. Každý člověk, ať už dospělý nebo dítě se hodnotí jinak v somatické, jinak v intelektuální a jinak v sociální oblasti své osobnosti a to jednak trvale a jednak situačně. Všimáme si, jaké sebevědomí má dítě, ať už se jedná o nízké, zdravé nebo zvýšené. Sledujeme jaký má vztah ke svým vlastním možnostem, schopnostem, nedostatkům a přednostem, jak dokáže reagovat na úspěch, ale také neúspěch. Všimáme si schopnosti sebekritiky, přijímání kritiky, pravost a nepravost sebevědomí. (Kohoutek, 2001, s. 49)

Podle Fontany (2003, s. 260 – 261) lze sebevědomí zjišťovat pouhým pozorováním a rozhovory, jak se jednotlivé děti samy vidí. Pokud dítě pozorujeme, můžeme postupně zjistit, jak sebejistě vystupují, jestli dokáží projevit svoje názory, jestli mají rádi skupinové úkoly a do jaké míry se do nich zapojují, jak se baví s ostatními spolužáky, jestli jim ostatní dokážou pomoci, v jakém postavení jsou u ostatních spolužáků. Mohou se však použít jiné techniky, které nevyžadují speciální výcvik v používání, jedná se například o sémantický diferenciál. Q-třídění je pak o něco málo složitější. Pokud budeme interpretovat výsledky všech takových zkoušek, musíme být velmi opatrní. Výsledky se nesmí brát příliš doslovně nebo do nich vkládat něco, co v nich není. Musíme přehodnocovat a přezkoumávat vše, co o dětech víme. Snadno totiž může dojít k tomu, že se staneme obětí haló efektu nebo jeho stejně škodlivého protějšku, efektu démonického.

Problémem ve zjišťování míry sebevědomí spočívá v nezbytném užívání sebehodnotících technik. Ne všechny informace, které zkoumané osoby sdělily, odpovídají skutečně realitě. (Novák, 2013, s. 10)

Měření sebevědomí je velmi vzácné a nabízí se několik dotazníků, které odhalují kromě všeobecného sebevědomí také specifické sebevědomí ve vztahu k vlastní rodině, ke školní práci, ke vzhledu, k popularitě mezi vrstevníky, k tělesné zdatnosti, k morálce, ... (Říčan, 2007, s. 179)

Sebevědomí je vlastnost, která je u každého člověka do jiné míry vyvinuta. Jen málo lidí má vysoké sebevědomí, ale je více lidí, co mají sebevědomí nízké, a proto touží po větší sebestojitě. Sebestojita je hluboce provázána s jinými vlastnostmi člověka a sama patří mezi centrální vlastnosti. Pokud si představíme duši, která má podobu prstencového mode-

lu, tak sebejistota sídlí v jeho středu, ostatní vlastnosti se seskupují kolem ní. (Lauster, 1993, s. 9)

Zjišťování míry sebevědomí je velmi složité a může být také zkresleno. U každého dítěte je však sebevědomí vyvinuto do jiné míry. Lze měřit různými způsoby jako je pozorování a rozhovory, existují však také složitější výzkumy jako je Q-trídění.

1.3 Typologie sebevědomí

V této podkapitole se snažíme objasnit, jak různí autoři pojímají sebevědomí. Typologie podle Smékala (2002, s. 358):

Velmi vysoké sebevědomí - člověka s velmi vysokým sebevědomím vůbec nezajímá, jak jej hodnotí druzí a jakým dojmem působí na své okolí. Neví, co je pocit méněcennosti a nejistoty. Chyby hledá jen v druhých, platí to především v situaci, když jej někdo kritizuje nebo mu něco vytkne. Je přesvědčen o tom, že má vždy pravdu. Tento typ člověka bývá neoblíbený a nepřátelský, protože jiné přehlíží a podceňuje. Většinou je toto sebevědomí překážkou při práci na sobě.

Velké sebevědomí – při velkém sebevědomí lidi nezajímá, jaký dojem utváří na druhé. Jsou přesvědčeni o svých kvalitách a také posuzují druhé se shovívavou nadřazeností. Jen ve výjimečných situacích pociťují nejistotu, ale stejně rychle ji zaplaší.

Zdravé sebevědomí - zdravé sebevědomí je horní průměr a člověk by ho měl mít. Je to neoptimálnější sebevědomí, člověk ví, co může, co umí, co zvládne, netrápí se zbytečně pocitu nejistoty, ale také se nepřeceňuje. Může se stát, že se u něj vyskytne sklon k přeceňování. Lidé jsou si své ceny vědomi, a proto jí dávají ostatním najevo.

Spíše menší sebevědomí - menší sebevědomí je dolní pásmo průměru a má ho většina lidí. Jedná se o zdravé sebevědomí, které má trochu vnitřní nejistoty. Nachází se zde sklon k podceňování. Je dobře, když se nepřemýšlí, co si o nás myslí druzí, nesmíme se nechat vést z rovnováhy.

Malé sebevědomí - malé sebevědomí je důsledek časté kritiky, peskování a dokazování neschopnosti. Lidé s tímto sebevědomím se cítí nejistě, pořád sledují, jak působí na své okolí, a co na jejich jednání řeknou ostatní. Někdy se může stát, že se vzbouří, a pak mají velikášské sklony, což jen situaci zhorší. U těchto lidí je potřeba, aby se naučili nemyslet na to, jak se na ně druzí dívají, musí se umět uvolnit a začít si více věřit.

Novák (2013, s. 9 – 10) rozlišuje sebevědomí na:

Zdravé sebevědomí - jedná se o přiměřenou míru sebevědomí, která usnadňuje život jedinci. Člověk se hodnotí podle situace a možností. Zná svou cenu, a proto se nepodceňuje. Dokáže respektovat potřeby a zájmy druhých lidí a nenechá si namluvit něco jiného. Je ale výjimka, kdy se může rozhodnout, že bude preferovat zájmy druhých, ale tímto rozhodnutím netrpí a ani nečeká, že bude odměněno jinak, než jeho dobrým pocitem.

Vyšší sebevědomí - vyšší sebevědomí mají většinou lidé dominantní, ale ne neurotičtí. Jedná se z větší míry o extroverty. Typickým znakem je pro ně zaměření na řešení problémů a víra v sama sebe. Kladou si vysoké cíle, které jsou realistické. Nemají předem strach z toho, že by to nezvládli. Pokud jejich výsledek skončí neúspěchem, nepovažují to za katastrofu, zkusili to a je jim blízká zásada „kdo nehraje, nevyhraje“.

Nízké sebevědomí - tito lidé mají sklon k podceňování se, obviňování se i za problémy, které nejsou způsobeny jejich vlastní vinou. Nevěří si, a proto se vyhýbají aktivnímu řešení. Často také utíkají od svých problémů, které se mohou odehrávat jak reálně, tak i ve fantazii. Lidé s tímto sebevědomím jsou ustrašení a přecitlivělí na kritiku.

Nadměrné sebevědomí - tento druh sebevědomí znamená, že lidé se nepřiměřeně přeceňují vzhledem k okolnostem a svým schopnostem. Lidé jsou více zaměřeni na sebe, sebeobdiv, narcismus, velíkášství, nepodložený optimismus, někdy dochází až ke ztrátě sociálních zábran. Může ale nastat situace, kdy i oni budou přecitlivělí na kritiku. Pokud k takové situaci dojde, tak se z ní nehrouží, ale naopak u nich dochází ke svérázné aktivitě. Udělají téměř vše proto, aby tato kritika byla umlčená a pokud možno, aby se pomstili.

Typologie podle Hartla a Hartlové (2010, s 516):

Hypertrofované sebevědomí - jedná se o nadměrně zvětšení sebevědomí, které je spojováno se syndromem kachního peří, což znamená, že rodinná výchova vyzbrojila chování jedince natolik, že má silné a nezranitelné sebevědomí a žádná jakkoli těžká kritika, napadení nebo zákeřné výpady vůči jeho činům s ním žádným způsobem neotřesou.

Nízké sebevědomí - jedinec má snížené vědomí vlastní ceny, nevěří ve svůj vlastní úspěch. Vzniká již v dětství, kdy jej nejbližší osoby podceňují, místo toho, aby mu udělili pochvalu. Zároveň jej ponižují nebo mu dávají odsuzující nálepky. Poté to vede ke komplexu méněcennosti.

Zdravé sebevědomí - míra sebevědomí je přiměřená a je základem pro životní rovnováhu. Začátky tkví již v raném dětství a v hodnocení, které jedinci dostávají od svých blízkých

osob. Pokud od blízkých osob přicházejí časté a oprávněné projevy podpory, odměny a uznání, tak se pak u jedince vytváří pevné a zdravé sebevědomí.

Autoři rozeznávají několik druhů sebevědomí. Nejideálnějším je zdravé sebevědomí, při kterém si dítě zdravě věří, ale může se také stát, že své síly někdy přecení, nebo naopak podcení. Není správné, pokud má dítě vysoké sebevědomí, kvůli kterému se může povyšovat nad ostatní. Nízké sebevědomí je však na škodu, protože dítě, které má určité dispozice k něčemu, tak těchto dispozic nevyužije právě proto, že si nevěří, že by něco mohl dokázat.

2 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

Sebejistota je vlastnost člověka, která mu nebyla vložena do kolébky jako neměnný osud. Člověk však není jediným strůjcem svého sebevědomí, neboť to je velmi silně ovlivněno zážitky z dětství a mládí. (Lauster, 1993, s. 26)

Pro poznání vlivů, které člověka formovaly, je důležité vědět, zda rodiče věděli, co ze svého dítěte chtějí mít, a zjišťujeme, jestli se shodovali také s prarodiči, a jestli jejich představa byla v souladu s názorem školy na možnosti a rizika, které působí na osobnost zkoumaného člověka v období dětství. (Smékal, 2002, s. 419)

Sebevědomí u chlapců a dívek se velmi liší. Dívky se častěji podceňují a nemají tak vysoké sebevědomí jako chlapci. Dívky se staví na druhé místo, i když dosahují takových výsledků jako chlapci. Na sebevědomí má také vliv ekonomické postavení rodiny. Děti z nižších vrstev nemají vysoké sebevědomí a názory druhých si více berou. (Fontana, 2003, s. 258-259)

Podmínky, které působí na vývoj a formování osobnosti se většinou dělí na vnější a vnitřní. Vnitřní podmínky zahrnují množství dalších psychických jevů, a ty jsou ovlivněny podmínkami biologickými i působením výchovy, prostředí a kultury. Jednotlivé podmínky jsou těsně spjaty a působí na sebe. Může se v některých případech stát, že přímo přecházejí jedna do druhé. (Čáp, 1996, s. 37)

Vlivy, které působí na žáka, rozlišujeme na vnitřní a vnější. Každý z vlivů působí na dítě určitým směrem. Díky těmto vlivům může sebevědomí dítě posilovat, na druhou stranu tyto vlivy dokáží sebevědomí dítěte také výrazně snížit.

2.1 Vnější vlivy

V této kapitole se budeme zabývat vnějšími vlivy, které působí na sebevědomí dětí. Mezi hlavní vnější vlivy patří především čtyři faktory. Jedná se o rodinu, školu, média a vrstevnickou skupinu.

Rodina - je představitel mikroklimatu a má tedy velký vliv na utváření vztahu k sobě. Vliv na sebevědomí dítěte je různorodý. Rodiče by měli podporovat sebevědomí svých dětí. Pokud ho nepodporují, může dojít ke snížení nebo také zvýšení sebevědomí dítěte. Pokud mají rodiče více dětí, často je se sebou srovnávají. To by ale neměli, protože jeden ze sourozenců se může díky tomu cítit méněcenný. Ze strany rodičů je velká potřeba život-

ní jistoty. Dítě pozná, kdy je to mezi rodiči v pořádku a kdy to neklape. I toto se však odráží na jeho sebevědomí. Vědomí životní jistoty dítě posiluje. Dalším důležitým faktorem je potřeba pozitivní identity. Pro dítě je mnohem snazší, když ví, že jsou rodiče ve svazku manželském, než jen partneri. Ovšem vážnou změnou je pro něj rozvod. Rozvod zanechává na dítěti určitý následek, který se samozřejmě nemusí objevovat hned. Pokud ale rodiče dávají dobré mínění jeden o druhém, sebevědomí dítěte to posiluje. Pokud ale poukazují jen na negativní věci, dítěti se sebevědomí snižuje. (Sedláčková, 2009, s. 41 - 51)

Rodina je nejvýznamnější sociální skupina, zásadním způsobem ovlivňující psychický vývoj dítěte. Členové rodiny jsou ve vzájemné interakci, ovlivňují se a přizpůsobují se, často však neuvědoměle. Rodina dítěti poskytuje základní zkušenosti, které ovlivní způsob, jakým bude dítě chápat různé informace a také na ně bude různě reagovat. Dítě si osvojí určitý způsob interpretace různých sociálních signálů, vzorce chování, které se ukázaly účelné nebo jsou vyžadovány, jak projevat nebo neprojevovat svoje pocity, názory ... Rodina je osobně významným prostředím, které by mělo sloužit jako citové zázemí a zdroj jistoty a bezpečí a vysokou měrou se podílí na rozvoji pocitů sebejistoty a sebedůvěry, na nichž závisí uplatnění schopností dítěte. Rodiče mají podobné dispozice jako děti a v závislosti na svých schopnostech je také určitým způsobem vychovávají. Další vývoj dítěte je závislý na osobnosti i míře vzdělanosti rodičů, jež jsou alespoň zčásti spoluurčeny genetickými předpoklady. (Vágnerová, 2005, s. 18 - 19)

Výchova hraje v získávání sebejistoty velkou roli. Základ vytvářejí samozřejmě rodiče. Mnoho rodičů praktikuje ve své výchově autoritářský styl. Děti mohou své možnosti plně rozvinout v případě, že se do nich vkládá nějaká naděje. Nejlépe tento pocit získají, pokud se jim dostane uznání a pochvaly. (Lauster, 1993, str. 30 – 31)

Nedostatek sebevědomí je pro člověka handicap, který mu znemožňuje používat vnitřní sílu. Nesmazatelné stopy na dítěti zanechává jedovatá výchova. V mnoha případech vyrůstá dítě bez důvěry v rodiče, kteří jsou nepředvídatelní a nejednotní. Není možné, aby dítě důvěřovalo sobě, když v něm výchova zasela nedůvěru. (Mathieu, 2007, s. 42)

Rodiče jsou odpovědní za vývoj svého dítěte. Jsou různé typy rodičů, ať už „schovávající pod křídla“ své děti, bázlíví rodiče, rodiče, kteří jsou zahleděni do svého společenského postavení, ambiciózní rodiče. Všechno má však dopad na sebedůvěru dítěte a rodiče musí pochopit, že jejich dítě se nerodí dokonalé a nemohou narážet neustále na jejich nedostatky. (Muller, 2001, s. 172)

Škola - další složkou, která významně ovlivňuje sebevědomí a sebehodnocení dítěte. Význačný vliv zde má klasifikace a výsledky při práci, vlastní úspěch a neúspěch, ale také zkušenost s výkonem spolužáků. Hodnocení ve škole může žáku hodně pomoci, ale na druhou stranu ublížit. (Sedláčková, 2009, s. 51 – 52)

Formativní vliv školy je sledován převážně z hlediska kurikulárního a málo jsou sledovány souvislosti mezi tím, jak je dítě jako spolužák přijímán ostatními spolužáky, jaké má postavení ve třídě, do jaké míry je akceptováno učiteli, jak je identifikováno s rolí žáka a jak reagují jeho rodiče na jeho školní výsledky a problémy. (Smékal, 2002, s. 420 – 421)

Škola je významnou institucí, ovlivňující dětskou osobnost i rozvoj různých psychologických funkcí. Školské zařízení nejen že rozvíjí poznávací schopnosti a různé dovednosti, ale působí i jako důležitý socializační činitel, který modifikuje rozvoj určitých osobnostních vlastností i dalších aspektů. Škola působí ve směru eliminace individuálních rozdílů a vytváří tlak na posílení vlastností a kompetencí, které odpovídají obecnému modelu úspěšného žáka. Některé požadavky a očekávání však mohou být pro žáka těžko splnitelná. Hodnocení jejich výkonů i chování představuje specifickou zkušenost, ovlivňující dětské sebepojetí. (Vágnerová, 2005, s. 20)

Ve škole dochází u dětí ke snižování sebedůvěry z jednoduchého problému. Dítě může mít vadu, ať už sluchovou nebo zrakovou, aniž by o tom někdo předtím věděl. Kvůli určité vadě může být ve vyučování pomalejší. Takové děti potřebují výuku, která jim bude přizpůsobena. Učitelé, jelikož neví, že dítě má nějakou vadu, začnou žáka nazývat špatným a nepřizpůsobivým. Kvůli těmto pocitům se stáhne žák do sebe a důsledkem je u něj nesmělost. (Muller, 2001, s. 172 – 173)

Vrstevnícká skupina - má významný vliv na člověka po celou dobu jeho života. Děti většinou hodnotí své vrstevníky podle zjevných projevů, ve vztahu k očekávání, ale taky podle toho, zda jsou jim jejich projevy příjemné či nikoliv. Významnou roli taky může hrát vlastnictví, které zvyšuje prestiž dítěte. Naproti tomu, děti, které nejsou ostatním příjemné nebo nestačí jejich požadavkům, se stávají nepopulární a ostatní je odmítají. (Sedláčková, 2009, s. 63 - 65)

Na každého člověka se vztahují určitá očekávání v souvislosti s jeho rolí. Působením sociálního tlaku člověka očekávání vědomě či nevědomě přijímá a snaží se ji naplnit. Prohřešky jsou negativně hodnoceny a mohou vést k vyloučení ze skupiny. Pokud role není naplňována podle očekávání a role jsou v rozporu s cíli, tak se musí vzdát svých potřeb.

Pokud dochází k postihům ze strany skupiny, připadáme si „špatní“. Tím se narušuje sebe-důvěra, protože tyto zkušenosti přinášejí velkou emoční zátěž a negativně působí na identitu. (Nürnberger, 2011, s. 30)

Ve vrstevnické skupině může dítě získat zkušenosti. Vliv vrstevníků je důležitý již v dětství, kdy dítě potřebuje být vrstevnickou skupinou přijatelně hodnoceno a také akceptováno. Naplnění této potřeby však záleží i na něm, jestli dokáže spolupracovat a zároveň se prosadit. Negativním způsobem mohou jeho osobnost ovlivnit nepříznivé reakce ostatních. Pocit nejistoty, který vyplývá ze sociální zkušenosti, se může zafixovat a bude je zatěžovat i v dalších vývojových fázích. (Vágnerová, 2005, s. 20)

Média - jsou nositele informací a mají zpravidla různé funkce. Mohou sloužit jednak k ovlivňování sebevědomí, k odreagování emočního napětí nebo také kompenzovat nedostatek reálných sociálních kontaktů. Mediální programy modelují dětskou osobnost tím, že jim ukazují určité příběhy, kde jsou prezentovány nějaké způsoby chování, které vyplývají z nějakých norem. Dítě srovnává hodnoty tak, jak samo vnímá konkrétní oblasti života se svými vlastními schopnostmi v této oblasti. Společnost si prostřednictvím médií svou chválu a obdiv vyhrazuje jen pro několik vybraných jedinců. (Sedláčková, 2009, s. 65 – 66)

Velký problém způsobují filmy, které obsahují agresivní scény. Divák se s agresivním chováním hrdiny identifikuje. Dalším zdrojem z médií jsou reklamy, které se týkají například cigaret. Neprodává se jenom cigareta, ale také sebevědomí, optimismus, štěstí a mladistvost. Nakonec se člověk na tom stává závislým, protože chce být plnohodnotným, sebevědomým a šťastným člověkem. (Lauster, 1993, s. 35 – 36)

Dětský věk většinou jednoznačně ovládne televize, film a video. Ve školním věku ale přichází ke svému významu časopisy i dětské knihy. Všechna média přinášejí různé informace. Stávají se v tomto smyslu socializačními prostředky, protože prezentují určité modely chování a vybízejí k napodobení. Dítě o médiích a jejich pravdivosti vůbec nepochybuje. Média zdůrazňují témata, určitým způsobem zpracovaná, vytvářejí dojem, že vyjadřují běžnou kulturní normu. (Vágnerová, 2000, s. 184 – 188)

Náctiletí, pokud vidí své vrstevníky na sociálních sítích kouřit a pít alkohol, k podobnému chování také inklinují. Facebook a Myspace tak prostřednictvím sdílených fotografií představují nebezpečí pro mládež. Vědci tvrdí, že tato síť je také velmi návyková a ovlivňuje sebevědomí, existují však pozitivní dopady, které potvrdili výzkumníci

z Portsmouthské univerzity, kdy uživatelům zvedá náladu prohlížení fotografií a starších příspěvků. (Týden, 2013). Vliv Facebooku na sebevědomí a náladu prokázala již řada studií. Podle berlínských sociologů prohlížení fotografií ze života ostatních vyvolávají pocit méněcennosti a závisti. (Týden, 2013)

Vnější vlivy mají velký dopad na sebevědomí dítě, ať už pozitivní nebo negativní. Je důležité, aby rodiče i učitelé věnovali svou pozornost směrem k dětem.

2.2 Vnitřní vlivy

Pokud se mluví o vnitřních vlivech, zařazujeme mezi ně fyzické a psychické vlastnosti.

Fyzické - jak jsme se dozvěděli v knize od Sedláčkové (2009, s. 38) je sebepojetí a sebehodnocení ovlivněné biologickými složkami a reakcí na ně. Mnoho dětí a mladistvých má téměř komplex méněcennosti, kvůli odlišnosti od jiných dětí. V dnešní době je důležitá ve společnosti fyzická krása.

Výzkum Ellen Berscheidové a Elsin Walserové (Dobson, 1994 cit. podle Sedláčkové, 2009, s. 39) ukázal šokující výsledky, že na známky, které děti dostávají ve škole, má vliv jejich vzhled. Při výběru, které dítě ruší ve škole, jsou většinou označovány neatraktivní děti. Stejný přestupek se hodnotí tolerantněji u atraktivnějších dětí. Tělesný vzhled má vliv na oblíbenost ve skupině svých vrstevníků. Proto je důležité, aby rodiče i učitelé zasahovali ve prospěch neatraktivního dítěte, protože systém hodnot, kterým společnost dětem předává, jim způsobuje nenapravitelné škody na jejich sebevědomí.

V době pubescence je obzvláště pro dívky důležitý zevnějšek. Tělesná atraktivita má svoji sociální hodnotu a atraktivnější lidé také získávají lepší sociální status. Mezi dívkami a chlapci jsou rozdíly v sebeobrazu. Dívky nemají tolik příležitostí, aby samy sebe kladně hodnotily, a to tedy dopadá na jejich sebevědomí. (Sedláčková, 2009, s. 41)

Způsob oblékání opravdu dělá člověka, nebo ho alespoň představují způsobem, který může zapůsobit na city. Často se stává, že mnohem větší dojem tvoří právě oděv, než vlastní osoba. (Muller, 2001, s. 32)

Psychické - je mnoho psychických činitelů, kteří ovlivňují sebevědomí, proto jsme se rozhodli vypsát 5 základních typů, které se nazývají velká pětka, nebo-li Big Five, jak uvádí ve svém díle Sedláčková (2009, s. 35)

Hlavní činitel, který ovlivňuje sebevědomí, se nazývá inteligence. Jedná se především o jednu složku inteligence, která se zabývá především zvědavostí. Jedná se o otevřenost vůči novým poznatkům. Neznamená zde, že dítě s vysokým IQ musí mít větší inteligenci, než dítě s nižším IQ.

Dalším faktorem ovlivňující sebevědomí je svědomitost. Zde je rozhodující, že při této vlastnosti člověk nechce nic zanedbat, protože kořenem slova je svědomí. Snaží se o dobré mezilidské vztahy a také v práci.

Třetí vlastností je extravertze, tedy energie. Lidé, kteří se snaží řadit do společnosti, než aby čas trávili sami doma v klidu. Mají rádi humor a nejsou tolik stydliví.

Čtvrtou vlastností je citová stabilita, jedná se tedy o nějakou odolnost vůči nějakým náporům na svou osobu a taky optimismus v přítomnosti, ale také do budoucnosti.

Pátou a tedy poslední vlastností je přívětivost. Tito lidé bývají více oblíbení, protože jsou dobrosrdeční, tolerantní a zdvořilí.

Všechny tyto vlastnosti jsou kladné a společnosti příznivé. Díky tomu dochází k osobnostnímu rozvoji a tím pádem k větší úspěšnosti a zvedání sebevědomí. Proto děti, které jsou ve své sociální skupině oblíbené, to mají snazší, většinou jsou totiž dobře naladěné, mají smysl pro humor, ... (Sedláčková, 2009, s. 36 – 37)

Na sebevědomí velmi působí touha po uznání. Každý se potřebuje potvrdovat a vědět, že je ostatními uznáván. Pro někoho, kdo není uznáván, ztrácí život smysl. Touha po uznání je však u mnoha lidí svázaná a tito lidé se bojí naléhavosti své potřeby být uznáván, a proto jí také potlačují. Lidé, u kterých je tato touha svázaná, působí navenek obzvlášť nejistě. Svázaná touha po uznání nečiní člověka šťastným. Člověk nemůže být sebevědomý, pokud je v něm plno zábran. Neustále bude utvrzovat svou roli kohosi pokorného a nejistého. (Lauster, 1993, s. 18 - 19)

Slabé sebevědomí je zapříčiněno zklamáním. Tato zklamání mohou vycházet z vlastního Já. Frustrace následně vede k agresi, k regresi, fixaci, stažení do sebe. Mnoho lidí trpí frustrací celý život, ta vede k agresi na dalších lidech. (Lauster, 1993, s. 29)

Vnitřní vlivy jsou důležitým faktorem při utváření sebevědomí. Je potřeba, aby dítě bylo spokojeno se svým vzhledem, ale také se svou psychikou. To mu napomáhá k zdravému sebevědomí.

3 POSILOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE

Komunikace ovlivňuje sebehodnocení a tím i psychický stav a formování osobnosti. Kladné emoční projevy dospělého k dítěti podporují jeho výkon a chování. Tím se upevňuje kladný emoční vztah mezi dítětem a dospělým a rozvíjejí se projevy povzbuzující dítě ke kladnému sebehodnocení. Příznivě se vyvíjí vzájemná komunikace, společná činnost a vzájemný vztah a vznikají podmínky pro příznivý vývoj osobnosti. (Čáp, 1996, s. 94 – 96)

Budování sebedůvěry je zdlouhavý proces, a proto je důležitá trpělivost a vytrvalost od rodičů a učitelů. Všechno, co dítě ve školních letech dělá, je proto, aby si zachovalo nebo prohloubilo pocit sebedůvěry. Nedostatek sebedůvěry a negativní představa o sobě samém se odráží v těch, kdo citově strádají a ponižují se. Udržovat sebedůvěru je velmi důležité. (Berne, Savary, 2003, s. 8 - 9)

Dítě se potřebuje vypořádat s různými problémy, těžkostmi, úkoly, se kterými si v průběhu svého vývoje setkává a sebedůvěra přináší energii. Děti potřebují sebedůvěru, aby mohly rozvíjet pět hlavních oblastí života, což je tělesná, rozumová, citová, duševní a oblast mezilidských vztahů. Díky tomu, že sebedůvěra přináší energii, pomáhá dítěti překonat obavy, nezdary a další překážky, se kterými se setkává. (Berne, Savary, 2003, s. 125)

Je stěžejní si uvědomit, které hodnoty se považují za důležité pro sebe osobně, pokud jde o sebedůvěru. V případě, že chování odpovídá hodnotám, které uznává je člověk autentický. Ví, jaké pohnutky ho vedou k rozhodnutí, pokud žije ve vnitřním souladu. Významný zdroj pro sebedůvěru je, pokud má v této věci jasno. Sebedůvěra se vybuduje hlavně tehdy, jestliže se člověk nebude přizpůsobovat jen tomu, co od něj čekají ostatní, ale že si uvědomí, které role jsou pro něj v životě důležité. Tím se zbaví tlaku a bude mít prostor, aby se stal sám sebou. (Nürnberg, 2011, s. 30 - 31)

Posilování sebevědomí dítěte je velmi důležitou složkou. Při svém vývoji dítě potřebuje někoho, kdo mu porozumí a pomůže mu s jeho problémy.

3.1 V rodinném prostředí

Důvěra mezi rodičem a dítětem je významným faktorem v budování jejich sebedůvěry. Pokud rodič ověřuje svou důvěru k dítěti, pak to dokazuje, že je malá nebo dokonce žádná. Rodič musí věřit tomu, že vzájemná důvěra poroste s tím, jak se navzájem budou poznávat. Především roste, pokud rodič a dítě jsou k sobě upřímní, když se rodič neuzavře do sebe a dá najevo své skutečné emoce. (Berne, Savary, 2003, s. 40)

Pocit úspěchu roste v dětech velmi pomalu, připadají si neschopní ve srovnání s dospělými. Proto je dobré jim vytvářet takové situace, kde je jejich selhání nejméně pravděpodobné. Rodič by neměl dítě do něčeho nutit ani přemlouvat, měl by jej povzbuzovat a podporovat v tom, co chtějí dělat ony a různě je motivovat. Je důležité je podpořit v tom, co je zajímavá, často se poté stává, že právě to vede ke kýženému úspěchu. (Berne, Savary, 2003, s. 46)

Pokud si rodič vezme do svého světa něco, co mu dá dítě, dá mu tím najevo, jak si ho cení. V případě, že mu rodič řekne, co to pro něj znamená, dítěti ještě více zvýší sebedůvěru. Sebedůvěra dětí roste v případě, že vědí, že mají na okolní svět pozitivní vliv. (Berne, Savary, 2003, s. 70)

Dítě má právo na silné emoce, protože pocity dětí jsou jejich součástí, ať už se jedná o dobré nebo špatné, správné nebo nesprávné. Pocity jsou reálné prožitky, a pokud jim rodič řekne, že jim nesmějí podléhat, popírá tím část jejich identity. Přijetí silných emocí dětí rodičem znamená, že děti mají pocit, že se jich váží a oceňuje je. Pokud děti ví, že mají právo prožívat silné emoce, tak jim roste sebedůvěra. (Berne, Savary, 2003, s. 95 – 97)

Sebevědomí se velmi úzce dotýká kvality vztahu, tedy takového spojení s rodiči, které dítěti dostatečně napomůže v jeho růstu a dosažení všech etap rozvoje. Souvisí také s důvěrou a vyprávěním rodičů o svém vnitřním životě, o vztahu ke svému dítěti, o tom, že budou oporou pro své dítě. (Mathieu, 2007. S. 46)

Mezi rodičem a dítětem je nejdůležitější důvěra a to z toho důvodu, že dítě vidí, že má v rodiči oporu, že je někdo, kdo jej vyslechne, poradí, podpoří ho i ve chvílích, kdy to nemá zrovna lehké. Dítě potřebuje lásku od svých rodičů. Pokud chovají rodiče lásku ke svému dítěti, posiluje to jeho sebevědomí.

3.2 Ve školním prostředí

Podle Sedláčkové (2009, s. 61 – 62) ve školním prostředí patří mezi posílení sebevědomí povzbuzování, pochvaly a odměny a přiměřeně obtížné úkoly. V případě, že učitel zdůvodní pochvalu, ví dítě přesně, za co bylo pochváleno. Je důležité, aby při pochvle bylo dodáno „proč“. Dítě si pochvalu vnitřně spojí s pocity. Posiluje to pozitivní chování a zvyšuje pravděpodobnost tohoto chování i v budoucnu. Odměna je působení, které vyjadřuje kladné hodnocení chování nebo jednání. Přináší vychovávanému uspokojení některých potřeb. Pochvala může mít různé formy. Může se jednat o úsměv, projev sympatie, klad-

ného hodnocení. Důležité je, aby učitel zadával žákům přiměřeně obtížné úkoly, z toho důvodu, aby děti dostaly příležitost k dosažení společenského uznání, protože potřebují být druhými akceptovány a oceňovány.

Posílení důvěry lze dosáhnout také tím, že si učitelé budou pamatovat nejen jméno žáka, ale také jména zvířat, co mají doma, rodinných příslušníků, míst, o kterých děti vyprávějí a také jiné důležité detaily. Děti tak poznají, že jim učitel opravdu naslouchá a porozumí. (Berne, Savary, 2003, s. 18)

Je důležité, aby hlas, nejen něco sděloval, ale také dítě uklidňoval. Uklidňující tón na dítě působí a má svá opodstatnění. Důležité je, aby mělo dítě dostatek času na přípravu, aby nemělo pocit, že se na něj spěchá. Pokud dostane dítě dostatek času, posílí to jeho sebedůvěru. (Berne, Savary, 2003, s. 35)

Stoupající sebedůvěra u dětí jde poznat tak, že se více ovládají, působí sebejistěji, chovají se nenuceně, jsou vstřícnější, společenštější a neklopí oči k zemi. Zlepšují se vztahy s vrstevníky a stejně tak i jejich práce ve škole. Pokud učitel dítěti řekne, že si toho všeho všiml, usnadní to celý proces budování sebedůvěry. Po stránce tělesné, citové, sociální a duchovní se projevuje změna sebedůvěry u dětí. (Berne, Savary, 2003, s. 114 – 115)

Učitelé mohou vykonat mnoho pro to, aby dětem mohli vybudovat sebevědomí. Podaří se jim to v případě, když budou dětem projevovat úctu a respekt. Aby děti vyjádřily svůj obraz o sobě, je potřeba je povzbuzovat. Učiteli musí jít vždy o to, aby dítěti pomohl uskutečnit jeho možnosti a aby bylo chráněno sebevědomí dítěte. Učitel by měl dětem ukládat práci, přiměřenou jejich schopnostem, věnovat pozornost jejich úspěchům, místo stálého omílání jejich neúspěchu. (Fontana, 2003, s. 259 - 260)

Školní prostředí dokáže žáku napomoci k posílení sebevědomí. Důležitým aspektem je zde učitel, který na žáka působí. Pokud žák pocítí, že mu učitel dokáže pomoci k lepším výsledkům, že ho dokáže uklidnit a dokáže žáka pochválit a dát mu přiměřené úkoly k jeho schopnostem, tak pracuje na posilování sebevědomí žáka.

4 OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

„Školní věk můžeme chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti.“ (Vágnerová, 2005, s. 237)

Podle Vágnerové (2005, s. 236 - 237) je nástup do školy důležitým sociálním mezníkem pro dítě. V tomto čase získává novou roli, kdy se stává školákem. Doba, kdy se z dítěte stává školák je přesně stanovená a je také ritualizována. Dítě musí projít zápisem a také prvním slavnostním dnem ve škole, což potvrzuje sociální proměnu v jeho životě a začíná nová životní fáze. Škola dítěti ovlivňuje vývoj osobnosti, to, jak prožije zbytek svého dětství a má také dopad na sebehodnocení. V době docházky do školy to může být pro dítě rozhodující nejenom z hlediska sebezpečení, ale také pro další životní směřování.

Jakmile dítě nastoupí do školy, musí podstupovat značnou zátěž, a ta se ještě navíc zvětšuje v době, kdy jsou na ně kladeny ještě větší nároky, nejen na vzdělávání, ale také na pracovní výkonnost. Jsou zde rozdíly také mezi dětmi, které chodily, a které nechodily do mateřské školy, protože ty děti, které prožily svoji fázi života v mateřské škole, tak je pro ně lehčí zapojit se do poměrně velkého kolektivu stejně věkově starých dětí, bez rodičů a podřídit se autoritě cizího dospělého, kterým se stává ve škole učitel.

V dnešní době se poměrně rychle začíná přímo s výukou, jakmile dítě nastoupí do školy. Tato výuka na ně klade poměrně vysoké nároky na rozumovou vyspělost, ale také na přiměřenou pracovní motivaci, zájem, dostatečnou koncentraci a na řadu dalších osobních vlastností. Nároky na dítě ve škole neustále stoupají a je stejná pro všechny děti s malým ohledem na jejich schopnosti, osobní vlastnosti nebo podmínky rodinného prostředí. Důvod učení si dítě téměř neuvědomuje, nebo jen patrně.

V případě, že se u dětí objeví potíže ve výuce, nestačí se zadanou látku a začínají zadržovat, buď ve všech předmětech, nebo v některém z nich, tak se jim snižuje sebehodnocení, které je pro ně velmi důležité do dalšího průběhu života. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 103 - 104)

Vstup dítěte do školy pro něj znamená velké životní změny. Dostává se do větší sociální skupiny a přichází na něj větší požadavky. Mění se po stránce citové, duševní i fyzické.

4.1 Mladší školní věk

Podle Říčana (2004, s. 145) je to období, jehož nástup znamená radikální životní změnu. Díky období školního věku, se dítě učí myslet novým způsobem, urychluje rozumový rozvoj a otvírá dítěti nové obzory, o kterých předtím ani nemělo tušení. Musí nyní místo hraní si venku, dělat domácí úkoly a ostatní povinnosti spojené se školní prací. Díky tomuto dochází k vyššímu nároku na kázeň dítěte, musí se naučit odložit věci, které nejsou důležité a dát přednost věcem, které jsou spojené se školou, snaží se o výkon i ve chvíli, kdy by raději dělalo něco jiného. Ve škole dítě ale dostává možnost navázat kontakty s mnohem větší skupinou svých vrstevníků. Najednou je to pro dítě velká změna, takže musí mnohokrát napnout všechny síly, aby se této, pro něj nové situaci, dokázal přizpůsobit a zvládl ji bez nějakých větších problémů.

Somatický vývoj

U tělesného vývoje školáka podle Říčana (2004, s. 146 - 147) je, že průměrný chlapec vyroste od 6 do 11 let ze 117 na 145 cm. Za to dívka je asi o 1 cm vyšší než chlapec. Váhově se chlapec dostane z 22 na 37 kg a dívka jen o půl kilogramu více. Mění se celá tvář dítěte, když rysy obličeje jasněji vystoupí a přiblíží se své dospělé podobě. Dítě zároveň dostává druhý chrup, přitom se mění postavení čelistí a tvar spodní části obličeje, mění se také tvar rtů. V této době mozek stále roste, ale kolem desíti let se jeho růst výrazně zpomaluje. Výkonnost dětského organismu je obdivuhodná, když si vezmeme, že jsou neustále v pohybu. Dítě ale ještě neumí hospodařit se svými silami a lehce se vyčerpá. Tělesná síla a obratnost přitom rozhodují o jejich postavení v kolektivu, což se týká hlavně chlapců.

Kognitivní vývoj

V tomto věku se také vyvíjí smyslové vnímání. Jedná se o složitý psychický akt, na němž jsou zúčastněny již všechny složky osobnosti člověka. Jde o jeho postoje, očekávání, soustředěnost a vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem o již rozvinuté schopnosti. V období mladšího školního věku se dítě stává stále pozornější, vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá, je pečlivé a ve vnímání méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách, než mladší dítě. Věci prozkoumává až do malých detailů a po částech a ne jen jako celek. Dokáže rozlišovat čas a také prostor.

Důležitou činností je také řeč, která dovoluje kvalitativně nový rozvoj v celé oblasti chování a prožívání. Počet slov, kterým děti pasivně rozumí nebo je aktivně užívají, je už

na začátku školní docházky značný a stále ještě stoupá. Podle Hurlockové je průměrný počet slov při vstupu do školy asi 20 000, v šesté třídě již 50 000 slov. Jedná se však jenom o hrubý odhad, protože mezi dětmi jsou ve slovní zásobě rozdíly. Dokáží díky tomu složit těžší větu. Rozvoj řeči napomáhá k rozvoji paměti. Dítě dovede lépe reprodukovat naučnou látku a vzestup v tomto směru je od začátku do konce mladšího školního věku hodně podstatný.

Pokud jde o učení, tak ve školním věku získává dítě proces učení novou kvalitu tím, že se mnohem více opírá o řeč a že je daleko častěji plánovitý, jak to vyplývá již ze školních požadavků. (Langmeier, Krejčířová, 2006, 120 – 124)

Emoční vývoj a socializace

Podle Čačky (2000, s. 133) na počátku školní docházky jsou projevy emoci ještě bouřlivé, ale snadno vznikají a lehce odeznívají. Postupně, jak se zvyšuje zralost nervové soustavy, výchovnými mechanismy a zařazením do stále integrovanějších útvarů sebeřízení, tak ztrácejí svůj afektivní ráz a stávají se ovladatelnější.

Podle Piagetovi teorie je morálka předškolního dítěte a většiny školních začátečníků heteronomní, tj. je určována druhými, příkazy a zákazy dospělých, zejména rodičů a později učitelů. Brzy po začátku školního věku se však morálka dítěte stává autonomní v tom smyslu, že dítě uznává, určité jednání za správné nebo nesprávné samo o sobě, bez ohledu na autoritu dospělého. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 131 - 132)

Dítě se nyní dostává z úzkého kruhu rodiny a dochází k navazování kontaktů s vrstevníky. Přistupují k tomu nové osoby, jako jsou např. učitelé nebo vychovatelé. Pro děti jsou zde nové úkoly, které klade škola. Jsou to úkoly jako sedět v klidu, soustředit se, nesmět si hrát atd. Pro dítě ztrácejí rodiče svou představu, protože nastupují i jiné osoby, které jsou pro ně velmi důležité. (Fürst, 1997, s. 148)

Ve školním věku se rozvíjí emoční inteligence, děti lépe rozumí svým pocitům, jsou schopné přesněji diferencovat jejich kvalitu, intenzitu a délku trvání. Jsou přesvědčeny, že ihned po události jsou emoční prožitky nejsilnější. Rozvíjí se také sebehodnotící emoce, k jejichž rozvoji přispívají nové zkušenosti, vyplývající ze srovnání vlastního výkonu a chování s projevy ostatních dětí. Sebehodnotící emoce tvoří jednu ze složek sebepojetí. Školní věk je obdobím, kdy se potvrzují kvality jedince v určité oblasti výkonu a také sociální akceptace. (Vágnerová, 2005, s. 262 - 264)

V mladším školním věku se především vyvíjí u dítěte kognitivní schopnosti. Vzhledem k tomu, že dítě se zařazuje do kolektivu, tak navazuje kontakty se svými vrstevníky. Emoce bývají ještě bouřlivé, ale začínají si své pocity uvědomovat a rozumět jim.

4.2 Pubescence

Podle Vágnerové (2005, s. 237) se jedná o období 2. stupně základní školy a trvá do ukončení povinné školní docházky, tedy přibližně do 15 let. Pokud se vezme tento věk z biologického hlediska, tak se jedná o období pubescence, což je první fáze dospívání.

Somatický vývoj

V období pubescence dochází k rozsáhlým změnám, co se týče tělesného vývoje. Podle Říčana (2004, s. 171 – 172) vyroste pubescent v patnácti letech na 171 cm, dívka vyroste na 164 cm. Mění se také tělesné tvary, kdy se rozšiřují ramena, boky, přičemž u dívek jsou výraznější. Zároveň ale také zrají vnitřní pohlavní orgány, především jsou to vaječníky u dívek a varlata u chlapců. U dívek dochází k první menstruaci a u chlapců k první poluce.

Zkoumání ukázala, že tělesné zrání se oproti dřívějšímu stále zrychluje. Tento jev se nazývá akcelerace, což staví děti do problémů. Nejen že jsou přeceňovány, ale také dochází puberta dříve. Děti jsou přeceňovány v možnostech svých výkonů, ale přitom existuje diskrépance mezi tělesným a duševně-duchovním vývojem. (Fürst, 1997, s. 149)

Kognitivní vývoj

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 148 – 149) se v tomto období vyvíjí také motorika, přičemž je výraznější, než v období předchozím. Vizuelní vnímání dosahuje svého maxima a souvisí také s abstraktním myšlením. Představy jsou obecnější a už nejsou tak živé, jako byly dřív. Vývoj řeči stále pokračuje, ale nyní už není až tak viditelný. V tomto věku neustále roste slovní zásoba, ale také roste složitost větné stavby a výrazová schopnost. Jediněc se už učí dle logických souvislostí. Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k novým zájmům, přičemž jsou u každého jedince jiné.

Vývoj inteligence nedosahuje jen kvantitativního vrcholu, ale mění se radikálně celý způsob myšlení, tedy kvalita myšlenkových operací. Od počátku pubescence dochází k dosažení vyššího stupně logického myšlení. Vzniká nový operační systém, který se nazývá systém formálních operací, kdy konkrétní operace se samy berou znovu za objekt dalších operací. Formálně abstraktní nový způsob myšlení se jenom tak neuspokojuje tím, co vidíme a slyšíme, ale dokáže rozeznávat domněnku od faktu, a pokud je potřeba, tak se

jí dokáže vzdát a nahradit ji lepší. Stádium formálních operací dochází vrcholu zpravidla kolem 15 let. Nový způsob myšlení má také významné následky pro postoj dospívajícího ke světu. Pubescent si totiž srovnává existující a přítomné poměry s tím, co by mohlo nebo nemělo být. Vytvoří si tedy svůj vlastní ideál v mysli. Proto dochází k časté kritičnosti, nespokojenosti, zklamání a třeba také k vystupňovanému pesimismu. Díky formálním operacím dochází k novému způsobu morálního hodnocení. Dospívající dokáže zaměřit pozornost na své cítění, myšlení a jednání, což je důležitým znakem dospívání. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 149 – 152)

Emoční vývoj a socializace

Pubescenti se začínají lišit jak od dětí, tak od dospělých, vytvářejí si zvláštní znaky i specifickou subkulturu s odlišným vyjadřováním, oblečením a úpravou, někdy zakládají také buď formální, nebo neformální seskupení. Postavení pubescentů ve společnosti je proto nejisté a jejich výchovné vedení často také nejednotné. Nejasnosti souvisejí s rychlými společenskými proměnami, mohou být příčinou obtíží mládeže v dnešním světě a vytvářejí četné problémy při jejich výchově. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 146 – 147)

Pro emoční vývoj a socializaci důležitá emancipace od rodiny, navazování vztahů k vrstevníkům, sexualita v období dospívání, volba povolání, ale především vývoj sebepojetí. Pubescenti začínají dbát o svůj zevnějšek, o svůj účes, jak vypadají. Začíná u nich sebehodnocení podle toho, jak je posuzují druzí, jaké jsou na ně reakce a jak je druzí vidí. Tato forma sebehodnocení je však závislá na kognitivní zralosti a rozvíjí se s nástupem formálních operací. U pubescentů je důležitý kritický pohled na sebe sama, protože jim to pomůže ujasnit si vlastní osobnostní charakteristiky i vlastní budoucí společenské role. Je to ale také příčinou řady osobních těžkostí. V době, kdy pubescent hledá svou identitu, tak dochází k hodně experimentacím. Nejde jen o pasivní poznávání sebe sama. Každý pubescent se snaží o samostatnost, nezávislost na rodičích, zapadnout do společnosti, tímto co dělá, se snaží nalézat svou vlastní jedinečnost, odlišit se tedy od druhých. Začínají proto také konflikty s rodiči, k čemuž dochází k nejistotě pubescenta. K těmto konfliktům dochází záměrně, aby přišla odezva od okolí a pubescent získal ujištění o své vlastní hodnotě. K této jeho nejistotě by se měl přizpůsobovat výchovný přístup rodičů, ale také učitelů. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 152 – 163)

U pubescentů jsou emoční reakce ve srovnání s jejich dřívějšími projevy nápadnější a zdají se být ve vztahu k vyvolávajícím podnětům méně přiměřené. Jejich citové prožitky

bývají většinou krátkodobé, proměnlivé a dost intenzivní. Nedostatkem sebeovládání a větší impulzivitou se může projevovat emoční prožívání. (Vágnerová, 2005, s. 340 - 341)

Výkyvy v sebehodnocení souvisí s celkovou nejistotou a emoční nevyrovnaností. Zranitelnost a nejistota sebeúcty se projevuje přecitlivělostí na projevy jiných lidí. (Medved'ová, 2002 cit. podle Vágnerová, 2005, s. 342)

V pubescenci dochází k dokončování tělesného vývoje. Inteligence se dostává k vrcholu a mění se také jejich způsob myšlení. Žáci se v tomto období začínají více sebehodnotit.

I. PRAKTICKÁ ČÁST

5 DESIGN VÝZKUMU

V rámci metodologického zpracování jsme se rozhodli, že použijeme kvantitativní pojetí výzkumu vzhledem k výzkumnému problému, kterým jsou žáci základních škol, kteří se každodenně střetávají se svými rodiči, kamarády, učiteli, ale také jsou v neustálém kontaktu s médii. Tyto faktory na ně určitým způsobem působí a žáci si to málokdy uvědomují. Vždy to v nich něco zanechává, ať už v pozitivním nebo negativním slova smyslu. Výzkumným problémem se tedy stává otázka, který z těchto vnějších vlivů působí nejvíce na posilování sebevědomí žáků.

5.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem empirické části bakalářské práce je zjištění, který z vnějších vlivů působí nejvíce na posilování sebevědomí žáků na základních školách.

Dílní cíle výzkumu:

- Identifikovat míru sebevědomí žáků na základních školách
- Identifikovat vnější vliv, který je příčinou nedostatečné úcty k sobě samému
- Identifikovat vnější vliv působící pozitivně na utváření sebevědomí žáků

5.2 Stanovení výzkumných otázek

Pro tento empirický výzkum byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jakou míru sebevědomí mají žáci na základních školách?
2. Jaký vnější vliv zapříčiňuje nedostatečnou úctu k sobě samému u žáků?
3. Jaký vnější vliv pozitivně utváří sebevědomí žáků?

5.3 Výzkumná metoda

Pro empirickou část bakalářské práce jsme zvolili formu kvantitativního výzkumu, který byl realizován na základě výzkumné metody dle Chrásky (2007) a Gavory (2010). Při zpracování jsme vycházeli z teoretické části bakalářské práce.

Zvolili jsme dotazníkovou formu. Dotazník byl anonymní a skládal se z 20 otázek, které byly uzavřené, a také se zde nacházely škálové otázky. Zařadili jsme zde škálovou stupnici a pořadovou škálu. Při výzkumu nebyl použit žádný z již vytvořených dotazníků. Pro účely výzkumu jsme sestavili zcela nový dotazník a otázky byly formulovány tak, aby byl zjištěn

náš cíl. Dotazníková metoda je shromažďování informací od dotazovaných osob a je určena pro hromadné získávání údajů. Výhodou dotazníku je možnost zainteresování velkého počtu respondentů, snadné a časově méně náročně získání a zpracování údajů.

Na začátku dotazníku jsme zjišťovali informativní data o respondentech. Jedná se o otázky 1 – 3, kde jsme zjišťovali pohlaví, věk a bydliště. U otázek 4 – 14 jsme u žáků zjišťovali, jakou mají míru svého sebevědomí. Poté jsme se u otázek 15 – 20 zaměřili na zkoumání vnějších vlivů, které působí na toto sebevědomí žáků.

5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor pro empirický výzkum je tvořen z žáků na dvou základních školách. Jedna ZŠ se nachází na Vsetínsku a druhá ZŠ se nachází na Valašskokloboucku. Tyto školy však chtěly zůstat v anonymitě. Dotazníkové šetření na těchto základních školách bylo provedeno v březnu 2014. Dotazníky jsme rozdali žákům na 2. stupni z každé ZŠ. Vybráni byli právě tito respondenti z toho důvodu, že již mají rozšířenější pohled na toto téma. V rámci oslovených škol jsme rozdali celkem 170 dotazníků. Každá škola měla k dispozici určitý počet dotazníků (viz. Tab. 1).

	Rozdáno		Vráceno	
Vsetínsko	70	41 %	66	46 %
Valašskokloboucko	100	59 %	78	54 %
Celkem	170	100 %	144	100 %

Tabulka 1: Návratnost dotazníků

Jak vidíme ze znázorněné tabulky, bylo nám navraceno celkem 144 dotazníků.

5.5 Metoda zpracování dat

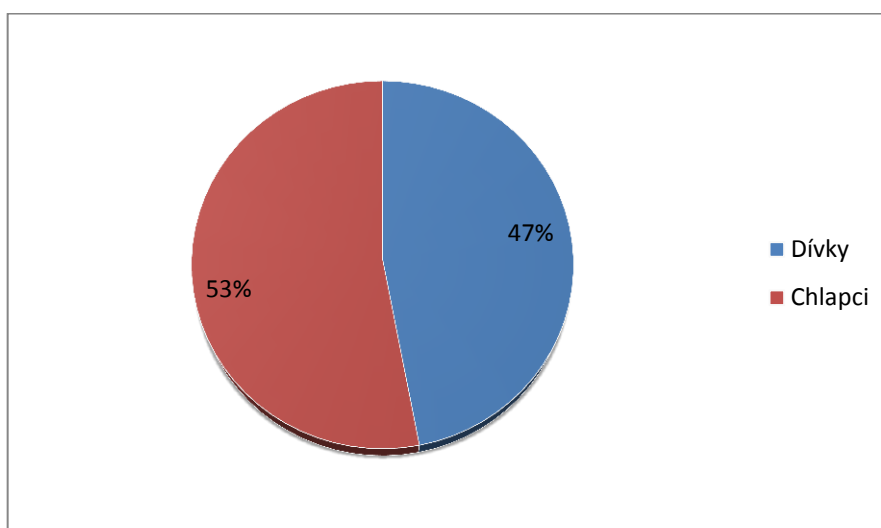
Zpracování jsme provedli pomocí čárkovací metody a základní statistiky. Výsledky jsme vyhodnotili pomocí programu Microsoft Excel. Provedli jsme výpočet četností a aritmetického průměru. Výsledky jsme znázornili pomocí grafu a tabulek. Nakonec jsme se k tomu vždy vyjádřili písemně.

6 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

Vyhodnocení jednotlivých otázek je znázorněn pomocí grafů a tabulek. První část je zaměřena na demografické údaje, otázka 4 – 14 je na zjištění sebevědomí žáků, otázka 15 – 20 jsou na zjištění vlivů působících sebevědomí žáka.

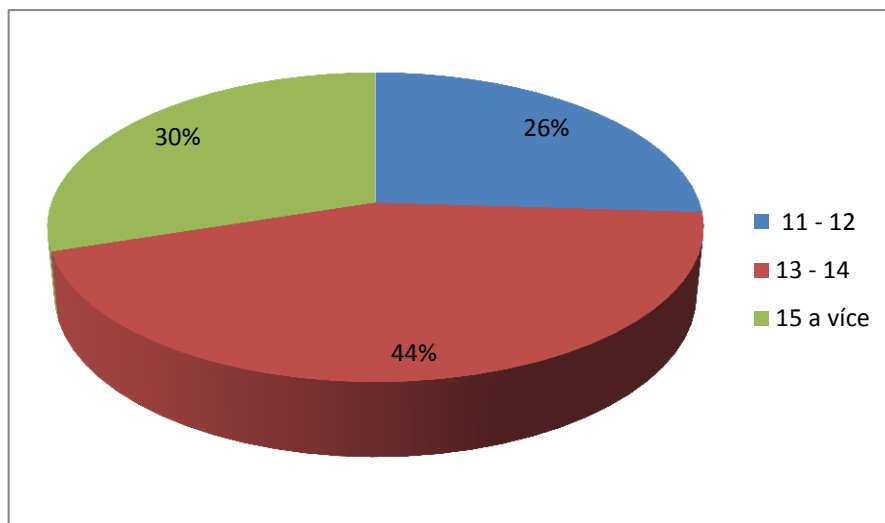
6.1 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1 - Pohlaví

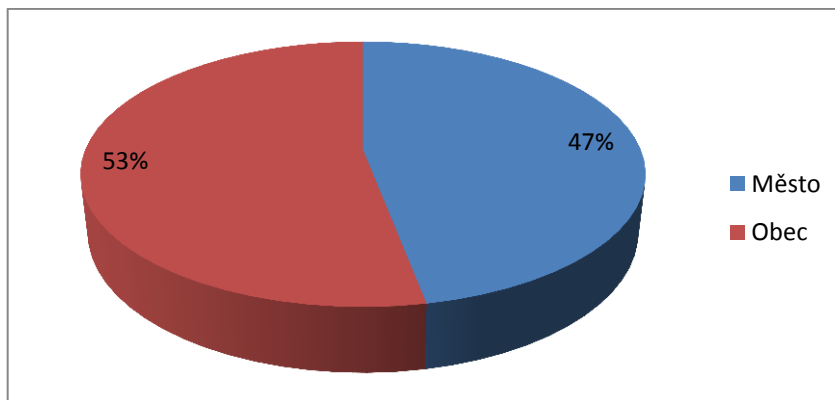


Graf 1: Pohlaví žáků

Celkem bylo osloveno 144 respondentů. Z tohoto počtu, jak je znázorněno v grafu č. 1, je zřejmé, že 77 respondentů (53 %) tvoří chlapci a zbývajících 67 respondentů (47 %) tvoří dívky.

Otázka č. 2 - Věk*Graf 2: Věk žáků*

Dále respondenti odpovídali na otázku týkající se jejich věku. Z nabízených možností je 64 respondentů (44%) ve věku od 13 do 14 let. Ve věku 15 a více je 43 respondentů (30 %) a nejméně je ve věku od 11 do 12 let, což činí 37 respondentů (26%).

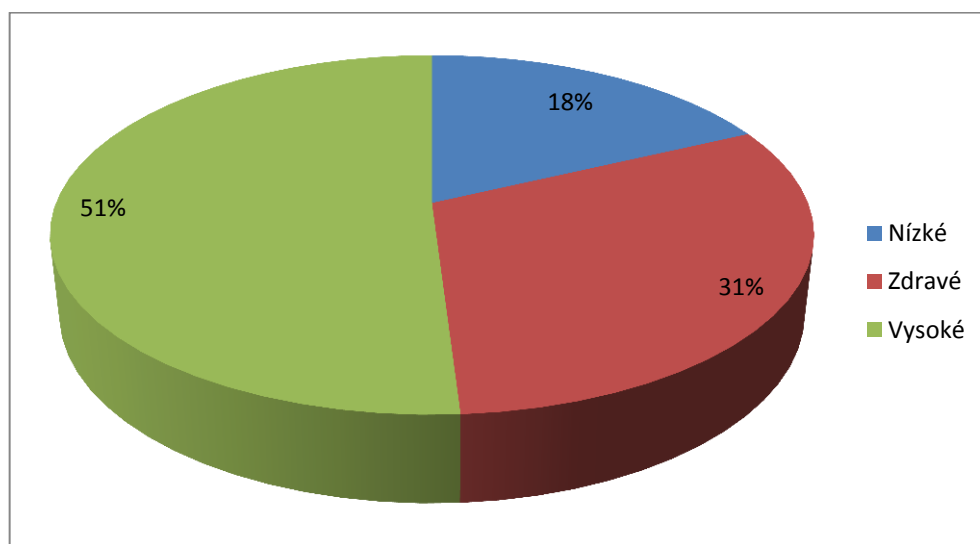
Otázka č. 3 – Status bydliště*Graf 3: Bydliště*

Otázka zjišťující bydliště respondentů vypovídá, že 68 respondentů (47 %) bydlí ve městě a zbylých 76 respondentů (53 %) bydlí v obci.

Otázky č. 4 – 14 – Míra sebevědomí žáka

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Nízké sebevědomí	26	18
Zdravé sebevědomí	44	31
Vysoké sebevědomí	74	51
Σ	144	100

Tabulka 2: Struktura míry sebevědomí



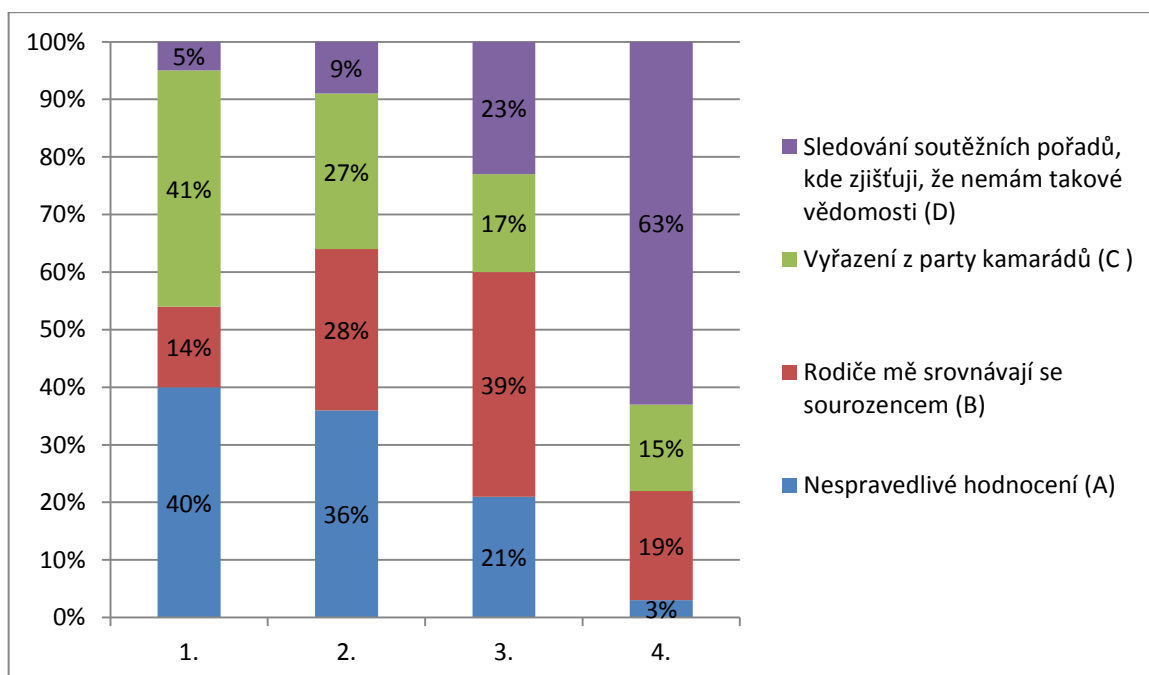
Graf 4: Míra sebevědomí

U otázek 4 – 14 jsme zjišťovali, jaké míry sebevědomí žáci dosahují. Z výzkumu jsme zjistili, že 74 respondentů (51 %) dosahuje vysokého sebevědomí, dále 44 respondentů (31 %) dosahuje zdravého sebevědomí a nízkého sebevědomí dosahuje 26 respondentů (18 %).

Otázka č. 15 – Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	57	52	31	4	40	36	21	3
B	20	40	56	28	14	28	39	19
C	59	39	24	22	41	27	17	15
D	8	13	33	90	5	9	23	63
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 3: Struktura negativních vlivů



Graf 5: Negativní vlivy

Jak vidíme z grafu, tak nespravedlivé hodnocení je nejhorší pro 57 respondentů (40 %), horší je pro 20 respondentů (36 %), méně hrozné je pro 59 respondentů (21 %) a pro 8 respondentů (3%) není vůbec hrozné. Pokud rodiče srovnávají sourozence, tak je to nejhorší pro 52 respondentů (36 %), horší je to pro 40 respondentů (28 %), méně hrozné je to pro

39 respondentů (39 %) a vůbec to není hrozné pro 13 respondentů (19 %). Vyřazení z party kamarádů nejvíce zasahuje 31 respondentů (41 %), horší je to pro 56 respondentů (27 %), méně hrozné je to pro 24 respondentů (17 %) a vůbec hrozné to není pro 33 respondentů (15 %). Sledování pořadů, kde zjišťují, že nemají takové vědomosti, jako ostatní žáci je nejhorší pro 4 respondenty (5 %), horší je to pro 28 respondentů (9 %), méně hrozné je to pro 22 respondentů (23 %) a pro 90 respondentů (63 %) tento faktor není vůbec hrozný.

	Aritmetické průměry
Nespravedlivé hodnocení ve škole	1,875
Rodiče mě srovnávají se sourozencem	2,639
Vyřazení z party kamarádů	2,063
Sledování soutěžních pořadů, kde zjišťuji, že nemám takové vědomosti	3,424

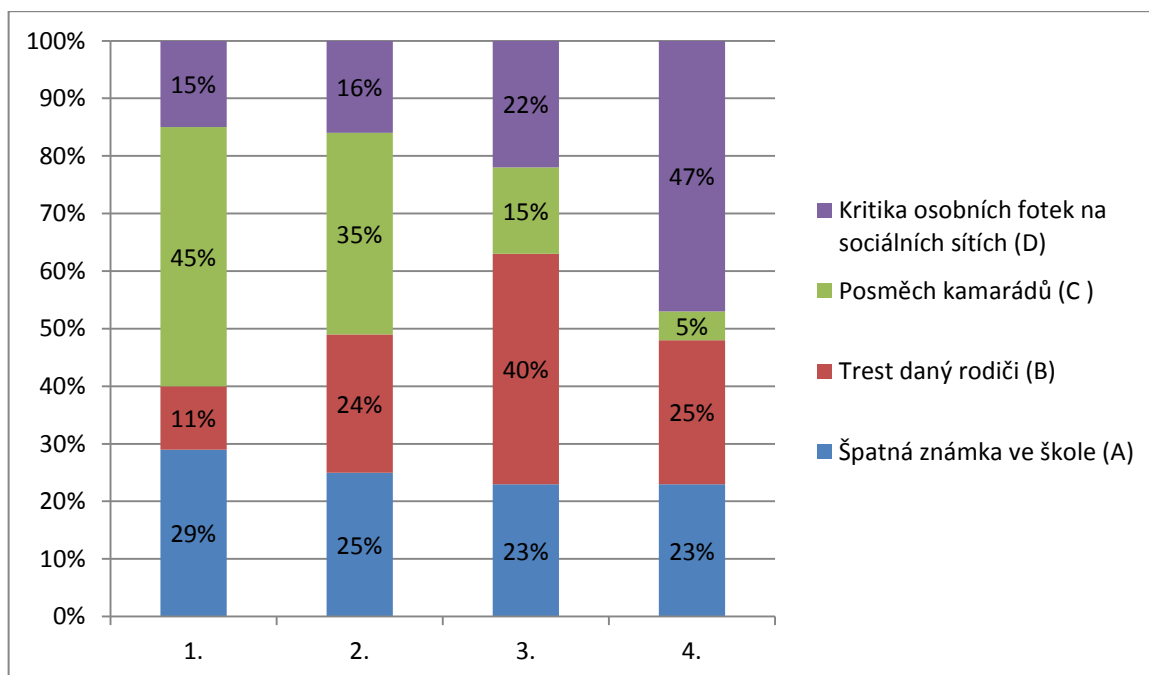
Tabulka 4: Struktura průměrného pořadí negativních vlivů

Jak můžeme z výsledků šetření vidět, pro nejvíce žáků je nejhorší nespravedlivé hodnocení, kdy průměrná hodnota dosahuje 1,875. Následně by nejvíce postihlo vyřazení z party kamarádů, kde průměrná hodnota činí 2,063. Pokud je rodiče srovnávají se sourozencem, nepovažují to za tak hrozné, a proto se průměrná hodnota dostala na 2,639. Pokud se jedná o soutěžní pořady, kde žáci zjišťují, že nemají takové vědomosti, je téměř vůbec nepostihuje, a proto se výsledná hodnota dostala na průměr 3, 424.

Otázka č. 16 – Seřadte, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	42	36	33	33	29	25	23	23
B	16	35	57	36	11	24	40	25
C	64	50	22	8	45	35	15	5
D	22	23	32	37	15	16	22	47
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 5: Struktura působení negativních vlivů



Graf 6: Působení negativních vlivů

Z grafu vyplývá, že špatná známka ve škole je nejhorší pro 42 respondentů (29 %), horší je pro 36 respondentů (25 %), méně hrozná je pro 33 respondentů (23 %) a vůbec není hrozná pro 33 respondentů (23 %). Trest daný rodiči je nejhorší pro 16 respondentů (11 %), horší je pro 35 respondentů (24 %), méně hrozný je pro 57 respondentů (40 %), vůbec

není hrozný pro 36 respondentů (25 %). Posměch od kamarádů je nejhorší pro 64 respondentů (45 %), horší je pro 50 respondentů (35 %), méně hrozný je pro 22 respondentů (15 %), vůbec není hrozný pro 8 respondentů (5 %). Kritika fotek na sociálních sítích je nejhorší pro 22 respondentů (15 %), horší je pro 23 respondentů (16 %), méně hrozná je pro 32 respondentů (22 %) a vůbec není hrozná pro 37 respondentů (47 %).

	Aritmetické průměry
Špatná známka ve škole	2,396
Trest daný rodiči	2,785
Posměch kamarádů	1,819
Kritika osobních fotek na sociálních sítích (Facebooku)	3

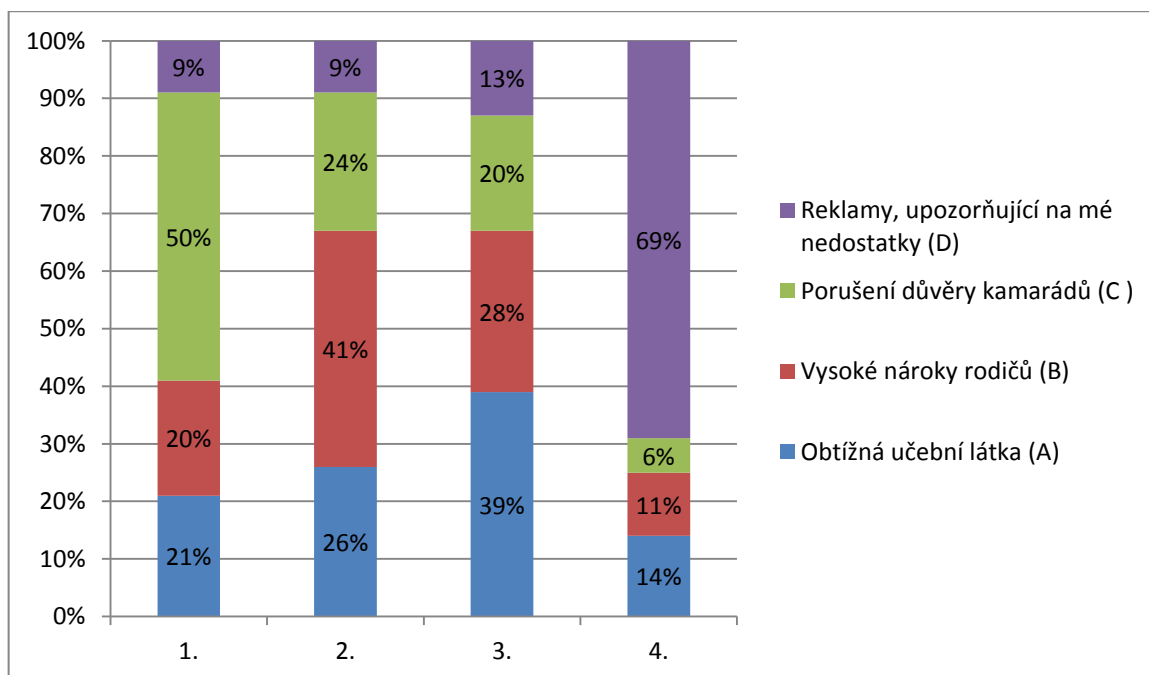
Tabulka 6: Struktura zjištění průměrného pořadí negativních vlivů

V této otázce se jeví jako nejhorší posměch od kamarádů, kdy průměrná hodnota vychází 1,819. Špatnou známku ve škole zařadili respondenti na druhou pozici, když průměrná hodnota vyšla 2,396. Následoval trest daný rodiči, který získal průměrnou hodnotu 2,785. Kritika osobních fotek na sociálních sítích dospěla k průměrné hodnotě 3, protože respondenti tento faktor nepovažují za tak závažný pro ně.

Otázka č. 17 – Seřadte, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	31	37	56	20	21	26	39	14
B	29	59	40	16	20	41	28	11
C	72	35	29	8	50	24	20	6
D	12	13	19	100	9	9	13	69
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 7: Struktura zjištěných negativních vlivů



Graf 7: Zjištění negativních vlivů

Z grafu je možné vypočítat, že obtížná látka je pro 31 respondentů (21 %) nejhorší, pro 37 respondentů (26 %) je horší, pro 56 respondentů (39 %) je již méně hrozná a pro 20 respondentů (14 %) není vůbec hrozná. Vysoké nároky rodičů je pro 29 respondentů (20 %) nejhorší, pro 59 respondentů (41 %) je horší, pro 40 respondentů (28 %) nejsou nároky

nějak zvlášť hrozné a pro 16 respondentů (11 %) nejsou vůbec hrozné. Porušení důvěry kamarádů působí na 72 respondentů (50 %) jako nejhorší faktor, pro 35 respondentů (24 %) je tento faktor horší, pro dalších 29 respondentů (20 %) to již tak hrozný problém není, pro konečných 8 respondentů (6 %) není tento faktor hrozný. Reklamy, které upozorňují na nedostatky, jsou nejhorší pro 12 respondentů (9 %), dále je tento faktor horší pro 13 respondentů (9 %), méně hrozný je pro 19 respondentů (13 %) a zcela nepodstatný je pro 100 respondentů (69 %).

	Aritmetické průměry
Obtížná učební látka	2,451
Vysoké nároky rodičů	2,297
Porušení důvěry kamarádů	1,813
Reklamy, upozorňující na mé nedokonalosti	3,438

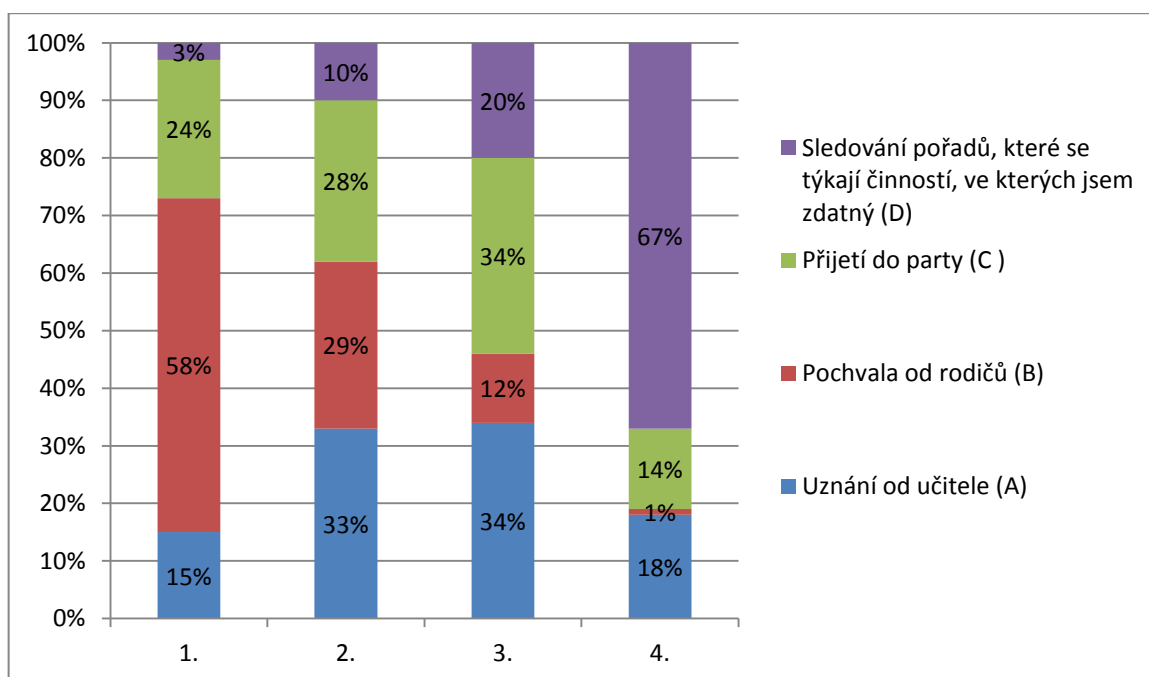
Tabulka 8: Průměrné pořadí negativních vlivů zvolené žáky

V poslední otázce, odhalující negativní vlivy zařadili žáci na první místo porušení důvěry svých kamarádů, kdy průměrné pořadí dosáhlo hodnoty 1,813. Působí na ně také vysoké nároky rodičů, kdy průměrná hodnota dosáhla čísla 2,297. Obtížná učební látka pro ně není až takovou překážkou, protože zde vyšla průměrná hodnota 2,451. A s průměrnou hodnotou 3,438 zůstaly reklamy, upozorňující na jejich nedostatky.

Otázka č. 18 – Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	21	47	49	27	15	33	34	18
B	84	42	17	1	58	29	12	1
C	34	41	49	20	24	28	34	14
D	5	14	29	95	3	10	20	67
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 9: Struktura pozitivních vlivů



Graf 8: Pozitivní vlivy

Jak je z grafu patrné, uznání od učitele je nejdůležitější pouze pro 21 respondentů (15 %), na druhou příčku však tento jev zařadilo 47 respondentů (33 %), méně důležité je pro 49 respondentů (34 %) a pro 27 respondentů (18 %) není vůbec důležité. Pochvala od rodičů je nejdůležitější pro 84 respondentů (58 %), důležitější je pro 42 respondentů (29 %),

pro 17 respondentů (12 %) není moc důležitá a pro 1 respondenta (1 %) je pochvala zcela zanedbatelná. Přijetí do party je nejdůležitější pro 34 respondentů (24 %), důležitějším faktorem je pro 41 respondentů (28 %), méně důležité je pro 49 respondentů (34 %) a nedůležité je pro 20 respondentů (14 %). Sledování pořadů, ve kterých je žák zdatný a tím pádem se může cítit rovnoprávně s ostatními je nejdůležitější pro 5 respondentů (3 %), důležitější je pro 14 respondentů (10 %), méně důležité je pro 29 (20 %) respondentů a pro celých 95 respondentů (67 %) je zcela nedůležité.

	Aritmetické průměry
Uznání od učitele	2,569
Pochvala od rodičů	1,549
Přijetí do party	2,382
Sledování pořadů, které se týkají činností, ve kterých jsem zdatný	3,486

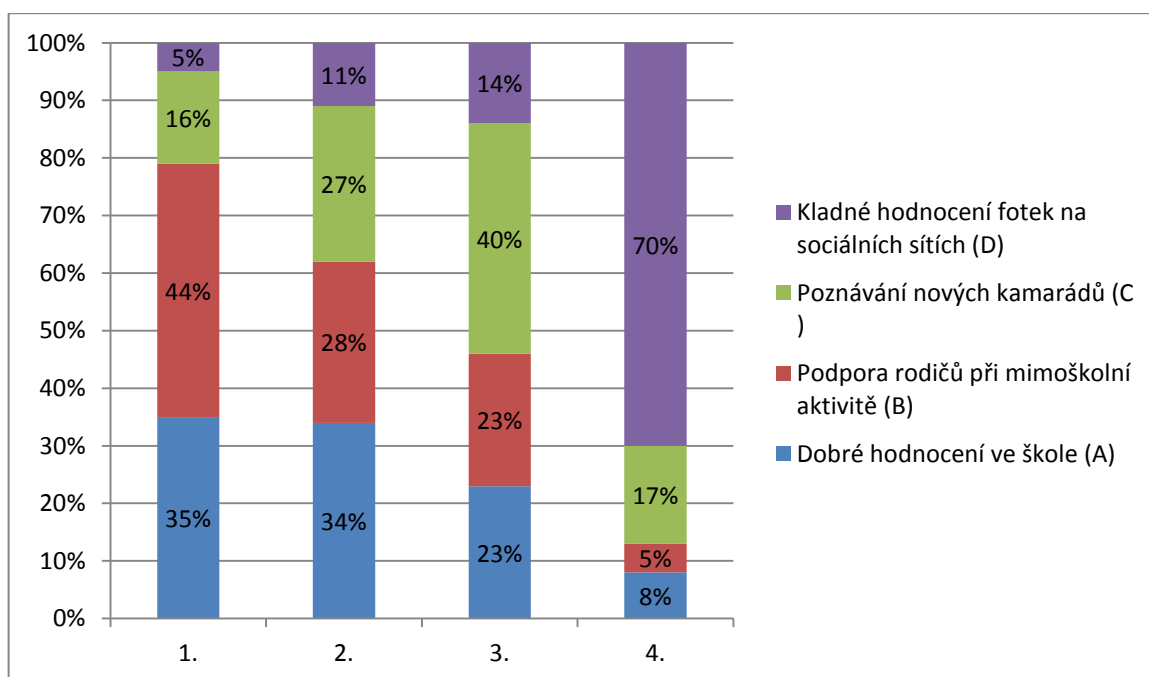
Tabulka 10: Struktura průměrného pořadí pozitivních vlivů

Od této otázky jsme se zabývali pozitivními vlivy, které posilují žákovo sebevědomí. Jak zde můžeme vidět, nejdůležitější je pro žáky pochvala od rodičů, která získala průměrnou hodnotu 1,549. Druhým faktorem se stalo přijetí do party, které si vysloužilo průměrnou hodnotu 2,382. Uznání od učitele nakonec respondenti zařadili na třetí příčku, když průměr vyšplhal na 2,569. A s průměrnou hodnotou 3,486 na ně téměř vůbec nepůsobí sledování pořadů, které se týkají činností, ve kterých jsou respondenti zdatní.

Otázka č. 19 – Seřadte, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	50	49	33	12	35	34	23	8
B	64	40	33	7	44	28	23	5
C	23	39	57	25	16	27	40	17
D	7	16	21	100	5	11	14	70
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 11: Struktura působení pozitivních vlivů



Graf 9: Působení pozitivních vlivů

Jak vypořádáme z grafu, tak dobré hodnocení ve škole je pro 50 respondentů (35 %) nejdůležitější, pro 49 respondentů (34 %) je důležitější, pro 33 respondentů (23 %) je méně důležité a pro 12 respondentů (8 %) hodnocení ve škole není vůbec důležité. Podpora od rodičů při mimoškolních aktivitách je nejdůležitější pro 64 respondentů (44 %), dále však

40 respondentů (28 %) označilo, že pro ně tato podpora je důležitější, pro 33 respondentů (23 %) je méně důležitá a pro 7 respondentů (5 %) je zanedbatelná. V případě, že se jedná o poznávání nových kamarádů, je pro 23 respondentů (16 %) nejdůležitější, pro 39 respondentů (27 %) důležitější, dalších 57 respondentů (40 %) označilo tento faktor jako méně důležitý a pro 25 respondentů (17 %) není vůbec důležité. Kladné hodnocení fotek na sociálních sítích je nejdůležitější pouze pro 7 respondentů (5 %), dalších 16 respondentů (11 %) označilo tento faktor za důležitější, pro 21 respondentů (14 %) je méně důležité a konečných 100 respondentů (70 %) není tento faktor důležitý.

	Aritmetické průměry
Dobré hodnocení ve škole	2,049
Podpora rodičů při mimoškolní aktivitě	1,882
Poznání nových kamarádů	2,583
Kladné hodnocení fotek na sociálních sítích (Facebooku)	3,486

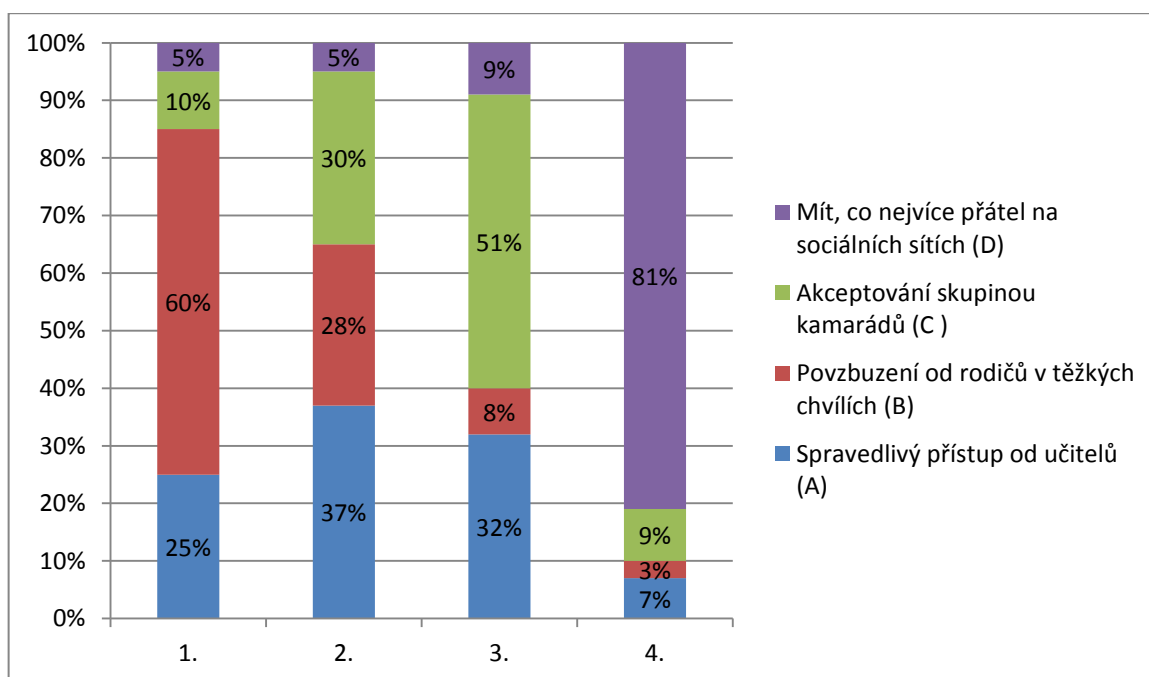
Tabulka 12: Struktura zjištění průměrného pořadí pozitivních vlivů

Při dalších možnostech seřazení, týkajících se vlivů, které na ně působí, je pro ně nejdůležitější podpora rodičů při mimoškolní aktivitě, kdy průměrná hodnota dosáhla čísla 1,882. Další složkou, která je pro ně více důležitá, se stalo hodnocení ve škole, kde se průměrná hodnota vyšplhala na 2,049. Poznávání nových kamarádů je pro ně méně důležité a vznikla zde průměrná hodnota 2,583. Na poslední příčce skončilo kladné hodnocení fotek na sociálních sítích, když se průměrná hodnota zastavila na čísle 3,486.

Otázka č. 20 – Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně)

	Absolutní četnost				Relativní četnost v %			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
A	36	53	45	10	25	37	32	7
B	87	41	12	4	60	28	8	3
C	14	43	74	13	10	30	51	9
D	7	7	13	117	5	5	9	81
Σ	144	144	144	144	100	100	100	100

Tabulka 13: Struktura zjištěných pozitivních vlivů



Graf 10: Zjištění pozitivních vlivů

Z grafu se dovidáme, že spravedlivý přístup od učitelů je nejdůležitější pro 36 respondentů (25 %), více důležitý je pro 53 respondentů (37 %), pro 45 respondentů (32 %) je méně důležitý a nedůležitý je pro 10 respondentů (7 %). Povzbuzení od rodičů v těžkých chvílích je nejdůležitější pro 87 respondentů (60 %), více důležité se stává pro 41 respon-

dentů (28 %), méně důležité se stává pro 12 respondentů (8 %) a zcela nedůležité se stává pro 4 respondenty (3 %). Akceptování skupinou kamarádů je nejdůležitější pro 14 respondentů (10 %), více důležité je pro 43 respondentů (30 %), pro 74 respondentů (51 %) je méně důležité a nedůležité se stává pro 13 respondentů (9 %). Mít, co nejvíce přátel na sociálních sítích je nejdůležitější pro 7 respondentů (5 %), pro dalších 7 respondentů (5 %) je více důležité, pro 13 respondentů (9 %) je méně důležité a pro konečných 117 respondentů (81 %) je zcela nedůležité.

	Aritmetické průměry
Spravedlivý přístup od učitelů	2,201
Povzbuzení od rodičů v těžkých chvílích	1,535
Akceptování skupinou kamarádů	2,597
Mít, co nejvíce přátel na sociálních sítích	3,667

Tabulka 14: Průměrné pořadí pozitivních vlivů zvolené žáky

Při poslední otázce, která zjišťovala důležitost různých faktorů pro žáky, skončilo na vrcholu s průměrnou hodnotou 1,535 povzbuzení od rodičů v těžkých chvílích. Následoval spravedlivý přístup od učitelů, který dosáhl průměrné hodnoty 2,201. Akceptování skupinou kamarádů získalo průměrnou hodnotu 2,597. Nejméně důležité pro ně bylo, aby měli, co nejvíce přátel na sociálních sítích, kdy se průměr dosáhl na konečných 3,667.

7 INTERPRETACE DAT

V této části budeme interpretovat data, která jsme získali pomocí empirického výzkumu. Proto se budeme jednotlivě věnovat dílčím cílům a výzkumných otázkám, které jsme si na začátku stanovili. Dotazník jsme rozdali osobně na základních školách. Rozdali jsme celkem 170 dotazníků na těchto školách. Z toho nám bylo vráceno 144 dotazníků, což znamenalo celkovou návratnost 85 %.

Výzkumu se zúčastnilo 67 dívek a 77 chlapců. Nejpočetnější zastoupení 64 žáků (44 %) bylo ve věku 13 – 14 let. Většina těchto žáků, tedy celkem 76 (53 %) bydlí v obci.

Nyní se vrhneme na interpretaci jednotlivých dílčích cílů a výzkumných otázek, kterými jsme se propracovávali.

Cíl č. 1: Identifikovat míru sebevědomí žáků na základních školách.

Výzkumná otázka: Jakou míru sebevědomí mají žáci na základních školách?

K této výzkumné otázce se vztahují otázky 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 a 14. Při zjištění skutečné míry sebevědomí žáků byla použita škálová stupnice, kdy žáci označovali od 1 do 5 (1 – naprosto nesouhlasím a 5 – naprosto souhlasím). Z výsledků šetření jsme zjistili, že nejvíce žáků dosahuje vysokého sebevědomí. Vysokého sebevědomí dosahuje 74 respondentů (51 %). Zdravé sebevědomí dle těchto otázek dosáhlo 44 respondentů (31 %). Nízkého sebevědomí dosahuje pouze 26 respondentů (18 %). Z tohoto šetření tedy vyplývá, že v dnešní době převažuje u žáků na základních školách vysoké sebevědomí.

Cíl č. 2: Identifikovat vnější vliv, který je příčinou nedostatečné úcty k sobě samému.

Výzkumná otázka: Jaký vnější vliv zapříčiňuje nedostatečnou úctu k sobě samému u žáků?

Tato výzkumná otázka zahrnuje otázky 15, 16 a 17. Při zjišťování negativních vlivů, které působí na sebevědomí žáků, byla použita pořadová škála 1 – 4 (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně). Z těchto otázek vyplývá, že negativním způsobem ovlivňují sebevědomí žáků jejich kamarádi. Z kladených otázek vyplývá, že na ně nejvíce dopadají záležitosti, které se týkají právě jejich kamarádů. Dalším faktorem, který do určité míry ovlivňuje negativně jejich sebevědomí je škola a učitelé. Rodiče na ně v negativním slova smys-

lu mnoho nepůsobí. V tomto případě téměř vůbec jejich sebevědomí negativně neovlivňují média, které respondenti často ignorují.

Cíl č. 3: Identifikovat vnější vliv působící pozitivně na utváření sebevědomí žáků

Výzkumná otázka: Jaký vnější vliv pozitivně utváří sebevědomí žáků?

Poslední výzkumná otázka zahrnuje otázky 18, 19 a 20. Při zjišťování pozitivních vlivů, které utváří sebevědomí žáků, jsme použili pořadovou škálu 1 – 4 (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně). Díky těmto otázkám jsme zjistili, že nejpozitivněji na respondenty působí rodina. K našemu milému překvapení žáci označili jako druhý faktor učitele a školu. Je tedy dosti zřejmé, že respondenti si stále hodně na škole zakládají, i když se to tak zprvu nejeví. Jejich kamarádi se na jejich pozitivním posilování sebevědomí mnoho nepodílejí. Média pro ně ani pozitivním způsobem nepůsobí a téměř je nevnímají.

Vzhledem k výše uvedeným výzkumným otázkám jsme se dostali k našemu hlavnímu cíli. Jak je tedy ze všech výsledků patrné, tak právě rodina je ta, která na žáka nejvíce působí. Rodiče jsou ti, kteří dokážou nejvíce posílit svému dítěti sebevědomí. Je to dáno také tím, že děti vyrůstají v jejich přítomnosti a hodně vnímají, jak se k nim rodiče chovají a jak se k nim a jejich hodnotám staví.

Podobným výzkumem se zabývala Sedláčková (2009) ve svém díle. Ve svém výzkumu zjišťovala, které vnější vlivy ohrožují a podporují sebevědomí. Z jejich výsledků bylo vidět, že sebevědomí ohrožuje škola, následně kamarádi a poté rodina. Z výsledků podpory sebevědomí bylo vidno, že kamarádi podporují sebevědomí nejvíce. Poté se nacházela rodina a škola.

Další zkoumání zahájil Coopersmith. Ten se rozhodl sledovat chlapce od útlého věku až do dospělosti. Zjistil, že chlapci, kteří pochází z lepších ekonomických podmínek, mají vyšší sebevědomí. Chlapci, kteří dosahovali vyššího sebevědomí, si kladli vyšší, ale přitom reálné cíle, kterých se snažili dosáhnout. Ve svém zkoumání také zjistil, že autoritářský styl rodičů snižuje dítěti sebevědomí a naopak vazba rodič – dítě sebevědomí zvyšuje.

I když se výsledky výzkumu v bakalářské práci liší oproti výzkumu Sedláčkové, zastáváme názor, že hodnoty získané pomocí dotazníku, vyplněného žáky dvou základních škol jasně vykazují správné hodnoty a jsme tedy přesvědčeni, že v dnešní době se stává nejpozitivnějším vlivem posilujícím sebevědomí právě rodina.

7.1 Doporučení pro praxi

V bakalářské práci bylo použito dostatečné množství literatury, která se vztahuje k určenému tématu. Vše, co zde bylo popsáno, by mohlo být přínosem, pro každého čtenáře této práce, ať už se jedná o laika nebo profesionála, který se v tomto oboru pohybuje a vyzná se v něm. Velkým přínosem by bylo, kdyby se o tomto tématu začalo více diskutovat na veřejnosti a začalo se probírat ještě více do hloubky.

Teoretická část obohatí všechny čtenáře o všeobecné znalosti, týkající se sebevědomí a ty mohou být následně přeneseny do praktických záležitostí. Z dat získaných ve výzkumné části víme, že právě rodiče jsou hlavním faktorem, který přináší dítěti vyšší sebevědomí. Právě proto by bylo vhodné, kdyby se pro rodiče konaly přednášky ohledně tohoto tématu a rodiče by měli větší přehled o tom, kde vznikají zásadní problémy, při utváření sebevědomí jejich dětí. Získali by cenné informace, jak mohou přispět k vyššímu sebevědomí svého dítěte. Bylo by to velkým přínosem nejen pro ně, ale především také pro jejich děti, které by z toho vzešly vítězně, protože by se jim jejich sebevědomí formovalo tou správnou cestou.

Škola je dalším z více faktorů, které zasahují směrem k dítěti. Učitelé by měli vědět, že i z jejich strany vzniká velký podíl na utváření žákova sebevědomí. Měli by se těmto dětem více věnovat, nepoukazovat na ně před ostatními dětmi, když vidí, že mají nižší sebevědomí. Měli by se k nim chovat rovnocenně a dávat jim prostor ke svému vyjádření. Měli by preferovat podporu k těmto dětem, protože je důležité, aby žák věděl, že učitel je člověk, který to s ním myslí dobře.

ZÁVĚR

Sebevědomí žáků je téma, nad kterým by měl každý člověk popřemýšlet. Především v dnešní době si žáci dovolí hodně ke starším osobám. Vše je způsobeno okolím, které působí při vývoji člověka. Žák, který má vysoké sebevědomí, se ničeho nebojí a snaží se jej hodnotit ke svému prospěchu. Naopak žáci s nízkým sebevědomím si kladou cíle nejnižší, i když ve skutečnosti mají na mnohem více. Jak jsme již zmiňovali v teoretické části bakalářské práce, existuje několik faktorů, ovlivňující sebevědomí. Každý faktor působí na žáka jiným způsobem a vždy v něm něco zanechává, ať už se jedná o pozitivní či negativní dopad. Sebevědomí se odráží v žakově chování a mnohdy již z prvního setkání lze usuzovat, jaké má žák sebevědomí. Je těžké vychovat dítě, které by znalo své meze ve slušném chování a zároveň mělo zdravé sebevědomí.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, který z možných vlivů ovlivňuje nejvíce sebevědomí v pozitivním slova smyslu. Teoretickou část jsme rozdělili do čtyř kapitol a seznámili jsme čtenáře se základními poznatky o sebevědomí. V praktické části jsme pomocí dotazníkového šetření zjistili, jakou míru sebevědomí mají žáci na základních školách, a které faktory na ně nejvíce působily. Výsledky průzkumu přinesly některá fakta, o která se můžeme i nadále opírat.

Velmi důležitým aspektem se při výzkumu stala rodina, která vzešla jako nejpozitivnější faktor z hlediska posilování sebevědomí žáků na základních školách. Z tohoto důvodu je velmi důležité, jak se rodina staví ke svému dítěti, jakou nastolí výchovu, v jakých ekonomických podmínkách žijí, jak vzhlíží ke svému dítěti. Zásadní roli zde měla také škola, na které žákům hodně závisí, i když se to mnohdy z prvních dojmů nezdálo. Kamarádi jsou přirozeným faktorem, který velmi působí na své spolužáky v každé situaci, ve které se nachází. Média se stala zcela zanedbatelným vlivem, který se žáci snaží z větší části zcela ignorovat.

Touto prací bychom chtěli dosáhnout větší informovanosti o tomto tématu. Poukázat na to, jak je důležité sledovat, co se děje kolem dítěte již od jeho útlého věku. Protože vše souvisí s jeho sebevědomím a tedy jeho výhledem do budoucnosti. Sebevědomí je povahový rys, který se nesmí v žádném případě zanedbat. Sebevědomí dělá člověka a mnoho silnějším, a proto je důležité, aby se na něm neustále budovalo, protože i když člověk sebevědomí nemá příliš vysoké, vždy si ho může s nějakou pomocí zvýšit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BERNE, Patricia H. a Louis M. SAVARY. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-855-4.
- [2] ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
- [3] ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-8586-615-3.
- [4] DOBSON, James, 1994 cit. podle SEDLÁČKOVÁ, Daniela, 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2685-4.
- [5] FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
- [6] FÜRST, Maria. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.
- [7] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [8] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7376-686-5.
- [9] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [10] KOHOUTEK, Rudolf. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.
- [11] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- [12] LAUSTER, Peter. *Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit*. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8.
- [13] MATHIEU, Héléne. *Zvyšte si své sebevědomí*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2238-2.
- [14] MEDVEĐOVÁ, 2002 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie 2005. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- [15] MULLER, Marie-France. *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-440-0.
- [16] NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.

- [17] NÜRNBERGER, Elke. *Jak získat sebedůvěru: klíč k životu podle vlastních představ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3903-8.
- [18] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie: přepracované vydání*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006c2004. ISBN 80-7367-124-7.
- [19] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [20] SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.
- [21] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- [22] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- [23] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8308-0.

Internetové zdroje:

- [24] Týden. *Rizikové snímky na sociálních sítích ovlivňují mladistvé. Víc pijí a kouří* [online]. 2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/deti/rizikove-snimky-na-socialnich-sitich-ovlivnuji-mladistve-vic-piji-a-kouri_281439.html#.Uy8pMPI5OgZ

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ZŠ Základní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Graf 1: Pohlaví žáků</i>	35
<i>Graf 2: Věk žáků</i>	36
<i>Graf 3: Bydliště</i>	36
<i>Graf 4: Míra sebevědomí</i>	37
<i>Graf 5: Negativní vlivy</i>	38
<i>Graf 6: Působení negativních vlivů</i>	40
<i>Graf 7: Zjištění negativních vlivů</i>	42
<i>Graf 8: Pozitivní vlivy</i>	44
<i>Graf 9: Působení pozitivních vlivů</i>	46
<i>Graf 10: Zjištění pozitivních vlivů</i>	48

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: návratnost dotazníků.....</i>	34
<i>Tabulka 2: Struktura míry sebevědomí.....</i>	37
<i>Tabulka 3: Struktura negativních vlivů.....</i>	38
<i>Tabulka 4: Struktura průměrného pořadí negativních vlivů.....</i>	39
<i>Tabulka 5: Struktura působení negativních vlivů.....</i>	40
<i>Tabulka 6: Struktura zjištění průměrného pořadí negativních vlivů.....</i>	41
<i>Tabulka 7: Struktura zjištěných negativních vlivů.....</i>	42
<i>Tabulka 8: Průměrné pořadí negativních vlivů zvolené žáky.....</i>	43
<i>Tabulka 9: Struktura pozitivních vlivů.....</i>	44
<i>Tabulka 10: Struktura průměrného pořadí pozitivních vlivů.....</i>	45
<i>Tabulka 11: Struktura působení pozitivních vlivů.....</i>	46
<i>Tabulka 12: Struktura zjištění průměrného pořadí pozitivních vlivů.....</i>	47
<i>Tabulka 13: Struktura zjištěných pozitivních vlivů.....</i>	48
<i>Tabulka 14: Průměrné pořadí pozitivních vlivů zvolené žáky.....</i>	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku k bakalářské práci na téma: Posilování sebevědomí žáků na základních školách. Dotazník je anonymní, obsahuje 20 otázek. V otázkách 1 – 3 zakroužkujte vždy jednu správnou odpověď. V otázkách 4 – 14 zakroužkujte vždy tu možnost, která je vám nejbližší (1 – naprosto nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – nemám vyhraněný názor, 4 – souhlasím, 5 – naprosto souhlasím).

Děkuji vám za čas věnovaný vyplnění dotazníku.

1. Pohlaví

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Věk

- a) 11 – 12
- b) 13 – 14
- c) 15 a více

3. Status tvého bydliště

- a) Město
- b) Obec

4. Často myslím na to, co mi kdo řekl špatného

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

5. Rád komunikuji s ostatními

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

6. Pokud někdo nesouhlasí s tím, co jsem navrhl já, cítím se být špatným

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

7. Když mám vyslovit svůj názor, obávám se toho

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

8. Pokud udělám něco špatně, raději se k tomu nevracím, abych tu chybu neudělal znovu

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

9. Jakmile mě někdo zkritizuje, nedokážu se s tím pořádně vyrovnat

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

10. Velmi se bojím neúspěchu

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

11. Často se obávám toho, co mě čeká v budoucnosti

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

12. Když mám daný cíl, vždy pracuji tak, abych ho dosáhl

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

13. Do kolektivu svých kamarádů dobře zapadám

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

14. Mým kamarádům na mně záleží

Naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 Naprosto souhlasím

15. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).

Nespravedlivé hodnocení ve škole
.....

Rodiče mě srovnávají se sourozencem
.....

Vyřazení z party kamarádů
.....

Sledování soutěžních pořadů, kde zjišťuji, že nemám takové vědomosti
.....

16. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).

Špatná známka ve škole
.....

Trest daný rodiči
.....

Posměch kamarádů
.....

Kritika osobních fotek na sociálních sítích (Facebooku)
.....

17. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejhorší (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).

Obtížná učební látka
.....

- Vysoké nároky rodičů
 Porušení důvěry kamarádů
 Reklamy, upozorňující na mé nedokonalosti
18. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).
- Uznání od učitele
 Pochvala od rodičů
 Přijetí do party
 Vypadat tak, jako mediální hvězdy v televizích
19. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).
- Dobré hodnocení ve škole
 Podpora rodičů při mimoškolní aktivitě
 Poznání nových kamarádů
 Kladné hodnocení fotek na sociálních sítích (Facebooku)
20. Seřad'te, které z daných tvrzení je pro vás nejdůležitější (1 – nejvíce, 2 – více, 3 – méně, 4 – nejméně).
- Spravedlivý přístup od učitelů
 Povzbuzení od rodičů v těžkých chvílích
 Akceptování skupinou kamarádů
 Mít, co nejvíce přátel na sociálních sítích