

## ZMENA V SEBAHODNOTENÍ ÚČASTNÍKOV PROGRAMU NA ROZVOJ SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV

MAREK DOBEŠ

---

Efektívnosť sociálno-psychologických tréningov stále nie je jednoznačne zdokumentovaná. Naš výskum ukazuje, že i keď celkovo sa v trénovanej skupine nezvýšila miera pozitívneho sebahodnotenia účastníkov, neznamená to, že tréning ako taký nemal účinok. Podľa našich zistení efekt tréningu závisí od kvality lektorov, ktorí ho vedú a od skupinovej atmosféry v triede. Lektori, ktorí si vedia vytvoriť dobrý vzťah k deťom, a absencia nepriateľskej atmosféry medzi deťmi v skupine sú faktory, ktoré podporujú pozitívny vplyv tréningu na vnímané sebahodnotenie detí.

**Kľúčové slová:** sociálno-psychologický tréning, efektívnosť tréningu, lektor, skupina, sebahodnotenie

### Úvod

Od roku 2008 vedíme na našom pracovisku projekt na rozvoj sociálnych zručností žiakov. Jednou zo súčastí projektu je i sledovanie zmien, ktoré u detí nastanú po absolvovaní tréningu. Okrem kvalitatívnych zmien, ktoré popisujeme inde (Dobeš, Fedáková, 2008), robíme pri tomto type intervencie i kvantitatívny výskum efektívnosti.

Efektívnosť sociálno-psychologického tréningu je často študovaná oblasť (Spence, 2003; Oglivy, 2000; Moote, Smyth, Wodarski, 1999; Koscelníková, Lehotská, Dobeš, 2009), ktorá však neprináša jednoznačné poznatky. Príčin tejto nejednoznačnosti môže byť viac. Dlhšie časové obdobie potrebné na prejavenie zmien, nedostatočne citlivé alebo komplexné metódy merania zmeny v súčinnosti so zložitou skutočnej zmeny, zväčša malé vzorky účastníkov intervencie a podobne.

Jedným z cieľov nášho intervenčného programu bol rozvoj sebahodnoty žiakov. Množstvo výskumov preukázalo, že vnímanie hodnoty samého seba má kľúčový význam pre harmonické prežívanie jedinca. Pozitívny sebaobraz znižuje riziká vzniku drogovej a iné závislosti, riziko samovraždy (Stempelová, 1998). Ak jedinec vníma pozitívne sám seba, vníma lepšie i ostatných ľudí okolo seba, kvalita jeho spoločenskej interakcie sa zvyšuje (Hoyle a kol., 1999).

### Ciele

Prvým cieľom tejto štúdie bolo zistiť zmenu v sebahodnotení účastníkov programu na rozvoj sociálnych zručností žiakov.

Ďalším cieľom bolo určiť faktory, ktoré s touto zmenou môžu súvisieť.

## Vzorka

Spracovali sme údaje od 115 žiakov základných škôl z troch slovenských miest. Žiaci boli vo veku 12–13 rokov.

## Postup

Žiaci v školskom roku 2008–2009 absolvovali Program na rozvoj sociálnych zručností žiakov. Lektori programu sa so žiakmi stretávali každý týždeň počas celého školského roka. Išlo o dve školské hodiny za sebou v rámci školského vyučovania. V jednej pracovnej skupine žiakov bolo maximálne 15 detí. Skupiny viedli vždy dvaja lektori, minimálne jeden s psychologickým vzdelaním a praxou s prácou s deťmi, druhý s psychologickým, pedagogickým či špeciálnopedagogickým vzdelaním alebo vzdelaním v oblasti sociálna práca. Obsahom stretnutí boli diskusie, rolové hry, zážitkové aktivity, participatívne metódy. Obsah stretnutí je zhrnutý inde (Dobeš, Fedáková a kol., 2006).

Na začiatku školského roka žiaci vyplnili Rosenbergovu škálu sebahodnotenia (Rosenberg, 1965). Tú istú škálu vyplnili na konci školského roka. Kvôli spárovaniu testu a retestu na hárok písali svoje krstné meno a iniciálku priezviska. Na konci školského roka tiež vyplnili anonymne dotazník hodnotiaci lektorov programu.

## Zdroje údajov

Rosenbergova škála sebahodnotenia je štandardnou metódou na určovanie miery sebahodnotenia. Škálu sme preložili z angličtiny do slovenčiny. Pre našu konkrétnu vzorku sme overili reliabilitu tohto dotazníka. Na základe výsledkov sme vylúčili otázku č. 8, ktorá bola pravdepodobne pre našu vzorku príliš nejednoznačná. Zvyšných 9 otázok škály vykazovalo Cronbachovu alfu rovnú 0,84. Po prekonvertovaní opačne škálovaných otázok sme sumárne skóre pre žiaka vypočítali ako sumu jeho odpovedí. Skóre sa mohlo pohybovať od 9 (najvyššia úroveň sebahodnotenia) po 36 (najnižšia úroveň).

Spätnoväzbový dotazník pre žiakov na hodnotenie lektorov sme vytvorili, aby sme zmerali ako žiaci vnímali svojich lektorov. Dotazník je uvedený v prílohe. Na jeho základe sme pre každého lektora vytvorili skóre ako priemerný počet pozitívnych hodnotení od žiakov. Za pozitívne hodnotenie sme považovali označenie prvej možnosti v každej otázke. Skóre sa mohlo pohybovať od 1 (najlepšie hodnotenie) po 0 (najhoršie hodnotenie).

Je treba podotknúť, že až na zopár výnimiek sa hodnotenia žiakov zhodovali s našimi skúsenosťami s lektormi, ktoré sme získali z rozhovorov a interakcie s nimi. Lektori, ktorí boli hodnotení lepšie, si podľa nášho názoru vedeli vybudovať hlbší vzťah so žiakmi. Bolo cítiť, že majú žiakov radi, zároveň si vedeli udržať v skupine disciplínu a pracovnú atmosféru. Boli schopní o žiakoch hovoriť veľmi plasticky, vedeli sa do žiakov do veľkej miery vcítiť.

## Výsledky

T-test medzi výsledkami v Rosenbergovej škále sebahodnotenia u žiakov na začiatku a na konci tréningu neukázal signifikantný rozdiel.

Následne sme si zoradili lektorov na základe hodnotení od žiakov. Metódou porovnania extrémnych skupín sme zvolili hornú tretinu lektorov (s najlepším hodnotením) a dolnú tretinu lektorov (s najhorším hodnotením). V prípade, že sa v jednej lektorskej dvojici nachádzal lektor z najlepšej i najhoršej skupiny, túto dvojicu sme nebrali do úvahy.

Vypočítali sme t-test medzi zmenou sebahodnotenia u žiakov, ktorých viedli lektorské dvojice, kde aspoň jeden lektor bol zo skupiny pozitívne hodnotených lektorov a medzi lektorskými dvojicami, kde sa vyskytoval aspoň jeden lektor zo skupiny najhoršie hodnotených lektorov. Rozdiely medzi žiakmi z týchto dvoch skupín boli signifikantné. U žiakov z tried s pozitívne hodnotenými lektormi nastala v priemere pozitívna zmena v sebahodnotení. U žiakov z tried s negatívnejšie hodnotenými lektormi nastala v priemere negatívna zmena v sebahodnotení.

Napokon sme na základe výpovedí lektorov zoradili jednotlivé triedy podľa kvality triednej atmosféry. Najlepšie boli hodnotené triedy, kde žiaci medzi sebou normálne komunikovali, nedochádzalo k častým útokom medzi žiakmi navzájom. Najhoršie boli hodnotené triedy, kde sa medzi žiakmi často vyskytovali verbálne či fyzické útoky, kde výrazné percento žiakov vykazovalo problémové správanie. Väčšinou to boli triedy, do ktorých školy vysegregovali „problémovejších“ žiakov, čo sa veľmi negatívne prejavilo na prežívaní i správaní dotknutých detí. Metódou porovnania extrémnych skupín sme zvolili tretinu najlepšie a tretinu najhoršie hodnotených tried.

Vypočítali sme t-test medzi zmenou sebahodnotenia u žiakov zo skupiny tried s najlepšie hodnotenou atmosférou a skupiny tried s najhoršie hodnotenou atmosférou. Rozdiely medzi žiakmi z týchto dvoch skupín boli signifikantné. U žiakov z tried s pozitívnou triednou atmosférou nastala v priemere pozitívna zmena v sebahodnotení. U žiakov z tried s negatívnou atmosférou nastala v priemere negatívna zmena v sebahodnotení.

Výsledky sumarizuje tabuľka 1.

Tab. 1 Rozdiely v zmenách vnímaného sebahodnotenia u žiakov po absolvovaní tréningu v závislosti od lektora a skupinovej atmosféry

	Priemerná zmena v pozitívnejšie hodnotenej skupine	Priemerná zmena v negatívnejšie hodnotenej skupine	t	p	Počet žiakov v pozitívnejšie hodnotenej skupine	Počet žiakov v negatívnejšie hodnotenej skupine
Rozdelenie podľa vnímania lektorov	+0,58	-1,97	2,69	0,008	59	33
Rozdelenie podľa kvality triednej atmosféry	+1,04	-1,90	3,02	0,003	49	32

## Diskusia

Odpoveď na otázku, či sociálno-psychologický tréning je efektívny, nie je priamočiar. Nejednoznačnosť doterajších zistení to dostatočne potvrdzuje. Na účinnosť tréningu, teda na to, nakoľko pozitívnu zmenu vie navodiť u účastníkov, vplýva viacero faktorov. Ako ukazuje i táto štúdia, medzi tieto faktory patrí minimálne osoba lektora a atmosféra v skupine. To nie sú nové zistenia, avšak málokedy sú implementované do metodológie, ktorá efekty tréningu meria. Tretím kľúčovým faktorom je podľa môjho názoru osobnosť účastníka. Na každého človeka vplýva tréning rozlične. Vplyv má samozrejme i interakcia všetkých týchto zložiek.

Atmosféra skupiny je niečo, s čím sa počas tréningu pracuje. Avšak ukazuje sa, že ak je atmosféra v skupine skutočne negatívna, štandardný sociálno-psychologický tréning pre takúto skupinu nie je vhodný. Z našich skúseností vyplýva, že pre deti, ktoré majú problém medzi sebou komunikovať, často na seba útočia, majú problémy so správaním, sú vhodnejšie skôr programy zamerané na zvládanie agresivity, učenie sa novým spôsobom komunikácie a podobne. V takýchto programoch je oveľa viac zastúpená hravá, zážitková zložka a menej diskusie, či intelektuálne a na pozornosť náročnejšie aktivity.

Možné je i to, že sociálno-psychologický tréning pomáha i v skupine s negatívnou atmosférou, a že bez takéhoto programu by zhoršenie sebahodnotenia detí v takejto skupine bolo ešte výraznejšie. Zatiaľ to však nevieme jednoznačne potvrdiť ani vyvrátiť.

Lektor je v tréningu nositeľom zmeny, vzorom správania a riešenia konfliktov, niekto, na kom si deti testujú svoje hypotézy o fungovaní sociálneho sveta. Napriek tomu, že sme do nášho programu vyberali lektorov s pozitívnym vzťahom k deťom, so skúsenosťou s prácou s deťmi, boli i medzi nimi mnohé rozdiely.

Najsilnejším, no relatívne ťažko metodologicky uchopiteľným prediktorom úspechu lektorov sa zdá byť ich schopnosť vytvoriť si s deťmi vzťah. Ako povedala jedna z našich lektoriek, „je v podstate jedno, čo s nimi robíte, dôležité je ako to robíte“. My sme sa pokúsili zachytiť jeden z aspektov tohto vzťahu našim spätnoväzbovým dotazníkom. Hovorí o pohľade detí na lektora, neidentifikuje však, čo v lektorovi vyvoláva u detí pozitívne či negatívne reakcie. Zo skúsenosti môžem povedať, že lektor musí byť k deťom láskavý. Musí ich mať skutočne rád aj so všetkými negatívami, ktoré k nim patria. Zároveň si však lektor pri práci s deťmi musí vedieť udržať hranice toho, čo deti smú a čo nesmú. Jednak preto, aby udržal v skupine pracovnú atmosféru. No v neposlednom rade preto, že deti hranice potrebujú a lektor, ktorý si ich nevie udržať, u nich stráca autoritu a popularitu, necítia sa pri ňom isto.

## Záver

Program na rozvoj sociálnych zručností žiakov, ktorý na našom pracovisku realizujeme, je výnimočný z niekoľkých hľadísk. Prvým z nich je časová dotácia a pravidelnosť, s ktorou s deťmi pracujeme. Celoročné každodenné psychologické pôsobenie je výnimočné i v celosvetovom meradle. Druhou charakteristikou je jeho relatívna rozsiahlosť. Počas školských rokov 2008–2009 a 2009–2010 tréningom prejde vyše 700 žiakov z takmer dvadsiatich miest na Slovensku. Pracuje s nimi vyše 80 kvalitných lektorov. V našom projekte máme možnosť snímať charakteristiky ako týchto žiakov, tak i lektorov,

čo nám umožní nový a hlbší vhl'ad do procesu akým sociálno-psychologický tréning pôsobí. Prezentovaná štúdia je jedným z prvých pohľadov na kontúry komplexnej štruktúry, ktorá sa za sociálno-psychologickým pôsobením skrýva.

---

## LITERATURA

- DOBEŠ, M., FEDÁKOVÁ, D. (2008). Qualitative assessment of intervention programme to foster social competence and mental health of pupils. *Social Processes and Personality*, 1, 1.
- DOBEŠ, M., FEDÁKOVÁ, D. (et al.) (2006). *Akí sme?* Košice: SVÚ SAV.
- HOYLE, R. H. (et al.) (1999). *Selfhood*. Oxford: Westview Press.
- KOSCELNÍKOVÁ, K., LEHOTSKÁ, V., DOBEŠ, M. (2009). Effectiveness of social skills trainings (Review of literature). *ČaS*, 3.
- MOOTE, G. T. JR., SMYTH, N. J., WODARSKI, J. S. (1999). Social Skills Training With Youth in School Settings: A Review. *Research on Social Work Practice*, 9, 427–465.
- OGILVY, C. M. (2000). Social skills training with children and adolescence: A review of the evidence on effectiveness. In P. K. Smith, A. D. Pellegrini (Eds.), *Psychology of Education: Major Themes* (242–256). Londýn: RoutledgeFalmer.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- SPENCE, S. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child & Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96.
- STEMPELOVÁ, J. (1998). K problému zneužívania návykových látok a suicidálneho správania u detí a mládeže. In *Edukácia študentov k riešeniu aktuálnych problémov človeka*. Trnava: Fakulta humanistiky Trnavskej univerzity.

## INFLUENCE OF THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT TRAINING ON PUPILS' SELF-APPRAISAL

M. DOBEŠ

### ABSTRACT

The efficiency of social-psychological training is still not clearly documented. Our research shows, that even the overall level of positive self-appraisal has not grown in the trained group, it doesn't mean, that the training itself was inefficient. According to our findings the effect of training depends on the quality of leading lecturers and on group atmosphere in the class. Lecturers, that know how to establish good relationship to children and absence of unfriendly atmosphere among children in the group are factors, that support the positive influence of the training on perceived self-appraisal of children.

**Key words:** Social-psychological training, efficiency of the training, lecturer, group, self-appraisal

## EINFLUSS DES TRAININGS ZUR ENTWICKLUNG DER SOZIALEN KOMPETENZEN UND SELBSTBEWERTUNG BEI SCHÜLERN

M. DOBEŠ

### ABSTRAKT

Die Wirksamkeit des sozial-psychologischen Trainings ist noch nicht klar dokumentiert. Unsere Forschung zeigt, dass sich zwar insgesamt in der Trainingsgruppe nicht der Anteil der positiven Selbstbewertung der Teilnehmer erhöht hat, was aber nicht bedeutet, dass das Training selbst keine Wirkung hätte. Nach

unseren Erkenntnissen hängt die Wirkung von der Qualität der Trainer, die die Gruppe führen, und von der Gruppenatmosphäre in der Klasse ab. Trainer, die eine gute Beziehung mit den Kindern bilden und das Fehlen einer feindlichen Atmosphäre unter den Kindern in der Gruppe sind Faktoren, die positive Auswirkungen des Trainings auf die Selbstbewertung der Kinder fördern.

**Schlüsselwörter:** Sozial-psychologisches Training, Trainingeffektivität, Trainer, Gruppe, Selbstbewertung

*PhDr. Ing. Marek Dobeš, PhD., Stredisko pre výskum a rozvoj vzdelávania Spoločensko-vedného ústavu SAV v Košiciach, dobes@saske.sk*

*Táto práca bola podporovaná Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-0274-07.*

## **Príloha:**

### **Spätnoväzbový dotazník na hodnotenie lektorov žiakmi po ukončení programu**

Aké boli podľa teba lektorky, ktoré sa s vami stretávali? Napíš pre každú osobitne (zakrúžkuj podľa toho, aká bola).

Meno lektorky:

bola férová

nebola férová

dalo sa s ňou dobre porozprávať

nedalo sa s ňou dobre porozprávať

bola ku mne príjemná

niečo medzi

bola ku mne nepríjemná

nikdy na mňa nekričala

niekedy na mňa kričala

často na mňa kričala

často ma pochválila

niekedy ma pochválila

nikdy ma nepochválila