

## Ako si na tom so sebedomím?

Mladí ľudia s nízkym sebedomím a s pocitom nízkej sebahodnoty sú obzvlášť citliví na rétoriku násilného extrémizmu. Preto je potrebné vedieť odhadnúť výšku sebahodnotenia mladých ľudí a brať do úvahy, aký má vplyv na ich sociálne správanie. Táto aktivita ponúka jednoduchý spôsob na odhadnutie úrovne sebahodnotenia u jednotlivca a jeho vplyvu na celkový pocit spokojnosti človeka.

**Kľúčové slová:** sebahodnota, sebahodnotenie, sebedomie

### Zhrnutie:

Sebedomie odzrkadľuje hodnotu, ktorú pripisuje človek sám sebe, umožňuje mu vnímať samého seba ako hodnotného, poskytuje mu pocit bezpečia a umožňuje mu vytvárať si vyrovnané a plnohodnotné vzťahy. Je preto veľmi dôležité poznať úroveň vlastného sebedomia a naučiť sa rozlišovať vlastnosti nízkeho a vysokého sebahodnotenia, ktoré ovplyvňujú spôsob, ktorým vnímame svoje okolie.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• jednotlivci	• 12 - 15	• 30 min
• Deradikalizácia	• malá	• 16 - 19	• 45 min
	• stredná		• 1 hodina

### Ciele

- Testom určiť úroveň sebedomia
- Uvažovať nad vplyvom sebahodnotenia na naše správanie a na to, ako vnímame svoje okolie
- Naučiť sa rozlišovať vlastnosti spojené s nízkym a vysokým sebahodnotením

### Popis

Hneď na úvod aktivity sa účastníkov spýtajte, či sa považujú vo svojom živote za šťastných.

#### Krok 1:

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili prvú časť dotazníku (*viď pracovné listy*). Rozdajte účastníkom stručný dotazník a požiadajte ich, aby odpovedali na prvú otázku o tom, ako pozitívne vnímajú svoj život na škále od 1 do 10 (1 – veľmi zle, 10 – veľmi dobre).

#### Krok 2:

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili druhú časť dotazníku. Ich úlohou je priradiť rôznym výrokom číselnú hodnotu na škále od 1 do 5, podľa toho, nakoľko s výrokom súhlasia (1 = vôbec nesúhlasím, 5 = úplne súhlasím). Nezapudnite uviesť, že ak na otázku nevedia alebo nechcú odpovedať, môžu ju nechať bez odpovede.

#### Krok 3:

Každý účastník vyhodnotí vlastný dotazník (získané skóre si zapíše alebo zapamätá) a odovzdá ho

naspäť. Dotazníky opäť náhodne rozdajte účastníkom tak, aby každý mohol interpretovať dotazník niekoho iného. *Existuje nejaký vzťah medzi nízkym sebahodnotením a nízkou spokojnosťou so svojím životom? Aký to môže mať dôvod?*

#### Krok 4:

Urobte krátku prestávku, aby účastníci mali čas porozmýšľať, ako hodnota, ktorú pripisujeme sami sebe (sebavedomie), vplýva na naše správanie a na druhých (napr. ak mám nízke sebahodnotenie, môžem sa cítiť neisto, byť veľmi citlivý na kritiku a agresívne na ňu reagovať).

### Potrebné materiály

tabuľa, papier, pero, pracovné listy „Krátky dotazník sebahodnotenia“

### Metodika

seba-hodnotenie

### Tipy pre lektora

- Vopred si nachystajte krátky dotazník (na štýl dotazníka v pracovných listoch) a zoznam vlastností spojených s nízkym sebavedomím.
- Túto aktivitu môžete využiť na individuálnej úrovni, ako aj pri práci s rodinami. Jej cieľom je objaviť ľudí s nízkym sebahodnotením, a preto ju odporúčame použiť v kombinácii s aktivitami zameranými na stratégie posilňovania seba-ponímania a sebavedomia.

### Zdroje / Literatúra

Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. *Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa*. Junta de Extremadura.

### Pracovné listy

Pracovný list: „Krátky dotazník sebahodnotenia“



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Ako si na tom so sebavedomím?*. ObnovenéFriday July 10, 2026 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE500/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.