

# Rozvoj SEBAREFLEXIE

Autoevalvačný nástroj  
na zistenie schopnosti a miery  
sebareflexie

**AUTOR:**

PhDr. Ing. Marek Dobeš, PhD.

## Popis autoevalvačného nástroja pre administrátora

**Cieľ:** inšpirovať, motivovať k sebareflexii a zhodnotiť mieru sebareflexie, pomôcť pri jej rozvíjaní a uvedomiť si mieru schopnosti sebareflexie.

**Cieľová skupina:** predovšetkým vedúci zamestnanci – riaditelia a zástupcovia škôl a školských zariadení v systéme PaP, ale aj pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení, ktorí sú na rôznych pozíciách vedúcich oddelení, úsekov alebo komisií.

Schopnosť sebareflexie je veľmi dôležitá pre dobré fungovanie v ľudskej spoločnosti. Ak sme schopní vnímať sami seba a rozmyšľať nad sebou, je to prvý krok k tomu, aby sme sa mohli rozvíjať, podporovať svoje dobré vlastnosti a korigovať tie, ktoré nás brzdia. Vedúci zamestnanec do veľkej miery svojou osobnosťou ovplyvňuje atmosféru na pracovisku, má moc a zodpovednosť pri ovplyvňovaní pracovných podmienok svojich podriadených. O to viac je potrebné, aby sme boli schopní korigovať svoje vlastnosti, a preto je rozvíjanie sebareflexie veľmi dôležité.

Autoevalvačný nástroj umožňuje získať spätnú väzbu od každého, kto chce zistiť akú mieru schopností má v oblasti sebareflexie.

Administrátorom a distribútorom tohto nástroja môže byť riaditeľ alebo vedúci zamestnanec zariadenia, odborný či pedagogický zamestnanec v riadiacej pozícii na akomkoľvek stupni podľa toho, kto je cieľovou skupinou. Formulár slúži na autoevalváciu. Vyplnenie i zamyslenie sa nad odpoveďami je na vás, formulár nie je určený na to, aby pomocou neho nadriadení sledovali výsledky svojich podriadených. Cieľom otázok vo formulári je poskytnúť priestor na zamyslenie sa nad svojim vnútnom a pracovným vzťahom predovšetkým k svojim podriadeným a kolegom, s ktorými respondenti spolupracujú, ale tiež k detským klientom.

Formulár je určený na autoevalváciu a neslúži na porovnanie zamestnancov medzi sebou alebo posudzovanie daného jednotlivca. Cieľom práce s autoevalvačným nástrojom je získanie spätnej väzby v oblasti témy sebareflexie, profesijného a osobnostného rastu zamestnanca, analýzy aktuálneho stavu a nastavenie priorít na nasledovné obdobie so zámerom zvýšenia kvality práce v systéme poradenstva a prevencie v príjemnom a bezpečnom prostredí pre každého respondenta.

Formulár obsahuje 10 výrokov. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situácie tak, ako ich vnímajú respondenti. Každá položka je priestorom pre rozmyšľanie. Odporúčame administrátorovi formulár archivovať a po určitom čase sa k nemu vrátiť, porovnať s novým vyplneným formulárom a zistiť prípadné zmeny v oblasti sebareflexie. Záleží na administrátorovi, či bude nástroj zadávať anonymne alebo bude potrebné vyplniť osobné údaje.

Formulár si respondenti vyplňajú hlavne pre seba. Výsledky nie je potrebné nikomu ukazovať. Je to spätná väzba pre každého, kto chce vedieť viac o sebe samom, je to príležitosť o sebe porozmýšľať. Odporúčame po vyplnení hneď poskytnúť hárok s vyhodnotením, aby si každý respondent sám zhodnotil svoju mieru schopnosti sebareflexie. Zdieľanie výsledkov autoevalvácie a prípadná diskusia je vo vašich rukách po dohode s respondentami.



## Popis autoevalvačného nástroja pre respondenta

Autoevalvačný nástroj „Rozvoj sebareflexie“ je určený predovšetkým vedúcim zamestnancom – riaditeľom a zástupcom škôl a školských zariadení v systéme PaP, ale aj pedagogickým a odborným zamestnancom škôl a školských zariadení, ktorí sú na rôznych pozíciách vedúcich oddelení, úsekov alebo komisií.

Schopnosť sebareflexie je veľmi dôležitá pre dobré fungovanie v ľudskej spoločnosti. Ak sme schopní vnímať sami seba a rozmyšľať nad sebou, je to prvý krok k tomu, aby sme sa mohli rozvíjať, podporovať svoje dobré vlastnosti a korigovať tie, ktoré nás brzdia. Vedúci zamestnanec do veľkej miery svojou osobnosťou ovplyvňuje atmosféru na pracovisku, má moc a zodpovednosť pri ovplyvňovaní pracovných podmienok svojich podriadených. O to viac je potrebné, aby sme boli schopní korigovať svoje vlastnosti, a preto je rozvíjanie sebareflexie veľmi dôležité.

Autoevalvačný nástroj umožňuje získať spätnú väzbu od respondentov, ktorí chcú zistiť, akú mieru schopností majú práve v oblasti sebareflexie.

Vyplnenie i zamyslenie sa nad odpoveďami je na vás, formulár nie je určený na to, aby pomocou neho nadriadení sledovali výsledky svojich podriadených. Cieľom otázok vo formulári je poskytnúť priestor na zamyslenie sa nad svojim vnútrom a pracovným vzťahom predovšetkým k svojim podriadeným a kolegom, s ktorými spolupracujete, ale tiež k detským klientom.

Formulár obsahuje 10 výrokov. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situácie tak, ako ich vnímate vy. Každá položka je priestorom pre rozmyšľanie. K formuláru je možné po čase sa opätovne vrátiť a zistiť, či sa miera sebareflexie mení alebo zostáva nezmenená.

Formulár si vyplňate hlavne pre seba. Výsledky nie je potrebné nikomu ukazovať. Je to spätná väzba pre každého, kto chce vedieť viac o sebe samom, je to príležitosť o sebe porozmýšľať. Pri vyplňovaní formulára uveďte svoje meno a priezvisko alebo pracujte s autoevalvačným nástrojom anonymne podľa pokynov administrátora.

Po vyplnení vám bude hneď poskytnutý hárok s vyhodnotením, aby ste si samostatne zhodnotili svoju mieru schopnosti sebareflexie. Zdieľanie s ostatnými je na vás a vašej vzájomnej dohode.

**Za vyplnenie formulára vopred ďakujeme, pretože spoznávaním seba samého pomáhate zvýšiť kvalitu služieb nášho zariadenia.**



## Autoevalvačný nástroj

### Rozvoj sebareflexie

Formulár na zistenie schopnosti a miery sebareflexie

**1. Keď rozmýšľam o tom, aký som človek**

- a. viem sa celkom dobre zhodnotiť, viem prečo reagujem ako reagujem.
- b. nikdy o sebe nerozmýšľam.
- c. niekedy o sebe rozmýšľam, ale nie príliš často.

**2. Keď by som mal/a napísať päť svojich dobrých vlastností**

- a. nevedel/a by som to, nemám žiadne dobré vlastnosti.
- b. určite mám nejaké dobré vlastnosti, ale neviem ich vymenovať.
- c. viem, aké mám dobré vlastnosti a viem ich vymenovať.

**3. Čo sa týka mojich vzťahov s podriadenými**

- a. vzťahy sú rôzne, dobré i zlé, nesnažím sa s tým niečo robiť.
- b. nerozmýšľam o takýchto témach.
- c. rozmýšľam často o týchto vzťahoch a snažím sa ich zlepšovať.

**4. Keď by som sa mal/a vyjadriť k tomu, či som šťastný/á**

- a. viem celkom dobre, čo ma robí šťastným/ou a prečo som či nie som šťastný/á.
- b. nerozmýšľam o tom, či som šťastný/á.
- c. niekedy som šťastný/á, niekedy nie.

**5. Keď som s niekým v konflikte**

- a. zamyslím sa nad tým, že v každom konflikte je čo zlepšovať i na mojej strane.
- b. som si vedomý/á toho, že som v konflikte, ale nevyvodzujem z toho ponaučenia do budúcnosti.
- c. o konfliktoch veľmi nerozmýšľam, prídu a odídu.

**6. Keď by som sa mal/a vyjadriť k svojim životným hodnotám**

- a. nezvyknem rozmýšľať o tom, aké sú moje životné hodnoty.
- b. niekedy rozmýšľam o svojich životných hodnotách.
- c. často rozmýšľam o svojich životných hodnotách.

**7. Keby som mal/a napísať päť svojich nedostatkov**

- a. vedel by som ich napísať, viem celkom dobre v čom sú moje nedostatky.
- b. určite mám nejaké nedostatky, ale neviem ich vymenovať.
- c. nerozmýšľam o svojich nedostatkoch.



- 8. Keď by som sa mal/a vyjadriť k tomu, ako ma vidia moji podriadení**
- nerozmýšľam o tom, ako ma vidia moji podriadení.
  - mám približnú predstavu o tom, ako ma vidia moji podriadení.
  - pravidelne získavam od svojich podriadených spätnú väzbu, aby som vedel/a, ako ma vnímajú.
- 9. Keď sa nachádzam v situácii, kedy ľudia zvyknú prežívať emócie**
- málokedy cítim nejakú emóciu.
  - som si takmer vždy vedomý/á toho, keď prežívam nejakú emóciu (hnev, radosť, strach ...).
  - emócie beriem prirodzene, nerozmýšľam o nich.
- 10. Keď sa niekedy cítim nervózny/a**
- vždy viem presne čo ma znervózňuje.
  - keď som nervózny, väčšinou neviem prečo.
  - niekedy si uvedomujem, z čoho som nervózny, niekedy nie.

**Ďakujeme vám za spoluprácu pri zvyšovaní kvality  
služieb nášho zariadenia.**



## Vyhodnotenie

Ak ste vyplnili formulár „Rozvoj sebareflexie“, ponúkame vám niekoľko poznámok k jednotlivým odpovediam. Nejde o bodové hodnotenie, ponúkame skôr smery a možnosti, ktorými môžete ďalej o svojej schopnosti a rozvoji sebareflexie rozmýšľať:

1. Ak o sebe nikdy nerozmýšľame, môže sa nám stať, že ignorujeme dôležité signály zo svojho okolia. No ani príliš veľa rozmýšľania o sebe niekedy nepomáha. Je ideálne nájsť rovnováhu tak, aby sme sa poznali, ale nezostali ponorení iba sami v sebe.
2. Ak sme si vedomí svojich dobrých vlastností, pomáha nám to v náročných situáciách, keď sa nemáme o koho iného oprieť. Ak nepoznáme svoje dobré vlastnosti, môže byť pre naše sebavedomie pomocou, ak sa ich budeme snažiť nájsť.
3. Vzťahy s podriadenými sú pre fungovanie organizácie kľúčové. Ak vedúci zamestnanec nemá dobré vzťahy s podriadenými, mal by to byť práve on/ona, kto urobí prvý krok, aby ich zlepšil.
4. Ak nie sme šťastní, ťažšie fungujeme v osobnom i pracovnom živote. Je dôležité, aby sme sa tento kľúčový pocit snažili dosiahnuť. Ak sa nám to nedarí, je to podnet k zamysleniu sa nad našimi prioritami.
5. Ak sme presvedčení, že na konfliktoch nemáme žiaden podiel, pravdepodobne sa budú naše konflikty často opakovať. Ak si uvedomíme svoju rolu v konflikte, je to prvý krok na jeho úspešnom vyriešení.
6. Ak poznáme svoje životné hodnoty, ľahšie k nim vieme prispôbiť svoje správanie a lepšie vieme kontrolovať to, či sme so svojím životom spokojní.
7. Ak sa nezamýšľame nad svojimi nedostatkami, bránime sami sebe v ich odstránení. Na druhej strane, nie je pomocou, ak sa nimi neustále trápime. Sú našou súčasťou a najlepšie ich zmeníme, ak ich akceptujeme a pracujeme na ich zmene.
8. Ak nevnímame to, ako nás vidia podriadení, ochudobňujeme sa o cennú spätnú väzbu. Konflikty, ktoré z takéhoto nedostatku vnímania pramena, potom nevieme pochopiť a odstrániť.
9. Emócie sú veľmi dôležitým pomocníkom v osobnom i pracovnom živote. Robia život krajším, i keď niekedy komplikovanejším. Ak emócie nevnímame, alebo sa nimi necháme až príliš ovládať, robíme si život ťažkým pre seba i pre tých okolo nás.
10. Je dôležité vnímať svoje vnútorné stavy. Ak sa nejako cítíme a nevieme prečo, je to podnet na rozmýšľanie. Ak nepoznáme zdroje svojich nálad, majú nad nami veľkú moc.



Časť otázok – **1, 2, 4, 6, 7, 9, 10** je zameraná na to, či o sebe, svojich vlastnostiach zvyknete rozmýšľať. Ak to tak nie je, je to impulz, aby ste to skúsili. Ak človek o sebe nerozmýšľa, nepozná sa, môže mu to v medziľudských vzťahoch spôsobovať problémy. Nerozumie tomu, prečo sa mu niektoré veci dejú, nerozumie, prečo sa iní ľudia k nemu správajú, ako sa správajú.

Časť otázok – **3, 5, 8** sa zameriava na váš vzťah s podriadenými. Vaša pracovná pozícia v sebe zahŕňa pozičnú moc. Ak vaše vzťahy nie sú vždy dobré, je na vás ako na vedúcom zamestnancovi, aby ste urobili prvý krok a začali ich naprávať. Pomôžete tak sebe, podriadenému i celej organizácii.

Podľa položiek, ktoré ste si zvolili, môžeme mieru a schopnosť sebareflexie rozdeliť do 3 kategórií:

### 1. Vysoká miera sebareflexie

Hovoria o nej odpovede: 1a; 2c; 3c; 4a; 5a; 6c; 7a; 8c; 9b; 10a

*Sebareflexia nám umožní lepšie vnímať seba v interakcii s ostatnými.*

### 2. Stredná miera sebareflexie

Hovoria o nej odpovede: 1c; 2b; 3a; 4c; 5b; 6b; 7b; 8b; 9c; 10c

*Niekedy je miera sebareflexie nižšia. V takom prípade sa môžeme snažiť túto zručnosť ďalej rozvíjať.*

### 3. Nízka miera sebareflexie

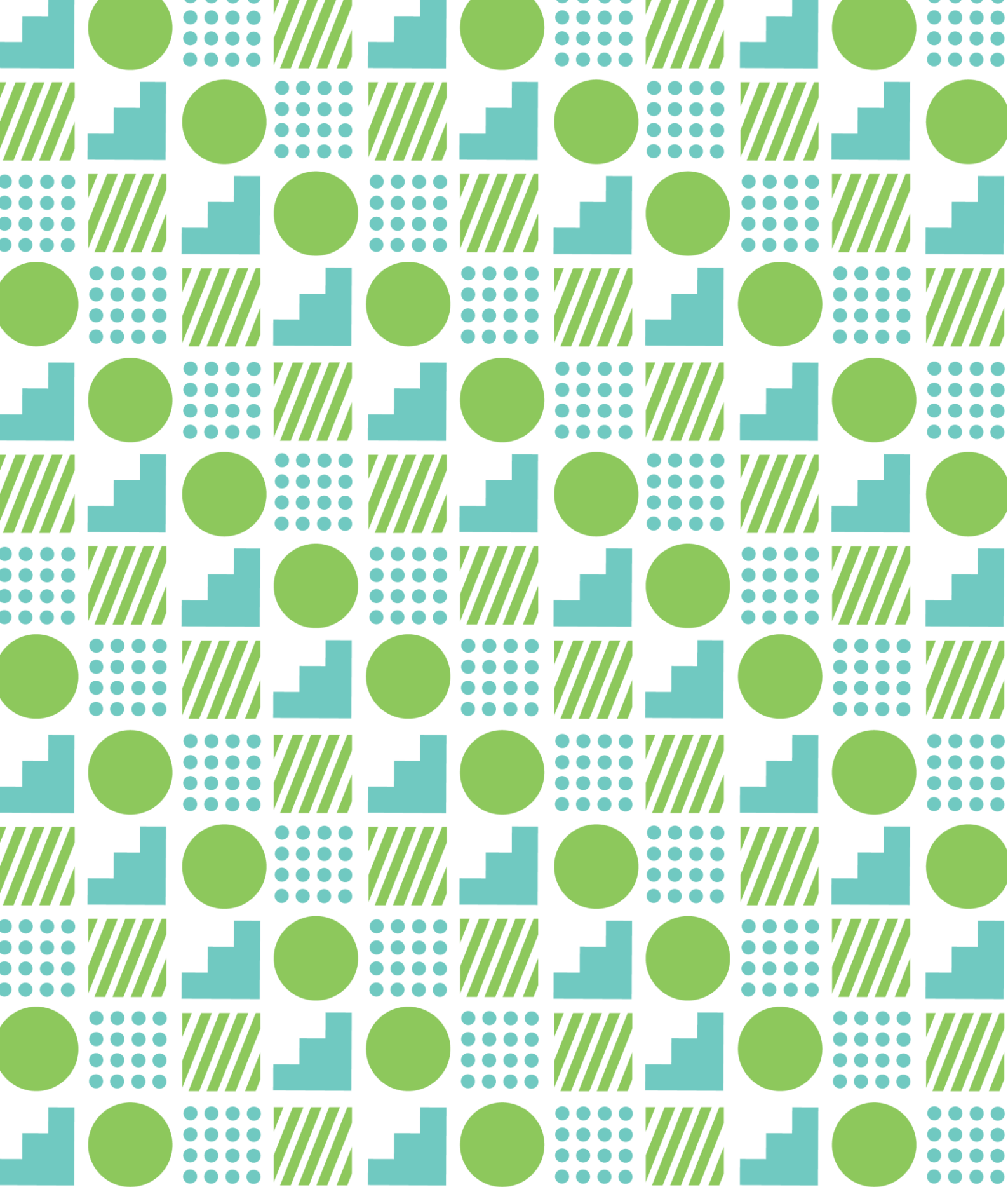
Hovoria o nej odpovede: 1b; 2a; 3b; 4b; 5c; 6a; 7c; 8a; 9a; 10b

*Niekedy sa nad sebou a našimi vzťahmi až toľko nezamýšľame. Môže to však viesť k tomu, že našim vzťahom dobre nerozumieme a nemusíme dobre rozumieť ani vlastnému správaniu a prežívaniu.*

## Zdroje:

- HUPKOVÁ, V. – PETLÁK, E. 2004. Sebareflexia a kompetencie v práci učiteľa. Vydavateľstvo IRIS, 135 s. ISBN 8089018777
- MÚLLER DE MORAIS, M. Sebareflexia ako cesta sebazdokonaľovania. Vydavateľstvo RAABE. 22 s.
- POSITIVE PSYCHOLOGY. Sebauvedomenie. 87 otázok na sebareflexiu na introspekciu. Dostupné na: <https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>





VÝSKUMNÝ ÚSTAV  
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE  
A PATOPSYCHOLÓGIE



**ŠTANDARDY**  
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie  
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce