

Uplatnění poznatků psychologie při prohlubování sebepoznání

Vlasta Ťupová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Institut mezioborových studií Brno

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vlasta ŤUPOVÁ**
Osobní číslo: **H108322**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Uplatnění poznatků psychologie při prohlubování
sebepoznání**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovědního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na charakterizování metod sebepoznání a uvedením jejich předností i nedostatků,
- na ověření užitečnosti jedné z metod sebepoznání,
- na objasnění významu sebepoznání pro sebezdokonalování člověka.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Kříž, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005.

Kuneš, D. Sebepoznání. Praha: Portál, s.r.o., 2009.

Smékal, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister a Principal, 2004.

Vízdal, F. Techniky poznávání osobnosti. Brno: IMS, 2005.

Vízdal, F. Sociální psychologie I. Brno: IMS, 2010.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jiří Dalajka, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

16. března 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2013

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

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 prezenčnímu 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. 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.

VLASTA ŽUPOVA¹

Jméno, příjmení studenta

V Brně 4.5. 2012

Vlasta Župova¹

Podpis

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 nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku 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 nahlédnutí 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 odevzdáním 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 vzdělávacímu 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). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného 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 užít 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 jím 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 přihlídí ke vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce se v teoretické části věnuje popisu pojmů osobnost, extrovert, introvert a dalším obecným charakteristikám vztahujícím se k tématu práce. Uvádím zde základní vlastnosti osobnosti, jako je temperament, charakter a schopnosti. Ve druhé části teorie popisují metody sebepoznání ve třech různých aspektech.

- Jak se vidíme sami

- Jak nás vidí druzí

- Partnerské vztahy

V praktické části jsem použila kvantitativní výzkum - diagnostický dotazník. Navrhla jsem hypotézu, kterou jsem se snažila potvrdit nebo vyvrátit.

Základním tématem výzkumu bylo - Jak se vidí respondent sám a jak ho vidí jeho partner v oblastech sociálních vztahů, v organizačních schopnostech a partnerství. Cílem bylo zjistit míru shody odpovědí.

Klíčová slova osobnost, vlastnosti, extrovert, introvert, metody sebepoznání, partnerský vztah

ABSTRACT

The theoretical part of the thesis describes the personality concepts namely extrovert, introvert and another general characteristics related to the topic of the thesis. There are described basic personality traits such as temperament, character and ability. In the second part of the theoretical part the methods of self-knowledge have been focused on in three different parts.

- How do we see ourselves

- How others see us

- Partnerships

There has been used quantitative research - a diagnostic questionnaire in the practical part. A hypothesis has been suggested which has been proved or disproved.

The main research topic has been - how a respondent sees himself and how he sees his partner in the areas of social relationships, his organizational capability and partnership. The aim has been to determine the degree of consensus answers.

Keywords: personality, characteristics, extrovert, introvert, methods of self-knowledge

Poděkování

Děkuji za užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl Mgr. Jiří Dalajka, Ph.D. při zpracování bakalářské práce.

Velmi si vážím poskytnuté morální podpory od mého manžela Miroslava a dětí Míry a Jáni.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1. Typ osobnosti a vlastností.....	12
1.1. Nejznámější typologie osobnosti a jejich představitelé	14
1.2. Nepoznané stránky osobnosti.....	18
2. Přehled vybraných pojmů vztahujících se k sebepoznání	19
3. Metody sebepoznání.	24
3.1. Jak se vidíme sami	25
3.2. Jak nás vidí druzí lidé.....	29
4. Partnerské vztahy.....	32
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
5. Cíl a základní téma výzkumu.....	36
6. Hypotéza	36
7. Metody výzkumu	36
8. Charakteristika výzkumného vzorku a způsob získání respondentů	39
9. Pilotní výzkum.....	39
10. Zpracování a interpretace dotazníků.....	40
ZÁVĚR	46
RESUMÉ	48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	50
SEZNAM PŘÍLOH.....	52

ÚVOD

... „*Sebepoznání neznamena něco měnit, popírat, bojovat proti něčemu nebo dělat něco jinak. Sebepoznání pouze pomáhá odhalit skutečnosti, kterých si obvykle nejsme vědomi, umožňuje nám spatřit sami sebe se vším, co k nám patří.*“ (Kuneš, 2009, s. 8)

Sebepoznání. Toto téma jsem si zvolila jako nejvhodnější námět k vypracování bakalářské práce. Uplatnění najde v široké škále oborů. V oblasti pedagogiky, na úřadech, které se zabývají sociálními problémy, na místech, která řeší sociální patologie a v mnoha dalších oblastech.

V dnešní uspěchané době je téma sebepoznání dosti důležité. Každý člověk by se měl poznávat, měl by se zamýšlet nejen nad jinými lidmi, ale i sám nad sebou. Kdy úvaha na sebepoznávání přichází? Většinou při nespokojenosti se sebou samým nebo s partnerem, se zaměstnáním, když přijde nějaká nemoc, při odchodu dospělých dětí z domova....

Můžeme tedy předpokládat, že sebepoznání pomůže člověku zastavit se a uvědomit si sebe a poté vztah k druhým lidem.

Cílem práce bude v teoretické části zachycení metod sebepoznání a v praktické části prostřednictvím dotazníku, zjistit míru shody mezi pohledem na sebe samého a mezi tím, jak nás vidí druzí.

Význam sebepojetí jako procesů a struktur pro výklad duševního života člověka byl v psychologii rozpoznán a doceněn ještě před vznikem psychologie osobnosti jako samostatné disciplíny. William James roku 1890 utřídil stávající poznatky o oboru a vytyčil program výzkumu. (Blatný, 2010)

„*Velkým impulzem pro výzkum sebepojetí byl rozvoj kognitivní vědy v 60. a 70. letech dvacátého století. Do psychologie osobnosti byla včleněna řada nových proměnných, vztahných k Já: sebepojetí, schéma Já, seberegulace, sebemonitorování, sebehodnocení.*“ (Blatný, 2010, s. 17)

Souvislost bakalářské práce na téma „Uplatňování poznatků psychologie při prohlubování sebepoznání“ se sociální pedagogikou vidím v tom, že než začnu pracovat s druhými lidmi, měla bych nejprve rozvíjet vlastní sebereflexi, empatii a regulaci chování. Když porozumím sobě, usnadní mi to jednání s ostatními.

Co o sobě vím?

Kdo vlastně jsem? Když se podíváme do zrcadla, rozpoznáme v něm stáří, věk barvu vlasů, očí, jakou máme postavu a další zrakem vnímané charakteristiky. Podstatnou část našeho Já tam ale nevidíme. Nepoznáme z něj, jaké máme vlastnosti, hodnoty, priority, zvyky. Pokud se o sobě chceme dozvědět více, musíme od zrcadla poodstoupit a zadívat se více do sebe. Pokud na sobě chceme pracovat, musíme si udělat jasno, jaké vlastnosti jsou pro nás typické, jaké máme zlozvyky co je pro nás příznačné. Nejbohatší a nejnapínavější součástí sebepoznání je pozorování vlastního chování, jehož cílem je určit svoji hlavní funkci Já. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Typ osobnosti a vlastností

„Osobnost je organizovaný celek duševního života, v němž je integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence v dynamickou strukturu individuálních vlastností, která je vlastní pouze jednomu člověku a kterou se odlišuje od ostatních lidí.“
(Vízdal, 2009, s. 146)

„Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává v průběhu svého života v procesu zvaném socializace.“ (Vízdal, 2009, s. 149)

Osobnost vzniká součinností zděděného, naučeného a vrozeného.

Osobnost lze také definovat, jako celek duševního života člověka, který je charakteristický:

- vnitřní jednotou, osobnost začleňuje průběh psychických procesů, stavů a vlastností,
- individuální zvláštností,
- stálostí psychických vlastností v průběhu života,
- vzájemným ovlivňováním jedince a prostředí navzájem, v němž žije. (Vágnerová, 2005, in Vízdal, 2009)

Odborníci buď hledají základní vlastnosti osobnosti, které jsou vlastní všem, nebo hledají odlišnosti, které jsou jedinečnou konstelací u každého člověka. Při hledání obecných vlastností společných všem, došlo k pojmenování pěti hlavních vlastností, které mají v různé míře všichni lidé na světě. Jsou to: introverze – extroverze, psychická stabilita – labilita (neurotismus), důvěřivost – nedůvěřivost, svědomitost – nezodpovědnost, zvědavost a nedostatek zvědavosti. (Vízdal, 2009)

Faktorově - analytický model osobnosti anglického psychologa Eysencka obsahuje tři faktory: extroverze – introverze (dimenze, které jako první zavedl pro temperament C. G. Jung), stabilita – labilita (neuroticismus), psychoticismus (dispozice k duševním chorobám).

Extrovert – typičtí extroverti jsou lidé aktivní v sociálních kontaktech. Nečiní jim problém mluvit s jinými, i neznámými lidmi, mívají hodně známých a rádi s nimi pracují. Neruší je, když něco dělají a k tomu hraje hudba, běží televize a kolem proudí davy lidí. S chutí telefonují a rádi chodí na návštěvy. Také více mluví, než naslouchají, i když ke své

spokojenosti potřebují znát názory ostatních na sebe samé, svůj vzhled, vystupování a také na vlastní výkony a úspěšnost. (Plamínek, 2008)

Introvert. Pro introverty je typický odstup od okolí. Nepotřebují se o sobě a o světě dozvídat prostřednictvím druhých lidí. Dávají přednost samotě, klidu a tichému prostředí. Než promluví, přemýšlejí. Mluví v průběhu pomaleji a tišeji než extroverti a své jazykové projevy doprovázejí chudším spektrem neverbálních projevů. Mívají málo blízkých vztahů s ostatními lidmi, o to hlubší však tyto vztahy mohou být. Žárlivě střeží svůj životní prostor a své soukromí, nemají rádi nečekané telefonáty a návštěvy. (Plamínek, 2008)

Problém vztahu mezi introverty a extroverty je ten, že introverty komunikace s jinými lidmi vyčerpává, kdežto extroverti v ní vidí příležitost k „dobití baterií, získání životní energie“ a ničím je spíše samota. Introverti hájí svůj prostor, extroverti nabízejí svůj a lehce obsazují cizí teritoria. U vyhraněných typů to může vést k poruchám vztahů, jejichž příčina spočívá v nepochopení vzájemné odlišnosti. (Plamínek, 2008)

Jednotlivé vlastnosti vyjadřují takové způsoby chování, které se v životě jedince nevyhnutelně protlačí do popředí a projeví v řadě nejrůznějších situací. Například lidé, jejichž vlastností je přátelskost, tíhnou k přátelskému chování nejen ke svým přátelům, ale i k cizím lidem, dospělým, dětem i ke zvířatům. A veselost se bude v člověku prosazovat, nejspíš sama o sobě, nejen v chápavém prostředí přátel a rodiny, ale i v nepříjemných situacích, kde by ti z nás, kteří tento rys osobnosti nemají, raději mlčeli. (Čermáková, 1994)

Carl Gustav Jung začal s těmito pojmy pracovat. Extrovert je snadněji vysledovatelný než introvert. To znamená, že extrovert lépe komunikuje se světem. Introverti se spíše orientují na to, co v nich vyvolává okolní dění a ne na dění samotné. U introvertů se aktivita vědomí spíše ubírá do nitra, proto se pozorují hůře. Pro společnost, která zpracovává a přijímá informace, je více ceněná extrovertová funkce. Typ osobnosti máme již vrozený. Extrovertový nebo introvertový sklon k jednání je vhodná například při náboru nových zaměstnanců. Každá je použitelná v jiném typu zaměstnání. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

Primární rysy introverze - extroverze

Introverze	Extroverze
samotářství	sociabilita
reflexivnost	impulzivita
vážnost	vtipnost
ustaranost	bezstarostnost
pomalost, těžkopádnost	bystrost
sociální plachost	sociální smělost

(Smékal, 2009, s. 199)

Mezi základní skupiny vlastností, jenž spolu úzce souvisejí patří temperament, charakter, schopnosti, zaměřenost (aktivačně-motivační vlastnosti). (Vízdal, 2009)

Temperament je vrozený základ osobnosti. Dle Hippokrata (460 - 377 před n. l.) dělíme typy na flegmatika, sangvinika, melancholika a cholera.

1.1. Nejznámější typologie osobnosti a jejich představitelé

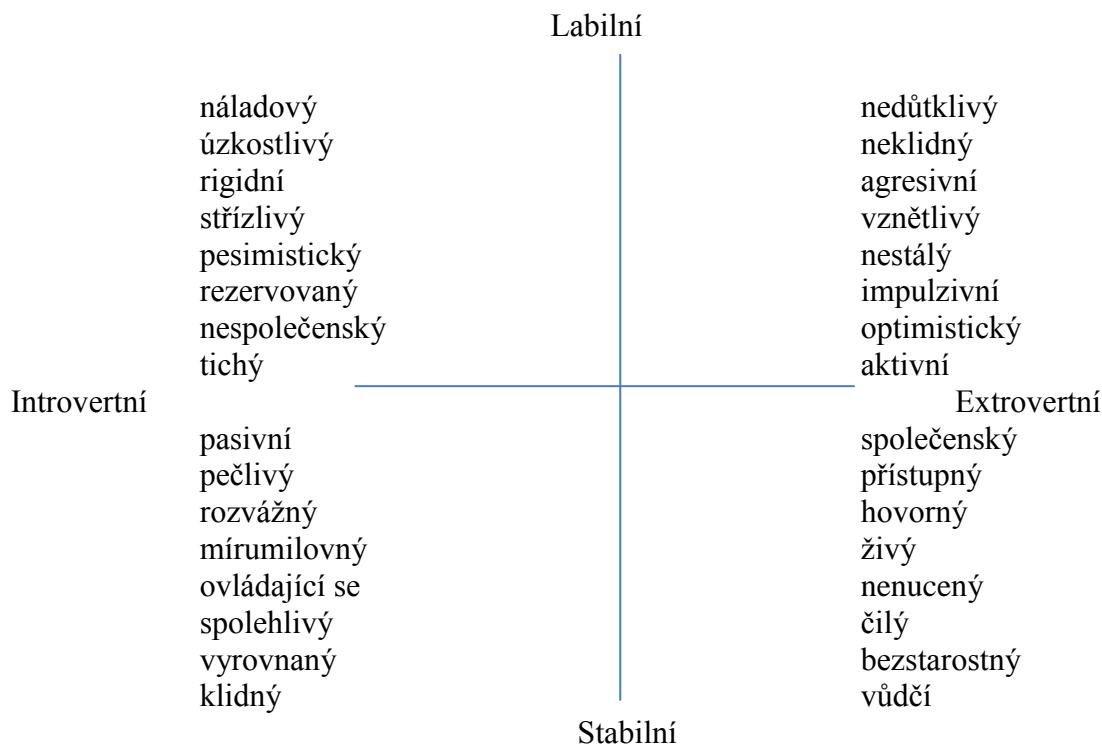
Pokud píšeme o osobnosti a vlastnostech, jmenuji zde několik málo nejznámějších představitelů, kteří se zabývali psychologií osobnosti. Z jejich poznatků a výzkumů, je čerpáno dodnes. Takovými představiteli jsou například Hippokrates, který typ temperamentu přirovnal ke čtyřem základním šťávám, které se nacházejí v lidském těle. Představitelé hlubinné psychologie jako jsou S. Freud, C. G. Jung, A. Adler, E. Fromm, K. Horneyová, E. Kretschmer, který rozdělil typy osobnosti dle somatotypu, H. J. Eysencka a jeho extroverzi, introverzi, labilitu a stabilitu a mnoho dalších. Níže některé představitelé uvádím.

Hippokrates

„Typy temperamentu podle původních představ Hippokrata (460 - 377 před n. l.) uvedených v jeho spisu "De humoris" (O šťávách), vznikly "namícháním" základních "šťáv" lidského těla: krve, slizničních sekretů (hlenů), žluče a černé žluče. Poměry, v nichž jsou tělesné tekutiny údajně smíšeny, byly nejprve Hippokratem označeny řeckým slovem "krasis", později římskými lékaři (snad Galenem) latinským slovem "temperamentum". Někdy jsou základní typy temperamentu přirovnávány k živlům: sangvinický ke vzduchu, flegmatický k vodě, melancholický k zemi, choleraický k ohni.“ (Kohoutek, 2006, s.86)

Eysenck řadí do temperamentu extroverzi, introverzi, labilitu a stabilitu.

Popis komponent temperamentu dle H. J. Eysencka



Charakter můžeme považovat za souhrn záporných i kladných vlastností člověka, které mají úzký vztah ke společenským požadavkům. Jsou v jádru osobnosti, která dává každému individuu známku jedinečnosti a směřuje jeho chování. Tyto vlastnosti se projevují ve vztahu člověka k sobě samému, k druhým, k práci, k materiálním a duchovním hodnotám. Charakter se upevňuje v průběhu života sebeuvědomováním a dochází k přijetí vnějších požadavků. Zakotvuje ve vnitřním přesvědčení člověka. Charakterové vlastnosti dělíme na aktivní a pasivní. Mezi aktivní patří rozhodnost a ráznost, iniciativnost a činorodost, pružnost vůle. Pasivní vlastnosti temperamentu jsou vytrvalost a odolnost vůči tlakům okolí, cílevědomost, sebekontrola. (Vízdal, 2009)

Schopnosti

„Schopnosti jsou takové vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání činnosti.“ (Vízdal, 2009, s. 158).

Schopnosti nejsou vrozené, jsou získané a rozvíjí se v průběhu života. Jejich základem jsou vlohy = dispozice. Vlohy jsou anatomicko-fyziologické zvláštnosti organismu. Aby vznikly schopnosti, musí být přítomny vlohy, které se prostřednictvím jedince

rozdvíjejí. Známe tři úrovně míry vrozených vloh. Jsou to nadání, talent a genialita. (Vízdal, 2009)

Za schopnosti považujeme např. schopnosti matematické, lingvistické, hudební, výtvarné, literární, dramatické, pohybové, komunikační. Méně jsou pak uváděny schopnosti technické, organizační a manuální. Ty jsou považovány spíše za kombinaci inteligence a např. temperamentu a vůle. (Smékal, 2009)

Smékal popisuje samostatně dva druhy schopností. Psychomotorické a komunikační. Pojem psychomotorika zavedl do psychologie J. M. Sečenov. Za tyto schopnosti se považuje úroveň koordinace pohybů. Je to udržování tělesné rovnováhy. (Smékal, 2009)

Zaměřenost je jádrem osobnosti. Pokud chceme poznat člověka, musíme znát, čím se zabývá, co je obsahem jeho činnosti, čemu se vyhýbá a čemu dává přednost, proč a jaké si volí životní cíle.

Typologie podle Ernsta Kretschmera

Kretschmer dělí jedince na:

- pyknický somatotyp, který má cyklotymní charakter, to znamená střídání nálad
- astenický somatotyp, či též leptosomní somatotyp, jenž má schizoidní charakter, to znamená extrémy mezi citovým chladem a přecitlivělostí
- atletický somatotyp, který má viskózní charakter, což znamená bez velkých citových vzruchů a silných myšlenkových zaujetí

Pojetí osobnosti dle Carla Gustava Junga

Jungova teorie vychází ze dvou způsobů pozorování. První sleduje vědomé funkce Já. Druhý orientaci osobnosti.

Hlavním prvkem vědomí je Já, které obsahuje čtyři mechanismy přijímání a zpracování informací. Jsou to vnímání, intuice, myšlení a cítění. Navazují na sebe, mění se a střídají, nebo jeden z nich převládá, vždy podle okolnosti

Vnímání popisuje smyslové vjemy, dojmy, jsou to vlastně výsledky vnímání smyslovými orgány. Typické pro dominanci vnímání je snadnost vnímat své okolí do podrobností.

Intuice je nezávislá na smyslech. Do intuice například patří nápady, tušení, myšlenky, inspirace. Pro intuici je typické zvažovat všechny možnosti, nové i nabízející se. Jejich náhled je celistvý.

Myšlení je vyvozování logických závěrů a analýzou informací. Je to racionální uvažování, promýšlení všech pro a proti. Pokud je dominantní funkcí myšlení, je snadné přemítat o jediném tématu a zvažovat jeho pro a proti.

Cítění je empatie, „*Poskytuje nám informace o tom, jak se asi druzí lidé cítí*“ (Lipczinsky, Boerner, 2008, s. 103) Pro osoby s dominantní schopností cítění není problém vyhodnotit, jak na ně něco působí a jaká je kolem nich atmosféra.

Vnímání a myšlení přijímají informace, jsou to mechanismy vnímání, kdežto myšlení a cítění informace zpracovávají a jsou to mechanismy hodnotící.

Všechny čtyři uvedené funkce potřebujeme, chceme-li se v životě orientovat. Jedna z funkcí je dominantní, aktivuje se sama, nemusíme nad ní přemýšlet. Další tři musíme posilovat vědomě, jsou to pomocné funkce k funkci dominantní, abychom byli v životě spokojeni, je třeba je rozvíjet a posilovat. Při sebepoznání je důležité dominantní funkci určit a využít její silné stránky. Pozorováním sebe sama a druhých můžeme najít otázku, jaký typ osobnosti jsme my nebo náš partner. Pokud se vžijeme do kůže druhých a poznáme jejich odlišný pohled na svět, nemusíme s ním souhlasit, stačí jej respektovat, předejdeme mnohým nedorozuměním. K těmto čtyřem funkcím přiřadil C. G. Jung extroverzi a introverzi. (Lipczinsky, Boerner, 2008). Níže uvádím kombinaci těchto funkcí.

- Extrovertová intuice, introvertová intuice
- Extrovertové vnímání, introvertové vnímání
- Extrovertové myšlení, introvertové myšlení
- Extrovertové cítění, introvertové cítění

Chceme-li se změnit, musíme počítat s tím, že změny, které uskutečníme, se dotknou nejen nás, ale i nejbližšího okolí. Znamená to, že pokud se budeme věnovat více sobě, okolí kolem nemusí být naší případnou změnou moc nadšené. Jedním z důvodů může být, že čím více času věnuji sobě, na druhé už ho tolik nezbyvá. Aby v nové situaci nevzniklo nedorozumění, je velice důležitá komunikace. Měli bychom partnerovi a svým nejbližším

objasnit, proč a jak hodláme ve svém životě něco měnit. Toto platí jak ve vztahu osobním tak profesním.

1.2. Nepoznané stránky osobnosti

Prožívat, poznávat a rozumět. Dokázat se na sebe soustředit, například uvědomit si své kladné i záporné vlastnosti, zamyslet se nad svými hodnotami, tělem, sebehodnotou, zkrátka osobnost jako celek.

Nejméně poznané a přístupné, ale viditelné charakteristiky, to znamená chování. Proč se vlastně chováme jinak na pracovišti mezi kolegy a jinak doma. Někdy jsme trpělivost sama a z toho bychom nejraději „se vším praštili“.

Nevědomí a podvědomí jsou pojmy z hlubinné psychologie. Jednání, chování, prožívání jsou výsledky myšlení, rozhodování a vůle, ale také nevědomí. Nevědomí je to, čemu člověk nerozumí, protože si to na vědomé úrovni nedokáže racionálně vysvětlit. Nad nevědomím nemáme kontrolu, důsledkem toho může být například strach či jiné pocity úzkosti. Člověk je však tvor zvědavý. Když něčemu nerozumí, má snahu na to přijít a zjistit, jak a proč to vlastně je. Zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud označoval nevědomí jako podvědomí, jako zásobárnu zkušeností, očekávání, zážitků, pocitů, které už jednou byly vědomé, ale potom došlo k jejich zapomenutí. Carl Gustav Jung toto označoval jako nevědomí. Jung rozdělil nevědomí na osobní a kolektivní. V osobním se hromadí dosavadní individuální zkušenosti, které jsme zapomněli. V kolektivním jsou biologické mechanismy od počátku lidstva. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

Archetypy jsou základní prvky nevědomí, jsou to pravzory zkušeností lidstva, které se neustále opakují. Vyuvíjejí se ze základních zkušeností lidstva od prvopočátku svého bytí. Patří k nim například ženství, mužství, zrod, rodičovství, dětství, radost, nenávisť, smrt, přátelství a tak dále. Rozvíjí se osobní zkušeností jedinců i zkušeností lidstva a to jak v určité kultuře, tak i čase. Například pojem „láska“ má jiné pojetí v různých kulturách, stejně tak i v čase. Jiné bylo pojetí pojmu „láska“ v 15. století a jiné je dnes. Archetypy mohou být ve smyslu pozitivním i negativním. Specifickým archetypem je například tak zvaný stín. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

Stín. Dle Junga je stín protiklad našeho Já. Je to důsledek dualistického světa. Příkladem duality jsou například noc a den, černá a bílá, plus a minus, jing a jang, světlo a stín. Vezmeme-li vědomí jako světlo, nesmíme zapomenout na stín, to znamená protipól naší

osobnosti. Podle Junga je stín to, co člověk nechce být, co nemá rád. Jak se stín projevuje u nás? Je to to, co odmítáme, protipól. Příkladem může být, když chodíme učesaní, upravení, neradi máme nedbalost a neupravenost. Stinné stránky si odmítáme přiznat. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

Komplexy jsou další složkou nevědomí. Při tomto nás většinou napadne negativní slovo, jako je komplex méněcennosti, mateřský komplex, napoleonský komplex a podobně. Komplexy má každý člověk, jsou součástí jeho osobnosti. Komplexy vznikají při prožití zážitku s citovým nábojem. Pokud je prožitek pozitivní, stává se základem pozitivního komplexu a naopak. Negativní komplexy se snažíme zapomenout a přesuneme je do nevědomí, kde se shromažďují do „stínu“. Komplexy stojí za příčinou opakovaných chyb a nejspíše i zásadních rozhodnutí. Podnětem pro ně může být i zdánlivá maličkost, například poznámky, zdvihnuté obočí, tón v hlase, pohled a další. Reakcí bývá například vztek, pláč, stáhnutí se do ústraní, nebo útok. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

Odrazy stínů mají za příčinu rezonance a projekce.

Rezonance. V přeneseném slova smyslu jde o to, že naše aktivity, pozornost, zájmy jsou vyvedeny z rovnováhy vnějším podnětem, jež je naladěno na stejnou frekvenci. Zaujme nás nějaká, situace nebo věc, co pro ostatní není důležité, nevšimnou si toho na rozdíl od nás. Toto probíhá na nevědomé rovině, jednoduše řečeno, je to odraz naší osobnosti. Je to to, co se nás dotýká v ať už pozitivním nebo negativním slova smyslu.

Projekce. Do druhých promítáme to, co je pro nás typické. Většinou si nejsme schopni a ochotni připustit, co vidíme na druhých a co si u sebe nechceme podvědomě přiznat. K projekcím dochází, protože se nevědomé složky osobnosti snaží proniknout do vědomí. (Lipczinsky, Boerner, 2008)

2. Přehled vybraných pojmů vztahujících se k sebepoznání

Cílem sebepoznání je zrevidování svých schopností a slabých míst, která můžeme částečně zdokonalit. Na základě těchto poznatků o sobě si můžeme určit dílčí cíle k dalšímu růstu naší osobnosti. Využijeme k tomu sebeřízení a další vzdělávání. Vycházíme z hlavních zdrojů: Jak se vidíme my sami. Jak nás vidí druzí lidé. Porovnání našich výkonů s výkony druhých lidí. (Vizdal, 2005)

Jaký jsem, kdo jsem a mohu si rozumět s druhými? Psychologie osobnosti je jeden z mála oborů, kde jde o sebepochopení člověka, každého jednotlivce. Tyto otázky pomáhají vlastnímu rozvoji nebo snaze porozumět svým neblížším. (Říčan, 2010)

Z vlastní zkušenosti však víme, že počáteční nadšení, se kterým se vrháme s pevným předsevzetím na nějakou naši stinnou stránku s nadějí na změnu, obvykle dlouho nevydrží, pokud nemáme dostatečnou motivaci a vůli. Dříve nebo později se vracíme, jsme zase tam, kde jsme byli - na začátku. Říkáme tomu *začarovaný kruh*. Příčinou je mimo jiné i nedostatečná znalost sebe samých. Nevíme, čím zapřičiňujeme opakovaná selhání, zpravidla to však bývá našim vnitřním nastavením. Chceme-li vědět, co od sebe můžeme očekávat, musíme se dobře znát. Otázka je, jakým způsobem se o sobě dozvíme víc informací. Odpovědí je - důsledně odvážným pohledem do svého nitra, sebekritickým posudkem svých slabých i silných stránek, zhodnocení dosavadního života. (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008)

Role, maska

„V životě hrajeme několik rolí, které střídáme. Role rodiče, partnera, zaměstnance, syna nebo dcery. Hlavním faktorem ovlivňujícím tyto změny v chování, jsou vztahy mezi lidmi, kteří v dané situaci vystupují, a společenské role, které přijímají. Každý si nejspíš uvědomuje rozdíly ve svém vystupování, měnící se podle toho, zda jsme se svou rodinou, s přáteli, s kolegy z práce nebo mezi lidmi naprosto cizími. Čím je člověk starší, tím větší počet rolí ovládá. Dokáže být svědomitý zaměstnanec, rozhodný šéf, starostlivý rodič, hravý milenec, zábavný kamarád nebo cokoliv jiného z široké škály „postav“ v závislosti na situaci.“ (Čermáková, 1994, s. 62)

Maska, kterou si nasazujeme, nachází největší uplatnění v sociálním životě, při kontaktech s druhými. V našem životě jsme herci všichni. Své role měníme dle okolností a situací ve kterých se nacházíme. Jinou roli hrajeme v rodině, v zaměstnání, mezi přáteli, v obchodě a tak dále. Masku si nasazujeme vědomě i nevědomě a každá má svůj scénář. Je to přirozený proces. Nepotřebujeme za všech okolností a všem lidem dávat najevo, jací ve skutečnosti jsme, co prožíváme, nač myslíme. Pojímejme masku jako nutný a důležitý předpoklad ke kontaktu s druhými, který je přiměřený okolnostem. (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008)

Sebepojetí

- Sebeobraz
- Seberealizace
- Sebehodnocení
 - Sebevědomí
 - Sebedůvěra
 - Sebeúcta

„Utváření sebepojetí člověka probíhá od raného dětství, v sociální interakci s osobami blízkého i širšího společenského prostředí (rodiče, vrstevníci, dospělí), a to v činnostech, kterými se zabývá (hra, učení, práce). Sebepojetí je výsledkem procesu sebereflexe, tedy toho, jak jedinec vnímá sám sebe a jeho nedílnou součástí je kromě sebeobrazu a seberealizace především sebehodnocení. Sebehodnocení zahrnuje sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu.“ (Vízdal, 2005, s. 14)

Sebepojetí je tedy zobecněním poznatků o sobě, které jsou odvozeny z dílčí zkušenosti v konkrétních situacích. Tyto poznatky jsou uspořádány od konkrétních prvků až po obecné kategorie. William James rozlišil dva aspekty Já: Já jako subjektu duševní činnosti, poznávajícího Já a Já jako objektu duševní činnosti, obrazu tohoto činného Já, poznávaného a poznaného Já. (Blatný, 2010). Právě poznávané Já je podle Jamese oblast dnes nazývaná sebepojetí. Sebepojetí definuje James jako sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním. Tento celkový úhrn může být rozdělen do složek – materiální, sociální a duchovní Já. (Blatný, 2010, s. 110)

Konečná nabízí několik pohledů na sebepojetí. Souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk k sobě chová. Poznání a vnímání sebe samého. Komplexní představa o sobě, konzistentní v čase a souvislostech. V současnosti se popisuje jako *„multifaceová, hierarchicky uspořádaná struktura a dynamika fungování v závislosti na Já-motivech a na situačním kontextu.“* (Konečná, 2007, s. 106)

Sebepojetí z pohledu vývoje je charakterizováno postupným narůstáním informací o sobě, díky zpětným informacím od druhých nebo z vlastního úsudku. U dětí je struktura sebepojetí závislá na informacích, které jsou jim dostupné a které jsou schopné zpracovat. Od sedmi let se dětské sebepojetí vyvíjí hierarchicky – hodnotí se v oblastech školských

dovedností, sociální akceptace, pohybových dovedností a fyzického vzhledu. (Konečná, 2007)

Zkreslené sebepojetí Blatný nazývá sebeklamem. Depresivní nebo idealizované Já je spojeno s psychopatologickými poruchami. (Blatný, 2010, s. 122)

Jasnost sebepojetí je definována jako míra, do jaké jsou obsahy sebepojetí přesvědčivě a jasně definovány, jak jsou časově stabilní a vnitřně konzistentní. Je spojena s dobrým sebezpoznáním a vede k větší sebejistotě a celkově kladnému emočnímu postoji k sobě. (Blatný, 2010, s. 123)

Sebeobraz je poznávací složka. Rosenberg zdůraznil fakt, který byl často přehlížen, že povaha ideálního Já se může různit v tom, do jaké míry je ideální představa sebe realizovatelná. Ve vztahu k ideálnímu Já proto rozlišil závazný sebeobraz a vysněný sebeobraz, například vědecký pracovník má vysněný sebeobraz, že získá Nobelovu cenu, závazný sebeobraz se vztahuje k získání definitivy. (Rosenberg in Blatný, 2010)

Seberealizace je volní složka (Vízdal, 2005, s. 14). „*Jednou z přirozených lidských potřeb je rozvíjet své schopnosti naplno*“. (Čermáková, 1994, s. 15). Nestačí jen ovládat vlastní přirozenost. I když víme, že nemáme jasno a nevíme kterým směrem se ubírat, je užitečné zkoušet nové a nové věci, zážitky. Když se setkáme s něčím, co nás zaujme, měli bychom to vyzkoušet. Abychom se mohli dopracovat ke šťastnějšímu a plnějšímu životu, měli bychom dle psychologa Abrahama Harolda Maslowa (Jak se stát seberealizujícím člověkem):

- vyhledávat nové zkušenosti a zkusit dělat věci jinak, než jsme byli zvyklí, zkusit riskovat,
- věnovat pozornost vlastním pocitům, nepřijímat slepě stanoviska od druhých aniž by je člověk zhodnotil sám,
- při jednání s druhými se vyvarovat předstírání,
- vždy vyjadřovat svůj názor, i když je jiný než mají ostatní lidé,
- neschovávat se za ostatní, nést odpovědnost za sebe,
- usilovně pracovat na všem, co děláte,
- mít kladný přístup ke všem lidem, se kterými se setkáváte,

umět se naučit naslouchat druhým lidem, i když se jejich názory a postoje liší od našich. (Čermáková, 1994, s. 15)

Sebehodnota – co rozumíme pod tímto pojmem? Stručně napsáno, je to kombinace spokojenosti, sebedůvěry, naše schopnosti a kompetence při zvládání různých situací. Na sebehodnotu můžeme pohlížet z více úhlů. Sebehodnota se úzce pojí s vnímáním Já, síly svojí osobnosti. Já, coby ohnisko zodpovídá za způsob uspořádání, přijímání a zpracování informací, které k nám přicházejí. Síla Já, podléhá vnějším i vnitřním vlivům a také samozřejmě působí i zdravotní stav. Čím je síla našeho sebeuvědomování větší, tím lépe zvládneme nároky každodenního života. (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008)

Základy sebehodnocení jsou položeny v dětství a jsou utvářeny rodiči a významnými druhými lidmi v rámci rodiny nebo osobami, které zastávají výchovné funkce. Rodičovská opora patří do rané adolescence k nejsilnějším, v adolescenci pak tuto funkci doplňují vrstevníci. Změna nastává až v dospělosti s nástupem do zaměstnání, se založením rodiny. Sebehodnocení nám vytváří spolupracovníci, noví členové rodiny, naši přátelé. Za další zdroj sebehodnocení je považována pozitivní a negativní afektivita. Emoce primárně ovlivňují posuzování ostatních lidí i sebe, i posuzování postojů ostatních lidí k sobě. Afektivita je tedy chápána jako dispozice určitého druhu prožívání. Stabilita sebehodnocení má vliv na výkon a reakce na interpersonální zpětnou vazbu. (Blatný, 2010)

Na sebehodnocení je nahlíženo jako sice velmi významnou, avšak interaktivní a měnící se veličinu, která může mít v různém kontextu různou hodnotu a různý význam. Je součástí každodenní životní zpětné vazby, kterou nelze přehlížet. (Krch, 2006)

„Sebevědomí je takový psychický stav, jehož součástí je nepřítomnost nejistoty, ostychu, rozpaků a je doprovázený klidnou vírou v sebe, své schopnosti bez stop podceňování nebo přeceňování.“ (Vízdal, 2005, s. 14)

Zdravé sebevědomí vzniká od dětství prostřednictvím hodnocení významných osob v blízkém okolí. Podílí se na něm zvolený způsob odměn a trestů za určité chování. Je nutné uhlídat správné mantinely kladného i záporného hodnocení pro správný vývoj osobnosti. (Vízdal, 2005)

„Účinnější je odměňovat žádoucí chování tím, že projevíme lásku a nežádoucí chování trestat tím, že takovéto projevy potlačíme. Nejsilněji zapůsobíme svým jednáním

ve vyhrocených, kritických situacích, kdy na výchovu vůbec nepomyslíme.“ (Říčan, 2006, s. 134)

Krch uvádí ze své psychologické praxe nepřiměřené nároky svých pacientů – adolescentů na zvýšení sebevědomí. Náš dnešní životní styl, kdy se člověk musí v konkurenci prosadit, nutí jednotlivce ke zvyšování nároků na sebe sama někdy i za cenu užívání antidepresiv. Míra sebevědomí je často závislá na mínění okolí. Avšak uměle vybudované sebevědomí podložené jen vnějšími faktory (např. zlehčování reality) není definitivním řešením. Jen vnější podněty nestačí – podpora okolí. Sebevědomí souvisí s prožitým dětstvím a aktuální životní spokojeností. (Krch, 2006)

„Sebedůvěra je vědomí vlastní ceny, důvěra ve vlastní síly a schopnosti provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů.“ (Vízdal, 2005, s. 14)

„Sebeúcta je hodnocení vlastní ceny a sebejistota.“ (Vízdal, 2005, s. 14)

„Sebeúcta a sebedůvěra vyjadřují vztah jedince k budoucnosti a odráží úspěšnost jedince na cestě k dosahování vlastních činů.“ (Kohoutek, 2006, s. 120)

Pokud nebudeme mít v životě alespoň pocit, že za „něco stojíme“, „že někam patříme“, těžko budeme spokojeni. Abychom byli optimističtí, potřebujeme mít sebedůvěru a jistotu, že něco znamenáme, že jsme užiteční. Mít pocit vlastní ceny a mít respekt vůči sobě, je základní potřebou jedince. Vnitřním projevem sebeúcty je pocit uspokojení - pokud jednáme v souladu se svými hodnotami i hodnotami společnosti. Vnější projevem je smysl pro čest. Sebeúcta souvisí s tím, jak člověk hodnotí své možnosti, jak má vysoké cíle, Když jsou kladené cíle rovny objektivní výkonnosti, pak je to adekvátní sebedůvěra. Důvěra v sebe se vytváří v raném stádiu vývoje. Je základem pro samostatnost, svébytnost, pilnost, přátelskost, soudržnost a identitu se sebou samým. Sebedůvěra zřejmě závisí na původním vztahu rodičů k dítěti. (Kohoutek, 2006)

3. Metody sebepoznání.

V níže uvedeném textu se budeme zabývat přehledem o možnostech sebepoznání, jejich metodách a výběrem. Metod sebepoznání různí autoři uvádějí velké množství. V práci jsou popsány některé z nich. Děním je na metody, jak se vidíme sami a jak nás vidí druzí.

3.1. Jak se vidíme sami

Jednou z metod je tak zvaná **Časová osa**

Předchůdcem této metody bylo psaní deníku. Ve své době bylo psaní deníku velmi populární a patřilo ke stylu života. Lidé se v deníku mohli vypovídat a vypsát z negativních pocitů a podělit se o ty pozitivní. K získání celkového pohledu na dosavadní průběh života se ukázala tato metoda ovšem velmi zdlouhavá a proto ji nahradila metoda zvaná časová osa.

Tato metoda je rozdělena do řady témat a zapisuje se do ní:

- dosavadní průběh života, to znamená, čeho jste v životě dosáhli, co jste zvládli a jaké nepříjemnosti jste museli překonat
- stručně popíšete a zároveň zhodnotíte svoji minulost
- máte možnost přemýšlet o budoucnosti

Jak by měla vypadat dobrá časová osa?

Příprava je velmi důležitá a časově náročná. Je nezbytné přípravě věnovat dostatek času, nespěchat. Materiál získáváme vyplňováním dotazníků, které později zapíšeme do časové osy.

Nejprve vyplníme dotazníky, které získáme z knihy Úspěch a sebepoznání od autorů Lipczinsky a Boerner. Dotazníky vyplníme buď přímo do knihy, anebo což je praktičtější pro pozdější zpracování, je naskenujeme a vytiskneme.

Nevadí, pokud do dotazníků nevyplníme vše napoprvé. Můžeme se průběžně vracet a doplňovat chybějící informace.

Do dotazníků se například vyplňuje:

- jméno, věk, rodinný stav, počet dětí
- bydliště
- authority
- pozitivní a negativní prožitky

- partner, děti, přátelé
- vzdělání, profese, záliby
- nemoci, zranění
- obdiv, touhy

Po vyplnění dotazníků se události zapisují do časové osy, která je rozdělena na vodorovnou a svislou osu. Vodorovná osa je chronologická, označuje letopočet a tedy věk. Na svislé ose jsou zanesena jednotlivá témata, která jsou pro každého člověka důležitá a podstatná.

Data do osy se vypisují co nejstručněji a vhodně voleným a vystihujícím slovem. Časovou osu průběžně doplňujeme, protože paměť pracuje vlastním tempem a nenechá si nic nařídít.

Vzniklá časová nám dává stručný, výstižný a přehledný pohled na sebe samé. Může nám dát impulz k vnitřní změně do budoucna na základě analýzy opakujících se událostí, popřípadě chyb v našem životě. (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008)

Pravidelná registrace vlastního jednání

Při provádění reflexe a úvah docházíme k rozboru vlastního jednání. Jde zde o hlubší analýzu příčin, průběhu a následků jednání. Výhodou je, že se stává pomůckou, jak objevit vlastní chyby a pak se jich vyvarovat. Dochází k postupnému odhalování vlastních chyb a příčin chyb a jejich postupné nápravě nebo odstraňování. Zlepšuje se poznání druhých lidí, tím se stává objektivnějším. Nevýhodou je přílišné zabývání se negativními vzpomínkami a konfliktními situacemi, proto není vhodné tuto registraci vlastního chování provádět před spaním. Dochází k neustálému pitvání a vracení se k drobným problémům, což může vytvářet úzkosti. Pokud je nějaký nevyřešený problém, nutí to člověka přemýšlet nad jeho řešením. Rozebíráním negativních zážitků, může v člověku vyvolat strach z toho, co bude v budoucnosti, když se minulost jeví jako negativní prožitek. Člověk se pak někdy snaží řešit a promýšlet, představovat si budoucí situace do detailu, přestože nakonec nejsou důležité. (Míček, 1982).

Jde o pouhé myšlenky, které po čase vyprchají a souvislosti se ztratí, nebo jedinec zcela zapomene situaci. Z výše uvedeného pohledu může být výhodné nepřipomínat si nepříjemné události.

Písemně zachycené pravidelné reflexe

Výhodou vypsání určitého problému může být uvolnění, odreagování. Při zápisu textu bývá na problém nahlíženo objektivněji, s nadhledem, než v době, kdy se ta daná situace stala. Pisatel se otevřeně vyjadřuje k vnitřnímu stavu, řeší intimní problémy, hodnotí sebe i druhé. Mohou se nalézt i příčiny, například že problém, který mu vadí, může kotvit v něm samotném. Tím se člověk dostává k sebevýchově. Nevýhodou může být snad jen to, že si to může přečíst někdo cizí. Výhodou je, že umožňuje dlouhodobé sledování sebe, vlastního stavu. (Míček, 1982)

Současné sebezpozorování – introspekce

Patří mezi velmi náročné metody, jde o současné pozorování např. somatických funkcí (svalové napětí, dýchání) nebo své emoce, myšlení. Jde o soubor metod, tuto metodu někteří odmítají z důvodu neobjektivnosti subjektu. Je zde námitka, že nelze prožívat psychické jevy a zároveň je sledovat. Pozorováním se narušuje jejich plynulost, tudíž měníme své prožívání. Další nevýhodou je nepřesné vyjadřování vlastního prožívání. Dva lidé mohou říkat přesně totéž, prožívání může být však různé. (Míček, 1982)

Při sebevýchově můžeme sebezpozorováním měnit průběh psychického stavu. Toto můžeme využít při ovládní některých nežádoucích emočních procesů.

Při sebezpoznávání můžeme využít nejen vědecké metody, ale je známo mnoho alternativních způsobů, jak prohloubit poznávání sebe sama.

Meditace

Původ slova meditace pochází z latinského meditatio a znamená rozjímat. Cílem meditace je zklidnění mysli, čím dosáhneme vhledu buď do smyslu lidské existence, vesmíru nebo osobních záležitostí. Meditace je součástí všech náboženských systémů a filosofických škol. (Gawain, 1991)

Malý náhled uvádím v textu níže.

Objevte svou vnitřní svatyni - je cílená meditace, která pomůže získat schopnost přesunout svoji pozornost dovnitř, kde naleznete uvolnění a navážete spojení se svou moudrostí. Meditace spočívá v tom, že se usadíte nebo položíte tak, abyste měli rovnou páteř, cítili se pohodlně a uvolněně. Zavřete oči a začnete si uvědomovat své tělo. Od chodidel, kotníků, lýtek, stehen, přes břicho, celou pánevní oblast, všechny vnitřní orgány, hrudník, krk, paže, ruce, prsty, hlavu, obličej. Pomalu dýcháte, a když v některé oblasti cítíte tlak nebo napětí, představujete si, že tímto místem prochází proud energie, že povoluje napětí, že můžete volně dýchat, že je celé naše tělo uvolněné. Zhluboka se nadechnete a pomalu vydechujete. Představíte si, že kráčíte po lesní pěšině, kolem cítíte vůni lesních jahod a malin. Mezi stromy prosvěcuje sluníčko. Představíte si, že dojdete na nějaké krásné místo. U každého je představa krásného místa jiná. Někdo si představí lesní mýtinu plnou květin, kde teče potůček, zpívají ptáčci, u někoho se objeví představa moře, oceánu, písčité pláže, u někoho například krásná zahrada. „Toto je vaše osobní vnitřní svatyně, kterou tvoříte pro sebe uvnitř vás samých“ (Shakti Gawain, 1995, s. 14).

Když cítíte, že jste skončili, uvědomte si, že je to vaše krásné místo, kam můžete vejít, kdykoliv budete chtít. Potom se rozlučte se svojí svatyní a pomalu si uvědomte své tělo v místnosti. Velmi pomalu otevřete oči a vraťte se s pocitem uvolnění a plní energie. (Shakti Gawain, 1995)

Dále autorka pokračuje v meditaci, kde se ve své svatyni můžete setkat se svým vnitřním průvodcem, vnitřním dítětem a vnitřní tvořivostí.

Terapeutická metoda „Poznej své vnitřní dítě“

Toto je další alternativní metoda sebepoznání „Poznej své vnitřní dítě“.

Aby člověk se sebou počítal... představit si barvy – červenou, oranžovou, žlutou, zelenou modrou a fialovou. Jsou to barvy čakr. Podívání se do sebe jako na své vnitřní dítě. „Uvedeš se do pozice, která ti nejvíce vyhovuje, aby ses uvolnila, třeba sednout. Je důležité nekřížit končetiny. Začneš dýchat a pozorovat svůj dech, pomalu se nadechnout a vydechnout. Jen sledovat dech, nemyslet na nic jiného. Představit si barvu červenou – barva kořenové čakry, oranžová barva – sakrální, žlutá - solar plexus, zelená – srdeční, světle modrá – krční, tmavě modrá – čelní, fialová – korunní. Uved' se do stavu klidu, zavři oči a představ si barvy. Představ si malou holčičku, jak se cítí, jak ji vidíš? Co jí schází

a co by potřebovala? Nech, aby za tou malou holčičkou přišla v představách ta velká holka, a zeptala se, co malé schází. Ubezpeč tu malou, že velká je její oporou a rádkyní.“

Vyplyne z toho problém z dětství, normálně by si člověk nevzpomněl, co ho v dětství tížilo. Jaké potřeby nebyly uspokojovány a jaké z toho vznikaly frustrace. V dospělém věku se pak odráží neuspokojené potřeby z dětství v nějaké podobě, kterou bychom u dospělého člověka třeba ani nečekali.

Je dobré přijmout od rodičů to, co nám dali a být jim vděčný za vše, čeho se nám dostalo. Když si tuto vděčnost neuvědomíme, můžeme přenášet (princip rezonance a projekce) ty samé chyby, zážitky a nechtěné pocity na své děti. Sebepoznáním si uvědomíme, čeho se nám nedostávalo, vyvarujeme se tím podobných chyb. Můžeme nabídnout svým potomkům právě toto nedostatkové zboží. Například citovou angažovanost vůči potomkům. Když člověk nezná sám sebe, neví, proč je takový, jedná neuvědoměle, řekli bychom podvědomě a vzorec chování se dědí.

„Když se začneš chovat jinak, budeš se mít ráda, budeš dělat to, co ti vyhovuje a co tě naplňuje.“

„Budu sobec?“

„Ne to je v pořádku.“

„Představ si kyvadlo, byla jsi na téhle straně – radosti pro druhé a pro společnost. Druhá strana kyvadla představuje opak - sobeckost. Poznáme-li obě strany kyvadla, nalezneme zlatý střed.“

Sebepoznání brání strach. Strach z nevědomosti z nevědomí. Když má člověk strach, tak se neposunuje, stagnuje, zůstává raději ve starých kolejích, než aby šel jinou cestou. Pro překonání této negativní emoce je důležité chtít to změnit. Můžeme navštívit například odborného terapeuta.

3.2. Jak nás vidí druzí lidé

Vízdal uvádí, že nelze ani o tomto hledisku mluvit jako o objektivním. Lidé z našeho okolí na nás hledí „přes vztah“. Významnou roli při hodnocení mají sympatie a antipatie. Vytvoření obrazu o nás druhými lidmi je ovlivněno schopností vcítit se do nás, adekvátně vnímat naše chování. (Vízdal, 2005, s. 15)

Z postřehů jiných lidí a jejich poznámek se dovídáme, jak nás vidí, jak se jim jevíme. Co nám druzí řeknou nahodile, bývá většinou informativnější než to, co nám řeknou na přímou otázku. K sebepoznání dochází prostřednictvím přátel, rodičů, kolektivu. Nevýhodou je nebezpečí, aby názory jiných lidí o sobě člověk nebral moc vážně, aby nepodléhal jejich sugescím, negativním vlivům. (Míček, 1982)

Spirituální aspekty interpersonální vztahů. Okouzlení – je spojeno s vnímáním krásy, ale nemusí se týkat jen těla. Respekt nebo lépe řečeno úcta k lidské bytosti – leckdy si nedokážeme ujasnit proč, ale cítíme k člověku přiměřený odstup, aby bylo zachováno jeho tajemství. Znamená to, že udržujeme vůči druhému určitou nedotknutelnost. Intimita je extrémní psychická blízkost ve vztahu lásky spojená s pocitem štěstí. Soucit je silný existenciální prožitek, který může přetvořit celý vnitřní svět člověka a změnit jeho životní směřování. Nenávist podobně jako pohrdání je intenzivní negativní prožitek. (Blatný, 2010, s. 235)

Významným faktorem jsou také chyby při vnímání druhého jedince. Aniž bychom chtěli, klameme okolí například tím, že nosíme brýle. Okolí nám připisuje vyšší inteligenci, to je „Soukromá teorie osobnosti“. Máme výraznou vlastnost, která prosakuje každým naším jednáním, a vytváří „Haló efekt“. Další z nevědomých faktorů může být oblečení, dům, auto, aktuální situace. Soubor těchto atributů se nazývá „Figura v pozadí“, nevypovídá však nic o osobnostních kvalitách jedince. (Vízdal, 2005)

Já, je naše představa o tom, co si druzí myslí o našem vzhledu a vystupování, motivech, skutečích, o našem charakteru. Názory druhých jsou v průběhu dospívání internalizovány do stále psychické struktury, označované jako „představa sebe“. Představa sebe má podle Cooleyho tři složky: představu o tom, jak jsme druhou osobou hodnoceni, představu o tom, jak se jevíme druhé osobě a určitý druh citu k sobě, jako jsou zahanbení či hrdost. Pocit Já je vyjádřen ve vyváženém pohledu na sebe či v sebeúctě, které nejsou narušovány ničím předchozím. (Cooley in Blatný, 2010)

Snažíme se vědomě působit na druhého „v náš prospěch“. Jak tedy docílit objektivizace? *„Názor jiných lidí na nás je nutno objektivizovat konfrontací nezávislých hodnocení nás samotných několika osobami a konfrontací výsledků tohoto skupinového hodnocení s naším sebehodnocením. Velkou pozornost je třeba věnovat zejména objasnění těchto rozdílů.“* (Vízdal, 2005, s. 15)

Převzaté pohledy

Při nacházení charakteristik nám nejvíce pomáhají druzí lidé, díky nimž si svůj sebeobraz potvrzujeme, zpřesňujeme a někdy i zpochybňujeme. Proces sebepoznání je tedy od počátku velmi úzce spjat se sociálním prostředím, s lidmi kolem nás. Zkusili jste se někdy zeptat batolete, jaké je? Udělejte to a zjistíte, že vám doslovně zopakuje, co často slýchá od rodičů a blízkých lidí. Třeba dvouletá holčička vám řekne, že je „loztomilá“, ačkoliv ještě pořádně nechápe význam tohoto slova. Dá se říci, že v raném dětství si pohled na sebe vytváříme do značné míry nekritickým přijímáním toho, jak nás vidí, nebo chtějí vidět, lidé v našem okolí. (Macek, 1997 in Kuneš, 2009, s. 16)

Tyto převzaté pohledy druhých mohou přetrvávat až do dospělosti a značně ovlivňovat celkový sebeobraz. (Kuneš, 2009)

Pohlavní stereotypy

Dalším pohledem může být takzvaný pohlavní stereotyp. Například otec, když pozoruje svého syna, který se popere se svým vrstevníkem, ho navenek okárá, ale na druhou stranu mu dá najevo, že se zachoval jako chlap. Ale když by ten samý hoch začal oblékat panenku, pravděpodobně ho otec bude odrazovat od takové činnosti. Asi mu řekne, že si kluci s panenkami nehrají. Dítě se chce rodičům zavděčit, přejímá jejich vzor, proto své jednání přizpůsobí přání rodičů. (Stipek 1992 in Kuneš, 2009)

Falešné limity

Falešné limity dětem do mladšího školního věku nastavují pro ně významní druzí lidé, většinou rodiče a pedagogové. Každé hodnocení už dítě přijímá jako fakt a nastavuje si tak svoje možnosti jednání. Jako rodiče i pedagogové bychom měli vážit svá slova k dětským projevům. Například, když dítě zpívá a rodiče to ruší, řeknou mu, že stejně zpívá falešně, ať přestane. Měli by mu vysvětlit, že právě otec nebo matka pracují, dítě sice zpívá pěkně, ale nyní musí být ticho. (Kuneš, 2009)

Identifikace

Dalším principem, který vede nepřímo k sebepoznání, může být identifikace. Lidé se obvykle „vidí“ v lidech, k nimž mají kladný vztah a naopak se nechtějí podobat těm, ke kterým chovají záporné pocity. Nemusí to být jen skuteční lidé, nýbrž i pohádkové postavy, zejména v dětství. V adolescenci si pak vzory přebírají z řad sportovců a umělců.

Takovou postavu začínáme nevědomky napodobovat, zkusíme její roli, hledáme u sebe její vlastnosti, dovednosti a podobně. Jestli adolescent obdivuje hudební skupinu, která je typická svým oblečením a líčením, začne se stejně tak oblékat a malovat. Může to být pozitivní v tom, že čím větší množství rolí si během života vyzkoušíme, tím máme větší šanci se o sobě dozvědět o sobě něco nového. (Kuneš, 2009)

Nové situace

K sebepoznání nás mohou vést i nové životní situace, které nás nutí reagovat jinak, než jsme byli doposud zvyklí. Přizpůsobujeme se novým okolnostem. V důsledku objevujeme nové stránky sebe samých. K dítěti nové situace automaticky přicházejí, ale v dospělosti je můžeme záměrně vyhledávat, abychom se o sobě více dozvěděli. (Kuneš, 2009)

4. Partnerské vztahy

Většinou, pokud v tom není rozumová vypočítavost, předchází partnerským vztahům zamilovanost. Milenci na sobě vidí jen samá pozitiva, myslí si o druhém jen to nejlepší. Ženy například vidí ve svém milém vlastnosti svého otce – statná postava, jemné jednání. Nebo naopak se může žena zamilovat do naprostého opaku svého otce. Příčinu můžeme hledat v tom, že otce vždy odmítala. Muži zase mohou milovat ženy, které jim připomínají jejich matku, jako „ideál mateřské ženy“. Druhým příkladem ženy, do které se muž zamiluje, je ta s protichůdnými vlastnostmi, tak zvaná „svůdkyně“. Zaujme ho krásný zevnějšek, atraktivní vzhled. V tu chvíli přehlídí její vlastnosti.

Milenci si mohou být sympatičtí také z důvodu, že se „protiklady přitahují“. V tomto případě mileneckému páru imponuje chování, které je vůči nim opačné. Může se stát, že například energický muž si vybere stydlivou ženu. Po čase zjišťují, že to co se jim dříve na druhém líbilo, nyní nesnáší.

Je známo heslo: „Vrána k vráně sedá“. Zde si jsou zamilovaní navzájem sympatičtí zdánlivou jednotou názorů, způsobem chování, zájmy a v mnohém dalším. Počáteční shoda a podobnost může být jen povrchní. Pokud není vztah fungující, po uplynutí určité doby vyjde na povrch skrytá část osobnosti. Partneři si čím dál tím méně rozumí a přibývají neshody. Může následovat rozchod nebo soužití založené na zvyku a stereotypu. Pokud je to tedy zamilovanost v důsledku působení projekcí, po čase se

projekce zruší a to co je dříve na partnerovi fascinovalo, se jim už nelíbí. Tento proces probíhá na nevědomé rovině. Pokud se partneři rozejdou a nejsou si vědomi těchto niterných procesů, je možné, že jejich příští partner bude typově stejný, jako předešlý. Tím pádem se dostávají do tak zvaného „bludného kruhu“. (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008)

Chceme-li na sobě pracovat, měnit se k lepšímu, měli bychom si zodpovědět dvě otázky.

1. „*Proč jsem se zamiloval/a právě do tohoto partnera?*“

2. „*Jaké mé vlastnosti, o nichž jsem dosud nevěděl/a, se v mém stavu zamilovanosti odrážejí?*“ (Lipczinsky, M., Boerner, H., 2008, s. 87, 88)

Rozdílnost pohlaví

Ke zlepšení vztahů mezi mužem a ženou je nutné si uvědomit rozdíly, které mezi nimi jsou. Vzroste vzájemná důvěra i osobní zodpovědnost, stoupne tím sebedůvěra a vědomí osobní důstojnosti a tak se vytvoří podmínky pro kvalitnější spolupráci a větší míru lásky. Muži a ženy se od sebe liší ve všech oblastech života. Jinak komunikují, také jinak myslí, cítí, reagují, vnímají, hodnotí a milují. Vypadá to, jako kdyby pocházeli z různých dimenzí. Pokud se v partnerství naučíme, jak řešit problémy, které vznikají z našich rozdílů, můžeme spolu klidně žít, spolupracovat a vytvářet láskyplné vztahy. Když si ženy a muži nejsou vědomi své rozdílnosti, zákonitě se dostanou do sporu. *Očekáváme, že opačné pohlaví nám bude podobnější. Toužíme, aby „chtěli to, co chceme my“ a „cítili tak, jak cítíme my“.* (Gray, 1994, s. 17)

Můžeme být na omylu, když si myslíme, že se naši partneři, když nás milují, budou chovat stejným způsobem a stejně reagovat, stejně jako my, když je milujeme. Výsledkem pak může být, že naše vztahy jsou plné konfliktů, sporů a nedorozumění.

Hodnotové stupnice žen a mužů se zásadně liší. Dle Graye jsou největšími chybami mezi muži a ženami, že muži mylně nabízejí řešení a podceňují city a ženy nabízejí nežádoucí rady a vedení. Těchto chyb se partneři dopouštějí nevědomky. Muži a ženy se rozdílně vyrovnávají se stresem. Muži se většinou stáhnou stranou a tiše přemýšlení o tom, co je trápí, kdežto ženy cítí potřebu o tom, co je trápí, dlouze mluvit. (Gray, 1994).

Jak motivovat druhé pohlaví? Muže motivuje, když cítí, že je někdo potřebuje a ženy, když jsou milovány. Dobré úmysly nestačí. Zamilování je vždy kouzelné, jenže kouzlo po čase pomine a začne všední život. Muži očekávají, že ženy budou uvažovat a jednat jako oni a

ženy očekávají, že muži budou cítit a chovat se stejně jako ony. Když si nejsme vědomi rozdílů mezi námi, mohou se z nás stát vyčítaví, nároční a netolerantní lidé. I přes nejlepší úmysly láska umírá. Nastanou problémy, začnou výčitky a komunikace se přeruší. Výsledkem je odpor mezi nimi a může následovat bolestný rozchod. Někdy spolu partneři zůstávají a žijí v nenaplněných vztazích, nebo jen tak z přátelství, z povinnosti, nebo ze strachu začít znovu. Určitě jsou však i mezi námi partneři, kteří jsou schopni v lásce růst.

„ Když jsou muži a ženy schopni respektovat a přijmout rozdíly mezi sebou, je tu šance, že jejich láska rozkvetne. “ (Gray, 1994, s. 20)

Grey uvádí, že si ženy nejvíce stěžují na muže, když je muži neposlouchají a naopak, muži si zase stěžují na ženy, když je chtějí změnit. Žena, když muže miluje, má pocit, že odpovídá za jeho růst a snaží se mu pomáhat dle svého. Myslí si, že je to nejlepší projev péče o něj. On to vnímá tak, že ho kontroluje. Jde o to, že muži nabízejí řešení a ženy se snaží o jejich vylepšení. Muži se spíše zajímají o věci a děje, ženy zase o city a kvalitu vztahů. (Gray, 1994)

Plyne z toho tedy, že základem šťastného manželství nebo partnerství je komunikace mezi nimi, tolerance, pochopení vzájemných rozdílů a vzájemné porozumění.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Cíl a základní téma výzkumu

Hlavním cílem empirické části bylo zjistit shodu odpovědí mezi partnery spolu žijícími po dobu minimálně pěti let. Šlo o to, zjistit rozdílnost v sebepojetí v otázce, jak se vidíme sami a jak nás vidí náš partner. Otázky byly kladeny manželským párům a jsou rozděleny do tří skupin. Každá skupina obsahuje 10 otázek z oblasti poznávání osobnosti. První skupina se jmenuje „Týmový hráč, kolega“ a týká se sociálního vztahu. Druhá skupina se nazývá „Vůdce“ a souvisí s organizačními schopnostmi. Třetí skupina nese název „Partner“ a týká se partnerského vztahu. Čerpala jsem z knihy testů „Kdo jsem, jaký jsem“ (Kříž, 2005). Otázky obsahují polarizované vlastnosti, například optimista x pesimista. Jsou škálové, v rozsahu devíti bodů. Dále respondenti vyplňovali dotazník, kde uvedli věk a délku společného soužití.

Základní téma výzkumu:

- 1) Jak se respondent sám hodnotí?
- 2) Jak respondenta hodnotí jeho partner?
- 3) Ve které ze tří oblastí je největší shoda odpovědí ?

6. Hypotéza

Na začátku jsem stanovila hypotézu: **„Největší shoda odpovědí mezi partnery, ze tří oblastí - sociální vztah, organizační schopnosti a partnerství je v oblasti partnerství.“** Cílem je tuto hypotézu potvrdit nebo vyvrátit. Použila jsem zde výzkum kvantitativní - diagnostický dotazník. Hledala jsem shodné odpovědi partnerů - jak se vidí sami a jak je vidí druhý.

Tento předpoklad jsem stanovila na základě pilotního výzkumu, který jsem provedla před stanovením hypotézy.

7. Metody výzkumu

Metody, které měří typické chování, bývají osobnostní charakteristiky, hodnoty, postoje, zájmy. U těchto metod neexistují na jednotlivé otázky správné a špatné odpovědi. Klasifikace byla prováděna na základě povahy měřeného rysu. Naopak výkonové testy mají jednu správnou odpověď. (Urbánek, 2011)

Testy uplatněné v práci se vztahují k jednotlivci – jak na sebe pohlíží sám, a k jeho partnerovi – jak se mu jednatlivec jeví.

Dotazník

Náležitosti dotazníku:

- hlavička – informace o tom, kdo dotazník zadává
- cíl dotazníku
- otázky
- motivaci k jeho doplnění
- poděkování respondentům

Při sestavování dotazníku si musíme dávat pozor na kladené otázky. Musí být všem jasné a zřetelné, obsahově i informačně jednoduché a pro respondenta smysluplné. Některé otázky v dotazníku se konstruuji snadno, například věk, pohlaví, vzdělání, bydliště. Obtížnější jsou dotazy, které jsou zaměřeny na zjišťování postojů, motivů a názorů. Na otázky týkající se důvěrných informací o respondentovi mnozí neradi odpovídají. (Gavora, 2010)

Z tohoto důvodu jsem si vybrala respondenty ze svého okolí, které znám a byli ochotni, tento dotazník vyplnit. Otázky se týkaly vlastností, jako například jste spíše společenší nebo naopak samotáři (sociální vztah), aktivní nebo pasivní (v oblasti organizačních schopností), schopný naslouchat nebo mluvíte často o sobě (partnerství).

Dále vyplňovali data o svém věku a délce společného soužití.

Každého z respondentů jsem vyzvala, aby pravdivě a samostatně bez asistence druhého vyplnil otázky.

Validita dotazníku (míra shody mezi naměřenými výsledky a tím co jsme chtěli měřit)

Otázky typu pohlaví, věk, zaměstnání a podobně mají vysokou validitu, protože na ně respondenti odpovídají přesně. Méně přesné mohou být už otázky, které vyžadují odhad, názory, motivy a podobně. Záleží pak na respondentech samotných, jak k vyplňování přistupují, zda odpovídají pravdivě. (Gavora, 2010)

Reliabilita dotazníku (přesnost, spolehlivost)

Má-li být dotazník reliabilní, měl by být konzistentní, to znamená, že obsahuje více otázek, které se ptají na podobný okruh informací a musí zde být možná opakovatelnost měření.

V dotazníku byly použity bipolární škálové otázky. Ze tří oblastí: – Jaký je kolega, Jaký je vůdce, Jaký je partner, jsou vždy po deseti. Otázky jsou v rozsahu devíti bodů, kdy nula je střed mezi protichůdnými výběry například optimista 4, 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3, 4 pesimista.

Škálování

Krajní body bipolární škály jsou protikladné vlastnosti.

Zásady při tvorbě tohoto dotazníku:

- na obou stranách musí být použit stejný slovní druh, například podstatné jméno, „odborník“ na jedné straně a podstatné jméno“ laik“ na straně druhé
- nemá být použito předpon ne například společenský - nespolečenský
- volba správného protikladného výrazu společenský – samotářský

Pro vyhodnocování škál má výzkumník k dispozici více způsobů jak je zpracovat, záleží, o jaké škály se jednalo a k čemu sloužilo posuzování.

Při zjišťování reliability škál je mírou reliability míra shody pozorovatelů. Pokud zjistí pozorovatelé poměrně shodné výsledky, posuzování je reliabilní. Použití škály při sebeposuzování je mírou reliability stupeň shody při opakovaném administrování škály. (Gavora, 2010)

Validita škál. V dobře zkonstruovaném dotazníku je počet pozitivně a negativně orientovaných škál stejný. Důvodem používání škál s dvojí orientací je ten, že se poruší stereotyp při odpovídání. Dotazník musí být homogenní, to znamená, že obsahuje tematicky příbuzné škály. (Gavora, 2010)

Je to jeden ze způsobů zjišťování reliability.

8. Charakteristika výzkumného vzorku a způsob získání respondentů

Ve výzkumu jsem se věnovala sedmnácti párům osob, které spolu žijí minimálně pět let, maximálně třicet čtyři let. Stáří respondentů je od dvaceti osmi do šedesáti dvou let. Dotazník respondenti měli možnost vyplňovat v soukromí. Administrace proběhla individuálně. Časové omezení při jeho vyplňování nebylo. Vzhledem k tomu, že jsem od respondentů požadovala poměrně osobní diskrétní vyjádření, musela jsem pečlivě zvážit, koho oslovím. Obrátila jsem se na mé přátele a známé, kteří mi důvěřují a kteří byli ochotní se podělit o své soukromí. Očekávají, že budu s jejich odpověďmi zacházet diskrétně. Údaje jsou platné pro rok 2013.

Dotazník patří do skupiny jazykových metod typu tužka – papír. Osobnostní dotazník patří do subjektivních způsobů výzkumu, protože respondent zaujímá postoje, stanoviska – poskytuje měkká data, je v určité situaci, s určitými pocity. Jelikož lidé vyplňovali dotazník samostatně, mohli některé otázky porozumět jinak, nebo záměrně uvedli neadekvátní informaci.

Informace nejsou doložitelné objektivními materiály – lékařské zprávy apod. I výzkumník si je vědom, že test osobních postojů není možné hodnotit jako správné a nesprávné odpovědi. Tento fakt hraje ve prospěch individuálního zpracování, jednotlivci měli dostatek času na promyšlení odpovědi. Například si mohli vybavit nějakou skutečnost, prožitek, který by si v časovém presu neuvědomili. Touto časově neomezenou charakteristikou se testy blíží silovým testům, které se skládají z otázek vedoucích k úvaze.

9. Pilotní výzkum

V prvním kroku byl proveden pilotní výzkum. Důvodem byla otázka, zda se dát cestou kvalitativního, kvantitativního nebo smíšeného výzkumu. Byly zvoleny dva typy dotazníků z knihy Petra Kříže - Kdo jsem, jaký jsem (Kříž, 2005), dále dotazník s otázkami na věk a délku společného soužití a doplňujícím rozhovorem. Respondentům bylo položeno 42 otázek ke vztahu k sobě samému a 42 stejných otázek jak vidí druhého. První typ dotazníku byl dokončován začatých vět, druhý byl škálový. Pro zjištění podrobnějších informací zde byl použit ještě doplňující rozhovor.

Otázky typu dokončování začatých vět byly nazvány „Vztah k sobě a k druhým lidem“. Je to doplňování 12 vět z nabídky čtyř možností. Například nedokončená věta „Jsem spíš...“ měl respondent na výběr možnosti: samotář, přizpůsobivý, rebel, jeden z davu.

Škálové otázky s názvem „Týmový hráč - kolega, vůdce, partner“, obsahují polarizované vlastnosti, například optimista x pesimista. Týká se tří oblastí – role – Jaký je kolega, Jaký je vůdce, Jaký je partner. Vždy po deseti. Otázky jsou v rozsahu devíti bodů, kdy nula je střed mezi protichůdnými výběry například optimista 4, 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3, 4 pesimista.

Každý z respondentů byl vyzván, aby pravdivě a samostatně bez asistence druhého vyplnil otázky.

Dále byl zvolen doplňující rozhovor. Dle něj, bylo zaznamenáváno množství času společně stráveného aktivně (společná činnost, komunikace, nikoliv sledování TV), aby mohl být přesně určen u jednotlivých párů. V rozhovoru byly následující otázky:

- Máte společné zájmy, popřípadě jaké?
- Kolik času společně strávíte za týden?
- Jakou dobu společně vychováváte děti, počet dětí?

Domnívala jsem se, že tyto doplňující otázky mi pomohou v hledání souvislostí mezi shodou odpovědí v dotazníku a společně stráveným časem.

Po získání informací jsem začala pracovat s vyplněnými dotazníky. Tazatele jsem chtěla kódovat do znaků např. 5M a řadit do tabulek, které se však stávaly nepřehledné. Tabulku jsem nakonec vyhotovila se jmény a s celkovým skóre v jednotlivých částech výzkumu – Doplňování vět a ze čtyř různých možností, škálové otázky – Týmový hráč a kolega, Vůdce, Partner. Po analyzování nasbíraných informací a zvážení všech pro a proti jsem se rozhodla, že ponechám jen dotazník, který se týká tří oblastí, tedy sociálního vztahu (týmový hráč), organizačních schopností (vůdce) a partnerství (partner) a dotazníku kde respondenti odpovídali na jejich věk a délku společného soužití. Znamená to, že jsem se rozhodla jít cestou kvantitativního výzkumu. Tyto dotazníky jsem pak rozšířila mezi další respondenty.

10. Zpracování a interpretace dotazníků

Získaná data byla analyzována statistickou metodou takto:

Pro zpracování získaných údajů, jsem musela změnit číselnou řadu a to tak, že otázky například optimista 4, 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3, 4 pesimista jsem přečíslovala zleva doprava 1 až 9.

Jednotlivé otázky jsem očíslovala od 1 do 30.

Nejprve jsem spočetla u každé otázky absolutní rozdíl mezi partnery, jak se dotyčný vidí sám a jak ho vidí jeho partner. Potom jsem hodnoty sečetla a vydělila počtem otázek v dané oblasti, tedy deseti. Výsledkem je průměrná shoda partnerů v dané oblasti. Čím menší číslo, tím byla větší shoda partnerů. Dále byl vytvořen ve šech třech oblastech průměr shody. Statistické výpočty byly zpracovávány v tabulkovém programu Microsoft Excel, a na jejich základě jsou uvedeny do grafů níže.

Výsledky odpovídajících respondentů, shrnuté do grafu

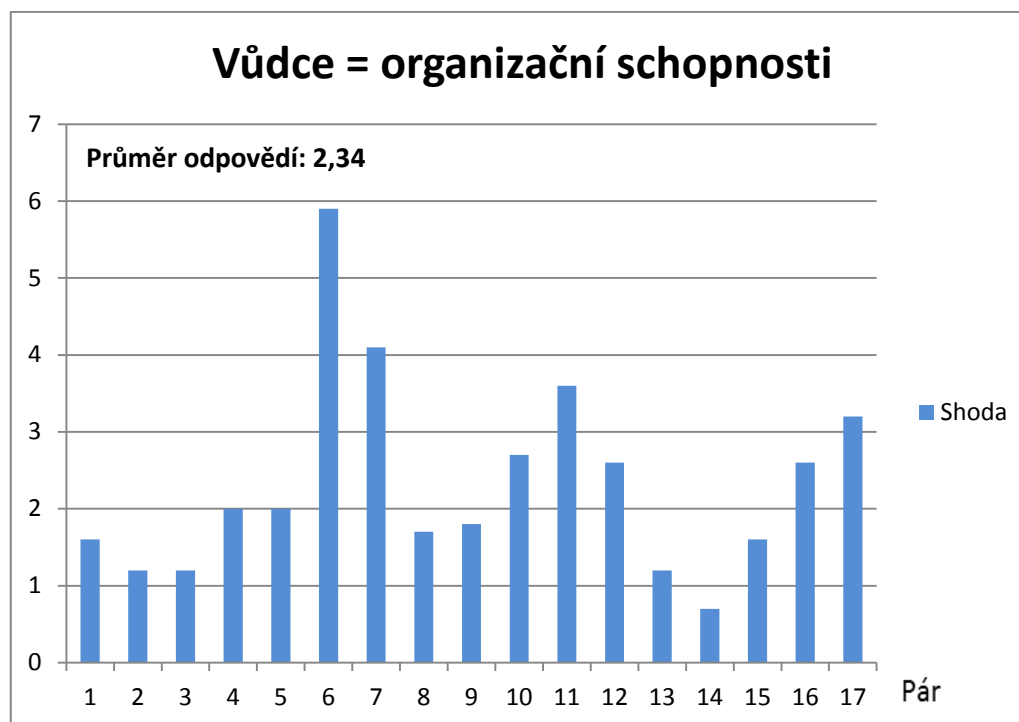


Graf č. 1: Týmový hráč, kolega = sociální vztah

Na vodorovné ose jsou označeni páry.

Na svislé ose je zaznamenána shoda odpovědí mezi páry, tedy: jak se respondent vidí sám a jak jej posoudil jeho partner. Čím je menší číslo, tím je zde větší shoda

Tento popis je platný i pro níže uvedený graf číslo 2 a číslo 3.



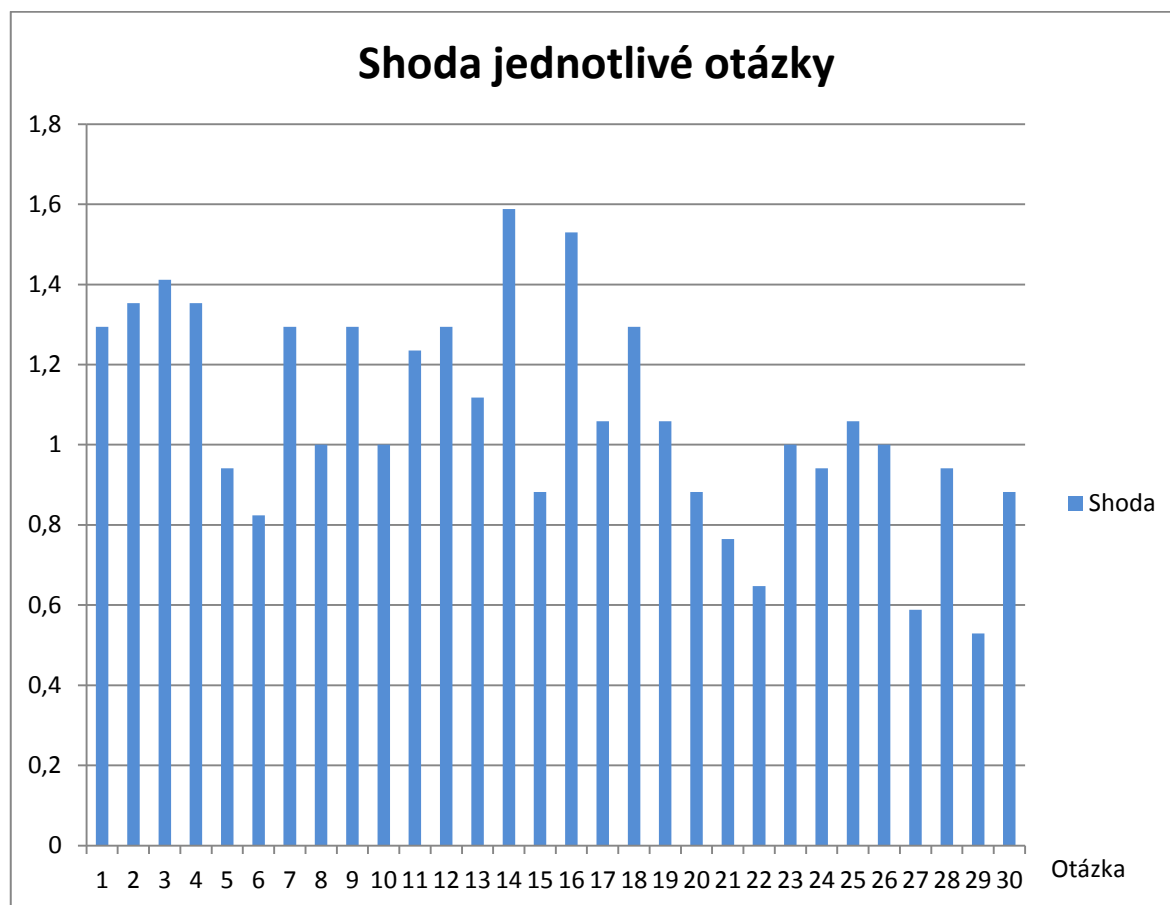
Graf č. 2: *Vůdce = organizační schopnosti*



Graf č. 2: *Partner = partnerský vztah*

Při porovnání všech tří oblastí jsem zjistila, že se partneři nejvíce shodli v oblasti PARTNERSTVÍ. V této roli se lidé nejčastěji setkávají a komunikují spolu, proto dosahují vysokého skóre. Znamená to, že se má hypotéza potvrdila.

Níže uvádím graf, kde jsou zaznamenány odpovědi na jednotlivé otázky.



Graf č. 4 Shoda jednotlivých otázek z předešlých tří oblastí, to znamená sociální vztah, organizační schopnosti a partnerství

Jejich znění je uvedeno v příloze PI: otázky týmový hráč - kolega, vůdce, partner

Největší shoda v jednotlivých otázkách byla v polarizované otázce č. 29 (věrný – přelétavý) z oblasti partnerství. Nejméně se partneři shodli v otázce č. 14 (schopný nést zatížení – neschopný nést zatížení) z oblasti organizačních schopností.

Výsledky z jednotlivých oblastí

Sociální vztah: - největší shoda v otázce č. 6, přizpůsobivý – nepřizpůsobivý

- nejmenší shoda v otázce č. 3, optimista - pesimista

Organizační schopnosti: - největší shoda v otázce č. 15, stojí si za vlastním názorem – nechá se zvíkat

- nejmenší shoda v otázce č. 14, schopný nést zatížení – neschopný nést zatížení

Partnerství: - největší shoda v otázce č. 29, věrný – přelétavý

- nejmenší shoda v otázce č. 25, umí vyjádřit své emoce – nevyjadřuje své emoce

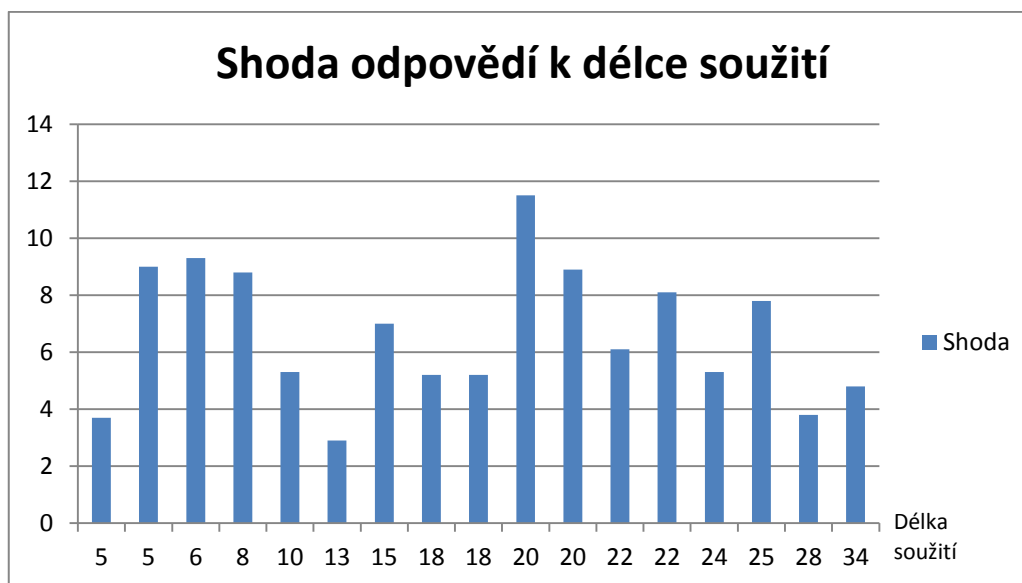
Diskuse praktické části

Při prohlubování sebepoznání je možno použít různé metody, které lze kombinovat. Metody při sebepoznávání mívají osobní charakter. Zde neexistuje správná nebo špatná odpověď, jak je tomu například u výkonových testů. Osobnostní dotazník, který zde byl použit, patří do subjektivního způsobu výzkumu, odpověď zde může být vědomě nebo nevědomě zkreslena. Cílem bylo nahlédnout a trochu pootevřít problematiku sebepoznání, která se týká každého z nás. Aby byl výzkum relevantní bylo by vhodné použít takzvané „míchání metod“ Výzkum by měl probíhat metodou jak kvalitativní, tak i kvantitativní. Znamená to, že je zapotřebí oslovit co největší počet spolužijících párů – kvantitativní výzkum. Na druhou stranu by bylo za potřebí při vyplňování dotazníku přítomnost kvalifikovaného výzkumníka, který by dohlížel na to, jakým způsobem je dotazník vyplňován a v případě potřeby byl respondentům k dispozici. - kvalitativní výzkum

Subjektivnost dotazníků je dána tím, že vyšetřovaný zde může různým způsobem ovlivňovat své výpovědi. Může se snažit jevit společensky lepší, nebo naopak horší. Má-li být dotazníkem získaná výpověď věrohodná, je třeba dávat dotazník v písemné formě pouze dospělým osobám s přiměřenou inteligencí.

Soubor 34 osob je malý, mým záměrem však bylo poskytnout vhled do problematiky sebepoznání a poukázat souvislosti mezi mírou poznání druhého člověka a dalšími faktory

Níže uvádím graf, který jsem sestavila se záměrem zjistit, zda je délka společného soužití přímo úměrná s počtem shodných odpovědí. Tato sonda může být námětem na další práci v oblasti partnerských vztahů.



Graf č. 5 Shoda odpovědí k délce společného soužití

Vodorovná osa = délka soužití jednotlivých párů v letech

Svislá osa = shodnost odpovědí daného páru, čím menší číslo, tím větší shoda

Zde se ukazuje, že čím déle spolu partneři žijí, není největší shoda odpovědí. Největší shoda je u páru s délkou soužití 13 let. Není tedy pravidlem, že čím déle spolu partneři žijí, tím lépe se znají. Z toho plyne, že vše je o dobrém vztahu mezi partnery, o toleranci, komunikaci mezi nimi, o porozumění a umění se vcítit do pocitů druhého.

ZÁVĚR

Ve světě nenalezneme dva identické jedince. Každý z nás je jedinečný. V teoretické části jsem uvedla, že lidi dělíme například na extroverty nebo introverty. Nikdo z nás však není 100% extrovert nebo 100% introvert. V člověku sice převažují některé vlastnosti více, ale nikdo není vyhraněný typ. Mísí se v něm rozličné vlastnosti. Jsme lidé různí, někdo je temperamentní více, jiný méně. Někdo je náladový, nedůtklivý, jiný zase optimistický, aktivní, vznětlivý,.... Co člověk, to jiné charakterové vlastnosti, jiný temperament. Nejlepší na tom je, že i když jsme zdědili určité dispozice, vždy je zde možnost s nimi alespoň nějakým způsobem pracovat.

Nejdůležitější je však uvědomit si, jací jsme, co děláme, jaké schopnosti máme a zda se chceme změnit, pokud se sebou nejsme spokojeni. Když si uvědomíme, že máme vlastnosti, které nejsou v souladu s našimi představami o nás samých a s tím, jací bychom chtěli být a nejsou ani v souladu s očekáváním ze strany společnosti, můžeme na nich pracovat nebo se o to alespoň pokusit. Buď sami, či za pomoci odborníků. Důležité je si sebe uvědomit, pracovat na sobě, mít se rád. Pokud nám něco nejde, nevádí. Jsme lidé chybující, kteří se vyvíjí tím, že se učí z chyb. K poznání sebe sama existuje mnoho metod. Máme jich na výběr několik. U většiny metod sebepoznání rozebíráme vlastní jednání, proč jsme se zachovali právě tak, co nás k tomu vedlo a jak se můžeme pro příště z dané situace poučit. Nevýhodou může být u jakékoliv metody sebepoznání přílišné zaobírání se sebou, pitvání a zdržování se u nepodstatných věcí. Sebepoznávat se můžeme sami, například formou psaní si deníku nebo lze navštěvovat odborné nebo i takzvané alternativní terapeutky. U všech metod sebepoznání, které konzultujeme s terapeutem je zapotřebí důvěra a sympatie v terapeuta, který nás metodou provází, protože zde většinou sdělujeme intimní a někdy až bolestné zážitky.

Aby byly rysy, vlastnosti, schopnosti a další faktory osobnosti měřitelné, musí se nějakým způsobem projevat v chování. Například u extroverta se předpokládá, že bude lépe navazovat přátelství, častěji chodit do společnosti, bude se projevovat před dalšími lidmi.

Ve výsledku se jedná o shodu mezi vlastním hodnocením a hodnocením druhou osobou. Dozvídáme se informace, jak jedinec působí na druhé a jak se to liší od vlastního pohledu na sebe samého. Každého z respondentů jsem vyzvala, aby pravdivě a samostatně bez asistence druhého vyplnil otázky.

Názory různých lidí jsou odlišné, každý má právo na svůj vlastní postoj a každý má právo se svým názorem naložit podle svého, tedy přiznat ho, hájit ho, nepřiznat ho, schovat se v davu, vystoupit s ním na veřejnost a podobně. Každý z účastníků výzkumu se přinutil věnovat čas sobě samému a zamyslet se, jak se vidí a jak vnímá druhého blízkého člověka.

RESUMÉ

Teoretická část je rozdělena na čtyři kapitoly.

V první kapitole Typ osobnosti a vlastnosti uvádím definici osobnosti, co je to osobnost. Jedná se o základní dělení na extroverta a introverta, popisují základní skupiny vlastností osobnosti, mezi které patří temperament, charakter, schopnosti a zaměřenost a uvádím zde nejznámější představitele z této oblasti.

Druhou kapitolu Přehled některých pojmů, vztahujících se k sebepoznání

objasňuji zde pojmy jako role, sebepojetí, sebeobraz, seberealizace, sebehodnocení. Sebehodnocení dělím na sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu.

V třetí kapitole jsou zachyceny metody sebepoznání, je rozdělena do dvou podkapitol.

V první podkapitole jsou metody: **Jak se vidíme my sami**

Metoda zvaná Časová osa

Metody sebepoznání dle Libora Míčka: Pravidelná registrace vlastního jednání, Písemně zachycené pravidelné reflexe a Současné sebepozorování (introspekce).

Alternativní metody jako je Meditace, Objevte svoji vlastní svatyni a závěrem této kapitoly je moje vlastní zkušenost jedné z alternativních metod

V druhé podkapitole jsou metody: **Jak nás vidí druzí**

Zde uvádím pojmy převzaté pohledy, pohlavní stereotypy, falešné limity, identifikace a nové situace.

Čtvrtá kapitola je věnována partnerským vztahům, zde se objevují pojmy jako zamilovanost, a rozdílnost pohlaví

Praktická část

Hlavním cílem empirické části bylo získat od respondentů informace o shodě pohledu na sebe samého a prostřednictvím druhých lidí. Ve výzkumu jsem se věnovala sedmnácti párům osob. Použila jsem zde výzkum kvantitativní - diagnostický dotazník.

Dotazník patří do subjektivních způsobů výzkumu, protože respondent zaujímá postoje, stanoviska – poskytuje měkká data, je v určité situaci, s určitými pocity. Jelikož lidé vyplňovali dotazník samostatně, mohli některé otázky porozumět jinak, nebo záměrně uvedli neadekvátní informaci.

Výběr partnerů byl záměrný. Upřednostnila jsem partnery žijící spolu v jedné domácnosti, než například kolegy z práce z toho důvodu, že se lépe poznají a mohou empatičtěji posoudit otázky na druhého než spolupracovníci

Základní téma výzkumu:

- 4) Jak se respondent sám hodnotí?
- 5) Jak respondenta hodnotí jeho partner?
- 6) Ve které ze tří oblastí je největší shoda odpovědí ?

Hlavním cílem empirické části bylo zjistit shodu odpovědí mezi partnery spolu žijící určitou dobu, jak se vidí sám a jak jej vidí partner. Otázky jsou rozděleny do tří skupin. Každá skupina obsahuje 10 otázek z oblasti poznávání osobnosti. První skupina se jmenuje „Týmový hráč, kolega“ a týká se sociálního vztahu. Druhá skupina se nazývá „Vůdce“ a souvisí s organizačními schopnostmi. Třetí skupina nese název „Partner“ a týká se partnerského vztahu. Čerpala jsem z knihy testů „Kdo jsem, jaký jsem“ (Kříž, 2005).

V úvodu praktické části jsem stanovila hypotézu, která mi vyplynula z pilotního výzkumu.

Její znění je: **„Největší shoda odpovědí mezi partnery, ze tří oblastí - sociální vztah, organizační schopnosti a partnerství je v oblasti partnerství.“**

V závěru práce tuto hypotézu potvrzují.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BENDA, J. – *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*, Československá psychologie, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007, 2, s. 129 - 140. ISSN 0009-062X
- [2] BLATNÝ, M. – *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-82-247-3434-7
- [3] COOLEY, C. D. – in BLATNÝ, *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-82-247-3434-7
- [4] ČERMÁKOVÁ, J. – *Poznej svou osobnost*, Praha: Gemini, spol. s r.o., 1994. ISBN 80-85820-15-3
- [5] GAVORA, P. – *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0
- [6] GAWAIN, S. - *Meditace*, California: New World Library, 1991. Přeložila: HAUPTMANOVÁ, M. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-43-3
- [7] KOHOUTEK, R. – *Pedagogická psychologie*, Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2006
- [8] KOHOUTEK, R. – *Úvod do psychologie - Psychologie osobnosti a zdraví žáka*, Brno: Masarykova univerzita Brno, 2006 ISBN 80-210-4077-7
- [9] KONEČNÁ, V. – *Sebepojetí rozumově nadaných dětí*, Československá psychologie, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007, 2, s. 105 - 115. ISSN 0009-062X
- [10] KRCH, F. – *Koncept sebevědomí a psychologické praxe*, Československá psychologie, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2006, 3, s. 285 - 287. ISSN 0009-062X
- [11] KRÍŽ, P. – *Kdo jsem, jaký jsem*, Kladno: AISIS, 2005. ISBN 80-239-4669-2
- [12] KUNEŠ, D. – *Sebepoznání*, Praha: Portál s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- [13] LANGEROVÁ, E. – in BENDA, *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*, Československá psychologie, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007, 2, s. 131. ISSN 0009-062X

- [14] LIPCZINSKY, M., BOERNER, H., *Úspěch a sebepoznávání. Rozvoj v soukromém i profesním životě*. München: Kösel-Verlag, 2006. Přeložila: BREJLOVÁ, D., Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2143-9
- [15] MACEK, P. – in KUNEŠ, *Sebepoznání*, Praha: Portál s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- [16] MÍČEK, L. - *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- [17] MÍČEK, L. - *Sebevýchova a duševní zdraví*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
- [18] PAULÍK, K. – *Jak zlepšit poznávání sebe sama*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. ISBN 80-7042-679-9
- [19] PLAMÍNEK, J. – *Sebepoznání, sebeřízení a stres*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2593-2
- [20] PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*, Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9
- [21] ŘÍČAN, P. – *Cesta životem: vývojová psychologie*, Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- [22] ŘÍČAN, P. – *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-7367-541-7.
- [23] SKUTIL, M. a kol. – *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*, Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7
- [24] STIPEK, D. – in KUNEŠ, *Sebepoznání*, Praha: Portál s.r.o., 2009. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [25] URBÁNEK, T. – *Psychometrika, měření v psychologii*, Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-836-4
- [26] VÁGNEROVÁ, M. – in VÍZDAL, *Základy psychologie*, Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009.
- [27] VÍZDAL, F. - *Techniky poznávání osobnosti*, Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2005.
- [28] VÍZDAL, F. – *Základy psychologie*, Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009.

SEZNAM PŘÍLOH

P I OTÁZKY TÝMOVÝ HRÁČ - KOLEGA, VŮDCE, PARTNER

P II DOTAZNÍK SE ZÁKLADNÍMI ÚDAJI

PI: DOTAZNÍKOVÉ OTÁZKY TÝMOVÝ HRÁČ - KOLEGA, VŮDCE, PARTNER

Týmový hráč, kolega - sociální vztah

1	společenský	4	3	2	1	0	1	2	3	4	samotář
2	podporující druhé	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pracuje na vlastní pěst
3	optimista	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pesimista
4	unese kritiku	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nesnese kritiku
5	stojí si za vlastním názorem	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nechá se snadno zviklat
6	přizpůsobivý	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nepřizpůsobivý
7	přijímá autoritu	4	3	2	1	0	1	2	3	4	odporuje autoritě
8	tolerantní	4	3	2	1	0	1	2	3	4	netolerantní
9	přináší nové nápady	4	3	2	1	0	1	2	3	4	své nápady si hlídá pro sebe
10	dotahuje věci do konce	4	3	2	1	0	1	2	3	4	začíná stále nové věci

Vůdce - organizační schopnosti

11	aktivní	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pasivní
12	schopný rozhodovat	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nerozhodný
13	schopný nést riziko	4	3	2	1	0	1	2	3	4	bojí se nést riziko
14	schopný nést zatížení	4	3	2	1	0	1	2	3	4	neschopný nést zatížení
15	stojí si za vlastním názorem	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nechá se zviklat
16	schopný rozdělit práci	4	3	2	1	0	1	2	3	4	raději dělá všechno sám
17	schopný organizovat	4	3	2	1	0	1	2	3	4	chaotický
18	schopný plánovat	4	3	2	1	0	1	2	3	4	roztěkaný
19	optimistický	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pesimistický
20	charismatický	4	3	2	1	0	1	2	3	4	jeden z davu

Partnerství

21	váží si sám sebe	4	3	2	1	0	1	2	3	4	znevažuje
22	odpovídá za svá rozhodnutí	4	3	2	1	0	1	2	3	4	raději nedělá rozhodnutí
23	týmový hráč	4	3	2	1	0	1	2	3	4	sólista
24	schopný naslouchat	4	3	2	1	0	1	2	3	4	mluví často o sobě
25	umí vyjádřit své emoce	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nevyjadřuje své emoce
26	optimista	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pesimista
27	přátelský	4	3	2	1	0	1	2	3	4	nepřátelský
28	sebevědomý	4	3	2	1	0	1	2	3	4	pochybuje o sobě
29	věrný	4	3	2	1	0	1	2	3	4	přelétavý
30	podporující	4	3	2	1	0	1	2	3	4	podtrhávající

P II: DOTAZNÍK SE ZÁKLADNÍMI ÚDAJI

Jméno

Věk

Délka společného soužití