

Uplatnění poznatků psychologie při zvyšování sebedůvěry

Hana Richterová

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: **Hana RICHTEROVÁ**
Osobní číslo: **H108254**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Uplatnění poznatků psychologie při zvyšování sebedůvěry**

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 společenskovedního 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 sebepojetí jako významný rys osobnosti a jeho hlavní složky (sebehodnocení, sebedůvěra a sebeúcta, sebeláska,
- na hledání příčin nízké sebedůvěry (výchova, prostředí),
- na to, jak podporovat sebedůvěru – praktické postupy a techniky, využívající poznatků psychologie.

Součástí práce bude psychologický výzkum zaměřený na zkoumání vlastního mínění člověka o sobě a zjištění, zda platí předpoklad, že většina lidí má tendenci se spíše podceňovat.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Anthony, R. Tajemství dokonalého sebevědomí. Praha: Pavel Dobrovský-BETA, 2011.

Matějček, Z. Psychologické eseje. Praha: Karolinum, 2004.

Mullerová, M. Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost. Praha: Portál, 2001.

Novák, T. Přestaňte se podceňovat. Praha: Grada, 2005.

Vágnerová, M. Základy psychologie. Praha: Karolinum, 2007.

Vízdal, F. Psychologie řízení. Brno: IMS 2007.

Další literatura bude obsažena v projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. František Vízdal, CSc.**
Katedra 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. František Vízdal, CSc.
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 obhajoby ¹⁾;
- 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. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

HANA RICHTEROVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 1. 4. 2013

Hana Richtero

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 nevýdělečně 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 nahlázení 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma „**Uplatňování poznatků psychologie při zvyšování sebedůvěry**“ se zabývá významem a vytvářením vlastního sebepojetí, jež vyjadřuje to, co si o sobě myslíme a jak se posuzujeme. Dále poukazuje na možné příčiny nízké sebedůvěry a přibližuje některé psychologické metody, které by mohly člověku napomoci získat zdravou víru v sebe sama, která je důležitá především k tomu, abychom uměli jít za svým cílem a prožili svůj život zajímavě.

KLÍČOVÁ SLOVA

- sebepojetí, sebedůvěra, sebeláska, rodina, výchova, komunikace, vyjednávání, manipulace, sebemotivace.

ABSTRACT

The Bachelor's Thesis on „**Application of Psychology Findings While Increasing Self-Confidence**“ deals with the significance and creation of one's own self-approach, which describes what we think about ourselves and how we judge ourselves. It further points out possible causes of low self-confidence and describes some psychological methods that could help a person establish resolute self-belief, which is especially important to help us follow our goals and live an interesting life.

KEYWORDS

- self-approach, self-confidence, self-love, a family, upbringing, communication, negotiation, manipulation, self-motivation.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, CSc. za jeho užitečnou metodickou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi při jejím zpracování poskytl.

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

Hana Richterová

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VĚDOMÍ VLASTNÍHO „JÁ“	11
1.1 SEBEPOJETÍ A JEHO ZÁKLADNÍ SLOŽKY	11
1.2 SEBEHODNOCENÍ.....	13
1.3 SEBEDŮVĚRA A SEBEÚCTA, SEBELÁSKA	15
2 VÝVOJ SEBEPOJETÍ.....	18
2.1 KOJENECKÝ A BATOLECÍ VĚK.....	18
2.2 PŘEDŠKOLNÍ A ŠKOLNÍ VĚK.....	20
2.3 DOSPÍVÁNÍ, DOSPĚLOST, STÁŘÍ.....	22
3 NÍZKÁ SEBEDŮVĚRA, JEJÍ MOŽNÉ PŘÍČINY	25
3.1 RODINNÁ VÝCHOVA	25
3.2 PROSTŘEDÍ ŠKOLY	28
4 PSYCHOLOGICKÉ METODY PRO ZÍSKÁVÁNÍ ZDRAVÉ SEBEDŮVĚRY.....	31
4.1 VYTVÁŘENÍ PŘÍZNIVÉHO SEBEOBRAZU	31
4.2 EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE	34
4.3 UMĚNÍ VYJEDNÁVAT A OBRANA PROTI MANIPULACI.....	37
4.4 SEBEMOTIVACE, POZITIVNÍ RŮST.....	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	45
5 ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ	46
5.1 METODA VÝZKUMU, CÍLE VÝZKUMU	46
5.2 ROZHOVORY, ZÍSKÁVÁNÍ POZNATKŮ.....	48
5.3 VYHODNOCENÍ, INTERPRETACE POZNATKŮ.....	59
ZÁVĚR	63
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	65

ÚVOD

Téma bakalářské práce: „Uplatnění poznatků psychologie při zvyšování sebedůvěry“ mě mezi ostatními ihned zaujalo a oslovilo. Mnohdy jsem se zamýšlela nad tím, do jaké míry jsou lidé s vysokou sebedůvěrou úspěšnější při zdolávání životních úkolů a překážek. Jsou opravdu lepší než ostatní nebo se jedná jen o povýšené suverény, kteří bez skrupulí smetou každého, kdo jim stojí v cestě? Co vlastně znamená slovo sebedůvěra?

Pro někoho může mít podobu přehnaného sebevědomí, velikášství, nadutosti, pro jiné může naopak znamenat vstřícný, konstruktivní postoj, soběstačnost, víru, že se umíme vypořádat s problémy, schopnost veselé mysli. Každý si může pod slovem sebedůvěra představit něco jiného, ale především ti, kteří chtějí být raději spokojení, než významní, chtějí prožít svůj život zajímavě a těšit se na to, co je v budoucnu potká, nerezignují před zdánlivě neřešitelnými problémy, ale snaží se je konstruktivně řešit, umí žít harmonicky se svým okolím, aniž by museli činit zásadní ústupky, dokáží na pracovišti i v rodině efektivně komunikovat, tito lidé mohou být nazýváni zdravě sebevědomými.

Každý člověk se občas chová i cítí sebejistě, vlivem různých okolností však může tato jeho sebejistota náhle přejít do podřízenosti až poníženosti. Po té se může objevit nová šance a sebedůvěra začne znovu narůstat. Kromě těchto proměnlivých stavů je zde však trvalejší, ustálenější pocit. Pocit, že si umíme svůj život užít, umíme využít příležitosti, nenecháme se odradit neúspěchem, umíme si stanovit dlouhodobé i krátkodobé cíle, abychom dosáhli toho, čeho chceme. Při cestě za touto zdravou sebedůvěrou je potřeba velké trpělivosti. Člověk nemůže změnit sám sebe během pár dnů. Je k tomu potřeba spousta mravenčích kroků, při kterých se postupně naučí získat pozitivní vztah k sobě samému, pružně komunikovat, vyjednávat, bránit se manipulaci, zvládat trému a ostych a především pak umění sebemotivace a motivování druhých. K tomu, abychom mohli postupně rozvíjet a pěstovat své nadání, nám může pomoci spousta dobrých postupů, popsaných v odborné literatuře, zabývající se sebepoznáním. Nejhlavnějším zdrojem, který bychom se však měli naučit využívat, je naše vlastní touha po seberozvoji, ochota experimentovat, odhodlanost k pozitivním změnám.

Cílem mé bakalářské práce je charakterizovat sebedůvěru jako důležitou součást sebepojetí osobnosti, vysvětlit význam sebepojetí a jeho jednotící úlohu v interakci člověka s okolím, popsat podmínky, které mají vliv na jeho utváření. Dále bych chtěla popsat

některé výchovné chyby, kterých se dopouští rodiče či učitelé a které se později odrážejí v nízké sebedůvěře dětí.

Dalším cílem je dokázat, že postupným vytvářením zdravých návyků může člověk postupně dospět ke zdravé sebedůvěře, čímž získá nejen on, ale i jeho okolí. Popíše některé praktické postupy, jejichž pomocí se můžeme více dovědět jednak sami o sobě, ale rovněž je můžeme procvičovat a aplikovat při každodenní komunikaci v rodině, s přáteli, v zaměstnání. Zaměřím se především na komunikaci, vyjednávání, manipulaci a další témata, která mají vztah ke zvyšování sebedůvěry a k osobnímu rozvoji.

Teoretické poznatky, které jsem načerpala studiem literatury se pokusím využít v praktické části své práce, kde se pomocí kvalitativního výzkumu zaměřím na poznávání vlastního mínění člověka o sobě, o jeho hodnotách, potřebách a motivacích, o tom, zdali se považuje za dostatečně sebevědomého a co by chtěl na sobě pozitivně změnit.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VĚDOMÍ VLASTNÍHO „JÁ“

Většina z nás v běžném lidovém jazyce hodnotí pojmem *osobnost* především člověka, jež vyniká svými schopnostmi, či je nějakým způsobem výrazný oproti ostatním. Z psychologického hlediska má však tento pojem jiný význam. Osobností se člověk stává v určité fázi svého dětství, kdy se vytváří jeho *ego* (latin. já). V tomto smyslu jsou tedy všichni lidé osobnostmi, jejichž duševní život je určitým specifickým způsobem vnitřně organizován. U každého z nás můžeme nalézt jisté individuální odlišnosti ve vlastnostech i v projevech vůči okolí, avšak ve fungování lidského duševního života jako celku existují jisté obecné zákonitosti, které zkoumá a objasňuje psychologie osobnosti.

1.1 Sebepojetí a jeho základní složky

Pojmem *sebepojetí* lze vyjádřit to, co si člověk o sobě myslí, jak se posuzuje. Vytváří si obraz sebe sama, který má jak složku kognitivní – vědění o svých vlastnostech, tak i složku emotivní – pocity vůči sobě samému. (Nakonečný, 2004) Sebepojetí člověka se utváří již od jeho raného dětství, v sociálních interakcích s osobami blízkého i širšího prostředí, jako jsou rodiče, vrstevníci, ostatní dospělí a to v činnostech, kterými se zabývá – hra, učení, práce. (Vizdal, 2010)

Pojetí sebe sama – tedy vlastní identity, můžeme chápat jako určité zobecnění zkušenosti se sebou samým. Tyto zkušenosti získává každý jedinec jak sebepožíváním, prostřednictvím smyslových vjemů, emočních prožitků, tak i úvahami o sobě, které jsou ovlivněny reakcemi a postoji jeho okolí. Všechny tyto informace člověk dále zpracovává a hodnotí, vytváří si vlastní identitu, tj. vědomí toho „*kdo jsem a jaký jsem*“. (Vágnerová, 2007, s. 252) Vlastní identitu můžeme dále rozdělit do tří základních složek:

- **Tělesná identita.** Každý člověk zaujímá ke svému tělu určitý vztah – určitým způsobem jej vnímá, hodnotí, poznává, usměrňuje jeho aktivitu. Výsledkem prožívání vlastního těla a zpracování všech informací, které se k tělu vztahují je *tělové schéma*, jež tvoří významnou součást identity. U některých lidí může znamenat výraznější změna tělového schématu ztrátu vlastního já. K takovýmto situacím může dojít např. po amputaci, při léčbě nádorového onemocnění, kdy pacient vlivem léčby cytostatiky přijde o vlasy. Mnozí pacienti prožívají nápadnou změnu zevnějšku jako větší zátěž, než nemoc, jež byla její příčinou. Nelze opomenout ani různé sociokulturní faktory, které ovlivňují posuzování tělesného

schématu. Současnou společnost ovládl kult mládí a obstát v ní je čím dál složitější. Není již ničím neobvyklým, že ženy i muži podstupují plastické operace a omlazovací zákroky, aby působili přitažlivě, mladistvě, vitálně, energicky a schopně. Pro některé ženy, např. modelky, má jejich tělo značný osobní význam. *Tělesné já* se tak může stát nejvýznamnější složku jejich identity. Tyto se pak bohužel velmi špatně vyrovnávají s jeho poškozením např. v důsledku úrazu, nebo i vlivem přirozeného stárnutí, které jim může způsobit dokonce trauma. Znamé jsou i odstrašující případy, kdy ženy trpící depresivními poruchami podstupují opakovaně plastické zákroky, doufaje, že dalším zkrášlením budou jejich psychické problémy vyřešeny. V tomto případě už můžeme mluvit o dysmorfofobii – chorobné posedlosti vlastním tělem. Je tedy velmi důležité, aby se člověk naučil přijímat a akceptovat své tělo takové, jaké je, aby se s ním identifikoval a nikoliv jej odmítal.

- **Psychická identita.** Psychické já je tvořeno individuálními duševními procesy a vlastnostmi, které vytvářejí představu o sobě samém, o své vlastní psychice. Člověk chápe své psychické projevy jako svou součást, zaujímá k nim určitý postoj a dokáže je odlišit – ví, co je výsledkem jeho vlastního uvažování a fantazie, a co pochází z okolí. Uvědomuje si své vlastní pocity, myšlenky, postoje, projevy chování i informace o sobě samém. Zároveň si je vědom, že je schopen řídit a regulovat projevy vlastní psychiky tak, aby fungovala jako celek.
- **Sociální identita.** Důležitou součástí sebepojetí je i příslušnost k určité sociální skupině a s ní spjaté společenské roli, která člověku přináší jistou míru prestiže. Vlastní role však mohou mít pro jedince rozdílný subjektivní význam. Mohou mu přinášet odlišnou míru uspokojení, mohou jím být tedy odmítány i akceptovány. Velmi důležité jsou pro každého z nás názory a postoje ostatních lidí. Ty mohou být buď stereotypní, vyplývající z role, kterou jsme získali nebo mohou být individuálně specifické. Lidé z našeho okolí nám poskytují zpětnou vazbu, hodnotí nás a poskytují informace o tom, jak se jim jevíme. Můžeme být pozitivně akceptováni nebo zavržováni. Sociální identita tedy zahrnuje to, kam patříme a jak jsme zde hodnoceni a akceptováni. (Vágnerová, 2007)

1.2 Sebehodnocení

Sebehodnocení patří k jednomu ze základních aspektů sebepojetí. Je vyjádřením toho, jak se vědomě hodnotíme a jak prožíváme svoji pozici mezi druhými. Člověk hodnotí sám sebe na základě znalostí svých kompetencí, určité zkušenosti s úspěchem i neúspěchem, je ovlivňován názory a hodnoceními ostatních lidí. Kritériem sebehodnocení se mohou stát společenské normy. Pokud je chování člověka v souladu s těmito normami, je okolím oceňován, dostává se mu příznivé zpětné vazby, jež podporuje jeho pozitivní sebehodnocení. V určitém vývojovém stadiu člověka se dodržování těchto společenských norem stane vnitřní potřebou – vytváří se svědomí.

„Svědomí, spojené se systémem osobních hodnot, získává ve vztahu k sebehodnocení důležitou autoregulační funkci. Člověk se pozitivně hodnotí jen tehdy, když jedná dle svého svědomí.“ (Vágnerová, 2007, s. 255)

Americký psycholog L. Kohlberg vytvořil jednu z nejznámějších teorií morálního vývoje člověka. Vycházel ze svého empirického výzkumu, kdy žádal osoby o řešení mravních dilemat, týkajících se základních morálních otázek jako svoboda, pravda, trest, odpovědnost, sobectví apod. Na základě výsledků tohoto výzkumu stanovil tři úrovně morálního vývoje a každou z nich rozčlenil na dvě stadia:

- **předkonvenční úroveň** (narození – přibližně 9 let)
 1. **stadium: zaměření na trest** - hlavním motivem chování jedince je strach z trestu; dobro a zlo posuzuje podle vnějších důsledků, jež jeho chování vyvolává.
 2. **stadium: naivně egoistické** - snaha vyhýbat se negativním důsledkům svého chování, přičemž myšlení je již poněkud rafinovanější – zaměřené na odměnu. Dobro posuzuje podle výroku: „Jaký z toho budu mít užitek já?“
- **konvenční úroveň** (přibližně 9 let – 20 let)
 3. **stadium: zaměření na to být hodné děvče/hodný chlapec** – snaha chovat se tak, jak to od nás okolí očekává. Správné je to chování, které je našimi blízkými pozitivně hodnoceno.
 4. **stadium: zaměření na právo a pořádek** – důraz na poslušnost vůči autoritám, dodržování zákonů a závazků. Správné a nesprávné chování je definováno zákony, které jsou silnější než touha porušit je kvůli mezilidským vztahům.

- **postkonvenční úroveň** (nad 20 let)

5. stádium: zaměření na společenskou smlouvu – jedinec již rozlišuje mezi tím, co je morální a co legální. Uvědomuje si, že někdy může vést prosazování práva i k bezpráví.

6. stádium: zaměření na univerzální etické principy – rozlišování správného a špatného jednání se děje na základě individuálních zásad člověka, dle jeho přesvědčení a svědomí.

(http://cs.wikipedia.org/wiki/Kohlbergova_stadia_morálního_vývoje)

Kohlberg předpokládal, že jednotlivá stádia jsou hierarchicky uspořádána a návrat z vyšší na nižší úroveň není možný. Morální vývoj každého jedince nemusí vždy vrcholit na poslední úrovni, někteří mohou dosáhnout pátého stadia, jiní „jen“ třetího. (Doňková, Novotný, 2010)

Z uvedeného vyplývá, že vývoj morálky jako součásti osobnosti je pomalý a postupný proces. Člověk hodnotí rozumově i emočně své projevy a pokud se prohřešuje proti společenským normám, pociťuje vinu, strach, tíhu svědomí. Tyto pocity se následně negativně projeví v jeho sebehodnocení.

Vedle společenských norem může být dalším kritériem sebehodnocení srovnávání sebe sama s ostatními. Již v předškolním a školním věku se dítě srovnává se svými spolužáky a tato tendence se v období puberty (12. – 15. rok) projevuje ještě výrazněji. V tomto období si začíná mladý člověk aktivně vytvářet svou identitu a k tomu potřebuje určité vzory, k nimž se rozhodne směřovat.

M. Nakonečný ve své knize *Základy psychologie* zmiňuje pojem *ideální ego* (ideál vlastní osoby) což je představa jedince o tom, jaký by měl, resp. chtěl být. Pokud pociťuje velký rozdíl mezi reálným sebehodnocením a tím, kým by chtěl být, jeho sebevědomí je nízké. Nedoceňuje to, čeho již dosáhl a trpí pocity viny nebo křivdy z neúspěchu. Někdy může být jeho ideální já nedosažitelně dokonalé a svou nedostupností člověka traumatizuje a ještě více snižuje jeho míru sebevědomí. Pokud však existuje malý rozdíl mezi reálným a ideálním egem, jeho sebehodnocení je vysoké, tento člověk se akceptuje a věří si.

Obraz, který si o sobě vytvoříme, bývá poměrně stabilní. K nestabilnímu sebeoceňování dochází, pokud měníme přesvědčení o svých vlastnostech. Důvodem těchto

změn mohou být různé neúspěchy, selhání, traumata či negativní mínění sociálního okolí. (Nakonečný, 2004)

1.3 Sebedůvěra a sebeúcta, sebeláska

Sebepojetí zahrnuje rovněž míru sebedůvěry a sebeúcty. Tato míra ovlivňuje to, oč usilujeme, na co myslíme, že stačíme. Jednotliví lidé se od sebe liší mírou aspirační úrovně, která představuje celek očekávání a nároků na vlastní budoucí výkon v určité oblasti. *„Aspirační úroveň je součástí sebevědomí a výsledkem sebehodnocení. Člověk si vytyčuje v různých oblastech různě náročné cíle podle toho, jak obtížný se mu jeví úkol nebo činnost nutná k tomu, aby dosažené výsledky prožíval jako úspěch či neúspěch. Subjektivně vnímaná obtížnost úkolu nebo činnosti je podmíněna předcházejícími úspěchy či neúspěchy v této činnosti.“* (Vizdal, 2010, s. 92) Někomu stačí, pokud je hodnocen jako dobrý pracovník, jiný potřebuje dosahovat vynikajících pracovních výsledků. Jiného zase nezajímá kariéra v zaměstnání, ale chce být hodnocen podle luxusně zařízeného bytu či drahého auta. Míra sebedůvěry výrazně ovlivňuje úroveň těchto cílů.

Lidé s nízkou sebedůvěrou si netroufají stanovit příliš vysoké cíle, podceňují své možnosti a zůstávají spíše v pasivnější roli, než je mnohdy nutné. Neodvažují se aspirovat na lepší pozice a uskutečňovat vlastní představy. Mnohé situace vnímají vlivem nízké sebedůvěry jako příliš náročné, popř. nezvládnutelné. Případné selhání pak dále prohlubuje jejich nízké sebevědomí. Projevem nízké sebedůvěry můžeme označit i tzv. *naučenou bezmocnost* – stav, kdy člověk ztrácí pocit kontroly, nevěří, že by mohl určitý úkol zvládnout, proto raději předem rezignuje na jeho řešení. Takovýto člověk přeceňuje význam neúspěchu a případný úspěch naopak degraduje, považuje jej za dílo náhody. Mezi typické projevy naučené bezmocnosti patří např. nízká aktivita a iniciativa, slabá motivace, negativní očekávání, úzkost a obavy z budoucích problémů. (Vágnerová, 2007)

Lidé s vysokou či dokonce velmi vysokou sebedůvěrou netrpí pocitem nejistoty a méněcennosti. Jsou přesvědčeni o svých kvalitách a pravděpodobně je ani nezajímá, jakým dojmem působí na své okolí. Jsou vždy přesvědčeni o své pravdě a pokud jsou druhými kritizováni, hledají chyby spíše u nich, než u sebe. Kritika považují za závistivce či nepřítel. Tito příliš sebevědomí lidé bývají pro své přehlížení a podceňování druhých neoblíbeni. Takovéto sebevědomí je rovněž překážkou práce na sobě.

Člověk se zdravou sebedůvěrou naopak dokáže posoudit, co může, umí a zvládne, netrápí se zbytečnými pocity nejistoty, ale také se nepřeceňuje. Je si vědom své ceny a díky vlastní sebekontrolě dokáže zamezit případnému sklonu k přeceňování.

Většina lidí se však vyznačuje spíše menším sebevědomím. Jedná se o zdravé sebevědomí s určitou dávkou vnitřní nejistoty. Sklon k lehkému podceňování se. V tomto případě je dobré nenechat se vyvést z rovnováhy a nezaobírat se tolik tím, co si o nás druzí myslí. (Smékal, 2004)

Citový vztah neboli sebeláska je součástí postoje k sobě samému. Je vyjádřena mírou sebeakceptace. Láska k sobě může v krajním případě nabývat až erotického charakteru. Freud tuto variantu sebelásky nazýval termínem narcismus, obrácení touhy k vlastní osobě. Především v pubertě se může sebeláska projevit až narcistním způsobem, kdy se vlastní tělo stává na určitou přechodnou dobu nejen objektem vlastní pozornosti, ale i sebelásky. V dalším vývoji však dochází k přesunu zájmu na jinou lidskou bytost.

Odlišným způsobem pojímá sebelásku E. Fromm. Podle něj je nelogická představa, že láska k druhým a k sobě samému se vzájemně vylučují. Nesouhlasí s obecným přesvědčením, považujícím lásku k jiným lidem jako ctnost a lásku k sobě jako sobeckost. Ve své knize *Umění milovat* uvádí: *„úcta k vlastní celosti a jedinečnosti, láska k sobě a pochopení sebe samého nemohou být odděleny od úcty a lásky k druhému člověku, od pochopení druhého člověka. Láska k sobě samému je nerozlučně spjata s láskou ke každé jiné bytosti.“* (Fromm, 1966, s. 48) Podle něj tedy všichni lidé, kteří jsou schopni milovat, jsou schopni zaujímat láskyplný postoj i k sobě.

Vědomí vlastního **já** je důležité pro zachování časové kontinuity sebepojetí. Sebepojetí zahrnuje jak naši minulost, i když mnohdy různě zpracovanou, tak aktuální stav i předjímání budoucího sebepojetí. Uvědomujeme si, že jsme to stále my, i když se v průběhu času měníme. Jsme si tedy vědomi vlastní identity, toho, čím se lišíme od ostatních, kdo jsme a jací jsme. Tato naše identita je udržována stabilními znaky osobnosti: trvalým pocitem vlastního těla, jménem, pohlavím, sociální příslušností, rodinou, místem kde žijeme. Osobní kontinuita je rovněž posilována i reakcemi lidí v našem okolí, kteří nám naši totožnost průběžně potvrzují.

Každý člověk má určité představy o svém budoucím já. Tyto představy jsou ovlivňovány jednak vědomím vlastní specifičnosti, zkušeností se sebou samým, sebehodnocením, sebedůvěrou a pocíťovaným rozdílem mezi reálným já a individuálním já

– tedy tím, jací jsme a jací bychom chtěli být. (Vágnerová, 2007) Na základě těchto okolností je člověk perspektivně motivován, usiluje o dosažení individuálně vytčených cílů, např. dosažení významnější pracovní či sociální pozice, dosažení vyššího vzdělání, učení se cizím jazykům pro plánovanou exotickou výpravu za poznáním, atd. Tyto cíle jsou však uskutečnitelné v delším časovém horizontu, bez něhož by jejich realizace ztratila smysl.

„Lidé se chápou svého cíleného životního směřování jako svého úkolu, jako svého závazku. a to jak vůči sobě samému, tak vůči druhým lidem. Cílené směřování není jenom prostý růst, kterému se daří či nedaří, ale je to zadání, kterému je třeba se věnovat, o které je třeba pečovat – s nímž je třeba spojovat vnitřní úsilí i vzájemnou pomoc.“
(Helus, 2007, s. 61)

2 VÝVOJ SEBEPOJETÍ

Na rozdíl od temperamentu, který můžeme chápat jako vrozenou dispozici člověka k emočnímu prožívání (veselost, optimismus, smutek, podrážděnost, lhostejnost) a k celkové reaktivitě (impulzivita, stabilita chování, bezprostřednost, rychlost, osobní tempo), je sebepojetí utvářeno na základě získaných zkušeností v průběhu celého života člověka. Vědomí vlastní identity, tedy prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, pomáhá člověku orientovat se ve světě i v sobě samotném. Z toho nadále čerpá pocit jistoty a bezpečí, který nadále ovlivňuje jeho rozhodování a chování. Důležitá je tedy relativní stálost osobní identity. Člověk má tendenci si tuto stálost zajišťovat eliminací či zkruslováním všech podnětů, které by mu o něm samém přinášely rozporuplné – tedy nepřijatelné informace. Nenechá se např. ovlivňovat dílčím neúspěchem, popř. nepříznivou reakcí svého okolí. Tlak na změnu svého sebepojetí vnímá nepříznivě, nechce se mu měnit představa o sobě samém. Někdy je však třeba přizpůsobit své sebepojetí stávající realitě – jak pozitivní (manželství, rodičovství), tak negativní (stárnutí, nemoc, úraz). Vyrovnaný jedinec tyto změny po určité době zvládne a přizpůsobí se jim. Umí rozeznávat, které změny jsou podstatné, a které může ignorovat. Nevyrovnaný jedinec naopak znejistí při každé rozporuplné situaci, jeho sebepojetí je znejišťováno běžnými podněty i rozporuplnými informacemi. (Vágnerová, 2007)

2.1 Kojenecký a batolecí věk

Jak jsem již výše zmínila, sebepojetí se utváří na základě zkušeností, které člověk získává při interakci s okolním prostředím. Tyto zkušenosti bývají různého druhu, jejich povaha však sleduje určité zákonitosti, kterými se zabývá vývojová psychologie osobnosti. Formováním osobní identity se zabýval E. Erikson (1902–1994) psycholog dánského původu, působící po většinu svého života v USA, který formuloval významnou teorii vývoje osobnosti. Vývoj jedince rozčlenil do osmi stadií (osm věků člověka). Jeho nejzávažnější zjištění vyjadřuje následující tvrzení: „*Nevytvoří-li se osobní identita v období dospívání, má tento deficit za následek, že po celý zbytek života se člověk hledá nebo prožívá pocit nezakotvenosti, nezařazenosti.*“ (Smékal, 2004, s. 344)

V kojeneckém věku, tedy období do jednoho roku života, je jedinec plně odkázán na péči mateřské osoby. Kvalita vazby mezi matkou a dítětem ovlivňuje jeho pozdější emoční

prožívání a sociální adaptabilitu. Na základě matčina stálého, účinného a předvídatelného chování dítě získává pocit bezpečí a jistoty, buduje se jeho **základní důvěra ve svět**. K prvním projevům vznikající sociální důvěry je například klidný a hluboký spánek, či spokojenost při kojení. (Doňková, Novotný, 2010)

V tomto období se postupně vytváří vědomí tělesného já. Zpočátku je dítě s matkou v symbiotickém vztahu, neodlišuje ji jednoznačně od sebe. Přibližně po půl roce ji začne vnímat jako samostatnou bytost, oddělenou od sebe a odlišenou od ostatních lidí. Dítě si začíná postupně uvědomovat sebe sama na základě svého smyslového vnímání, postupným rozvojem motorických schopností a také rozdílných pocitů, které u něj nastávají, pokud se jej dotýkají jiní lidé než matka. Tento rozvoj uvědomění se výrazně zpomaluje u dětí, které z různých příčin nejsou schopny vnímat své okolí – např. nevidomost, hluchota, ochrnutí v důsledku dětské mozkové obrny. (Vágnerová, 2007)

V batolecím věku (1 – 3 roky), dochází k rychlému rozvoji dalších složek sebepojetí. Dítě si stále více uvědomuje sebe sama, snaží se prosazovat, učí se uvědomovat si hranice svých možností. V tomto období je pro dítě důležité získání **důvěry v sebe sama, ve své schopnosti**. Učí se postupně ovládat své tělo ale i své okolí, do něhož svou činností zasahuje. Dítě si již uvědomuje, že má své jméno, jež je součástí jeho identity. Ostatní lidé jej tímto jménem označují, čímž potvrzují jeho význam. Dítě je na něj také náležitě hrdé a v pozdějším věku dokáže velmi dobře vystihnout, jak snadno ranit svého kamaráda v hloubi jeho identity – tím, že pohaní nebo zesměšňuje jeho jméno.

Sociální faktory, tedy zde především působení rodiny, mají významný vliv na sebepoznávání dítěte. Dítě vnímá verbální projevy i chování svého okolí vůči sobě, uvědomuje si tak, že má určité vlastnosti, které mají trvalejší charakter, zároveň získává různé role, které se podílí na vytváření jeho identity. Je nejen dítětem, ale i bratrem, vnukem, chlapcem, atd. Každá z těchto rolí má svůj společenský význam a z něj vyplývající prestiž. Jeho rodina a okolí jej určitým způsobem přijímá a hodnotí a dítě v tomto věku jejich názory zcela bezvýhradně akceptuje. Pozitivní přijetí rodičů je pro dítě zdrojem jistoty, a proto se chová většinou tak, jak rodiče vyžadují. Postupně se začíná rozvíjet jeho sebehodnocení, jehož základem je hodnocení především rodičů a jiných osobně významných lidí. Dítě je hodnoceno především podle toho, jak plní či neplní požadavky svých rodičů. Jejich prostřednictvím se dítě seznamuje s tím, co je zakázáno, co je přikázáno a co je ještě přípustné. Zároveň mu dávají určitý prostor, kde může projevit

svou dětskou vůli, tj. kde může samo rozhodovat. Rodiče by měli zajistit dítěti bezpečné prostředí a dostatek možností pro rozvoj jeho nezávislosti, pozitivně hodnotit jeho samostatnou volbu. Pokud dítě při své samostatné volbě zažije negativní zkušenost, ta může pak dále vést ke vzniku studu, nejistoty, pochybnostem o sobě i o okolí. Pro rozvoj a podporu sebevědomí dítěte je velmi důležitá emoční zkušenost, kterou získává na základě pozitivního přijetí matkou a dalších členů rodiny. Lásky rodičů posiluje pocit vlastní hodnoty dítěte. (Vágnerová, 2007) Pokud se dítěti dostává častých a oprávněných projevů uznání, podpory a také odměny, utváří se u něj zdravé sebevědomí. Důsledkem špatné výchovy je příliš vysoké sebevědomí, kdy rodiče své dítě nadhodnocují, chválí jej nezaslouženě. Takové dítě může později prožívat vážné otřesy při střetu s nezažatou realitou a objektivním hodnocením svého chování okolím. Dostávají se pak u něj pocity křivdy, nedovede se vyrovnat s neúspěchem, stahuje se do sebe. Zrovna tak příliš nízké sebevědomí je důsledkem špatné výchovy, kdy se dítěti nedostává žádného nebo nedostatečného uznání ze strany dospělých, kdy je dlouhodobě podceňováno právě těmi osobami, které jsou pro něj důležité a na které nejvíce dá. (Vízdal, 2010)

2.2 Předškolní a školní věk

V předškolním věku (3 – 6 let), dochází k dalšímu plynulému rozvoji osobnosti dítěte. To začíná být stále více aktivní a iniciativní, přičemž jeho aktivita je stále více korigována společenskými normami. Většina dětí má v této době potřebné normy tak zafixovány, že se podle nich dokáže chovat, i když nablízku není žádný dospělý, který by jej kontroloval. Výchovou se rozvíjí základy svědomí dítěte a s ním související pocit viny, pokud pociťuje, že se nechová podle požadavků svého okolí. Dítě také přichází do kontaktu s novými lidmi, především vrstevníky, získává tím nové zkušenosti a vyvíjí se tak i jeho sociální vstřícnost. Získává ve společnosti nové role a to jak podřízené, určující vztah k dospělým, např. k učitelce v mateřské škole, k sousedovi, tak i role souřadné, určující vztahy k vrstevníkům. Na základě sebeakceptace se dále rozvíjí jeho sebevědomí, jako výraz spokojenosti se sebou samým. (Vágnerová, 2007)

Mnoho psychologů se shoduje na tom, že prvních sedm let života člověka je pro něj rozhodujících. V tomto období je dítě houbou, která přijímá, roste a rozvíjí se takovým tempem, které později nemá obdobu. V. Smékal dokonce zmiňuje ve své publikaci *Utváření a vývoj osobnosti*, že: „*Dítě je otcem dospělého.*“ (Smékal, 2002, s. 13)

Ve školním věku (6 – 12 let) je dítěti vnucena role školáka, která mu již přináší vyšší prestiž. Nyní je již hodnoceno za svůj výkon. Jeho sebepojetí tímto získává další rozměr. Je srovnáváno s ostatními spolužáky a na základě úspěchu či neúspěchu získává určitou pozici. Musí si zvyknout na to, že ve škole není žádné dítě přijímáno bezpodmínečně, ale je hodnoceno podle svého chování a podle svých výkonů. Dítě dostává příležitost být pozitivně hodnoceno vlastním úsilím. Tato zkušenost je pro něj velmi důležitá. Musí zvládat také konkurenci ostatních dětí. Pokud dítě zažije opakovaný neúspěch, může u něj docházet k pocitům méněcennosti, vlastní nedostačivosti, což v pozdějším věku pokračuje nadměrnou rivalitou s okolím nebo naopak pasivitou, rezignací.

Škola je bezesporu také významným socializačním činitelem. Dítě si ve své nové roli žáka musí zvyknout na to, že již nemá výlučné postavení, které se mu dostávalo v rodině, ale ve škole se stává jedním z mnoha, což je pro dětský egocentrismus značná zátěž. V roli žáka je podřízeno učiteli, který je vůči němu v nadřazené roli a který je k němu citově neutrální. Nedostává se mu tedy již takového emočního přijetí, na které bylo zvyklé v rodině. Učitel je pro něj autorita, kvůli které se musí naučit přijímat nové povinnosti a také zodpovědnost za jejich plnění. Učí se ovládat své momentální potřeby, a odkládat jejich uspokojení na pozdější dobu. Postava učitele je pro dítě velmi důležitá. Vzpomínky na něj si člověk většinou nese po celý život. Pokud mají žáci učitele, který si zaslouží autoritu, jsou na něj hrdí a čerpají z něj jistotu, že výuka probíhá správným směrem a že se na něj mohou spolehnout. V tomto případě hovoříme o přirozené autoritě. Učitel je v očích svých žáků odborník, který si umí poradit s problémy ve třídě, je spravedlivý, umí rozhodovat a svá rozhodnutí prosadit. Pro mnohé z nich se může stát vzorem, k němuž by se chtěli směřovat. Opačným případem je tzv. autorita formální, která není důsledkem kvalit osobnosti a profesní zdatnosti učitele, kterou žáci s přirozeným obdivem a respektem akceptují, ale je vynucována kárnými prostředky. K takovému autoritářství se většinou uchylují učitelé, kteří si nejsou sami sebou jisti a svou autoritu si snaží uchovat pomocí pohnutků a trestů. Takovéto chování může především u starších žáků vyvolávat odpor, provokovat je vzbuzovat v nich vzdor. (Helus, 2007)

Vedle školy je pro dítě neméně významná socializace ve vrstevnické skupině. V prvních deseti letech života dítěte je pro něj nejdůležitější jeho rodina. Ta mu poskytuje potřebné zázemí. Rodina je sociální skupina, do které patří a se kterou se zcela identifikuje. To, jak její rodiče přijímají, hodnotí a to, jaké role dítě v rodině získá, nadále určují jeho vývoj. Ve středním školním věku však začnou v čím dál větší míře ovlivňovat jeho identitu

vrstevníci. Začlenění do určité dětské skupiny, jeho postavení v ní a role, kterou zde získá, tvoří důležitou součást sebepojetí. Pokud např. dítě získá ve skupině dominantní roli, jeho sebehodnocení je tímto značně ovlivněno. Dochází u něj k rozvoji určitých kompetencí a takovéto dítě bude v budoucnu usilovat o získání role podobného charakteru. Jinými slovy řečeno, z charakteru jeho současné role se budou odvíjet jeho role budoucí. To může být mimo jiné důvodem, proč šikanované děti mívají stejné problémy po přeřazení do jiné třídy v jiné škole. Pro dítě je velmi důležité, aby bylo vrstevnickou skupinou pozitivně přijímáno. Tato zkušenost je pro něj velmi významná a pomůže mu orientovat se v budoucích sociálních rolích, např. v kolektivu spolupracovníků. (Vágnerová, 2007)

2.3 Dospívání, dospělost, stáří

V době dospívání (12 – 19 let), se sebepojetí významně mění a rozvíjí. Dospívající touží poznat vše nové, jsou otevřeni novým zkušenostem, mnohdy odmítají konvence a tradice. Snaží se hledat a rozvíjet vlastní identitu, experimentují s různými rolemi a maskami, snaží se vymezit vůči ostatním např. stylem oblečení, způsobem zábavy apod. Svou představu o sobě konfrontují s tím, jak je vnímají ostatní. Nově vznikající sebepojetí je v této době nejasné a proměnlivé. P. Mach hovoří o procesu individuace osobnosti, která se odehrává ve čtyřech etapách. V časně adolescenci, tj. v pubertě dochází k **psychologické diferenciaci**, kdy si pubescent začíná uvědomovat odlišnost své osobnosti od ostatních – jak vrstevníků, tak především od rodičů – jejich postojů, hodnot a rad. Na rodiče pohlíží více kriticky a tito často ztrácejí hodnotu neomylné autority a jednoznačně kladného vzoru. Intelkt a další schopnosti dospívajícího, jako abstraktní myšlení, kritičnost, pohled z více úhlů, předbívají schopnost emocionálně se s novými poznatky a zkušenostmi vyrovnat. To, co je poznáváno ve vztahu k důležitým osobám, není pro ně tak snadné pochopit a akceptovat. Ve vyhraněné podobě to může vést k všeobecně negativnímu postoji vůči rodičům a dalším formálním autoritám. Ve druhé etapě, **fázi zkoušení a experimentování** (14 – 15 let), získávají adolescenti pocit, že sami vědí, co je pro ně nejlepší. Snaží se zbavit závislosti na formálních autoritách. S rodiči často soupeří, snaží se najít příležitosti, kdy nad nimi mohou zvítězit. Jejich zodpovědnost a závazky vůči vrstevníkům se naopak zvyšují. S těmi se ve svých postojích vzájemně podporují. V tomto přechodovém období, kdy si volí děti typ střední školy, nemá pro většinu z nich dlouhodobá perspektiva ještě velký význam. Zajímá je především blízká budoucnost, do které směřují většinu seberealizačních snah a aktivit. Třetí fáze (16 – 17 let)

je obdobím **navazování přátelství**. Opět se obnovují vztahy k rodičům, zvyšuje se odpovědnost za vlastní chování a jeho důsledky. Dospívající si uvědomují svou přetrvávající závislost na rodičích. Toto období je obdobím hledání nových pravidel a norem ve vztahu k druhým lidem. Poslední etapou je **konsolidace vztahů k sobě**, probíhající v období pozdní adolescence. Je založena na pocitu vlastní autonomie a jedinečnosti. Mladý člověk si uvědomuje sebe sama v širším časovém horizontu, tedy je si vědom své minulosti, přítomnosti a dalších perspektiv svého života. I když je tedy relativně zakotven v čase, i tak u něj dochází k dalším hledáním, omylům a pochybnostem. (Macek, 2003) Bezpočet nových možností, které se mu nabízejí a které se musí naučit rozlišovat na dobré či špatné, v něm mohou vzbuzovat nejistotu. Podle Eriksona nezvládnutí toho konfliktu má za následek zmatení rolí. Vyřešením této krize však může získat víru v sebe, svou vlastní životní filozofii.

V období ranné dospělosti (20 – 25 let), by měl mít člověk již jasno, kým je. Jeho nová identita by měla být již vytvořena. Erikson nazývá toto období fází intimity, kdy se připravuje na navázání trvalého a spolehlivého partnerského vztahu. V takovémto vztahu se bude muset části své nové identity vzdát a naučit se sdílet společnou, párovou identitu s milovanou bytostí. To by však nedokázal, pokud by jeho sebepojetí bylo nezralé, zranitelné.

Dospělost (26 – 64 let) je fází generativity. Hlavním cílem tohoto období je něco vytvořit. Někdo se zaměří na své potomstvo, někdo klade důraz na úspěch v zaměstnání, jiný se realizuje v různých kreativních činnostech – např. uměleckých dílech, tvůrčích myšlenkách apod. Rozvíjí se svědomitost a sociální vstřícnost, které jsou uplatňovány jak při péči o děti, tak v oblasti profesní. Neúspěšné zvládnutí této životní fáze může člověk pociťovat tak, že není schopen být druhým prospěšný, prožívá životní ochuzení, místo osobního růstu zakouší stagnaci.

Ve stáří (nad 65 let) je třeba, aby se člověk smířil s úbytkem svých kompetencí, aniž by tím utrpěla jeho sebeúcta. V tomto období již lidé nejsou příliš otevřeni novým zkušenostem, nové poznatky vnímají spíše rušivě a nepříjemně, jsou orientováni více konvenčně. Jsou závislejší na svém okolí, významné jsou pro ně vztahy k blízkým lidem, především pak dětem a vnoučatům, jež jsou spolu s nimi nositeli společné rodové identity. (Vágnerová, 2007)

Stáří je obdobím bilancování, kdy se člověk ohlíží za svým dosavadním životem. Pokud jej hodnotí pozitivně, dospívá k jistotě, že žil smysluplně. Stáří je podle Eriksona fází integrity, přijetí celku vlastního života. Protipólem může být pocit nespokojenosti s životní dráhou, nenaplněnost životních plánů, tíseň a zoufalství z toho, že se již nedá začít znovu, to vše nakonec vyústí do strachu z konce, ze smrti. (Doňková, Novotný, 2010)

3 NÍZKÁ SEBEDŮVĚRA, JEJÍ MOŽNÉ PŘÍČINY

K faktorům, které významně ovlivňují sebedůvěru patří bezesporu způsob výchovy v dětství. Jak jsem již uvedla v kapitole o vývoji sebepojetí, první nepříjemné pocity zahanbení, lítosti, závisti a tísně děti vnímají již v předškolním věku, kdy začnou své možnosti a schopnosti poměřovat se svými vrstevníky. Obávají se, aby nevypadaly před těmi, na nichž jim záleží hloupě, směšně a nemožně. Tyto pocity bývají právě ve školním věku, typickém pro měření sil a schopností na denním pořádku. Podle Zdeňka Matějčka však mnohdy neznamenaají žádnou osobní tragédii a duševní vývoj dítěte nijak nepoškozují. Podle něj je to „*jen jakási hořká pilulka proti vlastní samolibosti, která by jinak měla tendenci nezdravě přebujet*“ (Matějček, 1996, s. 74) Tyto pocity dokážou děti již stejně jako dospělí zpracovat jako povzbuzení k většímu úsilí a snaze o lepší výsledek. Od dospělých potřebují pouze ve chvílích stresu vychovatelsky podržet, povzbudit, pomoci najít cestu, jak z toho ven. Toto je tedy dobrá stránka pocitu méněcennosti, kdy se každý chceme opakování tohoto nepříjemného, ponižujícího pocitu vyhnout a jsme ochotni mobilizovat svou energii, abychom se zdokonalili, vyrovnali ostatním nebo je ještě předčili. Ne málo významných politiků, ekonomů a umělců přiznalo, že jejich úspěch a výkonnost má kořeny především v jejich mládí, v pocitech méněcennosti, které však dokázali tvořivým způsobem zpracovat a překonat. (Matějček, 1996) Nízká sebedůvěra a s ní spojený pocit méněcennosti může tedy na jedné straně motivovat k sebezdokonalování, na druhé straně je však nebezpečné, pokud jsou tyto pocity na denním pořádku a východisko, jak se z nich vymanit, je v nedohlednu.

3.1 Rodinná výchova

„...*jestliže se na někoho dítě usměje, z tisíce lidí pouze jeden dokáže úsměv neopětovat.*“

Z. Matějček

Rodiče by především měli bránit své děti před pocity méněcennosti, které se ve školním věku projevují nejpálčivěji a mají tendenci provázet své nositele do dalších fází života. Hluboký vztah k rodičům a zkušenosti, které s sebou tento vztah přináší, působí na člověka po celý život. Rodiče jsou pro dítě prvními vzory, které mu ukazují, jak přistupovat ke svému okolí a jakým způsobem mají zvládat konflikty a zátěžové situace.

Způsob výchovy má prokazatelný vliv na rozvoj sebedůvěry dítěte. Někteří rodiče však používají takové výchovné metody, které jsou pro vznik zdravého sebevědomí

překážkou. Křehkou dětskou sebedůvěru může narušit jak příliš přísná, tak také příliš volná nebo zanedbaná výchova:

Přísná, autoritativní výchova

Pro tento způsob výchovy je charakteristické, že vychovatel usiluje o značnou kontrolu nad dítětem a nemá příliš snahu vycházet vstříc jeho potřebám a požadavkům. Rodiče mají k dítěti velice formální vztah a udržují si od něj odstup. Dítě musí dodržovat přísná pravidla, otázky, jimiž by mohla být autorita zpochybněna zde nepřipadají v úvahu. Pokud se dítě nějakým způsobem odchýlí od požadovaného a očekávaného chování, bývá v lepším případě káráno, v horším pak odmítáno, zastrašováno nebo tvrdě trestáno.

Mnohými studiemi bylo prokázáno, že takto vychovávané děti měly později sklony k agresivnímu jednání, objevovaly se u nich problémy s navazováním sociálních kontaktů a také problémy se sebedůvěrou. Autoritativní výchova, jež se vyznačuje hlavně odměňováním a trestáním, sice dává dětem jistotu díky jasně stanoveným pravidlům, na druhé straně však kvůli značné tvrdosti mohou být děti značně nejisté. Dohled, příkazy a zákazy, častá kritika a nedostatek rodičovského citu mají destruktivní vliv na jejich sebedůvěru. Výsledkem pak bývá buď uzavření se dítěte do sebe a pochybování nebo násilí a agresivita vůči sobě i ostatním. Agresivitu tedy můžeme rovněž přičítat nízkému sebevědomí.

Příliš volná výchova

Zastánci tohoto způsobu výchovy se domnívají, že jakákoliv výchova znamená rušivý zásah do vývoje člověka. Rodiče jsou vůči dítěti poměrně pasivní a poskytují mu přílišnou volnost. Pravidla jsou stanovena buď minimální, nebo žádná, takže dítě zůstává ponecháno samo sobě. Děti, jimž nikdo neurčil hranice je samy pochopitelně neznají a jsou nuceny po nich samy pátrat. Bez poučení rodičů se jim to však daří jen těžko. Samy si musí zjišťovat, jak fungují pravidla společenského chování, což pro ně není nic jednoduchého. Vlivem chybějících pravidel a hranic se navíc chovají neukázněně, čímž proti sobě popouzí své okolí. Nedokážou zvládat problematické situace, protože je nikdo nevedl k tomu, jak je překonávat. Protože jim nikdo neposkytl potřebnou jistotu a nenaučil je řešit konflikty, bývá i jejich sebedůvěra značně narušená. U mnohých dětí se může také dostavit pocit, že se o ně rodiče nezajímají.

Zanedbaná výchova

Pro dítě je ovšem nejhorší, pokud je svými rodiči přehlíženo a odmítáno. Nezáměr rodičů v některých případech vede až k tomu, že pouze zajišťují jeho fyzické přežití. Další jeho potřeby však ignorují. Dítě se pak zoufale snaží přitáhnout jejich pozornost nápadným chováním a reakci rodičů – zpravidla negativní, považuje za projev zájmu. To vede mimo jiné k tomu, že dítě není schopno vytvářet a udržovat sociální vazby. U těchto dětí se navíc nevyvíjí dostatečná schopnost sebeovládání ani přiměřený pocit vlastní hodnoty. (Nürnberg, 2011)

Sebedůvěra dítěte může být narušena i vlivem sourozeneckého soužití, kdy např. mladší sourozenec je těmi staršími ve všem zastiňován a rodiče mu nepomohou, aby se i on mohl něčím pochlubit. Zrovna tak může trpět starší, poněkud těžkopádnější sourozenec, pokud jej ti mladší předhánějí a jsou oblíbenější jak pro svou roztomilost, tak i pro své sportovní či školní úspěchy, kterými jej překonávají.

K dalšímu trápení a nedorozumění v rodině může docházet, pokud děti nemohou z nějakého důvodu ve škole dobře prospívat a jejich rodiče jim to „nevěří.“ Děti se sice snaží dosahovat dobrých výsledků, ale vlivem menšího nadání, či specifických výukových poruch je dosažení lepších výsledků nad jejich síly. Zdeněk Matějček upozorňuje na jedno zlaté pravidlo, kterého se však rodiče málokdy přidrží. U dítěte, které chybí např. v pravopisu a jeho diktáty se hemží chybami je mnohem účinnější, když rodič nepřipustí, aby dítě udělalo chybu – před každým „nebezpečným“ místem dítě zadrží, přiměje ho k pozornosti, popřípadě mu i trošku pomůže. Když je pak vše dobře dokončeno, nezapomene dítě pochválit. V žádném případě jej nesmí nechat „naletět,“ nadělat spoustu chyb, které pak červeně proškrtá a následně jej zdrtí svou kritikou. Platí zde zásada předvídání chyb a těžkostí a zásada pochvaly za navozené správné řešení. Tato zásada neplatí pouze pro učení, ale i pro chování. Je potřeba zařídit věci tak, aby je děti udělaly správně a za to je výrazně pochválit. Nedopustit, aby dítě udělalo něco špatně, a muselo být za to trestáno. Ze strachu před trestem dítě neudělá zdaleka tolik práce a nenaučí se zdaleka tolik, jako když pocítuje uspokojení z radosti těch, které má rádo. (Matějček, 1994)

3.2 Prostředí školy

Školní věk je pro dítě především dobou soutěžení. Erikson toto vývojové stadium označuje: „*Jsem to, co dovedu.*“ (Balcar, 1983, s. 159) Dítě tedy poměřuje své schopnosti se svými vrstevníky. Citlivější nebo ctižádostivé dítě, si velmi zakládá na tom, že ve škole dosahuje výsledků určité úrovně. Pokud však zažije opakovaný nezdar, např. při přechodu na druhý stupeň základní školy nebo na školu střední, vyvozuje pak snadno závěr, že je daleko horší, než by mělo být, aby si mohlo samo sebe vážit. Tento závěr, k němuž může dopomoci i psychologická necitlivost či nevšímavost učitele, mnohdy mívá učební, kázeňské a psychické důsledky. (Helus, 2007)

Učitelé by si měli být vědomi toho, že mnozí citliví a ctižádostiví žáci – přitom opakovaně neúspěšní, se velmi těžce srovnávají s odhalením, že nejsou tak schopní, že nedosahují úrovně těch druhých a nemají tak šanci se prosadit. Toto „odhalení“ sice navozují učitelé v žácích nezáměrně, mimoděk, ale pokud už jednou vzniklo, působí velice negativně. Působí totiž proti jedné z nejsilnějších potřeb, potřeby sebeúcty, sebejistoty a sebedůvěry. Pokud tedy není tato potřeba dítěte naplněna, začne různými psychickými mechanismy bránit své „já.“ K těmto obranným mechanismům patří:

- **útěk** – jedná se o útěk do apatie, lhostejnosti, fantazijního snění. Žák, zraněný ve své sebehodnotě je sice fyzicky přítomen, ale duchem je úplně jinde. Sní o svých úspěších a vítězstvích, které jsou mu reálně nedostupné. Také se může obrnit netečností. Ve vážnějších případech však může docházet k reálnému útěku – útěky z domova, záškoláctví.
- **zlehčování, bagatelizace neúspěchů, svádění viny na jiné** – jde o způsob, kdy neúspěšní žáci ironizují školu, učitele i učivo. Namlouvají si, že je to nebaví, učit se nebudou, protože je to stejně k ničemu. Snaží se tak zlehčit bolestivý dopad neúspěchů, brání se zahanbení a ponížení a uchovávají si tak sebejistotu a sebehodnotu. Namlouvají si, že jsou schopní, vůbec ne hloupí, prostě se jim jen nechce. Tímto si však zhoršují vyhlídku na zlepšení. Často také žák svaluje vinu a zodpovědnost za svůj neúspěch na učitele, protože např. nadržuje jiným a na něj si zasedl, nebo obviňuje své spolužáky, kteří se podle něj učiteli vlichotí, aby jim nadržoval. Tento způsob bohužel napomáhá dalšímu zhoršování se a vede často ke konfliktům s učiteli.

- **hledání příležitostí ke kompenzačním, náhradním aktivitám** – v tomto případě se dítě snaží vyniknout v jiných činnostech, což mu přináší vytoužený pocit sebeuspokojení. Pokud jsou tyto aktivity společensky hodnotné, může být tímto jeho problém uspokojivě vyřešen. Žák, který je ve škole neúspěšný, se intenzivně věnuje např. sportu, zpěvu, rybaření, práci ve skautském oddílu atd. Zde může navazovat hodnotné mimoškolní kontakty, je uznáván, oceňován a jeho sebedůvěra zůstane zachována. Bohužel se však mnohdy stává, že kompenzační mechanismy jdou negativním směrem. Kompenzace je hledána např. v okázale demonstrovaném hrdinství v partě nebo v přesouvání důležitosti na něco jiného, zdánlivě mnohem důležitějšího, než úspěch ve škole (peníze, elektronika, značkové oblečení, přehnaná péče o zevnějšek atd.).
- **Agrese** – jedinec útočí na ty, kteří jej v jeho potřebě seberozvoje a sebeúcty svazují, nebo na náhradní, zástupné objekty – osoby, na nichž si může své strádání odreagovat, kteří pro něj hrají roli tzv. „obětního beránka.“
(Helus, 2007)

Z toho všeho lze vyvodit, že uchování hodnoty vlastního já je pro děti a mládež jednou z klíčových potřeb. Proto by měl učitel s velkou pozorností předcházet situacím, kdy je žák různými okolnostmi dlouhodobě dováděn k pocitům méněcennosti a ztrácí tak potřebnou míru sebejistoty a sebedůvěry.

Zdeněk Matějček na základě své dlouholeté poradenské praxe uvádí, že vedle problémů dítěte ve škole a konfliktů s rodinou je rovněž velmi významné ohrožení dítěte vrstevnickou skupinou. Střední školní věk je podle něj klasickou dobou soutěží, přičemž přední místo zaujímají pohybové dovednosti a sportovní výkony. Především chlapci se předhánějí: kdo dál, kdo výš, kdo lépe... Tělesná zdatnost má v této době velkou váhu a pokud je dítě pohybově oproti jiným nějak omezeno, bývá často terčem posměchu. Výsměch a odmítnutí ostatních prožívá palčivěji než kdy jindy ve svém životě. Děti se nesmějí spolužákům s vážným tělesným postižením, vědí, že to se prostě nedělá. Zato smát se někomu, kdo je jen tělesně neobratný, nešikovný, nemotorný, tlustý, patří ke společenskému bontonu. Vysmívané dítě, když si doma stěžuje, má tendenci vyložit celou věc zpravidla pro sebe v příznivějším světle – výsměch spolužáků kvůli nedostatku tělesné zdatnosti zaměňuje např. výsměchem za špatné oblečení, atd. Proto se psychologové při vyšetřování dětí s nejrůznějšími nervovými, výchovnými a školními

obtížemi nezapomínají na tělocvik pořádně vyptat. Mnohdy má pro vývoj osobnosti dítěte větší význam, než např. matematika nebo dějepis.

Rodiče by neměli podceňovat pohybové nedokonalosti svých dětí. Měli by vzít na vědomí, že tu jde o vlastní „já“ dítěte, o jeho identitu, mající vliv na utváření jeho osobnosti nyní i v budoucnosti. Dítě by se mělo v prvních letech školní docházky alespoň přijatelně naučit plavat, jezdit na kole, lyžovat nebo bruslit. Tyto základní sportovní dovednosti jsou mezi ostatními dětmi vysoce ceněné. Protože nejsou tyto sporty samy o sobě soutěživé, dítě se v nich může předvést a ukázat svou dovednost.

(Matějček, 1996)

Podle mého názoru je pro děti velmi důležitý osobní příklad rodičů. Pokud chceme, aby se naše děti nedopouštěly určitého chování a jednání, neměli bychom se jej především dopouštět my sami. Vedeme-li naše děti k tomu – aby se chovaly slušně k ostatním, nepodváděly, nelhaly a nekradly, měli bychom se tak chovat především my sami. Mnohé děti přejímají v dospělosti životní styl svých rodičů, čímž mám na mysli jak vyznávání určitých společenských a kulturních hodnot, způsob trávení volného času, odhodlání dosáhnout vytčených cílů, tak i způsob zvládání zátěžových situací a konfliktů, snahu po seberozvoji, sebenaplnění apod. Tímto ovlivnění pak budou samy hledat své společenské, profesní a rodinné uplatnění.

4 PSYCHOLOGICKÉ METODY PRO ZÍSKÁVÁNÍ ZDRAVÉ SEBEDŮVĚRY

„Nejjistější místo, kde najdeš pomocnou ruku, je na konci tvého vlastního ramene.“

M. Twain

V předchozích kapitolách jsem se zabývala sebepojetím člověka, jeho složkami, vývojem a tím, co jej ovlivňuje. Sebedůvěra, jako jeden ze základních aspektů sebepojetí tedy není něco, s čím se člověk narodí, není to ani jednou pro vždy daná vlastnost, která nám zůstane do konce života. Sebedůvěru si musíme vypěstovat. Pozitivní zprávou je skutečnost, že ji můžeme zvyšovat a rozvíjet v jakémkoliv věku pomocí nových způsobů chování či nových strategických postupů.

4.1 Vytváření příznivého sebeobrazu

Každý člověk si o sobě na základě sebezpozorování a sebepoznávání vytváří určitou představu. To, jaké vlastnosti a schopnosti u sebe vnímá, jak je popisuje a vyhodnocuje, ovlivňuje vytváření jeho vlastního sebeobrazu. Může se považovat za hezkého nebo ošklivého, odvážného či úzkostného, přátelského či samotářského, úspěšného či neúspěšného. Na základě sebezpozorování dochází k sebeuvědomování, sebevědomí. Sebevědomí je výraz, kterým můžeme označit nejen uvědomování si svého já, ale rovněž tak jím označujeme stav, kdy si je člověk jistý svými schopnostmi a důvěřuje si. Důvěra v sebe sama, tedy ve svůj úsudek, pocity a schopnosti, pomáhá člověku zvládat různá životní úskalí. Pozitivní zkušenosti a úspěch pak opět posilují důvěru ve vlastní osobu. (Nürnberg, 2011)

Člověk je při vytváření svého sebeobrazu ovlivněn informacemi, které získává na základě:

- Sebezpozorování – sledování svého vlastního chování, pohledu do svého nitra.
- Sociálního srovnávání – snažíme se rozpoznat, v čem jsme podobní a v čem naopak rozdílní od ostatních. Snažíme se dojít k objektivním závěrům a na jejich základě potom hodnotíme své schopnosti.
- Zpětné vazby – na základě reakcí svého okolí se dovídáme, jak nás vnímají ostatní. Informace, které takto získáváme mohou být jednak racionální, ale zároveň také ovlivněné emocemi a zkreslené.

Náš vlastní sebeobraz, tedy představa, jakou si utváříme sami o sobě, se mnohdy odlišuje od toho, jak nás vnímají ostatní. Příčinou bývá zkreslené vnímání sebe sama. Při vnímání vyhodnocujeme přijaté podněty na základě svého individuálního vidění světa. Roli zde hrají naše hodnoty, myšlenkové pochody, zkušenosti, kultura a socializace. Všechny tyto informace vyhodnocujeme vědomě i nevědomě. Některé důležité informace však opomíjíme. Tak dochází ke zkreslenému nebo selektivnímu vnímání. Výsledkem pak bývají nepřilíš objektivní názory na sebe a své výkony. Především lidé se sníženou sebedůvěrou vnímají své výkony zkresleně a posuzují je negativně. (Nürnberg, 2011)

Američtí sociální psychologové J. Luft a H. Ingham vyvinuli tzv. Johari okno, na němž demonstrují, že v chování člověka jsou určité aspekty, které on sám nevnímá, ale jeho okolí ano. Zrovna tak existují aspekty v jeho chování, které nedokáže zaznamenat ani on sám, ani jeho okolí.

Na obrázku 1. vidíme čtyři oblasti chování člověka. Na levé straně jsou ty, které si sám uvědomuje, vpravo jsou ty, které mu zůstávají skryté.

<p>A</p> <p>Veřejné aspekty</p> <p>vím o nich já i ostatní</p>	<p>B</p> <p>Slepá místa</p> <p>vědí o nich jen ostatní</p>
<p>C</p> <p>Skryté aspekty</p> <p>vím o nich jen já</p>	<p>D</p> <p>Nevědomé aspekty</p> <p>nevím o nich já ani ostatní</p>

Obr. 1 Johari okno

- A: Znamé/Veřejné aspekty – zahrnuje především ty způsoby chování, vlastnosti a motivy, které jsou známy nám i našemu okolí.

- B: Sebeklam/Slepá místa – tyto své vlastnosti a způsoby chování si neuvědomujeme, naše okolí však o nich dobře ví.
- C: Klamání/Skryté aspekty – tato oblast vyjadřuje to, co o sobě sami dobře víme, ale také se snažíme z různých příčin před svým okolím skrývat. Jedná se o naše intimní záležitosti, na které nechceme upozorňovat.
- D: Neznámé/Nevědomé aspekty – určité skutečnosti nejsou známy ani nám, ani ostatním. Tato skrytá část našeho já se může projevit v krajních situacích.

Objektivního sebehodnocení dosáhneme tehdy, pokud se vědomě zaměříme na pole A, B a C. Díky zpětné vazbě okolí můžeme odhalit a pochopit svá slepá místa, poznat silné stránky, které jsme si doposud neuvědomovali, a které posílí naši sebedůvěru a zrovna tak své slabiny, které se pokusíme buď změnit nebo se s nimi vyrovnáme. (Nürnberger, 2011)

Pro pocit sebedůvěry každého z nás je velmi důležité, jakým způsobem na sebe pohlížíme, v jakém světle se sami vidíme. Výsledek vždy záleží na nás. Každý z nás dokáže svůj vztah k sobě pozitivně změnit. Není potřeba se neustále pranýřovat za omyly a slabosti, kterých jsme se dopustili, ale naučit se vyzdvihovat své silné stránky, fandit si, povzbuzovat se, vytvářet si příznivý sebeobraz.

I. Kupka přirovnává sebeobraz člověka k určitému druhu soukromé galerie, tvořené mnoha snímky, vnitřními fotografiemi, scénami, krátkými filmy. Náš mozek si však zvykl zastavovat se jen u některých, které nám stále mechanicky předvádí pod stejným úhlem pohledu. Pokud nebudeme protestovat, bude nám tyto obrazy předkládat stále. Naštěstí můžeme svůj mozek natrénovat na výhodnější způsob promítání, tzv. převychovat jej, naučit ho, aby nám ve chvílích úzkosti, hrůzy, strachu nebo sklíčenosti promítl několik pozitivních, příjemných obrazů a filmů. (Kupka, 2010)

Pokud máme sebedůvěru na nejnižším bodě, měli bychom si uvědomit, že naše pocity jsou pouze jakési triky, které na nás zkouší naše vědomí. (Yeung, 2012)

Dobrym pomocnikem k získání pozitivního vztahu k sobě samému je dle I. Kupky tzv. „*Album radostné sebedůvěry*“, (Kupka, 2010, s. 18) Toto album bychom si měli sami vytvořit, abychom dali našemu mozku najevo, na jaké obrazy se rádi díváme, jakým zážitkům dáváme přednost. Na příjemné vzpomínky reaguje náš mozek okamžitě příjemnými pocity. Co by mělo být obsahem našeho alba radostné sebedůvěry? Měly by jej tvořit obrazy, či předměty, na které se sami díváme rádi, které nám připomínají

významné chvíle našeho života. Mohou v něm být fotografie z maturitního večírku, milostné básně od první lásky, účtenka z restaurace v Paříži, kamínek, přinesený z náročné horské túry, apod.

„*Domácí kino*“ (Kupka, 2010, s. 19) je dalším způsobem, jak rozvíjet pozitivní sebeobraz. Člověk by si měl vybrat sedm nejhezčích scén, které za svůj život, případně v průběhu posledního roku či posledního týdne zažil. Jednotlivé obrazy by si měl zaznamenat a po té je alespoň třikrát přehrát svému mozku.

Každý člověk má své zdroje a rezervy, ze kterých může čerpat sebedůvěru. Některé máme společné, jako třeba nejbližší přátelé a kamarády, významné osobní předměty atd., jiné zas mohou pomáhat pouze nám. Někdo např. rád cvičí jógu, někdo si rád uvaří něco dobrého nebo si poslechne svou oblíbenou hudbu nebo se uvolní při procházce v lese se svým čtyřnohým přítelem. Měli bychom si zvyknout doplňovat svou energii a sebedůvěru každý den. Někdy stačí i patnáct minut, které si ukradneme jen pro sebe během uspěchaného dne.

4.2 Efektivní komunikace

Mnoho lidí se jistě zamýšlelo nad tím, v čem spočívá tajemství komunikačního úspěchu. V čem se odlišují zábavní a vyhledávaní mistři komunikace od těch ostatních? Dá se vůbec efektivní komunikace natrénovat?

Podle I. Kupky se v tomto umění můžeme zdokonalit všichni, pokud budeme mít dostatek motivace a trpělivosti k tréninku. Dle něj je třeba se při komunikaci řídit čtyřmi základními principy, kterými se podle výzkumů a kvalifikovaných pozorování podvědomě řídili všichni úspěšně komunikující lidé. Dodržováním těchto zásad se můžeme stát vyhledávanějšími přáteli, oblíbenějšími spolupracovníky, úspěšnějšími rodiči, tvořivějšími a spokojenějšími lidmi.

Jedná se o tyto principy: (Kupka, 2010, s. 21)

- 1. Mějme přesně stanovený cíl**
- 2. Rozvíjejme svoji vnímavost**
- 3. Rozvíjejme flexibilitu**
- 4. Respektujme model světa druhých lidí**

Každý z těchto principů můžeme procvičovat v praxi. Cvičit se lze např. ve zkoumání vnitřního světa jiných lidí. Navážeme-li s někým rozhovor, stanovme si za cíl dotyčného blíže poznat – vyslechnout ho, zajímat se o jeho názory, pocity, starosti, plány a sny. Stačí projevit mu zájem. Ten však musí být upřímný, jen tak si získáme náklonnost dotyčného.

Abychom získali přesnější a hlubší přehled o tom, co se právě v naší komunikaci s druhým děje, měli bychom rozvíjet svou smyslovou vnímavost. Netrénované vnímání může být mnohdy velmi povrchní. Naučme se udělat si ze všech svých smyslů nejlepší spojence, využívejme je při komunikaci. Většina z nás se neumí se svým komunikačním partnerem sladit. Toto sladění se je důležité, pokud chceme druhému něco navrhnout, o něčem jej přesvědčit, něčeho u něj dosáhnout. Pro začátek by mohlo postačit, když zaujmeme podobnou polohu těla jako náš partner, použijeme stejnou sílu hlasu jako on, přizpůsobíme se jeho slovníku a stylu vyjadřování. Bereme v úvahu i takové okolnosti jako je věk dotyčného, jeho momentální naladění, prostředí, ze kterého vychází. Přitom neustále pozorujeme, zda se vzájemně přibližujeme či vzdalujeme. Zároveň dbáme na to, abychom byli svému protějšku rovnocenným partnerem, nenechali se utiskovat, nedělali se dobrovolně „menšími.“ Rovnocenný vztah je důležitý pro vzájemnou důvěru a přirozenou komunikaci.

Ivan Kupka, zabývající se komunikačními technikami neurolingvistického programování, se zmiňuje o jistém druhu informací, které lidé podvědomě ukrývají ve svém řečovém projevu. Hovoří o tzv. predikátech, které můžeme také využívat, pokud se chceme s druhým člověkem sladit. Tato technika je poněkud náročnější a patří spíše do vyšší školy komunikace. Princip spočívá v tom, že každý člověk ve svém projevu volí určitá slova, související se smyslovými kanály. Tato slova Kupka označuje jako „predikáty.“ Pro názornost uvedu dva typy rozhovorů učitele a žáka:

1. Rozhovor

Žák: Do té nové látky vůbec nevidím.

Učitel: Dobře, tak si o ní spolu znovu promluvíme.

Žák: Je mi to stále velmi nejasné.

Učitel: Měl bys pozorněji poslouchat můj výklad.

Žák: Vidím to spíše bledě.

2. Rozhovor

Žák: Ta nová látka mi vůbec nic neříká.

Učitel: Dobře, tak se na ni spolu znovu podíváme.

Žák: Všechno mi to zní tak složitě.

Učitel: Kdyby sis vytvořil podrobnější obraz, lépe bys to pochopil

Žák: Něco mi říká, že to nepůjde.

(Kupka, 2010, s. 36)

V prvním z rozhovorů žák používal slova, související se zrakovým kanálem – nevidím, nejasné, bledě. Učitel mu však odpovídal slovy, souvisejícími se sluchovým kanálem – promluvíme, poslouchat. Ve druhém rozhovoru, kdy látka žákovi nic *neříkala*, navrhuje učitel se na ni znovu *podívat*. V obou typech rozhovorů se učitel se svým žákem mívá. V prvním případě chtěl žák pochopit látku ve zrakovém kanálu, ale učitel mu chce pomoci v kanálu sluchovém. V druhém případě je to přesně naopak. Komunikace vážne, protože se učitel nedokáže s žákem sladit.

Kromě zrakového a sluchového kanálu rozlišuje Kupka i kinestetický kanál, kam patří pocity tíže, rovnováhy, tepla, chladu, hmatové pocity, pocity při pohybu a všechny hmatové a čichové vjemy. Predikáty může využívat politik, moderátor, manažer, učitel. Pokud bude chtít oslovit široké publikum, měl by vědomě zahrnout slova patřící do kanálu, který využívá málo. Jeho projev se tak stane viditelný jak pro ty, kteří preferují kanál zrakový, tak i slyšitelný pro ty, kteří upřednostňují kanál sluchový či kanál kinestetický. I. Kupka uvádí, že na základě výzkumů zakladatelů neurolingvistického programování J. Grindera a R. Bandlera bylo zjištěno, že lidé, užívající stejné predikáty jako my, jsou nám sympatičtější. (Kupka, 2010)

Každý z nás může zjistit, jaké predikáty používá nejčastěji. K tomu je zapotřebí prostudovat svůj alespoň dvoustránkový text – dopis známému, úryvek z deníku, atd. Spousta slov bude neutrálních, ostatní pak můžeme rozlišit do tří skupin dle spojitosti s určitým smyslovým kanálem. Z výsledku pak můžeme odvodit, jaký je náš oblíbený reprezentační kanál. Tuto schopnost můžeme dále rozvíjet při sledování televize či poslouchání rozhlasu. Pokud budeme natolik zdatní a dokážeme rozpoznat v běžném rozhovoru predikáty, které náš parter používá, dokážeme přejít do jeho oblíbeného kanálu a lépe se s ním sladit.

Rozvoj flexibility – pružnosti vnímání – je dalším z principů úspěšné komunikace. Mnoho lidí má tendenci řešit určité úkoly stále stejným, osvědčeným postupem. Je pro ně pohodlnější, držet se naučených, mnohdy i roky starých pravidel. Pokud nechceme zůstat jako oni, měli bychom být aktivnější, zkoušet nalézat nová řešení a změny k lepšímu. Nebát se s problémem si tzv. „pohrát,“ pokusit se o více řešení, ze všech možných stran a hledisek, kombinovat a obměňovat různé varianty řešení. Pro začátek se můžeme pocvičit např. v tom, že najdeme alespoň dvacet možných způsobů, jak si zpříjemnit neoblíbenou, rutinní práci, popřemýšlet, jak si ji alespoň trošku udělat zajímavější. Nový způsob vykonávání této práce nás může pozitivněji ovlivnit a naladit. Flexibilní lidé bývají v životě úspěšnější, protože v nečekaných okolnostech vidí příležitost, výzvu, možnost prosadit se. Pokud je postihne někdy neúspěch, berou jej spíše jako zkušenost a ne jako prohru.

Naučit se respektovat model světa druhých lidí není zrovna jednoduché. Mnozí se nám mohou jevit jako necitliví, podivínští, hluší k potřebám druhých. Jak rádi bychom je přiměli, aby se na věci dívali z našeho úhlu pohledu. Někdy je příliš rychle odsuzujeme, aniž bychom hlouběji poznali pozadí jejich chování. Pokud si však dáme tu práci a naučíme se respektovat svět, ve kterém tito lidé žijí, budou vstřícnější a ochotnější i oni k nám. Pro naše sebevědomí bude určitě blahodárné, pokud budeme přistupovat ke všem – včetně sebe – pozitivně a laskavě. (Kupka, 2010)

Myslím si, že jen velmi málo lidí v mém okolí si uvědomuje, jak velkou komunikační sílu má obyčejný úsměv. Mnohdy se bojíme usmát na druhého, abychom v jeho očích nevypadali hloupě, trapně či snad podlézavě. Pravdou však je, že lidé, kteří se více usmívají působí na ostatní optimistickým, přátelským a srdečným dojmem. Naučme se proto více se usmívat a to i ve chvílích, kdy nám není zrovna moc veselo. Psycholog R. Yeung se zmiňuje o psychologickém experimentu, při němž byli účastníci požádáni, aby se na několik minut zamračili nebo usmívali, i když nebyli právě smutní ani šťastní. Zjistili, že lidé, kteří se mračili, se začali cítit smutnější a ti, kteří se usmívali, si připadali šťastnější. Úsměv podle něj tedy ovlivňuje náš nervový systém a vyvolává tvorbu hormonů, pomocí nichž se dostávají příjemné pocity. (Yeung, 2012)

4.3 Umění vyjednávat a obrana proti manipulaci

V běžném životě si mnohdy neuvědomujeme, že rozhovor, který právě vedeme schůzka, kterou jsme si před okamžikem naplánovali nebo výlet, který se chystáme

se známými podniknout, mají něco společného s vyjednáváním. Základem správného vyjednávání je, aby obě zúčastněné strany získaly co nejvíce a ztratily co nejméně. Mnoho běžných lidí se na rozdíl od zkušených diplomatů a obchodníků dopouští při vyjednávání amatérských chyb. I. Kupka se zmiňuje o dvou nejčastějších přestupcích, kterých se lidé dopouštějí:

- První chybou neobratných vyjednávačů je jejich touha zalíbit se partnerovi. Zkušený vyjednávač však má na zřeteli dosažení cíle vyjednávání a ne to, aby byl v očích protistrany populární.
- Druhou velkou chybou je příliš rychlé ustupování partnerovi. Oblíbenější paradoxně bývá ten, který zásadní ústupky provedl až po dlouhém boji. Takovéto ústupky mají pro partnera velký význam, protože jejich dosažení jej stálo mnoho námahy. Pokud budeme hned od počátku vyjednávání se vším souhlasit, budou nás ostatní po čase brát jako kus hadru.

(Kupka, 2010)

Většina lidí ještě před tím, než otevře ústa k vyjednávání, sděluje svoje pocity ostatním prostřednictvím své řeči těla. Jejím delším pozorováním se dá zjistit, nakolik je dotyčný sebejistý. Řeč těla je silně ovlivňována nevědomím, které jí dává výraz. Vůlí je ovladatelná jen zčásti, proto má pro bystrého pozorovatele velký význam. Tělesný postoj, pohyby rukou, očí a mimika obličeje vysílají zprávy o stavu naší mysli.

Jakých signálů si u partnera všímáme, pokud posuzujeme jeho sebejistotu?

- Má dotyčný sebejisté držení těla?
(nezakrytý trup, vzpřímený postoj, neschovává ani nekříží končetiny)
- Jsou na něm patrné známky obav?
(schoulená ramena, skloněná hlava, napjatý krk)
- Zůstávají ruce a prsty v klidu?
(neklidné pohrávání si s tužkou, klíči, prstýnkem apod.)
- Je jeho mimika uvolněná, nebo naznačuje nervozitu?
(cukání obličejových svalů, nervózní mrkání, přivírání očí)
- Zabírá přiměřený prostor?
(vzpřímená záda a hlava, ne snaha vypadat menší než je)

- Udržuje s druhým účastníkem hovoru oční kontakt?
- Má pevný stisk ruky?

(Nürberger, 2011)

Jestliže si ve svých myšlenkách připadáme malí, naše tělo to ihned prozradí okolí. Schoulená ramena, sklopená hlava nebo schované ruce dávají mimoděk najevo podřízenost. Obranná gesta jako zkřížené ruce a nohy vypovídají o naší nejistotě. Řeč těla sice vypovídá o našem rozpoložení, avšak zvolením sebevědomého postoje můžeme i zpětně ovlivnit svůj pocit. Nácvik sebevědomého vystupování se určitě vyplatí. Ostatní nás budou vnímat jako silnější osobnost, což se pozitivně odrazí v našem pocitu vlastní hodnoty.

Mnoho z nás má tendenci dělat se v očích druhých lepšími. Tato tendence se projevuje jak při verbální komunikaci (např. vytahování se svými znalostmi), tak i mimoslovními možnostmi. Často se snažíme signalizovat vyšší sociální status (oblečením), více inteligence (chápatým přikyvováním), skrýváme, že něčemu nerozumíme atd. V každodenním životě prezentujeme obrázek o sobě, který se spíše podobá tomu, jací bychom chtěli být, než jací opravdu jsme. Pokud druzí lidé začnou akceptovat námi předstírané chování, mohou nás tak podporovat v upevňování tohoto obrazu o sobě, popř. nás podporují v sebeobelhávání. (Vybíral, 2000)

Sebejistí lidé se dokážou při vyjednávání obejít bez ostrých loktů, agresivity, či podvádění a klamání ostatních kvůli dosažení svých cílů. Mohou si dovolit jednat se svými protějšky přátelsky, férově a s respektem., nepotřebují si stále něco dokazovat.

Podle I. Kupky je před každým vyjednáváním třeba pečlivě zvážit, o co nám v dané věci jde a kdo jsou pro nás ti správní partneři k vyjednávání. Musíme mít také jasno v otázkách: O co má náš partner zájem? Co od nás chce? Je důvěryhodný? Dodržuje dohody s druhými? Důležité je také prozkoumání vzájemného poměru sil. Pokud máme nějaké silné stránky, o kterých partner neví, měli bychom mu je dát najevo.

Místo a čas vyjednávání hraje také významnou roli. Pokud máme možnost sami zvolit kde a kdy vyjednat, získáváme určitou výhodu. V domácím prostředí se cítíme bezpečněji, můžeme si odskočit, nahlédnou do spisů, přizvat kolegu. Také čas jednání volíme podle svých nejlepších možností. Měli bychom se vyvarovat jednání, pokud jsme unaveni, spěcháme, nejsme dostatečně připraveni, chybí nám informace o postojích jiných osob.

Před vyjednáváním bychom měli mít ujasněno minimum a maximum toho, čeho chceme u druhého dosáhnout. Veškeré argumenty a požadavky je potřeba připravit dopředu. Také je dobré si zjistit, jaké máme společné a jaké protichůdné zájmy.

Zdárnému průběhu vyjednávání může pomoci, pokud si dopředu vytipujeme body, na kterých se s partnerem dobře dohodneme. Vyřešením jednoduchých problémů vytvoříme atmosféru spolupráce, která pak oběma usnadní další jednání. (Kupka, 2010)

Základní zásady správného vyjednávání tedy jsou:

- Snaha o dosažení konkrétního cíle, (ne zapůsobení na partnera svou krásou, vstřícností, genialitou) dosažení alespoň předem stanoveného minima.
- Nedělat se moudřejšími, než ve skutečnosti jsme (pokud něčemu nerozumíme, necháme si to od partnera znovu zopakovat a vysvětlit).
- Spokojenost obou stran. Pokud se jedna strana bude cítit znevýhodněna, může se snadno stát, že dojednané podmínky nedodrží.

(Kupka, 2010)

Při manipulaci používají lidé různé taktiky přesvědčování. I když jsou cíle manipulátorů egoistické a prospěchářské, není mnohdy snadné manipulativní jednání rozpoznat. Manipulace nemusí být vždy v rozporu se subjektivními potřebami obratně zneužívaných jedinců. Rafinované způsoby manipulace se mnohdy „právy“ lidí zaštiťují. (Vízdal, 2010)

I. Kupka trefně vystihuje: „*Obětí manipulace jsme tehdy, když se někdo veze na našich zádech a je mu jedno, že nás bude bolet v kříži.*“ (Kupka, 2010, s. 140)

Manipulátorům se velmi hodí, pokud jsme čestní a slušní, tedy pokud dodržujeme společenské normy a pravidla. Díky tomu dokážou snáze předvídat naše jednání. Manipulátor nás dokáže většinou snadno ovlivnit, pokud se odvolává na dodržování následujících pravidel:

1. Reciprocita – chápána jako zásada vzájemného poskytování stejných výhod. Příklad – do restaurace vstoupí hluchoněmý muž a na každý stůl položí před hosty plastový přívěsek na klíče. Většina hostů přívěsek odmítne, někteří si jej však ponechají. Tehdy nastává druhá fáze, kdy jim muž podá lístek, na němž je napsáno, že je žádá o malý finanční obnos na podporu jeho skupiny stejně postižených. Hosté tedy vytáhnou peníze z peněženky,

ale necítí se při tom většinou dobře. Říci „ano“ je přinutilo společenské pravidlo, které dodržují.

2. Uznávání autorit – o kompetenci autorit zpravidla nediskutujeme, respektovat jejich názory a příkazy se nám většinou vyplatí. Měli bychom si však umět zachovat kritický nadhled a rozeznat skutečnou autoritu od té, která se za ni pouze obratně vydává.

3. Koherentnost jednání – jinými slovy soulad činů se sebeobrazem. Tohoto pravidla často zneužívají podomní obchodníci, kteří nám vnucují např. drahý vysavač. Hovoří o roztočích, znečištěném prostředí, alergiích. Zeptají se, zda nám záleží na zdraví našich dětí. Když jej ubezpečíme, že ano, převede původní záměr „já vám dám vysavač, vy mně spoustu peněz“ do roviny – „copak nechcete dopřát čistý vzduch svým dětem a chránit tak jejich zdraví?“ Na to se už těžko odpovídá ne, když tvrdíme, že nám na jejich zdraví záleží. Jednali bychom nekoherentně se svým přesvědčením.

4. Společenský tlak - pokud tomu všichni věří, musí to být pravda. Společenský tlak obratně využívají jak pojišťovací zprostředkovatelé tak obchodníci. Zdůrazňují, kolik lidí si jimi sjednaný produkt či výrobek již zakoupilo, jak jsou s ním spokojeni a jak roste další poptávka. Mnohdy neodoláme a zmíněný produkt také zakoupíme.

5. Princip vzácnosti – mnohdy vydáme peníze za určitou věc ne proto, že ji potřebujeme, ale proto, že nás někdo přesvědčí o její vzácnosti. Pokud ji od něj nekoupíme nyní, už ji nikdy nikde v takovéto kvalitě nedostaneme. (Kupka, 2010)

Jak se tedy bránit proti manipulaci? Před tím, než se rozhodneme utratit peníze, čas či energii, zvažme předem všechny okolnosti, které nás k tomu přivedly. Pokud na nás někdo tlačí, abychom se velmi rychle rozhodli, požádejme o odklad svého rozhodnutí alespoň do dalšího dne. Dopřejeme si tak čas „vychladnout“, zvážit všechna pro a proti, připravit se na odmítnutí. Veškeré nabídky si nechávejme podávat písemně spolu s kontaktem na zprostředkovatele, jeho adresou a jménem firmy.

Pokud máme tendenci vždy se vším souhlasit, měli bychom mít především na zřeteli to, co vyhovuje nám, ne co vyhovuje druhému. Dle zásady: „*Raději ať ten druhý ztratí a zaplatí málo, než abych já ztratil a zaplatil hodně.*“ (Kupka, 2010, s. 146)

4.4 Sebemotivace, pozitivní růst

Každý člověk zastává určité životní hodnoty, tedy to, na čem mu záleží, co má pro něj význam, co obhajuje. Pokud žije v souladu s těmito hodnotami, pak je jeho život šťastný a naplněný. Hodnoty, které v životě zastáváme, nám mohou posloužit jako vodítko pro velká životní rozhodnutí. Pokud jsme se rozhodli, že chceme žít čestně, být úspěšní, těšit se ze své rodiny, ještě neznamená, že víme co a jak je proto třeba udělat. Lidé se zdravou sebedůvěrou mají svoji vizi, která zobrazuje to, čeho by chtěli ve svém životě dosáhnout. Sebedůvěra znamená především „jednat,“ dělat potřebné kroky k dosažení dlouhodobého cíle, i když to může být v krátkodobé perspektivě nepříjemné.

K naplnění životního rozhodnutí bychom si měli stanovit jednotlivé dílčí cíle a vypracovat plán, jak svou vizi realizovat. Jak bychom tedy měli postupovat při stanovení cílů, kterých chceme skutečně dosáhnout? Náš cíl by měl být především:

- **Motivující a důležitý.**

Náš cíl by měl být náročný a měl by stát za námahu, kterou na jeho dosažení vynaložíme. Mnoho lidí má tendenci své kvality spíše podceňovat, proto mohou být v konečném výsledku příjemně překvapeni, co všechno dokázali zvládnout. Cíl by měl být natolik lákavý a důležitý, aby nás motivoval. Pokud pro nás nebude dostatečně důležitý, snadno nás od jeho naplnění něco odvede. Nekladme si však cíle, které jsou za hranicemi našich možností. Jejich nereálnost a nedosažitelnost u nás vyvolá spíše zklamání a frustraci.

- **Pozitivní.**

Všichni se soustředíme na svůj cíl tak, jak jsme si ho stanovili. Pokud si určíme negativní cíl, např.: „Už se nebudu ze všeho obviňovat,“ naše mysl se upne na slovo „obviňovat“ a dopadne to tak, že se začneme obviňovat ještě více. Řekneme si: „Nesmím se ostýchat, když mluvím před ostatními.“ Mysl se opět soustředí na slovo „ostýchat“ a dopadne to stejně. Pokud naše cíle obsahují slova jako „nebudu,“ „nesmím,“ „ne tolik,“ naladí naši mysl spíše k sebeobraně. Lépe se nám povede, pokud stanovíme své cíle spíše optimisticky: „Chci se naučit myslet více optimisticky“ nebo „Chci vystupovat před druhými sebedůvěrně.“

- **Sledovatelný.**

Mnohdy nemáme žádnou možnost objektivně posoudit, zdali jsme stanoveného dílčího cíle dosáhli. Pokud má mít náš cíl smysl, měli by mít i ostatní lidé možnost sledovat jeho splnění. Pokud jej nevyjádříme srozumitelně a konkrétně, těžko se nám bude jeho splnění posuzovat.

Dobře sledovatelný cíl	Špatně sledovatelný cíl
Na každé poradě budu hovořit alespoň tři minuty	Budu se snažit více vystupovat na pracovních poradách
Chci, aby se moje firma prezentovala na příštím veletrhu v Brně	Chci být úspěšnějším ve svém podnikání
Každý den od 19.00 do 20.30 h se budu učit německy	Budu se zdokonalovat v němčině
V pondělí, středu a pátek půjdu 20 minut běhat, pokud bude pršet, tak 30 minut na rotopedu	Začnu více sportovat

- **Termínovaný.**

Když si slíbíme, že něco uděláme v určitém termínu, je to mnohem větší závazek, než když si řekneme, že prostě jen něco vykonáme. Termín člověka motivuje, jestliže je pevně určen, nemůže již ustoupit či uhnout. Pokud si jej stanovíme příliš vzdálený, např. chci se naučit plynule konverzovat v němčině a angličtině do roku 2020, nijak zvlášť nás to motivovat nebude. Když si jej však stanovíme na příští měsíc, bude to zase nereálné. Je třeba si zvolit takový termín, který by byl

motivující, zároveň však reálný. Měl by nás přinutit ihned jednat, zároveň nás však nestresovat. (Yeung, 2012)

Pokud tedy máme stanovený svůj cíl, nezbývá nám, než vykročit k jeho naplnění. Sebedůvěra totiž přichází až s našimi činy. Pokud něco uděláme, získáme více sebedůvěry. Pokud však budeme jen čekat, až získáme více sebedůvěry, abychom mohli něco vykonat, patrně se nikdy nedočkáme.

D. Carnegie ze svých zkušeností usuzuje, že *„jeden z nejtragičtějších rysů lidské povahy je sklon neustále život odkládat.“* (Carnegie, 1993, s. 28) Stále si děláme starosti z budoucnosti nebo se zbytečně zatěžujeme něčím, co se stalo v minulosti a co už stejně nemůžeme nijak ovlivnit. Naučme se tedy ráno vstát s odhodláním, že dnešní den si užijeme, že z něj vytěžíme, co se dá. Chopme se sami kormidla a řiďme svůj život, nečekejme, až nám dá štěstí ruku na rameno a dovolí nám žít.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ

V první kapitole praktické části blíže popíši metodu výzkumu. Vzhledem k tomu, že jsem si chtěla opatřit co nejvíce informací o názorech, postojích, hodnotách a motivacích jednotlivých respondentů, rozhodla jsem se pro výzkum kvalitativní. Jako nejvhodnější metodu pro sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Dle mého názoru právě při rozhovoru dochází k vysoké, jedinečné interakci mezi tazatelem a dotazovaným, přičemž tazatel může pozorovat reakce a další neverbální projevy dotazovaného. Pokud jim správně porozumí, může se dotazovanému více přiblížit, sladit se s ním a navodit u něj pocit pohody a bezprostřednosti. V další části pak uvedu cíl svého výzkumu a výzkumné otázky, které jsem v souladu s tímto cílem vypracovala.

Ve druhé kapitole nejprve představím výzkumný vzorek a po té se zaměřím na jednotlivé rozhovory. Popíši jejich průběh, okolnosti za jakých probíhaly a jedinečné odpovědi respondentů.

Ve třetí a poslední kapitole provedu vyhodnocení získaných informací, které se pokusím zobecnit a interpretovat.

5.1 Metoda výzkumu, cíle výzkumu

Kvalitativní strategie výzkumu se uplatňuje v těch případech, kdy výzkumník usiluje o hloubkový popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny či fenoménu. K hlavním přednostem kvalitativního výzkumu patří především to, že daný fenomén zkoumá v jeho přirozeném prostředí, má možnost reagovat na místní situace a podmínky, hledá příčinné souvislosti mezi zkoumanými jevy. K získávání dat se používají standardizované metody poměrně málo. Hlavní důraz je kladen na výzkumníka samotného, na jeho zkušenost, schopnost hledání skrytých významů. Typy dat, se kterými kvalitativní výzkumník pracuje, jsou přepisy terénních poznámek z pozorování a rozhovorů, videozáznamy, audiozáznamy, fotografie, osobní poznámky a všechno to, co přibližuje všední život zkoumaných lidí. (Hendl, 2005)

Na počátku kvalitativního výzkumu si volí výzkumník téma, k němuž následně stanoví výzkumné otázky. Tyto mohou být v průběhu výzkumu pružně doplňovány či pozměňovány. Samotný sběr dat probíhá obvykle v delším časovém intervalu. Výzkumník si sám volí místa pozorování nebo osoby, které dále sleduje v různých časových okamžicích. Sběr dat i jejich analýza probíhají zpravidla současně, výzkumník

při tom zároveň přezkoumává své domněnky a závěry. Své závěry může rovněž probírat se sledovanými jedinci a jejich názory zohlednit či přidat do závěrečné zprávy o kvalitativním výzkumu. V závěru může výzkumník navrhnout teorii, hypotézu o jevu, který pozoroval. (Hendl, 2005)

Podle toho, jaký typ informací potřebuje výzkumník v rámci zkoumaného problému získat, volí odpovídající metodu. Vzhledem k tomu, že mě zajímalo, co si lidé myslí, co cítí, čemu věří, jak se chovají v soukromí, jevila se mi jako nejvhodnější metoda polostrukturovaného rozhovoru. Strukturovaný rozhovor jsem vzhledem ke zkoumané problematice nepovažovala za příliš vhodný a rozhovor nestrukturovaný – volný, jsem nezvolila proto, že předpokládá jak velké zkušenosti výzkumníka, např. pohotově a adekvátně reagovat na neočekávané situace, tak i rozsáhlé odborné znalosti. Navíc se tento typ rozhovoru obtížněji vyhodnocuje.

U respondentů, které jsem pro svůj výzkum vybrala, mne především zajímalo, jaké hodnoty zastávají, mají-li určitý dlouhodobý cíl, za kterým jdou, zda a v čem by se chtěli dále rozvíjet, resp. co by chtěli pozitivně změnit a co by proto byli ochotni vykonat. Také mě zajímalo, co pro ně samotné znamená pojem „sebedůvěra“ a zda se sami považují za sebevědomé ve smyslu schopnosti přiměřeného sebeprosazení. Za cíl svého výzkumu jsem tedy stanovila tyto výzkumné otázky:

- 1. Co konkrétně si dotazovaný představuje pod pojmem „sebedůvěra“?**
- 2. Jaké hodnoty jsou u dotazovaného na prvním místě?**
- 3. Má dotazovaný nějakou vizi, dlouhodobý cíl, který se snaží postupně naplňovat?**
- 4. Existuje v životě dotazovaného něco, co se mu povedlo, na co je hrdý?**
- 5. Chtěl by dotazovaný něco zlepšit ve svých komunikačních schopnostech?**
- 6. Domnívá se dotazovaný, že je dostatečně sebevědomý, resp. umí se prosadit?**

V návaznosti na vypracované výzkumné otázky jsem před zahájením výzkumu stanovila pět hypotéz, které měly být v závěru praktické části na základě analýzy, porovnání a vyhodnocení výsledků výzkumu potvrzeny či vyvráceny.

Hypotéza č. 1

Většina respondentů chápe „sebedůvěru“ jako přehnané sebevědomí, velikášství či nadutost.

Hypotéza č. 2

Většina respondentů má určitý dlouhodobý cíl, který je v souladu s hodnotami, které vyznává.

Hypotéza č. 3

Každý z respondentů najde ve svém životě minimálně tři skutečnosti, na které je hrdý.

Hypotéza č. 4

Většina respondentů by chtěla zlepšit své komunikační schopnosti.

Hypotéza č. 5

Většina respondentů se bude považovat za málo sebevědomé - schopné se prosadit.

5.2 Rozhovory, získávání poznatků

Pro výzkumné šetření jsem oslovila muže a ženy ze svého okolí, které jsem již znala a kteří byli ochotni se mnou spolupracovat. Záměrně jsem vybírala respondenty, spadající svým věkem do období dospělosti, tj. nad 26 let. Jak jsem uvedla v teoretické části své práce, v tomto období by měl mít člověk již ujasněno kým je, kam směřuje, volí-li osobní růst, či spíše stagnuje. Osoby z mého výzkumného souboru byly ve věku 32 – 43 let. Jednalo se o tři ženy a dva muže. Tři z nich žijí stejně jako já v Podivíně, jedna respondentka žije v Lednici na Moravě a druhá v Hustopečích u Brna. To, že jsem vybrané respondenty již znala, mi pomohlo při jejich oslovení a seznámení s tématem mé bakalářské práce. Musím přiznat, že ne každý, koho jsem pro rozhovor kontaktovala, mně byl ochoten poskytnout informace tak osobního charakteru.

Kromě jednoho rozhovoru, který jsem absolvovala se svou kolegyní v místě našeho pracoviště, probíhaly všechny rozhovory v domácím prostředí respondentů.

Byla jsem si vědoma toho, že povaha informací, které potřebuji od dotazovaných získat, je převážně důvěrného charakteru a přítomnost dalších i blízkých osob by mohla působit rušivě a ovlivňovat nebo zkreslovat jejich výpovědi. Z toho důvodu jsem předem upozornila respondenty na nutnost být při rozhovoru sami. Před samotným kladením

otázek jsem se snažila navodit nezávaznou konverzací příjemnou, uvolněnou atmosféru, neboť žádný z respondentů neměl doposud žádnou zkušenost s podobným typem výzkumu a počáteční rozpaky se vyskytovaly téměř u každého z nich. Tyto rozpaky však většinou po prvních dvou otázkách vyprchaly a dotazovaní nadále vypovídali ochotně a otevřeně.

Velmi pečlivě jsem zvažovala způsob zaznamenávání rozhovoru. Opět, vzhledem k důvěrné povaze rozhovoru jsem vyloučila použití technických prostředků jako je diktafon či kamera, jež by mohly dotazovaného znejistit. Chtěla jsem, aby byl rozhovor pro oba aktéry příjemný, aby byl respondent upřímný, bezprostřední a odpovídal bez obavy z toho, že jeho odpovědi budou negativně hodnoceny. Rozhodla jsem se tedy pro zaznamenání rozhovoru až po jeho ukončení. Tento způsob je pro výzkumníka poměrně náročný, neboť se musí velmi soustředit na to, aby dokázal usměrňovat respondentovy odpovědi a zároveň si všechny jeho odpovědi zapamatoval. Abych se vyhnula následnému zkreslení rozhovoru při jeho zaznamenávání, činila jsem si v jeho průběhu orientační poznámky, o které jsem se pak při rekonstrukci rozhovoru mohla opírat. Jednotlivé rozhovory trvaly přibližně 90 minut.

Oblasti, na které jsem se při vedení rozhovoru zaměřila:

1. Co si představujete pod pojmem sebedůvěra?
2. Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?
3. Máte nějakou vizi, dlouhodobější cíl, kterého byste chtěl/a dosáhnout?
4. Co se vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdý/á?
5. Co považujete za svou silnou stránku, čeho si na sobě ceníte?
6. Je něco, v čem byste se chtěl/a při komunikaci s okolím zlepšit?
7. Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě, a umíte se prosadit?
8. V jakých situacích pocítujete nejčastěji strach a obavy?
9. Máte nějaký osvědčený způsob, jímž se bráníte strachu a obavám?
10. Domníváte se, že se umíte vcítit do potřeb ostatních?
11. Jste schopen/a nebrat si věci osobně?
12. Dokážete si během dne najít alespoň chvíli jen sám/a pro sebe?

Nyní uvedu záznamy z jednotlivých rozhovorů. U respondentů jsem se rozhodla pro jejich bližší identifikaci uvést pouze křestní jméno, věk a povolání, s čímž všichni souhlasili. Rozhovory jsem záměrně neupravovala do spisovného jazyka, chtěla jsem zachovat specifické výrazové prostředky jednotlivých respondentů a zachovat tak barvitost jejich výpovědí.

Respondentka č. 1

Marcela, 35 let, mistrová v šicí dílně

Co konkrétně si představujete pod pojmem „sebedůvěra“?

„... že si je člověk jistý v kramflecích, umí si stát za svým. Jedná se o čistou, zdravou sebedůvěru, víru v sebe, ve své schopnosti, ne namyšlenost...“

Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?

„... zdraví, rodina, práce, tedy spíše mít práci – myslím jako zabezpečení do budoucna... dále vzdělání dětí, sebevzdělávání ... také mi velmi záleží na tom, abych měla své přátele... důležitá je i víra v sebe sama...“

Máte nějakou vizi, dlouhodobější cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

„...chtěla bych si zvýšit vzdělání, začala jsem dálkově studovat vysokou školu. Kvůli práci bych si chtěla posílit jazykové znalosti – máme německé zákazníky, se kterými musím komunikovat a tak si myslím, že při studiu na vysoké se zlepším i v němčině... také bych si chtěla udržet místo mistrové - udržet si tento post, který jsem teprve před nedávnem získala... možná bych si také pak do budoucna mohla najít lépe placenou práci a být bez dluhů...“

Co se Vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdá?

„...polepšila jsem si v práci... třeba i to, že mám řidičský průkaz, dokázala jsem jet sama z Břeclavi do Prahy na letiště vyzvednout manžela... také že mám maturitu a že jsem se dostala na vysokou školu...“

Co považujete za svou silnou stránku?

„...asi komunikativnost, snažím se vyjít se všemi dobře... myslím, že umím naslouchat druhým, jsem nekonfliktní, klidná. Také se snadno nevzdávám, nerezignuji před problémem. Jsem manuálně zručná, rozumím své práci...“

Je něco, v čem byste se chtěla při komunikaci s okolím zlepšit?

„...při extrémní zátěži, tedy především v práci – když mám mnoho pracovních povinností, bych se chtěla vyhnout zbytečnému zmatkování... také bych chtěla zlepšit svůj způsob komunikace, neumím mluvit, vyjadřovat se. Mnohdy se mi stává, že nedokončím větu a vyjádřím se neverbálně – náznakem, posunkem. Chtěla bych se umět vyjadřovat srozumitelněji, přesněji – tím bych se vyhnula nedorozuměním s kolegyněmi v práci... také bych chtěla zlepšit svůj vzhled, image, tedy především pro svůj dobrý pocit. Měla bych si zajít častěji k holiči nebo si něco pěkného na sebe koupit...“

Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě, a umíte se prosadit?

„...jak kdy, v práci mám působit jako autorita, ale to neumím dostatečně. Vše raději řeším v klidu. Rozhodnout se umím, ačkoliv v určitých situacích jsem nerozhodná... vím, co chci po podřízených, umím jim dát najevo, že potřebuji kvalitní práci. Potřebuji ale více rozhodnosti jako mistrová...někdy se snažím zalíbit se, ale to pak nerozhoduji podle sebe, ale podle těch druhých...“

Máte nějaký osvědčený způsob, jímž se bráníte strachu, obavám?

„...snažím se zachovat klid, nevzdat se úkolu jen proto, že jsem dostala strach. Když jej pak splním, dostaví se hrdost, obrní mě to, dál už se jen tak něčeho neobávám... zvýší se mi sebedůvěra – nenechám se zaskočit...“

Jste schopna si nebrat věci osobně?

„...určitě ne, spíš se stáhnu do sebe, hlodá ve mně, co jsem udělala špatně. Pak o tom přemýšlím. Někdy se z toho potřebuji vypovídat, ale spíš se bojím, abych neobtěžovala kamarádky...Dřív jsem neměla nikdy pravou kamarádku na vypovídání...“

Dokážete si během dne najít alespoň chvíli jen sama pro sebe?

„...určitě ne... chtěla bych ale začít cvičit, protahovat si svaly, potřebuji to kvůli zdraví... ani moc nečtu... musím se učit, ale to nepovažuji za čas pro sebe...“

Respondent č. 2

Michal, 36 let, zástupce vedoucího dálničního oddělení

Co konkrétně si představujete pod pojmem sebedůvěra?

„...schopnost věřit si, neztrácet hlavu v krizových situacích... udržet emoce i když je člověk pod nátlakem... neukazovat své slabiny...“

Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?

„...zdraví... dobře vychovat své děti ...peníze, jako jistotu budoucnosti... pracovní úspěch...“

Máte nějakou vizi, dlouhodobější cíl, kterého byste chtěl dosáhnout?

„...chtěl bych postavit dům – už jsem měl vyhlédnutý jeden starší dům v Břeclavi, který jsem chtěl koupit. Plánoval jsem, jak jej budu postupně přestavovat a upravovat pro svou rodinu. Bohužel z prodeje sešlo, tak se teď poohlížím po jiném... Také bych chtěl, aby můj syn vydržel u hokeje. Je mu šest let, chtěl bych, aby z něj byl dobrý hokejista. Vlastně bych chtěl, aby obě moje děti vynikly ve sportu...“

Co se vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdý?

„...rozhodně na to, že jsem dokázal dálkově vystudovat vysokou školu. Také jsem získal místo zástupce vedoucího... jsem hrdý na své děti, jsem rád, že můj syn hraje hokej, jde mu to a baví ho to... i mladší dcera se učí hrát hokej, chce se bráškovu ve všem vyrovnat...“

Čeho si na sobě nejvíce ceníte?

„...dosaženého vzdělání... myslím, že se umím sebeovládat, nedávat najevo své emoce. Snažím se působit v krizových situacích klidně a vyrovnaně...považuji se za zábavného, komunikativního... určitě jsem i manuálně zručný...“

Je něco, v čem byste se chtěl při komunikaci s okolím zlepšit?

„...chtěl bych se umět ještě více prosadit, mít větší výdrž jít za svým cílem, nevzdávat se příliš brzo... chtěl bych se také zlepšit v komunikaci v cizím jazyce...“

Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě a umíte se prosadit?

„...umím jednat sebevědomě - umím si stát za svým, mnohdy si až zpětně uvědomím, že jsem neměl pravdu...“

V jakých situacích pociťujete nejčastěji strach a obavy?

„...před zkouškou, zásadním rozhodnutím. Mám strach ze selhání, když mám třeba něco rozhodnout a nejsem si na sto procent jistý... také pokud se pohybuji v neznámém prostředí a nevím, jaké nároky na mě budou kladené.“

Máte nějaký osvědčený způsob, jímž se bráníte strachu a obavám?

„...snažím se působit sebejistě, držením těla, rozhodnou chůzí. Snažím se předejít strachu přípravou, tím, že si zmapuji situaci dopředu...“

Jste schopni nebrat si věci osobně?

„...ano, určitě... snažím se zjistit, jestli dotyčný nejednal spíše v afektu, snažím se jej nejdříve pochopit, zda to vůbec bylo myšleno osobně...“

Dokážete si během dne najít alespoň chvíli jen sám pro sebe?

„...mám moc povinností, nejde to... maximálně dvakrát – třikrát do týdne. Většinou si sednu k počítači, nebo si zajdu na squash, či do sauny...“

Respondentka č. 3

Romana, 34 let, referentka logistiky a celní správy

Jak byste charakterizovala pojem sebedůvěra?

„...je to pro mě především namyšlenost, přehnaná víra v sebe sama... někdo, kdo si myslí, že má před ostatními navrch – že je nadčlověk. Přitom na to mnohdy ani nemá...“

Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?

„...rodina, držíme hodně pohromadě, pomáháme si. Sestře se narodil před nedávnem syn, na jeho výchovu zůstala bohužel sama. Já i rodiče jí pomáháme jak můžeme...velmi je pro mě důležité zdraví, pro sebe i pro mé okolí... také bych se chtěla realizovat v práci. Moje práce mě baví, chtěla bych v ní být úspěšná...“

Máte nějakou vizi, dlouhodobý cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

„...ráda bych si dodělala maturitu, zatím si procházím školy a vybírám si, kde bych mohla studovat to, co mě baví, tedy logistiku, celní správu. Chtěla bych se posunout ve svém oboru někam dál... také bych si chtěla založit partnerský vztah a mít svou pohodovou domácnost... popravdě ale neumím přemýšlet tak moc dopředu...raději myslím na přítomnost, plánuji tak maximálně na rok dopředu...“

Co se vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdá?

„... ráda vzpomínám na to, když jsem byla v Hustopečích na hodech první stárka, musela jsem tenkrát organizovat celou hodovou zábavu, to mě bavilo, měla jsem radost, že jsem vše zvládla... také mě velmi potěšilo, když jsem byla před nedávnem přijata do volební komise při volbě prezidenta. Zajímám se o politiku, moc jsem chtěla být u toho... jsem také ráda, že jsem získala práci, která mě opravdu baví a myslím si, že jsem v ní i úspěšná...“

Co považujete za svou silnou stránku, čeho si na sobě nejvíce ceníte?

„...jsem otevřená k lidem, snažím se s každým vyjít, jsem tolerantní... myslím, že jsem tvůrčí, baví mě stále něco zařizovat, něco nového vytvářet. Myslím, že jsem dobrá organizátorka...“

Je něco, v čem byste se chtěla v komunikaci s okolím zlepšit?

„... naučit se ovládat, neříkat hned každému, co si myslím, ale nejdřív to trošku promyslet... také o sobě vím, že moc rychle mluvím, už mě na to lidé několikrát upozorňovali, abych tak nedrmolila, že nestačí sledovat, co jim říkám...ráda bych také změnila svou postavu, nechci to však dále rozvádět...“

Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě a umíte se prosadit?

„...rozhodně ano, myslím, že jsem průbojná. Nesnáším, když mi někdo podsouvá svůj názor, se kterým nesouhlasím. Když jsem přesvědčena o tom, že mám pravdu, klidně jdu s druhým do konfrontace...“

V jakých situacích pociťujete nejčastěji strach a obavy?

„...když dostanu nějaký úkol, se kterým si nevím rady a chtějí po mně, abych jej hned vyřešila – to mě znejistí, jsem pak nervózní...“

Máte nějaký osvědčený způsob, jímž se bráníte strachu a obavám?

„...snažím se zajistit si potřebné informace nebo se o svém strachu pobavím s ostatními spolupracovníky nebo kamarády. Pomáhá mi, když mi sdělí svůj názor. Rozhodně nejsem uzavřená, nevadí mi řešit mé problémy s ostatními, spíše se mi uleví ...“

Jste schopna nebrat si věci osobně?

„... snažím se, záleží na situaci. Myslím, že dost často si věci osobně беру...“

Dokážete si během dne najít chvíli jen sama pro sebe?

„... rozhodně ano a ne jen jednu. Baví mě chodit po obchodech, ráda sportuji... umím si odpočinout, odreagovat se... mám se ráda...“

Respondent č. 4

Marek, 32 let, referent obchodně výrobního oddělení

Jak byste charakterizoval pojem sebedůvěra?

„...mít nějaké vnitřní ambice, nepodceňovat se, věřit si. Určitě to nemá nic společného s arogancí... v něčem má člověk sebedůvěry více, v něčem méně... měl by mít svůj cíl, kterého chce dosáhnout. Pokud si nebude věřit, nikdy jej nedosáhne...“

Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?

„...upřímnost, kamarádi, někam patřit... také je pro mě důležitý seberozvoj, člověk se učí celý život, chtěl bych postupovat stále výš, rozvíjet se, budovat kariéru...“

Máte nějakou vizi, dlouhodobý cíl, kterého byste chtěl v životě dosáhnout?

„... poohlížím se po novém zaměstnání. Nevyhovují mně stereotypy. Moje práce mě už moc nenaplňuje, spíše v ní pociťuji stagnaci, prázdnotu, někdy jsem opravdu duševně vyčerpaný... také přemýšlím o tom, že bych mohl na delší dobu vycestovat do zahraničí, přemýšlel jsem o Americe nebo Kanadě. Rád bych poznal nové prostředí, lidi, zdokonalil se v angličtině...“

Co se vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdý?

„... splnil jsem si svůj sen, vystudoval jsem dálkově vysokou školu. Původně jsem se vyučil mechanikem a postupně si doplňoval vzdělání... také jsem rád, že mám hodně kamarádů, o které se mohu opřít a kteří mě myslím berou... také rád vzpomínám na svou cestu do Dánska, kterou jsem podnikl s kamarády...“

Co považujete za svou silnou stránku, čeho si na sobě nejvíc ceníte?

„...umím si jít za svým cílem. Kdyby se mi však nepodařilo jej naplnit, tak si alespoň řeknu, že jsem proto udělal vše, co jsem mohl... dále se považuji za přátelského, komunikativního, empatického...“

Je něco, v čem byste se chtěl při komunikaci s okolím zlepšit?

„... chtěl bych se naučit přimět okolí, aby mně více naslouchalo, abych je více zaujal svým projevem. Mrzí mě, když přátelům právě něco sdělují a oni se začnou mezi sebou bavit o něčem jiném... asi bych si měl umět získat v komunikaci větší autoritu...“

Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě a umíte se prosadit?

„...nebojím se říct svůj názor komukoliv i když vím, že je mu nepříjemný. Raději řeknu i kamarádovi, co se mi nelíbí, než abych si to jen myslel a pak mu to řekl až za pár let. Myslím, že dokážu jednat sebevědomě...“

V jakých situacích pociťujete nejčastěji strach a obavy?

„... v práci nepociťuji strach nikdy... spíše v soukromí mám obavu z neúspěchu, že něco nevyjde tak, jak bych si přál...“

Máte nějaký osvědčený způsob, jímž se bráníte těmto obavám?

„... řeknu si, že jsem pro to udělal všechno, neúspěch mě potom už tolik nemrzí...“

Jinak – záleží na situaci. Rád jsem například s kamarády, v jejich přítomnosti se nejlépe odreaguji...“

Domníváte se, že se umíte vcítit do potřeb ostatních?

„... určitě ano, sdílím problémy druhých, pokud jim to pomůže...mám kamarádky, které studují na vysoké škole. Občas se na mě obrací, bych jim pomohl zpracovat tabulky, grafy apod. Rád jim pomůžu, nedělá mi to problém. “

Jste schopen nebrat si věci osobně?

„... ano, určitě nejsem vztahovačný. Když s někým mluvím, někdy se mi stává, že něco sdělím a druhý si to přebere úplně jinak. To mě udiví. To já nedělám. Jsem spíše flegmatik...“

Dokážete si během dne najít alespoň chvíli jen sám pro sebe?

„... ano, rád se stýkám se svými přáteli ... umím odpočívat, relaxovat.

Respondenta č. 5

Jitka, 43 let, učitelka na základní škole

Jak byste charakterizovala pojem sebedůvěra?

„...umění komunikovat, prosadit se při kontaktu s okolím, nebýt plachý... sebedůvěra se odráží i v neverbální komunikaci – v pohybech, držení těla...také mě napadá, že člověk, který jen tiše a skromně sedí a nijak výrazně se neprojevuje, může být dostatečně sebevědomý a zase naopak někdo, kdo se chová výrazně sebejistě, odměřeně a nepřístupně, může tímto chováním zakrývat vnitřní nejistotu, strach z výsměchu...“

Jaké hodnoty jsou u vás na prvním místě?

„...samozřejmě zdraví, rodina, přátelé, kamarádi...určitě ne kariéra - v zaměstnání mi bylo nabídnuto místo zástupkyně ředitele, ale odmítla jsem... pro mě je hlavní vychovat své děti tak, aby byly soběstačné, aby se o sebe dokázaly postarat. Je to pro mě důležitější, než aby vystudovaly vysokou školu. Pokud však budou chtít studovat, budu je v tom podporovat...“

Máte nějakou vizi, dlouhodobější cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

„...v zaměstnání jsem spokojená, dosáhla jsem, čeho jsem chtěla. Svou práci bych si chtěla udržet, protože mě velmi baví...zároveň chci mít čas i sama na sebe, chci chodit do kina, divadla, zacvičit si, mít prostě čas na své záliby... momentálně mi velmi záleží na tom, aby dcera v květnu složila maturitu – v tom ji pomáhám a podporuji...“

Co se Vám v životě povedlo, na co jste opravdu hrdá?

„...jsem ráda, že jsem se odhodlala k plastickému zákroku, ke kterému jsem se dlouho chystala a neměla k němu odvahu... také jsem spokojená, že jsem minulé léto zvládla fyzicky náročný sportovní výkon v plavání, pěší turistice a cykloturistice ... minulý týden jsem předložila vedení školy projekt, na kterém jsem pracovala více než rok a při jehož zpracovávání jsem se zdokonalila v počítačových dovednostech...“

Co považujete za svou silnou stránku, čeho si na sobě ceníte?

„...myslím, že jsem spolehlivá, komunikativní, milá, usměvavá... také dobrá manželka... snažím se vždy v tom špatném najít něco pozitivního, to opravdu umím a pomáhá mi to i k tomu optimismu...“

Je něco, v čem byste se chtěla při komunikaci s okolím zlepšit?

„...chtěla bych umět lépe vyjádřit své myšlenky, komunikovat plynule, najít správná slova k vyjádření svých myšlenek. Možná mám malou slovní zásobu. Pociťuji to především při výuce, když dětem vysvětluji novou látku...“

Domníváte se, že dokážete jednat sebevědomě a umíte se prosadit?

„...ano, myslím že ano. V situacích, které jsou pro mě důležité a zásadní, kdy vím, že mám pravdu, proč se neozvat. Pak mám dobrý pocit, že jsem si to vybojovala...“

V jakých situacích pociťujete nejčastěji strach a obavy?

„...nepociťuji žádný výrazný strach, nevím, z čeho bych měla mít strach. Mám spíš běžné obavy, např. u lékaře, před zkouškou atd. Neprožívám ani pocity úzkosti.“

Máte tedy nějaký osvědčený způsob, jímž předcházíte obavám?

„... snažím se uklidnit, vyrovnat emoce v hlavě. Vyhodnotím v klidu situaci a pak zvolím vhodný postup. To se mi vždy osvědčilo...“

Domníváte se, že se umíte vcítit do potřeb ostatních?

„... myslím, že ano... už proto, že pracuji s dětmi. Je potřeba pochopit každé z nich, pomoci jim, poradit...pokud mají nějaký konflikt mezi sebou nebo cítí nějaký problém doma, vždy se jim snažím pomoci jej vyřešit...“

Jste schopna nebrat si věci osobně?

„...ne, některé věci si беру osobně. Někdy reaguji neadekvátně, popudlivě. Někdy jsem urážlivá – ale jen v soukromí... v práci, pokud nastane nějaká nepříznivá situace, na níž však nenesu vinu a ani ji nemohu ovlivnit, se mě dotkne neoprávněná kritika kolegy...“

Dokážete si během dne najít alespoň chvíli jen sama pro sebe?

„... určitě každý den – i kdyby to měla být jen půlhodina u televize, při cvičení, ve vaně... někdy si sednu a jen tak si přemýšlím...“

5.3 Vyhodnocení, interpretace poznatků

V této kapitole se pokusím interpretovat získané informace. Všechny údaje jsem se snažila systematicky organizovat tak, abych našla odpovědi na výzkumné otázky, jež jsem si jako cíl svého výzkumu stanovila a mohla potvrdit či vyvrátit hypotézy, formulované před započítím výzkumu. Podmínkou pro podrobné vyhodnocení byla doslovná transkripce, tedy převedení rozhovorů do písemné podoby. Teprve po té je možno odhalovat pravidelnosti, témata, zpracovávat data smysluplným způsobem a hledat odpovědi na otázky. (Hendl, 2005)

Hypotéza č. 1

Většina respondentů chápe „sebedůvěru“ jako přehnané sebevědomí, velikášství či nadutost.

Pouze respondentka č. 3 chápe „sebedůvěru“ jako namyšlenost, přehnanou víru v sebe sama. Ostatní respondenti uváděli pod tímto pojmem spíše schopnost stát si za svým, věřit si, neztrácet hlavu v krizových situacích, udržet své emoce, i když jsme pod velkým tlakem, umění komunikovat a prosadit se, mít před sebou určitý cíl. Tímto tedy mohu konstatovat, že čtyři z pěti respondentů nechápu „sebedůvěru“ jako velikášství a nadutost. Hypotéza č. 1 se **nepotvrdila**.

Hypotéza č. 2

Většina respondentů má určitý dlouhodobý cíl, který je v souladu s hodnotami, které vyznává.

Ověřování této hypotézy pro mě bylo při vyhodnocování získaných informací nejvíce náročné. Již při vedení samotných rozhovorů jsem považovala otázky týkající se respondentových hodnot a dlouhodobých cílů za jedny z nejzásadnějších pro výzkumný problém, jímž se zabývám. Právě zde jsem tedy usilovala o to, abych byla maximálně nestranná, v žádném případě jsem nechtěla respondenta ovlivňovat svým osobním zaujetím. Nechtěla jsem, aby mi odpovídal podle toho, jak se od něj očekává, ale podle toho, jak to opravdu cítí on sám.

Respondentka č. 1, (Marcela) považuje za nejdůležitější hodnoty zdraví, rodinu, práci ve smyslu zabezpečení do budoucna, také sebevzdělání a víru v sebe sama. Těmto hodnotám podle mě odpovídá i cíl, který si pro sebe stanovila. To, že se rozhodla při zaměstnání studovat vysokou školu, jednak naplňuje její potřebu sebevzdělání, rovněž doufá, že tak posílí své kompetence na pracovišti, čímž zvýší svou autoritu a prestiž mezi kolegy. Rozvíjením svých vědomostí, jak doufá, si otevře cestu k novým možnostem, které by mohla v budoucnu využít. Mohu tedy potvrdit, že Marcela má dlouhodobý cíl, odpovídající hodnotám, jež vyznává.

Respondent č. 2, (Michal) rovněž považuje za jednu z nejdůležitějších hodnot zdraví, dále pak své děti, resp. jejich dobrou výchovu, peníze – jako formu zajištění své rodiny, pracovní úspěch. Vzhledem k tomu, že si Michal před nedávnem splnil svůj dlouhodobý cíl a vystudoval vysokou školu, což mu pomohlo získat vyšší pracovní pozici, zaměřil se nyní především na své nejbližší. Předně by chtěl najít domek odpovídající nárokům jeho rodiny, kde by se mohl realizovat i po manuální stránce. Dále mu hodně záleží na výchově jeho dětí, přičemž velký důraz klade na to, aby vynikly ve sportu. Syna i dceru vozí pravidelně na hokejové tréninky a zápasy a má radost z toho, že je tento sport baví. Michalovy cíle dle mého názoru odpovídají hodnotám, které zastává.

Pro respondentku č. 3, (Romanu) stojí na nejdůležitějším místě její rodina, dále pak zdraví, a pracovní úspěch. Vzhledem k tomu, že svou vlastní rodinu Romana zatím nemá, je hodně semknutá se svými rodiči a sestrou, jíž pomáhá podle svých možností s výchovou dítěte. Sama u sebe pocituje potřebu doplnit si vzdělání. Má jasnou představu o tom, co jí zajímá a baví, a proto by své další sebevzdělávání chtěla namířit právě tímto směrem.

Získání maturity je tedy pro ni dílčím cílem, při jehož naplňování, jak očekává, si rozšíří znalosti a vědomosti, které bude moci využít ve své práci. V případě Romany mohu rovněž konstatovat, že její cíle odpovídají hodnotám, jež zastává.

Respondent č. 4, (Marek) zdůrazňuje především seberozvoj, potřebu postupu, kariéru. Rovněž je pro něj důležité někam patřit, mít kamarády. Marek si, jak sám uvedl, splnil svůj sen tím, že vystudoval vysokou školu. Bohužel však pociťuje v současném zaměstnání stagnaci, nemožnost dalšího seberozvoje či kariérního růstu. Proto si hledá nové zaměstnání, které by uspokojilo jeho potřebu stále se učit něčemu novému. Vzhledem k tomu, že nemá zatím svou rodinu, uvažuje i o možnosti vycestovat na delší dobu do zahraničí. Dle mého názoru i Marek si stanovuje cíle, které souvisí s hodnotami, jež jsou pro něj prioritní. Nechce stagnovat, ustrnout na jednom místě, rád se učí a poznává. To potvrzuje i skutečnost, že z původního oboru mechanika, jímž se vyučil, postupně při zaměstnání vystudoval vysokou školu ekonomickou.

Respondentka č. 5, (Jitka) upřednostňuje zdraví, rodinu, přátele a kamarády. Ve svém zaměstnání je spokojena, práce ji baví a neklade si žádné dlouhodobé cíle, jichž by chtěla dosáhnout. Kariérní růst u ní rozhodně nehraje hlavní roli, profese učitelky ji baví a naplňuje. Především by chtěla mít čas na sebe a své záliby. Jitka mi nespecifikovala žádný jiný cíl mimo toho, že se snaží vychovávat své děti k samostatnosti a soběstačnosti, což je pro ni zásadnější, než jejich vysokoškolské vzdělání. V Jitčině případě považuji za nejdůležitější to, že si umí užívat života, je zdravě sebevědomá, společenská, sportovně aktivní. Smyslem jejího života je život sám. Přesto i v jejím případě mohu uvést, že její cíl – výchova dětí k samostatnosti se shoduje s hodnotou spokojené rodiny.

Na základě popsaných případů mohu tedy konstatovat, že každý z respondentů má určitý dlouhodobý cíl, který je v souladu s hodnotami, jež vyznává. Hypotéza č. 2 se **potvrdila**.

Hypotéza č. 3

Každý z respondentů najde ve svém životě minimálně tři skutečnosti, na které je hrdý.

Tato hypotéza se **potvrdila**. Všech pět respondentů z výzkumného vzorku dokázalo vyjmenovat minimálně tři skutečnosti, které se jim dle jejich mínění povedly, na které mohli být hrdí. Pouze respondentka č. 3 si nemohla zpočátku žádnou takovou skutečnost vybavit. V průběhu rozhovoru se však k této otázce stále vracela a postupně

si uvědomovala situace ve svém životě, které pro ni měly zásadní osobní význam a kdy byla sama se sebou spokojena.

Hypotéza č. 4

Většina respondentů by chtěla zlepšit své komunikační schopnosti.

Velmi mne potěšilo, že se každý z dotazovaných dokázal kriticky zamyslet nad sebou samým a otevřeně hovořil o nedostatcích, jež ve svých komunikačních schopnostech pociťuje. Prvním krokem k nápravě je právě uvědomění si svého nedostatku, po té člověk může cíleně pracovat na jeho odstranění či alespoň zmírnění. Žádný z respondentů nekonstatoval, že je spokojen se současným stavem a nemá potřebu cokoliv změnit. Respondent č. 2 (Michal) by se rád více prosadil, chtěl by mít více výdrže při dosahování svého cíle. Respondent č. 4 (Marek) touží po větší autoritě u svého okolí, chtěl by jej umět více zaujmout. Respondentka č. 1 (Marcela) i respondentka č. 5 (Jitka) shodně spatřují svůj nedostatek při formulování vlastních myšlenek, neschopnosti najít správná slova. Respondentka č. 3 (Romana) i respondentka č. 1 (Marcela) si uvědomují, že komunikujeme s okolím i neverbálně, tedy také tím, jak vypadáme, jak jsme upraveni, oblečení. Marcela byla v tomto směru více sdílná, nicméně obě dvě pociťují potřebu v tomto směru na sobě více zapracovat.

Tato hypotéza se **potvrdila**, prokázalo se, že každý z dotazovaných by chtěl zlepšit své komunikační schopnosti.

Hypotéza č. 5

Většina respondentů se bude považovat za málo sebevědomé - schopné se prosadit.

Pouze respondentka č. 1 (Marcela) přiznala, že by ráda působila jako autorita, ale nedaří se jí to podle jejích představ. Chybí jí k tomu více rozhodnosti, navíc si bere věci osobně, po té se stáhne do sebe a přemýšlí, co udělala špatně. Všichni ostatní respondenti konstatovali, že dokáží jednat dostatečně sebevědomě, dokáží prosadit svůj názor, stát si za ním i když je nepopulární. Oba dotazovaní muži shodně vypověděli, že si dokáží nebrat věci osobně, nejsou vztahovační. Všechny dotazované ženy naopak potvrdily, že ve většině případů si věci osobně berou, což může dle mého názoru oslabovat jejich sebedůvěru. Za málo sebevědomou se však považuje jen jedna z nich, Marcela, jak jsem uvedla výše.

Hypotéza se **nepotvrdila**, čtyři z pěti respondentů se považovali za dostatečně sebevědomé, schopné se prosadit.

ZÁVĚR

Tématem zdravé sebedůvěry se zabývá spousta odborných publikací. Téměř ve všech je chápána jako přesvědčení, že dokážeme správně komunikovat, neuhýbat před problémy, umíme jít za svým cílem, jsme schopni žít život podle svých představ.

Jak jsem již popsala v teoretické části své práce, sebedůvěra není něco, s čím, či bez čeho se člověk rodí, není to jednou pro vždy daná vlastnost. Vyvíjí se postupně, na její utváření má vliv mnoho okolností. V dětství je to především pozitivní přijetí a podpora těch nejbližších. Právě v tomto období mohou být necitlivými výchovnými metodami rodičů i učitelů napáchány velké škody, jež mohou poznamenat křehkou dětskou psychiku a nadále ovlivňovat chování i v dospělosti. Domnívám se, že pokud dokáží rodiče poskytnout svému dítěti dostatek lásky, zájmu a podpory, bude si i ono umět poradit s mnoha nepříznivými okolnostmi, které jej mohou v životě potkat.

Sebedůvěra je vlastnost, kterou si může každý z nás vypěstovat, může ji rozvíjet a zvyšovat v jakémkoliv věku. Především utvářením zdravých návyků, nových způsobů chování či strategických postupů.

Ve své práci zmiňuji především tvorbu příznivého sebeobrazu. Každý člověk si může sám k sobě utvořit pěkný vztah, být si vědom svých silných stránek, svých úspěchů, jež se mu podařilo dosáhnout, nevyčítat si své chyby a slabosti. Další metodou, související se zdravou sebedůvěrou je bezesporu umění efektivní komunikace – umění sladit se s partnerem, vnímat jeho potřeby, respektovat jeho svět, být flexibilní při řešení úkolů. Neméně důležité je rovněž umění vyjednávat a schopnost bránit se proti manipulaci. Mnoho z nás si ani neuvědomuje, jakých chyb se při vyjednávání s ostatními dopouští. Ať už jsou to příliš rychlé ústupky partnerovi, nebo snaha zalíbit se mu, být v jeho očích populární. Při manipulaci na nás lidé zkouší různé promyšlené taktiky přesvědčování, které je mnohdy těžké rozpoznat a ubránit se jim. Manipulátoři spoléhají na to, že dodržujeme určité společenské normy a pravidla a tím jsme pro ně čitelní. Dokáží odhadnout naše jednání a obratně jej zneužít ve svůj prospěch.

Nejdůležitějším pro zdravou sebedůvěru považuji však umění sebemotivace. Každý člověk by si měl umět vytvořit určitou vizi, představu, kam by chtěl v životě dojít. Pokud bude mít určitý cíl, může vypracovat plán, jak jej postupně dosáhnout, radovat se z dílčích úspěchů, a tím posilovat svou sebedůvěru. Tento cíl by měl být náročný, měl by stát za námahu, kterou na něj hodláme vynaložit. Schopnost motivace ať už sebe, či druhých,

považuji za hlavní předpoklad pro práci sociálního pedagoga. Ten by měl na základě důkladné analýzy životního stylu jedince pomoci zdůraznit hodnoty, o které je třeba usilovat, vysvětlit mu, že on sám je spoluvůrcem svého života. Měl by mu pomoci v jeho seberealizaci, protože právě při ní dochází k potvrzení vlastní identity, člověk získává víru v sebe sama. Jen člověk se zdravou sebedůvěrou si dokáže poradit v nových, neznámých situacích, které nevnímá jako nebezpečí, ale jako výzvu. Výzvu posunout se někam dál. Sebedůvěra je především schopnost jednat, nečekat na pomoc jiných, ale odhodlání udělat to, co je potřeba, aby bylo dosaženo určitého cíle, i když se to může zdát v tomto okamžiku nepříjemné.

V praktické části své práce jsem se pokusila zjistit, jaké hodnoty vyznávají lidé, které jsem pro svůj výzkum oslovila. K těm nejdůležitějším patřily: zdraví, rodina, úspěch v práci, seberozvoj. Každý z nich dokázal specifikovat určitý cíl, jehož by chtěl v delší časové perspektivě dosáhnout. Téměř všichni se považovali za dostatečně sebevědomé, avšak každý z nich dokázal otevřeně pohovořit o tom, co by chtěl ve svých komunikačních dovednostech zlepšit. Všichni lidé z mého výzkumného vzorku si byli rovněž vědomi svých silných stránek, zmínili se o skutečnostech, které se jim v životě povedly a na které jsou hrdi. Tyto skutečnosti potvrzují jejich pevnou pozici ve vlastních očích.

Jsem si vědoma toho, že můj výzkumný vzorek tvořili lidé tzv. „bezproblémoví“. Všichni měli uspořádané rodinné poměry, byli zdraví, měli svou práci a dokázali postupně naplňovat své cíle. Dle mého názoru by bylo určitě podnětné, provést podobný výzkum např. s lidmi dlouhodobě nezaměstnanými, zdravotně postiženými či sociálně znevýhodněnými. Bylo by jistě zajímavé zjistit, jaké jsou jejich hodnoty, cíle a vnímání sebe sama a zdali nepříznivý stav nějakým způsobem ovlivnil jejich sebepojetí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Balcar, K., *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1983. 14-343-83
- [2] Carnegie, D., *Jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Talpress, 1993. ISBN 80-85609-32-0
- [3] Doňková, O., Novotný J.S., *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: IMS 2010.
- [4] Fromm, E., *Umění milovat*. Praha: Orbis, 1966. 11-023-66
- [5] Helus, Z., *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1168-3
- [6] Hendl, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7367-040-2
- [7] Kupka, I., *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3318-0
- [8] Macek, P., *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7
- [9] Matějček, Z., *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5
- [10] Matějček, Z., *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-00-3
- [11] Nakonečný, M., *Základy psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-0689-3
- [12] Nürnberger, E., *Jak získat sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3903-8
- [13] Smékal, V., *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9
- [14] Smékal, V., Macek, P., *Utváření a vývoj osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-83-8
- [15] Vágnerová, M., *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0841-9
- [16] Vízdal, F., *Sociální psychologie I*. Brno: IMS, 2010.

- [17] Vybíral, Z., *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000.
ISBN 80-7178-291-2
- [18] Yeung, R., *Sebedůvěra*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012.
ISBN 978-80-247-3127-8

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [1] **Kohlbergova** stádia morálního vývoje [online]

Dostupné z:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Kohlbergova_stádia_morálního_vývoje

[cit. 2013-04-02]