

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Bakalářské prezenční studium
2011 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Denisa Mertlová, DiS.

Seberozvoj a sebevýchova jako faktory formující osobnost

Praha 2012

**Vedoucí Bakalářské práce:
Prof. PhDr. Helus Zdeněk, DrSc.**

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Full-Time Studies
2011 - 2012

BACHELOR THESIS

Denisa Mertlová, DiS.

Self-development and self-education as factors shaping
personality

Prague 2010

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:
Prof. PhDr. Helus Zdeněk, DrSc.**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 13. března

Jméno autora/ky

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu Prof. Helusovi za jeho cenné rady při psaní bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá seberozvojem a sebevýchovou osobnosti v jejím průběhu života. Faktory, které formují vlastní rozvoj a výchovu osobnosti. Dále se zabývá motivacemi, které vedou a podmiňují seberozvoj a sebevýchovu osobnosti. Závěr je doplněn kvantitativním průzkumem, dotazníkem.

Klíčové pojmy

Motiv, motivace osobnosti, osobnost, seberozvoj, seberealizace, sebevýchova osobnosti, sebepojetí, socializace, výchova

Annotation

This thesis deals with self-development and self-education of personality in her lifetime. Factors that shape their own education and development of personality. It then addresses the motivations that lead subordinates and self-development and self-education personality. The conclusion is complemented by quantitative research, questionnaire.

Key words

Motive, motivation personality, personality, self-development, self-realization, self-education of personality, concept of self, socialization, upbringing

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 8 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 10 |
| 1 ZÁKLADNÍ POJMY | 11 |
| 2 SEBEROZVOJ A SEVÝCHOVA V PRŮBĚHU ŽIVOTA OSOBNOSTI | 14 |
| 2.1 V průběhu dětství..... | 15 |
| 2.2 V průběhu pubescence | 16 |
| 2.3 V průběhu adolescence..... | 17 |
| 2.4 V průběhu dospělosti..... | 17 |
| 2.5 V průběhu stáří..... | 20 |
| 3 FAKTORY FORMUJÍCÍ SEBEROZVOJ OSOBNOSTI | 21 |
| 4 FAKTORY PODMIŇUJÍCÍ SEBEVÝCHOVU | 25 |
| 4.1 Aktivnost a pasivnost | 26 |
| 4.2 Prostředí a výchova..... | 27 |
| 5 MOTIVACE K SEBEROZVOJI A SEBEVÝCHOVĚ OSOBNOSTI..... | 29 |
| EMPIRICKÁ ČÁST | 32 |
| 6 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM..... | 33 |
| 6.1 Cíle výzkumu..... | 33 |
| 6.2 Charakteristika výzkumného vzorku | 33 |
| 6.3 Metoda sběru dat..... | 33 |
| 6.4 Interpretace údajů..... | 34 |
| 6.5 Shrnutí výzkumu..... | 43 |
| ZÁVĚR | 47 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 49 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ | 51 |
| SEZNAM PŘÍLOH | 52 |

ÚVOD

Seberozvoj a sebevýchova je určitá forma, kterou se člověk může rozvíjet. Každý se v tomto ohledu rozvíjí jinak rychle a jinými způsoby. Někteří lidé se mohou domnívat, že tyto činnosti k životu nepotřebují, ale opak je pravdou. Lidé, kteří se chtějí rozvíjet a mají zájem o vlastní rozvoj osobnosti, mohou se stát více sebevědomými, zvýšit si tím vlastní prestiž a najít různé hodnoty ve svém dosavadním životě ke kterým budou směřovat. Je to určitá forma objevování sebe sama.

Je důležité, aby si člověk uvědomil, co od života očekává a čeho chce dosáhnout, stanovil si cíle a postupy k dosažení těchto cílů. Díky tomu se bude rozvíjet v té oblasti, která pro něj má nějakou hodnotu a seberozvoj a sebevýchova k tomuto cíli se pro něj může stát jistým druhem zábavy, než nucenou činností. Jedna ze základních podmínek jak by se měl člověk rozvíjet, je poznání vlastní osobnosti. To jaké má emoce, temperament a co ho k dosažení cíle motivuje. Zvládnutí vlastní emocí a temperamentu je důležité proto, abychom dokázali adekvátně reagovat na situace, které nás jistým způsobem ovlivňují. Je to známka rozvinuté osobnosti.

Tato práce je rozdělena na dvě části. První z nich je teoretická, kde jsou uvedeny teoretická hlediska seberozvoje a sebevýchovy a druhá část je praktická, kde je uveden seberozvoj v praxi.

V teoretické části je popisován seberozvoj a sebevýchova v rámci jednotlivých vývojových období od dětství až po stáří. Období dospělosti vzhledem k velkému časovému rozmezí je rozděleno do tří částí. Je to děleno v rámci knihy Vývojová psychologie dle Vágnerové z roku 2008. Dále tu jsou popisovány faktory, které rozvíjejí osobnost, jako sociální okolí, učení, duševní hygiena, sugesce a podněty, které působí na člověka. Sebevýchova je zaměřena především na to, jestli je člověk v tomto procesu více či méně aktivní nebo pasivní. Další faktor, který je zde zmíněn, jako podmiňující sebevýchovu, je rodina a prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a tráví čas. Poslední kapitola v teoretické části je orientována na motivace k těmto činnostem. Patří mezi ně pocit vlastní hodnoty, sociální prostředí, vlastní výkon a emoce. Empirická část je tvořena kvantitativním výzkumem. Pro tento výzkum bylo použito dotazníkové šetření.

Respondenty byli lidé ve věku dospělosti. Výzkum je zaměřen především na seberozvoj osobnosti, to jakým způsobem se lidé rozvíjejí, jaké metody a techniky k seberozvoji využívají a co je motivuje a vede k seberozvoji. Na závěr kvantitativního výzkumu jsou interpretovány data pomocí grafů a každá otázka z dotazníku je hodnocena zvlášť. Na konci toho jsou zodpovězeny výzkumné otázky.

Tato práce by mohla být přínosem pro ty, co přemýšlí o vlastním rozvoji a sebevýchově, jako něčím co formuje jejich osobnost a rozvíjí osobní i společenský život.

Práce byla zpracována pomocí odborné literatury, zejména z oblasti psychologie a pedagogiky.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ POJMY

V této kapitole jsou definovány některé základní pojmy, které souvisejí s tématem sebevýchova a seberozvoj osobnosti.

Osobnost

Osobností se člověk nerodí, ale stává se jí. Osobností je dle psychologie každý, jehož psychika začne vykazovat od určité doby specificky lidskou formu fungování. Děje se tak v určitém období raného dětství, je to ve chvíli, kdy si člověk (dítě) začne uvědomovat vlastní osobu. Je to období vzniku sociálního já, z něhož vychází vlastní sebepojetí. (Nakonečný, 1998)

Socializace

Probíhá v určitém sociálním prostoru (první skupina, se kterou se jedinec setkává je většinou rodina), proces, který propojuje jedince se společností a on se pak stává jedincem společenským, kulturním a sociálním. Je to celoživotní proces, ve které si osvojuje kulturu dané společnosti, její zvyky, tradice, hodnoty, jazyk, způsob života. Socializace je realizována především výchovou, učením, komunikací, interakcí, ale může být i nátlakem. Odehrává se v rodině, ve škole, v zaměstnání, ve skupině jiných lidí, atd. (Havlík; Kořa, 2002)

Seberozvoj

Nutná potřeba pro vývoj osobnosti. Rozumí se tím zapojení psychických i fyzických sil jedince z vlastní iniciativy. Je to pozitivní rozvoj, kdy se jedinec chce stát někam, záleží na každém člověku, jak bere sám sebe, je to individuální. (Deiblová, 2005)

Seberealizace

Znamená to, když člověk využívá plně svých schopností a vloh. Naplnění svých možností a rozvoje. Je to jedna z vyšších sociálních potřeb, kterou ve své hierarchii uvádí A. Maslow¹. (Hartl; Hartlová, 2004)

Hodnota

Cíle, kterých chceme dosáhnout, mají nějakou hodnotu. Je to součástí estetických, náboženských, ekonomických, zdravotních a morálních zásad. Je jim připisován rozhodující význam v životě jedince. (Chalupa, 2007)

Výchova

Záměrné, cílevědomé a všestranné působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivní změny v jeho vývoji. Rozvoj jeho tělesných a duševních vlastností s ohledem na normy a hodnoty společnosti. (Havlík; Kořa, 2002)

Sebevýchova

Sebevýchova je dlouhodobé a cílevědomé úsilí o formování vlastní osoby k vytyčeným cílům. Pro sebevýchovu je předpokladem dostatečně zralá osobnost. (Nakonečný, 1998)

Motivace

Pochází z latinského termínu *moveo – hýbám se*. Motivace jsou tedy hybné momenty v prožívání, v chování, v činnostech a v osobnosti, je to vše co člověka pobízí a směřuje ho někam, ale i to co mu brání vykonávat určitou činnost či se nějak chovat. (Farková, 2008)

¹ Zakladatel humanistické psychologie, autor hierarchie lidských potřeb.

Motiv

Je to potřeba, snaha o sebeaktualizaci. Základem je intelektuální, emoční a duchovní růst osobnosti. Liší se kulturou a společností, ve které žijeme. Některé motivy jsou dány zkušeností dané společnosti. (Homola, 1977)

Sebepojetí

To jak člověk vnímá a posuzuje sebe sama. Celý život si utváří o sobě představu, která se může měnit, ví, jak je vnímán a posuzován jinými lidmi, co může a co ne. Tím si vytváří vlastní sebepojetí. (Nakonečný, 2003)

Vůle

Vůle je proces, který reguluje jednání, základní složka struktury osobnosti. Je to vlastnost díky, které překonáváme překážky a obtíže. Projevuje se vnějšími volnými vlastnostmi člověka, tím jak si stanovuje cíle a snaží se je překonat. Souvisí s motivací. Každý člověk má jinou sílu vůle. (Nakonečný, 2003)

2 SEBEROZVOJ A SEVÝCHOVA V PRŮBĚHU ŽIVOTA OSOBNOSTI

Tato kapitola se zabývá seberozvojem a sebevýchovou v průběhu života osobnosti. Je zde popsáno to, jak se osobnost člověka vyvíjí v každém věkovém období a kdy si člověk uvědomuje sebe, jako jedinečnou osobnost, kdy se začíná vychovávat sám a rozvíjet. Začínáme zde s obdobím dětství a pokračujeme k období pubescence a adolescence. Dalším stadiem je dospělost, která je rozdělena na časnou, střední a pozdní dle Vágnerové (2008). Poslední podkapitolou je období stáří.

Předpokladem pro formování seberozvoje a sebevýchovy je dostatečně zralá osobnost. Osobností se člověk nerodí, ale stává se jí v určité fázi života. V této fázi se stává člověkem i psychicky. U dítěte se nejprve vyvíjí tzv. „*vědomí tělového já*“, které je jako fyzické vědomí a dítě si uvědomuje, že je odlišné od okolního prostředí. Člověk je především bytostí sociální a dítě si tento fakt postupně uvědomuje a vyvíjí se u něj tzv. „*vědomí sociálního já*“, jakož to jedinečná bytost. Toto vědomí je důležitým základem pro duševní život a vyvíjí se kolem 2,5 roku života. Do této doby dítě označuje sebe jak třetí osobu. Záleží zde na zkušenostech, kdy dítě začne vnímat sebe jako sociální bytost. (Nakonečný, 1998)

Důležité jsou také volní vlastnosti osobnosti, které kontrolují chování člověka. Vůle je vnitřní dispozice, to jak se rozhoduje, ukazuje, jak se člověk umí sebezprosadit a sebeovládat. Můžeme rozlišovat volní vlastnosti jako svědomitost, rozhodnost, statečnost, vytrvalost a odpovědnost. (Nakonečný, 2003)

Sebevýchovu tvoří různé formy a vývojové stupně. Nejdříve jedinec napodobuje určité modely chování a identifikuje se s nimi. Zpočátku to bývají krátkodobé pokusy o změnu vlastního chování. Postupem času jedinec dochází k cílevědomějšímu úsilí o realizaci vlastního cíle, přibližuje se ideálnímu reálnému já.

Člověk si během vývoje formuje určité názory na sebe a tím i vlastní hodnocení, vytváří si názor a přání toho, jaký by chtěl být, co by chtěl v životě dokázat. Toto můžeme označit jako sebepojetí a cílevědomost. (Čáp, 1993)

2.1 V průběhu dětství

Chování u dítěte ve věku novorozence a batolecího je utvářeno mechanicky podmíněnými reakcemi.

Od raného dětství se u dítěte projevuje motivační aktivnost. Je to dáno vrozenými předpoklady, vlivem prostředí a výchovy. Projevuje se dětskou hravostí, zvědavostí a družností. Je to potřeba poznávat nové věci a stýkat se se společností. Již před nástupem puberty se mohou tvořit základní prvky mechanismů a předpokladů, které usnadňují anebo naopak ztěžují výchovu i sebevýchovu.

Jestliže je dítě ve věku 4 až 6 let trestáno za zvědavost a aktivitu, může se u něj začít formovat pocit viny za tyto projevy, vede to k negativnímu hodnocení a útlumu jeho aktivity a iniciativy. (Čáp, 1993)

Pro dítě je také důležitá rovnováha mezi potřebou emancipace a stabilitou, teda potřebou jistoty a bezpečí. Dítě se může osamostatnit, jestliže je natolik zralé a má všechny či většinu kompetencí. Např.: Když se u dítěte potřeba emancipace nevytváří, převládá u něj stabilita a ono se stává více pasivním, více závislým a ztrácí sebedůvěru, dítě chce zůstat v tomto stavu a nic nechce měnit. Může k tomu vést i negativní zkušenost. Velký význam zde má postoj a chování rodičů. Pokud se ovšem u dítěte emancipace vytvoří, cítí pocit jistoty a bezpečí a získá sebedůvěru.

Toto období je významné pro žádoucí rozvoj dětské osobnosti jako umění se separovat od matky, uvědomit si vlastní osobnost a možnosti, které mám, potřeba sebeupřesadit se. Je to cvičná formální vůle, která potvrzuje vlastní osobu. Rozvoj vůle závisí na poznávacích procesech a úrovních socializace. (Vágnerová, 2008)

„Opakovaný zážitek uspokojený vlastní moci posiluje dětské sebedůvěru.“²

Rodina je pro dítě významným socializačním činitelem pro jeho rozvoj a motivaci. Především do mladšího školního věku, kdy je významným faktorem formující

² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie 1*. Praha: Karolinum, 2008, str. 163

osobnost. Je to proces, kterým se jedinec začleňuje do společnosti a utváří tak vlastní osobnost. (Homola, 1977)

„Zdravé dítě se vyvíjí v aktivní osobnost, pokud nezapůsobí silné rušivé podmínky.“³

2.2V průběhu pubescence

Toto období může být charakterizované, jak obdobím emoční lability, je to podmíněno vnitřními změnami, které v organismu jedince probíhají. Jedinec je přecitlivěli na vnější podněty, často mění náladu, zejména směrem negativním. Může mít také zhoršenou pozornost, což se projevuje převážně ve výuce a výchově. Dospívající bývá nejistý v současném a zejména budoucím postavením mezi lidmi. Je to dáno přímým vlivem biologických, psychologických a sociálních faktorů, kdy se snaží najít sám sebe a zároveň plní požadavky dané společností. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Pro vlastní rozvoj osobnosti, je v tomto období důležité, kým se dítě cítí být, jak nahlíží na svou osobnost. Tento faktor ovlivňuje to, jak člověk bude jednat a směřovat k cíli. Má to význam i do budoucna, jakou pozici díky tomu získá a bude na ni reagovat. To jak se dítě rozvíjí a sebehodnotí záleží na tom, jaký mají názor, postoj a hodnocení jiní lidé k němu samotnému. Pociťují to nejvíce děti školního věku. Dítě si vlastní hodnotu potvrzuje výkonem, splnění nějakého úkolu a dosažením cíle. V tomto období je pro jedince rodina také důležitá, ale v určité fázi je důležitější parta, skupina lidí, ke které přísluší a která ho ovlivňuje a on přejímá její názory a cíle. Pokud se nedaří, dítě má pocit méněcennosti a nedostatečnosti a působí to na jeho seberozvoj. Jedinec by si měl uvědomit stálost své osobnosti a jedinečnost sebe sama. (Vágnerová, 2008)

³ ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993, str. 345

2.3 V průběhu adolescence

V průběhu dospívání se rozvíjí sebeuvědomění a obraz o sobě samém. Adolescent více než dítě pocítuje potřebu hodnotit sám sebe z různých hledisek. Jeho já se stává činitelem, který ho motivuje k výkonům. (Homola, 1977)

V tomto období dochází k celkové přeměně vlastní osobnosti a působí to na identitu adolescenta. Učí se novým kompetencím, má nové role, které jsou spojené se sociálním postavením, k tomu všemu musí, zaujmout nějaký postoj. Pomáhá to k většímu porozumění vlastní osobnosti. Změny v období dospívání nám dávají podnět pro další seberozvoj. Záleží na tom, jak každý z nás toho využije. Při vytváření vlastní identity si dospívající činí svou představu o tom, kým by se chtěl stát a být. Člověk se rozvíjí na základě toho, čím by chtěl v budoucnu být a co by chtěl dokázat, je k sobě kritický a má snahu se zlepšovat, překonávat překážky a dostat vytouženého cíle. Je přesvědčen, že může být ještě někým lepším a snaží se o to.

Člověk srovnává a porovnává vlastnosti své a jiných lidí a snaží se i v tomto ohledu rozvíjet. Odmítá původní identifikační zdroje a hledá jiné, atraktivnější. Zde je stále rodina důležitá, např.: i příslušnost k nějaké skupině, ze které přebírá normy a hodnoty. Skupina je pro něj jakou si oporou v procesu osamostatnění, je to přechodná fáze v období nejistoty. V průběhu adolescence by se člověk měl postupně separovat od skupiny a z vázanosti na rodinu a tím si vytvořit vlastní identitu. Pokud by tak neučinil, jeho rozvoj osobnosti by se zastavil. Adolescent má velkou možnost seberealizace bez omezení, jediné omezení, které má je v jeho schopnostech, motivaci a z negativní zkušenosti a problémů v životě. Mají realističtější plány do budoucna než pubescenti. Bohužel, ale v tomto období mají i málo zkušeností. (Vágnerová, 2008)

2.4 V průběhu dospělosti

Vzhledem k tomu, že je velký rozdíl v myšlení, v sociálním chování a citění dospělého po 20 roce života, člověka, který je v plné produktivitě a výkonnosti a dospělého, který se připravuje na stáří, vymezujeme 3 základní časové období.

1. Časná dospělost (asi od 20 do 40 let)

Období přechodu mezi adolescencí a úplnou dospělostí. Člověk je zralý, uvědomuje si sám sebe, upřesňuje si osobní cíle a stává se ekonomicky nezávislým. Je nezávislý i na své rodině, ale má sni kladný vztah a snaží se najít partnera, se kterým by založil rodinu. Volí si povolání a získává odpovědnost ve své profesi. Přejímá osobní i občanskou odpovědnost. Měli bychom, ale zde brát i v potaz to, že s moderní společností se mění a prodlužují některé změny, např.: prodlužuje se délka studia, oddaluje se věk vstupu do manželství a následně i porod prvního dítěte a nástup do pracovního procesu bývá často pozvolný. Současná doba nechává prostor a více času mladým lidem pro převzetí jejich rolí, je to čas kdy se stanou zralou osobností. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Jedinec se stává zralým, když se seberealizuje a uskuteční své nejlepší osobní potence. Měl by být takový, jaký chce být a ne takový jakého ho chtějí druzí lidé. Stabilizuje se u něj emoční prožívání. Osvojuje si celou řadu praktických znalostí a dovedností a nových úkolů. Snaží se si vytvořit stabilní, důvěrný a spolehlivý vztah, který by pro něj znamenal jistotu a bezpečí, jako základ budoucího manželství a rodiny. Stabilizuje se zodpovědnost a člověk se zaměřuje na své dlouhodobé cíle. Mladý člověk je na vrcholu sil a má silnou potřebu seberealizace. Více si uvědomuje to, že má otevřenou budoucnost a chce vybudovat něco co má delšího trvání a potvrdí jeho kvalitu do budoucna, uvažuje nad svými možnostmi. Je ovlivňován současnou situací a zkušenostmi. To se děje i ve chvíli, kdy není nespokojen se svým životem, pouze má potřebu vlastního rozvoje. Narozením dětí se uspokojuje další životní potřeba člověka, jako mít někoho rád a pečovat o něj. Přináší to do života nové pozitivní prožitky a stimuluje to osobní vývoj jedince. Naopak to přináší i spoustu nových nároků a změnu způsobu života. (Vágnerová, 2007)

2. Střední dospělost (asi do 50let)

Období výkonnosti a poměrné stability. Jedinec vykonává trvalou pracovní činnost, většinou se na ni připravoval studiem na střední a poté na vysoké škole či na učebním oboru. Při výběru profese se uplatňují různé motivace, jako vnější hmotný prospěch a samostatně se uživit a získat do budoucna dobrý životní standart pro celou

rodinu nebo motivace pomáhat lidem a získání prospěchu z toho, že moje práce je druhým prospěšná. Z dalších je to motivace realizovat se v práci díky svým schopnostem, talentu a zájmům a v neposlední řadě to může být motivace navázání přátelského kontaktu a spolupráce s druhými. Mezilidské vztahy na pracovišti jsou pro člověka mnohdy důležitější než samotný výdělek. Důležité jsou i činnosti ve volném čase, které jedince rozvíjejí. Činnost si vybírají na základě toho, jestli je jejich povolání aktivní či pasivní. Záleží to více na osobních vlastnostech než na věku, ale starší lidé si spíše volí činnosti pasivní, zvláště když mají méně sociálních kontaktů. V tomto období děti, které vychovali, opouštějí domov a oni rodiče tak mají více času na své osobní záliby a činnosti. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Hlavním úkolem je zde udržení pracovní pozice, která nás uspokojuje a stabilizace rodiny a vést pozitivní vztahy v rámci tohoto společenství. V tomto období vrcholí zralost osobnosti a narůstá její zodpovědnost. Tento věk není nabitý životními proměnami, ale spíše stabilizací. Má větší zodpovědnost za své stárnoucí rodiče i společnost. Důležité je zde i to jak se lidé cítí ne to kolik jim je. Jejich subjektivní věk, je to ovlivněno dosavadním způsobem života, osobními zkušenostmi i životními událostmi, které se staly. Jedinec je v tomto období ovlivněn, sociálními hodnotami, normami a požadavky společnosti. Biologické změny příliš nezasahují do života těchto lidí. Z jedné strany je člověk na vrcholu svých sil a z druhé je limitován dalším rozvojem, ubývají mu síly. Je, ale v tomto věku sebejistý a sebevědomí. Člověk se v tomto věku zabývá sám sebou. Je více stereotypní a ustálený ve svých vlastnostech. Motivace ke změně je různě silná a závisí na tom, jestli jedinec změnu potřebuje a má potřebu jistoty, díky které upevňuje stabilitu. (Vágnerová, 2007)

3. Pozdní dospělost (asi do 60 let)

V tomto období lidé vnímají práci spíše jako rutinu, na kterou si zvyklí a hledají zálibu v mimopracovních činnostech, také předávají zkušenosti další generaci. Můžou mít chuť změnit práci, na kterou jsou navyklí, ale přehodnocují své možnosti, které už nejsou tak velké jako na začátku dospělosti. Častým podmětem, pro změnu jsou neuspokojivé sociální vztahy na pracovišti. Úspěšná změna kariery může přispět k osobnímu růstu a potřebě sebehodnotit se. Přátelské vztahy v tomto období jsou menší, člověk má méně přátel, ale má hlubší vztah s nimi.

Koncem tohoto období člověk odchází do důchodu a je to pro něho velká změna. Mění se z nezávislého na závislého v jistém slova smyslu. Během jednoho dne se změni náplň kontaktu i rozvrh denního života a může to být i změnou dosavadního životního standartu. Jedinec mění způsob práce, trávení volného času i vlastní sebepojetí a možnosti, které má. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Zhoršuje se mu fyzická i psychická kondice. Uvědomuje si, jak jsou jeho jistoty a jeho sociální pozice ohrožitelné. Toto období vede ke zvýšení nejistotě, obav se selhání a stimuluje koncentraci sebehodnocení a postoj k sobě samému. Musí se vyrovnávat s ubýváním vlastních kompetencí a naučit se odhadovat vlastní možnosti. Člověk by si měl cenit všeho pozitivního v životě. Mění se vztah porozumění různých generací a posiluje se vztah s lidmi stejného věku. Člověk by si měl uvědomit snížení vlastní výkonnosti, může změnit postoj k vlastnímu životu. Tohle období je typické pro ztrátu možnosti seberealizace, která byla ve střední dospělosti aktuální. Jedinec by se měl těšit z toho, čeho dosáhl a vytvořil a s tím se teď ztotožnit. Mění se také hodnoty člověka a postoje k určitým věcem. Různé je to u žen a mužů. (Vágnerová, 2007)

2.5V průběhu stáří

Období charakteristický pro úbytek schopností a výkonnosti jednice, poslední etapa života. Snižuje se prožívání emocí. Ve stáří se lidé stávají introvertnějším, uzavřenými více do sebe než v jiných obdobích, ale síla vztahů k blízkým lidem se výrazně nemění a význam rodiny stoupá. V této době se člověk stává prarodičem vnoučat. Učí děti svým znalostem a zkušenostem a snaží se je vychovávat svou moudrostí. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Starý člověk by měl hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo a tak i přijmout jeho konec. Vyrovnanost se svým životem usnadňuje i přijetí smrti. Život by měl brát pozitivně. Měl by se smířit i se svými nedostatky a nedokonalostmi v životě, které se mu nepodařili. Harmonizovat všechny role, které během života získal. Měl by být pravdivý a smířlivý k sobě samému. Stáří je vrchol osobního rozvoje. Starší člověk by měl být sám sebou vyrovnaný. (Vágnerová, 2007)

Je důležité brát v potaz, že se každý člověk vyvíjí jinak dále a jinou rychlostí.

3 FAKTORY FORMUJÍCÍ SEBEROZVOJ OSOBNOSTI

Tato kapitola je věnována seberozvoji osobnosti. Jsou zde popsány některé faktory, které rozvíjejí osobnost a způsob, jakým je možné se rozvíjet. Jsou zde uvedeny faktory, jako sociální okolí, které je pro člověka velmi důležité, učení, díky němuž poznáváme nové věci a duševní hygiena, v rámci ní se můžeme naučit relaxovat a upřesnit si naše cíle, to v čem se chceme rozvíjet. Z další je to pak sugesce, prostřednictvím ní se můžeme naprogramovat k tomu, abychom cíle dosáhli a působení podnětů, které nás ovlivňují.

Dle Rogerse (1998) je osobnost chápána jako proces, který se dále rozvíjí. Přestože člověka omezují společenské normy, má potřebu užívat své svobody. Říká také, že záleží na ochraně lidské individuality. Každý člověk má základní potenciál k vlastnímu rozvoji a sebeaktualizaci. Jedinec má ve svém nitru potenciál k sebeporozumění a ke konstruktivním změnám. Na jakékoli úrovni vývoje má v sobě skryto směřování k tvořivému naplnění vlastních možností, je v neustálém procesu vývoje. V lidech jsou přítomny tendence k všestrannějšímu a plnějšímu rozvoji. Život je aktivní proces nikoli pasivní.

Člověk svůj potenciál může rozvíjet po celý život. Je důležité stanovit si cíl, mít dostatečnou sebedůvěru a vytrvat. Musíme znát stránky naší osobnosti, které mají být rozvíjeny. (Paulík, 2010)

„Nesprávným myšlením si lidé nezdědka zmaří dosažení cílů, pro které se rozhodnou.“⁴

Seberozvoj souvisí se sebepoznáním. Pomáhá nám ve chvíli, kdy chceme na sobě pracovat zdokonalovat se a využívat vlastní potenciál. Není to snadný proces. Člověk může být omezován tím, že nemusí chápat všechny podněty, které na něho působí. Mnoho mechanismů je nevědomích může se chovat nejistě. Mezi další omezení sebepoznání patří rutiny, návyky a intenzivní silné prožitky, které ho zkreslují. Jedinci

⁴ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1988, str. 61

může pomoci, když zjistí, jaké metody pro sebepoznání může použít. Způsobů je mnoho, např.: porovnávání minulých událostí a to, jak jsme je hodnotili.

Zde jsou popsány, některé faktory, které mohou formovat seberozvoj osobnosti.

1. Sociální okolí

Důležité pro pozitivní rozvoj osobnosti, je kladné přijetí od druhých lidí, je to socializační síla, která určuje naše sebevědomí a harmonii osobnosti. Kontaktem s jinými lidmi se posiluje naše víra a sebepojetí. Může nás, ale také naopak oslabovat. Díky sebepoznání se ovlivňuje interakce s jinými lidmi a zlepšuje nám poznávání lidí jiných. Člověk se snaží vyhledávat lidi, kteří jsou mu určitým způsobem blízcí. Jsou to lidé se stejným zaměřením v oboru v práci či mají společné zájmy a cíle. Chtějí být s lidmi, kteří je obdivují v činnostech, které vykonávají dobře a jsou pro ně důležité. (Mikuláščík, 2007)

2. Učení

Učení většinou spojujeme se školním vzdělání, ale v psychologii ho chápeme v širších souvislostech. Učíme se činností, způsobům chování i jednání, v průběhu celého života, již od raného dětství. Znamená to získávání zkušeností. Je to aktivní proces, díky kterému se jedinec rozvíjí. Učení přizpůsobuje a rozvíjí člověka v rámci celé společnosti. (Čáp, 1993)

Může probíhat spontánně, bez úmyslu nebo také záměrně a cílevědomě, kdy chceme něčeho dosáhnout a snažíme se proto udělat maximum či být řízené, kdy nás někde v procesu učení vede.

Lidé se během celého života setkávají se situacemi, které neznají a nemají proto pro ně vytvořené programy toho, jak se mají chovat, nemají vytvořené schéma řešení. Mnoho těchto věcí bohužel školní systém nemůže obsáhnout a tak je důležité, aby se člověk v rámci vlastního rozvoje naučil čelit těmto situacím. (Vacínová; Langová, 2005)

3. Duševní hygiena

Je to cesta, kterou člověk může hledat a nalézt efektivní způsob života. Je postavena na zkušenostech a tradicích, které vznikly v průběhu toho, jak se lidstvo vyvíjelo. Zaměřuje se na harmonický rozvoj osobnosti, v rámci přírodních a sociálních podmínek, kterými je jedinec obklopen. Díky tomu hledáme normy a pravidla pro život každého člověka, snažíme se zdokonalovat vlastní osobnost, řídit se a rozvíjet. Řadíme sem i odpočinek a relaxaci, což je důležité na utřídění našich myšlenek a načerpání nových sil. Hledáme vlastní cestu života a vhodné možnosti k dosažení cíle. (Bedrnová, 1999)

Duševní hygiena vede ke kvalitnějšímu životu. V rámci duševní hygieny se člověk snadněji adaptuje na prostředí i neočekávané situace. Jedinec, který není úplně duševně zdravý, může mít problém s harmonickým rozvojem vlastní osobnosti. Pro kvalitu duševního života je zásadní, když si člověk upraví vnější podmínky života, jako vztahy mezi lidmi v okolí, na pracovišti či ve škole, životosprávu a pravidelný pohyb, ovšem nezávisí to jen na tom. Je důležité, aby jedinec měl sám zájem o to. (Míček, 1988)

„Je možné a nutné, aby jedinec svým individuálním úsilím podstatně zdokonalil svůj osobní život, aby si udržel duševní zdraví, jehož známkou je to, co lze nazvat spokojeností nebo dokonce štěstím.“⁵

4. Sugescie

Sugescie je proces, při kterém je člověku dána do mozku určitá myšlenka. Pro sugesci je důležité, aby ji ten dotyčný člověk, kterému byla myšlenka vsugerována, vzal za svou. Pokud se tak nestane, myšlenka nemá žádný vliv pro tu osobu.

Autosugescie spočívá v tom, že dosáhneme prostřednictvím nás samých toho, aby v nás zakotvila nějaká myšlenka. Při autosugesci by se nemělo užívat záporných slov, to pak člověka může omezovat v jeho dalším rozvoji. Souvisí s tím i představivost. Lidé se nemusí rozvíjet a mohou trpět různými nemocemi ať už psychickými či fyzickými. Záleží na tom, o čem přemýšlí a co a jak si dokážou představit a čemu věří. Je to

⁵ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1988, str. 7

ovlivněno i tím, jak je určitá představa silná, podle toho pak působí svou silou na člověka. Měli bychom pozornost koncentrovat, abychom nebyli rušeni okolními vlivy. (Míček, 1988)

5. Působení podnětů

V průběhu celého života se člověk dostává do kontaktu s množstvím podnětů. Střetáváme se s nimi a reagujeme na ně různými situacemi. Podněty mají odlišnou kvantitu i kvalitu. Nepříznivě působí na člověka to, když je podnětů mnoho, ale i naopak, kdy jich má nedostatek. Záleží na postoji člověka, u každého to je jiné. Málo nebo mnoho jsou subjektivními pojmy. Je důležité mít podněty ze sociálního prostředí pro rozvoj osobnosti. Záleží také na tom, jak dlouho podnět působí na člověka. Pokud na člověka nepříznivě působí podnět příliš dlouho, může to pro něj mít špatný vliv na jeho osobnost. Je dobré myslet vždy pozitivně, i když se nacházíme v obtížné situaci.

4 FAKTORY PODMIŇUJÍCÍ SEBEVÝCHOVU

Tato kapitola se zabývá sebevýchovou osobnosti. Je to něco, díky čemuž se člověk stává sám sebou a získává kontrolu nad svým životem. Učí se sám vést si vlastní život. Mezi faktory, které jsou zde zmiňovány, patří především aktivnost a pasivnost, tedy to jestli je člověk aktivní či pasivní v životě. Z dalších faktorů je to prostředí a výchova, která člověka utváří a jistým způsobem mu ukazuje jak vést svůj život.

Sebevýchova je chápána jako cílevědomé a dlouhodobé úsilí o formování vlastní osoby k vytyčenému cíli. Jedinec využívá zkušenosti jak vlastní tak i převzaté, které má ze života, umění a rovněž z poznatků a metod pedagogických, psychologických, filozofických a jiných. Sebevýchova předpokládá, že osobnost je již relativně zralá. (Čáp, 1993)

Sebevýchova u člověka převládá ve chvíli, kdy výchova vlivem jiných lidí ustupuje do pozadí a člověk se stává dospělým. Každý člověk má snahu se zlepšovat a lépe využívat svých možností, snahu přizpůsobovat se sociálnímu prostředí a udržovat si své duševní zdraví. (Mikuláščík, 2007)

V sebevýchově je duševní zdraví stejně důležité jako v seberozvoji. Dá se zlepšit některými faktory sebevýchovy. Sebevýchova začíná sebepoznáním, tím se nám zlepšuje naše adaptace. Člověk se stává tímto otevřenější osobním zkušenostem. (Míček, 1988)

„Člověk je činný. Je ovlivňován podmínkami, ale také na ně sám působí. Jedinec v určité míře působí na své prostředí i na sebe sama, na své chování, jednání, činnost, spoluurčuje vývoj své osobnosti. Jedinec je vychováván, ale zároveň působí i jeho sebevýchova.“⁶

Předpokladem pro sebevýchovu je poznání, emoce, motivy a vůle. Nedostatek v sebepoznání a v poznání objektivních podmínek má za příčinu, že si člověk vytyčuje

⁶ ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993, str. 342

nepřiměřené cíle nebo cesty k nim, má zbytečné obavy z překážek, které fakticky jsou překonatelné a překážky, které jsou, závažné naopak nedocení. To všechno má za následek vážné ohrožení řízení vlastní činnosti a sebevýchovy. V sebevýchově se také rozlišuje působení přímé, nepřímé a zprostředkované.

Pokud se chce jedinec realizovat v sebevýchově, volí si mezi činnostmi, které bude vykonávat, mezi sociálními skupinami a účastníky, kteří mají společnou činnost, mezi osobami zastávající různé hodnotové orientace, životní cíle, různé formy způsobu života.

4.1 Aktivnost a pasivnost

Jeden z hlavních faktorů je aktivnost a pasivnost jedince. Aktivitou jedinec rozvíjí své schopnosti a snaží se nalézt cestu k cíli. Pasivita je často kladně hodnocena tím, že jedinec je poslušný a přizpůsobivý, ale pasivita ve skutečnosti přináší mnoho nepříznivého jedinci i společnosti, protože pasivní člověk nechává nerozvinuté své schopnosti a v životě je nevyužívá. Málo lidí využije jen 10% svého potenciálu. Pasivní jedinec se nesnaží nic dělat a ani odpovídat na problémy a výzvy k jejich řešení, je spíše přizpůsobivý, jedná bez předchozího promyšlení a bez cíle a většinou vzdává všechny náročnější problémy a situace.

Aktivnost a pasivnost závisí také na temperamentu, motivaci, poznání a charakteru osobnosti.

- a) **Temperamentová** – Zde záleží na živosti temperamentu, který se dá vymezit psychomotorickým tempem jedince nebo velikostí jeho emočních projevů navenek. Je to pravděpodobně závislé na vrozených předpokladech jedince.
- b) **Motivační** – Jedinec je motivován k výkonu nějaké činnosti. Činnost vykonává pro radost z ní a neohlíží se na její výsledek ani na uspokojování jiných potřeb.

- c) **Poznávací** – Již od raného dětství se projevuje ve zvědavosti, v tom jak reagují na podněty a jak se seznamují s novými předměty. Jsou však mezi nimi individuální rozdíly, např. v zájmu dítěte, co chce poznávat.
- d) **Charakterová** – Zahrnuje aktivity a pasivity osobnosti, její momenty, které mají význam společenská a morální.

4.2 Prostředí a výchova

Sebevýchova osobnosti se také formuje pod vlivem faktorů nejbližších prostředí a výchově.

- a) **Model způsobu života** – Model, který poskytují rodiče dětem a mladistvým. Hlavně pak postoj k práci v zaměstnání a domácnosti, jakým způsobem využívají volný čas a jak se vyrovnávají s náročnými životními situacemi.
- b) **Příležitost k činnostem** – Jakou příležitost má dítě k tomu, aby vykonávalo určitou činnost ať již technickou či organizační v domácnosti, ve škole, ve volném čase.
- c) **Emoční klima** – Kde dítě vyrůstá a realizuje své činnosti, např.: v rodině, ve škole, v zájmovém kroužku. Kladný emoční stav k dítěti, podporuje uspokojení s činností, usnadňuje jeho temperamentový projev a podporuje identifikaci s modelem a celkově jeho sebevýchovu.
- d) **Výchovné řízení** – Silně řízená výchova, autokratická, která nařizuje dítěti, co a jak má dělat vede k jeho nesamostatnosti, omezuje jeho aktivnost, formuje se u jedince nerozhodnost a závislost při rozhodování na jiných lidech. Naopak slabé řízení, liberální, které na dítě neklade žádné požadavky, formuje u dítěte spíše únikové techniky, kterými se vyrovnává s náročnými životními situacemi. (Čáp, 1993)

„Jedinec může využít k sebepoznání a sebevýchově také speciální prostředky, jako je speciální literatura, přednášky a besedy, výcvik v autogenním tréninku nebo jiných

*autoregulačních technikách, sociálně psychologický výcvik, služby manželských a předmanželských poraden aj.*⁷

⁷ ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993, str. 352

5 MOTIVACE K SEBEROZVOJI A SEBEVÝCHOVĚ OSOBNOSTI

V této kapitole jsou popsány některé faktory, které nás mohou motivovat k dosažení našich cílů. Mezi ně patří pocit vlastní hodnoty, kdy můžeme získávat sebevědomí, dále pak sociální prostředí, emoce a vlastní výkon, který nás může uspokojit a motivovat k dalšímu výkonu.

Motivace je intrapsychický proces, jehož znakem je zaměřování a energetizace chování, které směřuje k dosažení určitých cílů, probíhá s určitým úsilím, člověk pak prožívá touhy a chtění. Motivace dává chování jednotný ráz a význam a uspořádává spolu s poznávacími procesy pohyby, které pak vykazují smysluplné aktivity. Je to proces, který nám dává volbu mezi jednotlivými možnostmi jednání. Svůj zdroj má ve vnitřní a vnější situaci jedince. Vnitřní situace jako např.: stav hladovění a vnější situace jako např.: potřeba peněz či pocty se stává motivující.

Chování je nástrojová aktivita, která zprostředkovává vztah mezi potřebou a uspokojením potřeby. Motiv pak ukazuje obsah tohoto uspokojení. (Nakonečný, 1996)

To jak se osobnost chová, záleží na výběru, o kterém rozhoduje právě motivace, to jak se bude člověk chovat a jak bude jednat, Každý člověk se může při různých příležitostech chovat odlišně nebo podobně a podobné motivy mohou vyvolat odlišné chování. (Homola, 1977)

„Motivace k sebevýchově může být rozmanitá. Mohou v ní působit různé potřeby, motivy i vnější pobídky ve vzájemných komunikacích. K sebezdokonalení může vést potřeba výkonu a uznání druhých lidí, potřeba společenského styku, seberealizace, aj.“⁸

1. Pocit vlastní hodnoty

V tomto případě je důležité, aby člověk viděl výsledky vlastní činnosti. Lidem obecně záleží na tom, aby jejich činnost vzbudila obdiv okolí a uznání, záleží jim na

⁸ ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993, str. 352

mínění druhých lidí. Pocit vlastní hodnoty narůstá i pozicí ve skupině, to jakou společenskou pozici jedinec zaujímá. Zdrojem vysokého sebehodnocení je zde také materiální stav, jaké finanční možnosti jedinec má. Dalším činitelem, který člověku v jeho rozvoji pomáhá, je jeho vnější vzhled, který je důležitý zejména pro ženy. V neposlední řadě sem můžeme zařadit i sebehodnocení, to co si člověk myslí sám o sobě. Jedinec si přeje nové zkušenosti, což se projevuje jeho zvědavostí, touží po nových dojmech, má touhu jistoty a bezpečí, přeje si mít domov a někam patřit, mít pohodlný a klidný život. (Nakonečný, 1996)

„Motivy lidské činnosti jsou neobyčejně různorodé, neboť vyplývají z různých potřeb a zájmů, které se u člověka formují ve společenském životě.“⁹

2. Sociální prostředí

Ovlivňováno a utvářeno sociálními vlivy. Především záleží na postavení člověka ve skupině. Důležitou roli pro formování našich motivů hraje i sociální okolí. V každém sociálním prostředí je naše motivace zaměřena na jiné, různé motivy. Naše volba se odvíjí od požadavků sociální skupiny, ve které jsme členy. Sociální prostředí nás v motivaci ovlivňuje. Měly bychom dodržovat normy dané společností. Motivace utváří člověku vztah k jeho životnímu prostředí.

3. Vlastní výkon

Můžeme být motivováni prací či školou, pokud dosahujeme dobrých výsledků, máme tendence si stanovovat vyšší cíle a plnit je, jsme motivováni vlastním výkonem. Motivaci může i zvýšit to když jsme za svou činnost kladně hodnoceni a odměňováni. Zaměřenost na cíle je velmi důležitá. Jedinec si přeje nové zkušenosti, což se projevuje jeho zvědavostí, touží po nových dojmech, má touhu jistoty a bezpečí, přeje si mít domov a někam patřit. Motivace dává smysl našemu chování.

⁹ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996, str. 141

4. Emoce

Hlavním úkolem emocí je mobilizovat energii organismu. Organizují a posilují chování. Motivace se zvyšuje s učením a afektivním vzrušením. Emoce jsou hlediskem motivace. Může být vyvolána jak deprivací, kdy nám něco schází či stimulací. Motivace vnitřně stimuluje a energetizuje člověka. Emoce regulují, řídí a vytváří chování jedince. Mohou organizovat a řídit naše chování i jednání, ale jestliže jejich síla přesáhne určitou hranici, působí opačně. (Homola, 1977)

„Emoční kvalita příjemnosti a nepříjemnosti je rozhodujícím motivačním kritériem, organismus vyhledává příjemnost a vyhýbá se nepříjemnosti. Každé zesílení tenze nebo drilu považuje za nepříjemné a jejich redukci za příjemnou.“¹⁰

¹⁰ HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, str. 114

EMPIRICKÁ ČÁST

6 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM

V teoretické části byly popsány základní pojmy a teorie, které se týkají seberozvoje a sebevýchovy osobnosti a motivace k nim. Tato část je zaměřena na výzkum z oblasti seberozvoje osobnosti. Jsou zde také uvedeny zvolené metody a techniky při sběru dat a je zde definován výzkumný vzorek tedy respondenti, kteří jsou předmětem zkoumání a jednotlivé otázky potřebné k výzkumu. Závěrem je shrnutí výzkumu a zodpovězení otázek na dané téma.

6.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je nahlédnout do osobního života dospělých lidí a zjistit, jestli se rozvíjejí v některé oblasti, jak často a jakým způsobem a co je k rozvoji motivuje. Jestli si stanovují cíle, kterých později dosáhnou a jak rozvoj osobnosti vnímají.

Výzkumné otázky:

- 1. Jaký počet žen a jaký počet mužů z uvedených respondentů rozvíjí vlastní osobnost?**
- 2. Kolik mužů a kolik žen, kteří rozvíjejí svou osobnost, se nachází v každém období dospělosti?**
- 3. V jakém poměru je počet respondentů se základním vzděláním a těmi s vysokoškolským vzděláním, kteří rozvíjejí vlastní osobnost?**

6.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumným vzorkem se stalo 43 respondentů, z toho 14 mužů a 29 žen. Respondenti byli ve věku dospělosti. Tento věk jsem charakterizovala a rozdělila dle Vágnerové (2008).

6.3 Metoda sběru dat

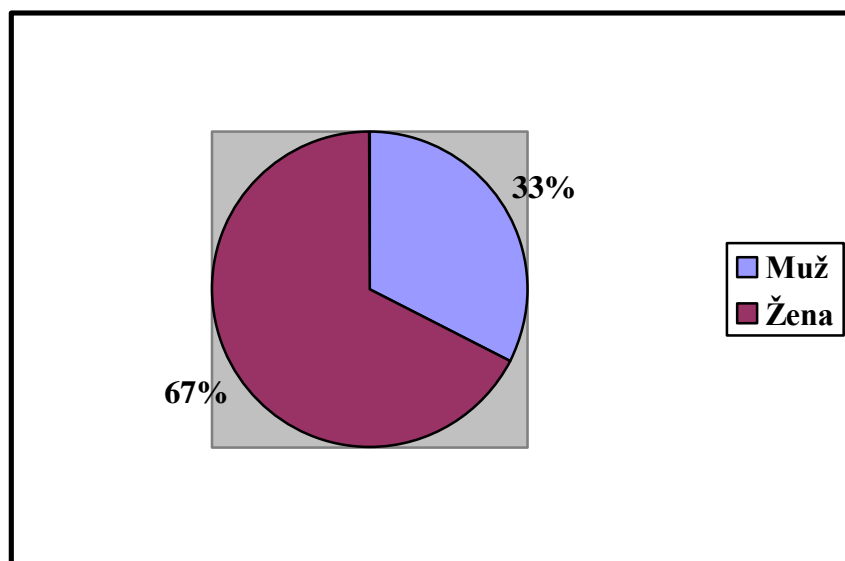
Zvolenou metodou se stal vlastní dotazník viz. příloha A. Tento způsob jsem zvolila z důvodu, že bylo potřeba získat informace z většího počtu respondentů. Jiné metody, které bych mohla zvolit, by byli časově i organizačně náročné. Dotazník obsahuje 17

otázek. Většina otázek je ve formě uzavřených odpovědí, u některých je odpověď otevřená.

6.4 Interpretace údajů

Zde jsou graficky znázorněny odpovědi u jednotlivých otázek, na které respondenti odpovídali.

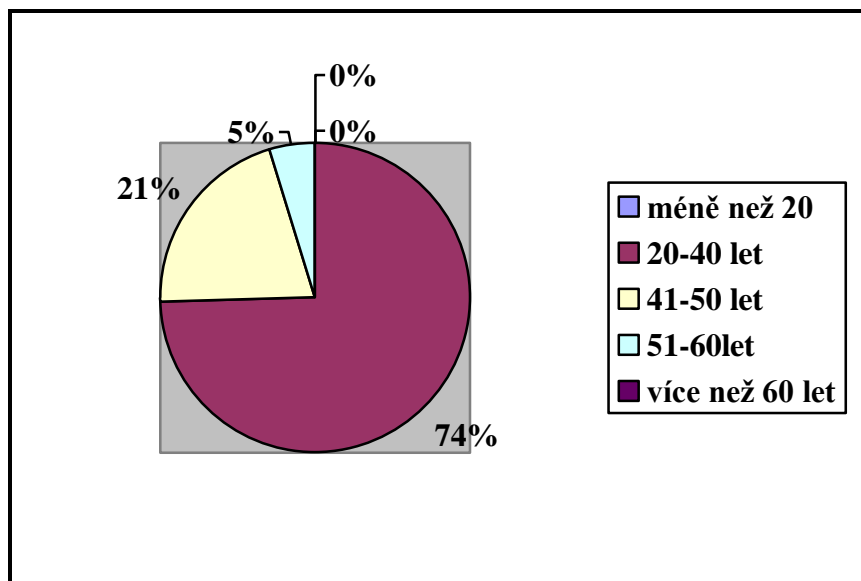
Graf 1: Pohlaví



Zdroj: Autor práce

Z respondentů, kteří odpovídali, bylo 14 mužů a 29 žen.

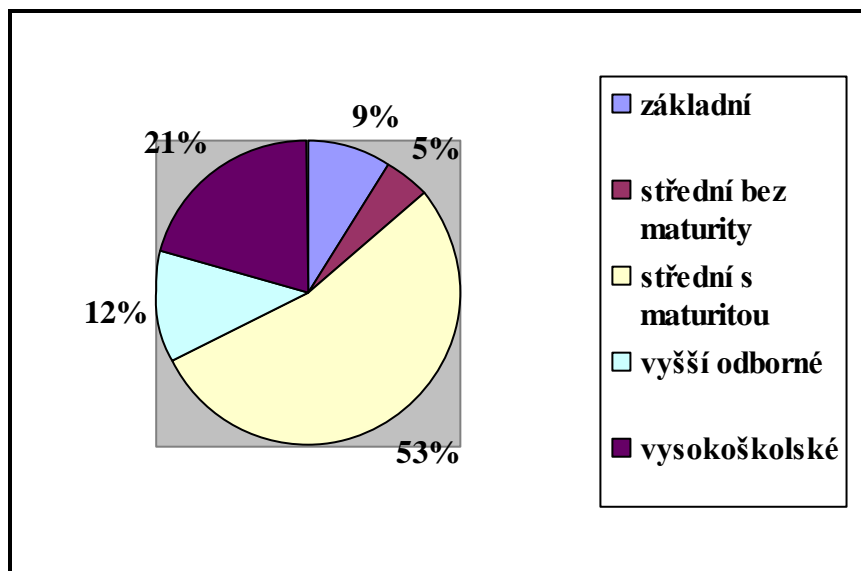
Graf 2: Věk



Zdroj: Autor práce

Nejvíce respondentů bylo ve věku mezi 20-40 let. Vzhledem k tomu, že byl výzkum zaměřen na respondenty v období dospělosti, je patrné, že žádný z nich nebyl ve věku pod 20 let a nad 60 let.

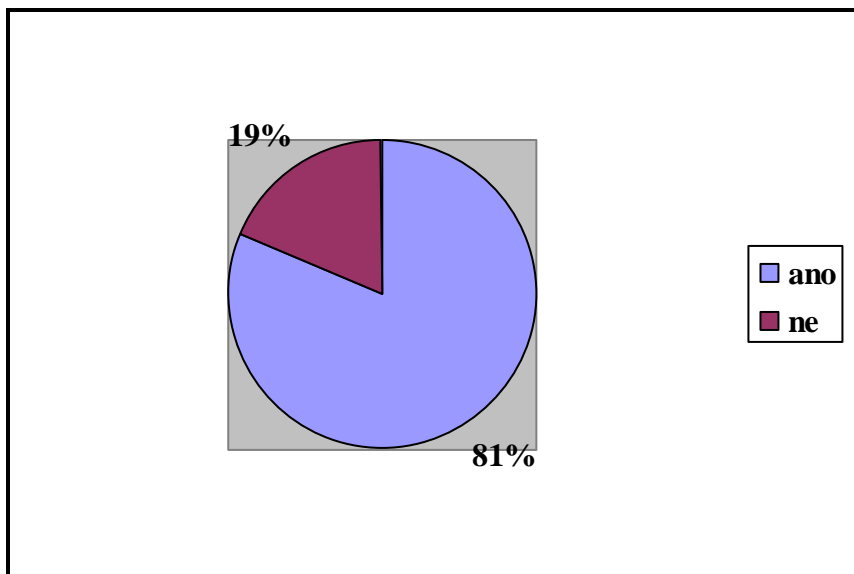
Graf 3: Dosažené vzdělání



Zdroj: Autor práce

Nejčastěji odpovídali respondenti se vzděláním středním zakončené maturitní zkouškou. Z dalších to byli ti s vysokoškolským vzděláním. Nejméně bylo těch, kteří mají vzdělání střední bez maturity.

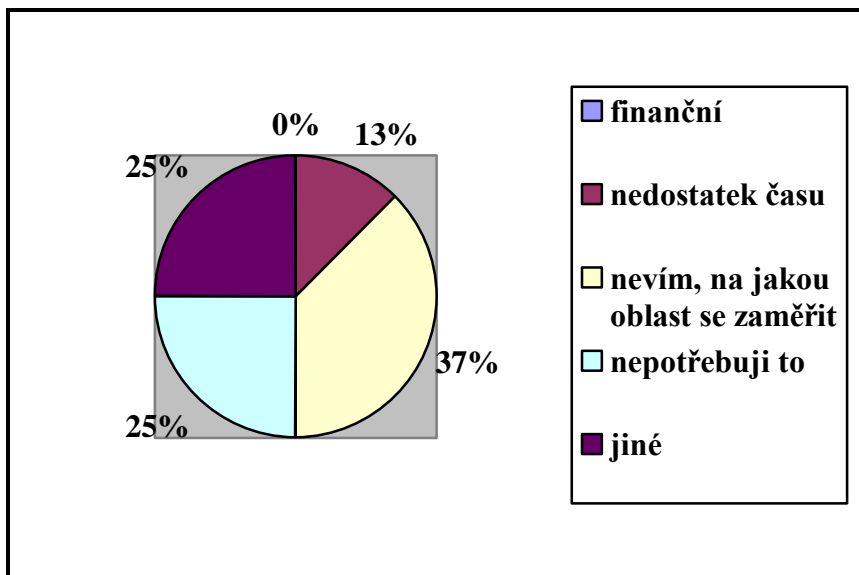
Graf 4: Rozvoj vlastní osobnosti



Zdroj: Autor práce

Většina respondentů se rozvíjí.

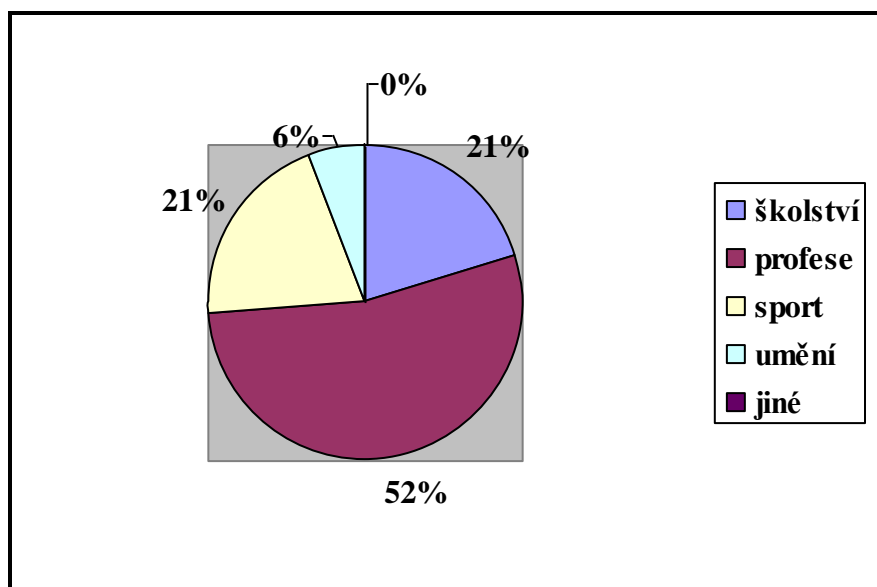
Graf 5: Důvod nerozvíjení vlastní osobnosti



Zdroj: Autor práce

Na tuto otázku odpovídali pouze ti, kteří v předchozí otázce č. 4 odpověděli, že se nerozvíjejí. Jejich hlavním důvodem bylo to, že nevědí na jakou oblast se zaměřit a začít se v ní rozvíjet. Touto otázkou pro ně dotazník končil.

Graf 6: Oblast rozvoje osobnosti



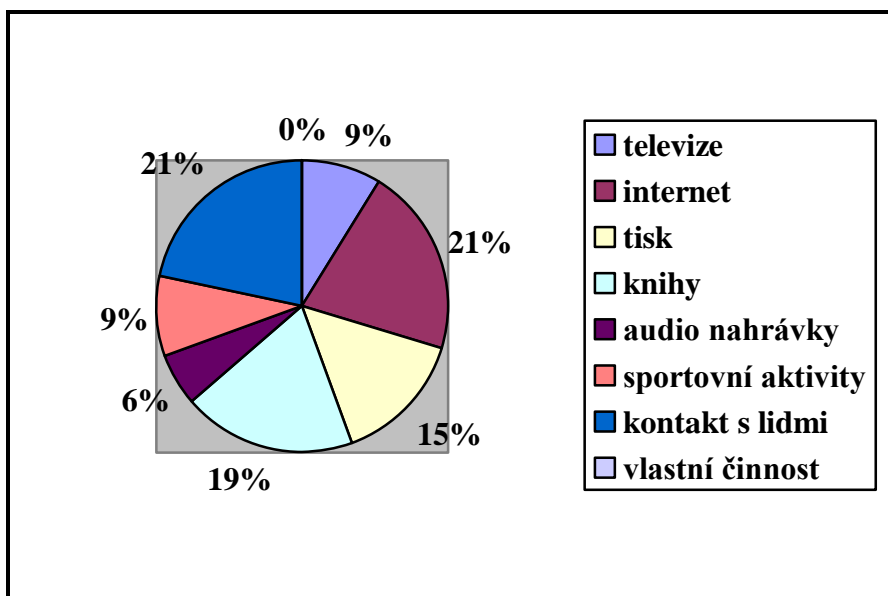
Zdroj: Autor práce

Touto otázkou pokračovali ti, kteří odpověděli v otázce č. 4, že se rozvíjejí. Většina z respondentů se rozvíjí v oblasti profese.

Otázka 7: Konkrétní oblast rozvoje osobnosti

Respondenti jmenovali profese, sporty a umělecké činnosti, ve kterých se rozvíjejí. Z profese to bylo např.: ekonomické obory či živnostenské, jako kadeřnice kosmetička a masérka. Někteří vykonávali technické obory. Ze sportů zde bylo jmenováno horolezectví, snowboarding či zumba. Z uměleckých činností tu bylo výtvarnictví a módní návrhářství. Jelikož každý respondent je jiný a má jinou oblast rozvoje, není zde grafické znázornění. Uvádím zde jen některý výčet konkrétních oblastní zaměření.

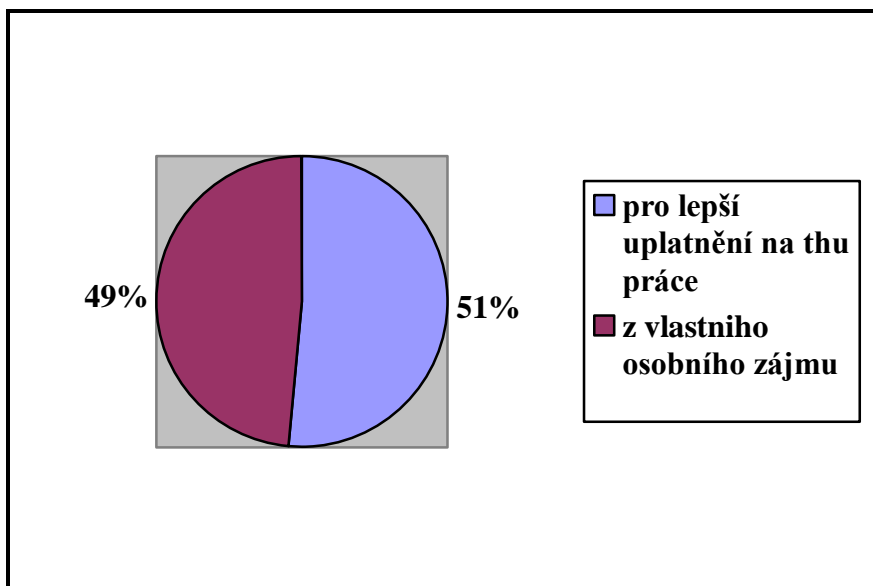
Graf 7: Čím je osobnost rozvíjena



Zdroj: Autor práce

Respondenti nejvíce užívají k rozvoji osobnosti kontakt s lidmi, z dalších je to pak internet či knihy. Menší počet z nich využívá audio nahrávky. Nikdo z nich nevytváří jinou činnost k seberozvoji než ty, které byli zde uvedené.

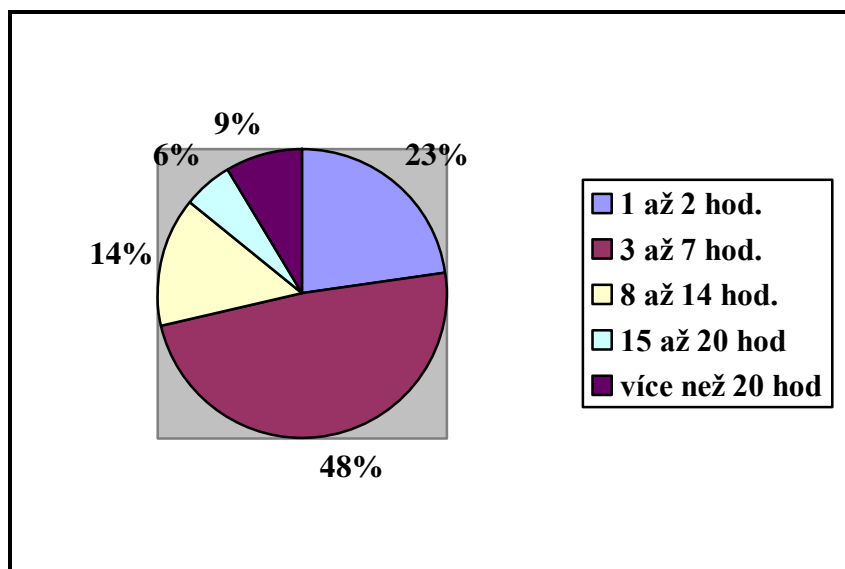
Graf 8: Důvod pro rozvoj



Zdroj: Autor práce

V této otázce byli odpovědi, téměř vyrovnané, každý z respondentů má jiný důvod a potřebu k seberozvoji

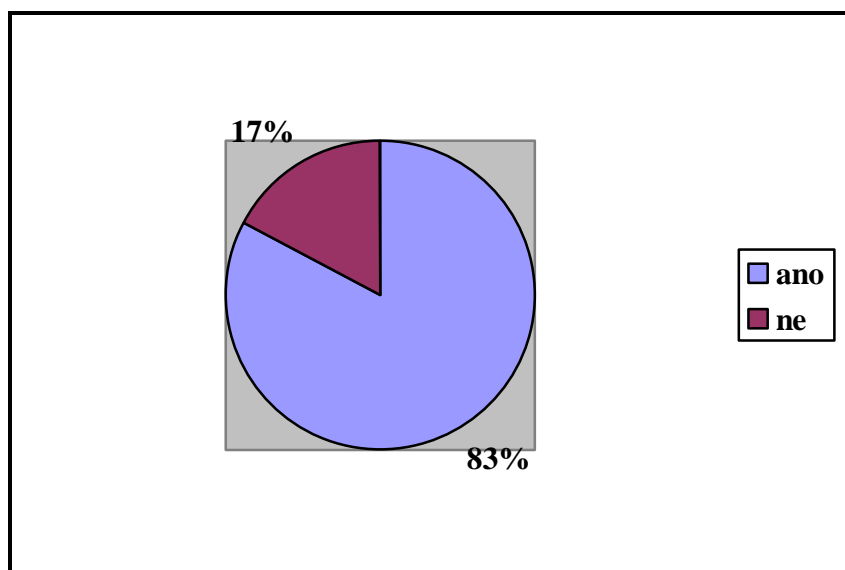
Graf 9: Časové hledisko rozvoje osobnosti v hodinách za týden



Zdroj: Autor práce

Téměř polovina respondentů věnuje rozvoji osobnosti 3 až 7 hodin týdně.

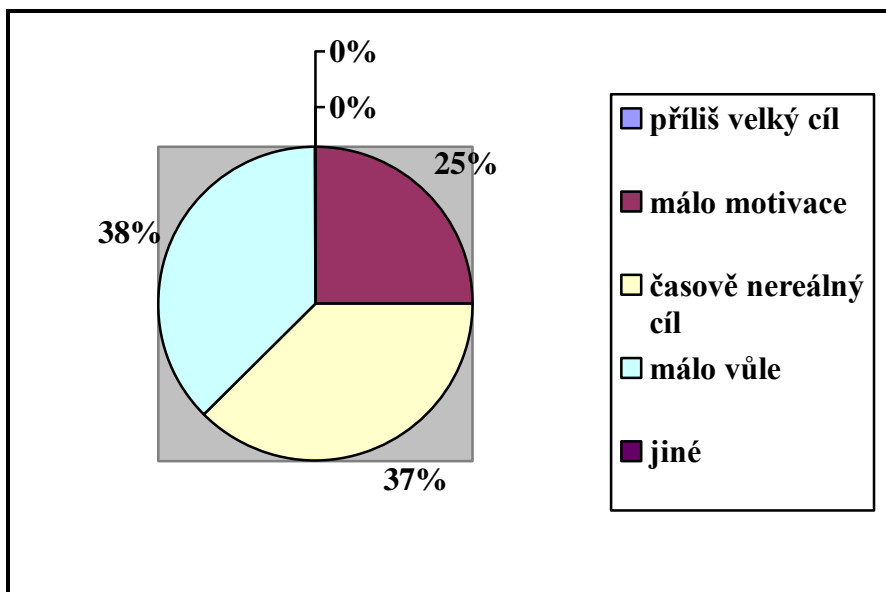
Graf 10: Stanovení cílů



Zdroj: Autor práce

Většina respondentů si stanovuje cíle, kterých chce dosáhnout.

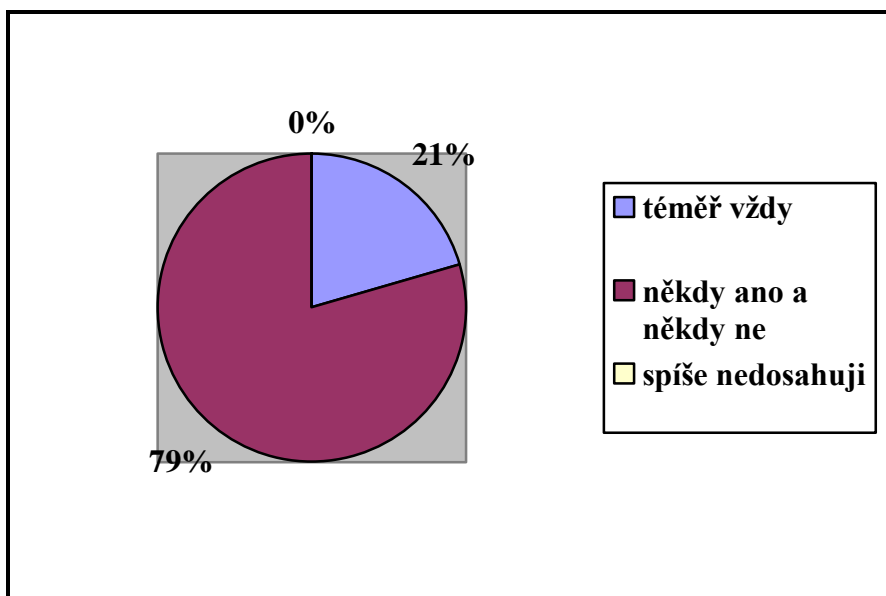
Graf 11: Důvody nedosažení cílů



Zdroj: Autor práce

Na tuto otázku odpovídali pouze ti, kteří v předchozí otázce č. 11 odpověděli, že si cíle nestanovují. Všichni měli téměř stejné důvody toho, proč nedosahují cílů.

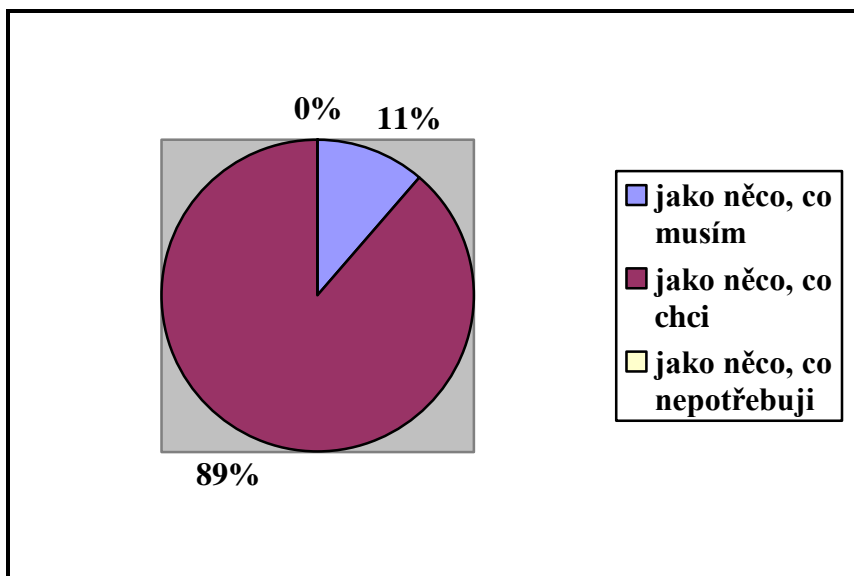
Graf 12: Četnost dosažení cíle



Zdroj: Autor práce

Zde respondenti zvolili střední variantu mezi odpověďmi. Nebyl mezi nimi nikdo, kdo by cílů spíše nedosahoval.

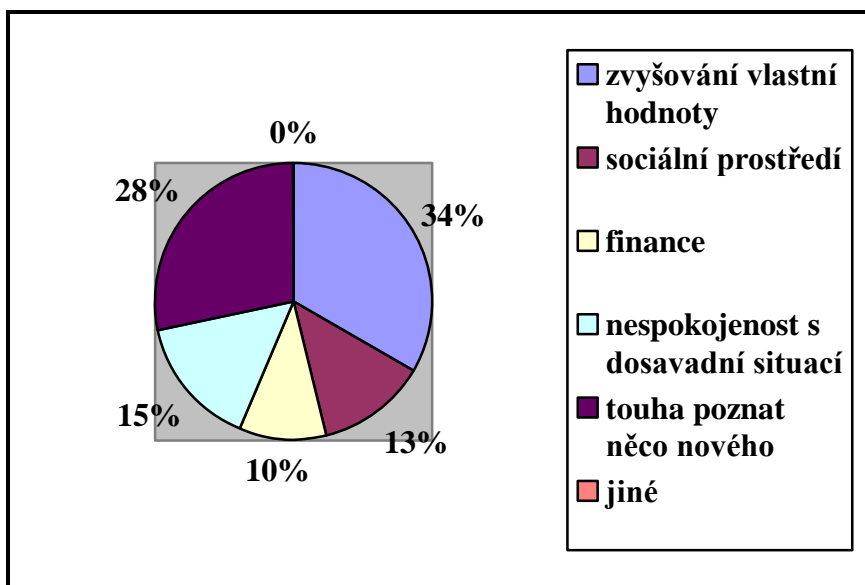
Graf 13: Vnímání seberozvoje



Zdroj: Autor práce

Respondenti vnímají seberozvoj spíše, jako něco co chtějí, než jako něco co musí.

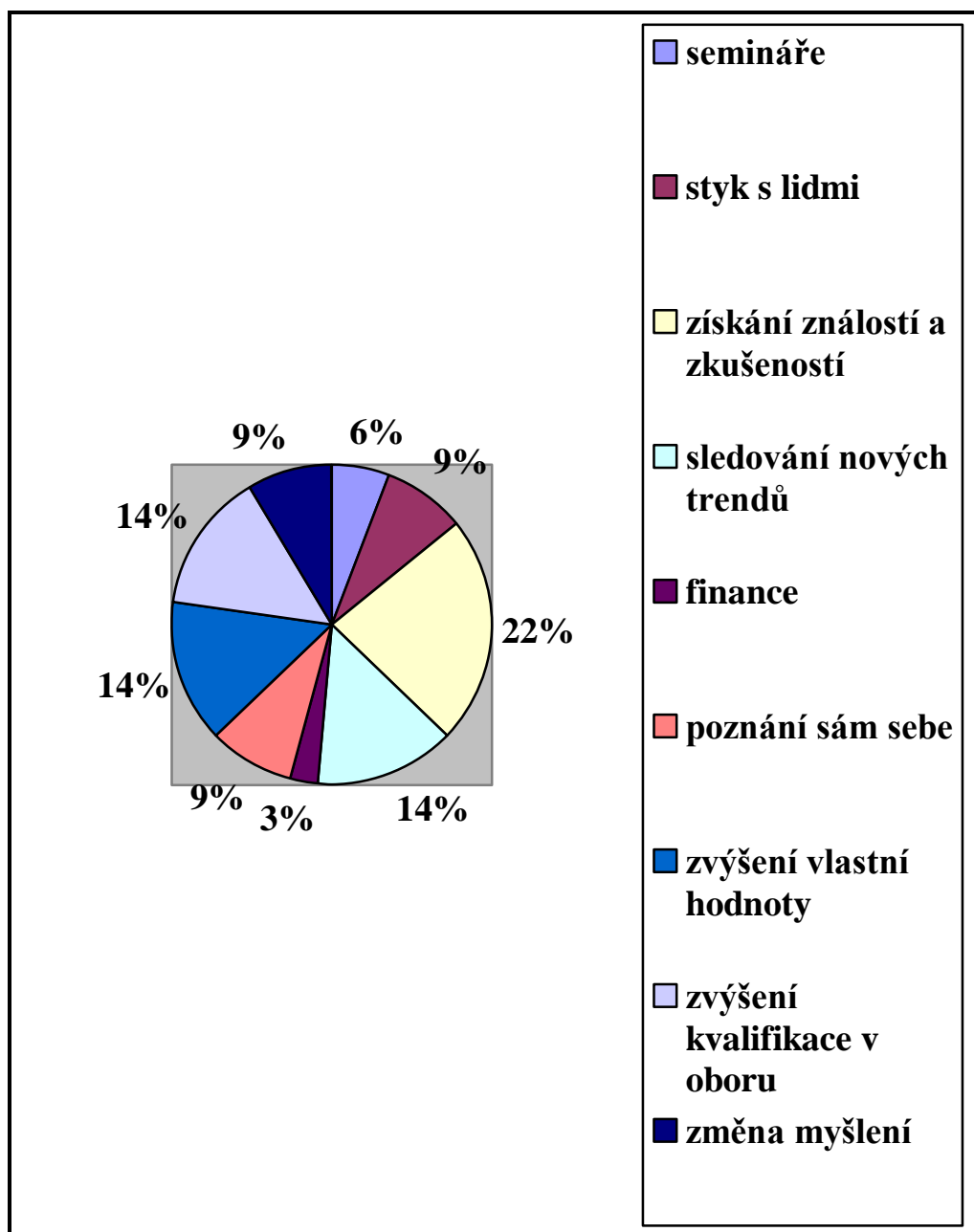
Graf 14: Motivace k seberozvoji



Zdroj: Autor práce

Každá z respondentů má jinou motivaci k seberozvoji. Je to především motivace zvýšit si vlastní hodnotu osobnosti a poznat něco nového. Menší počet z nich je motivován finančně.

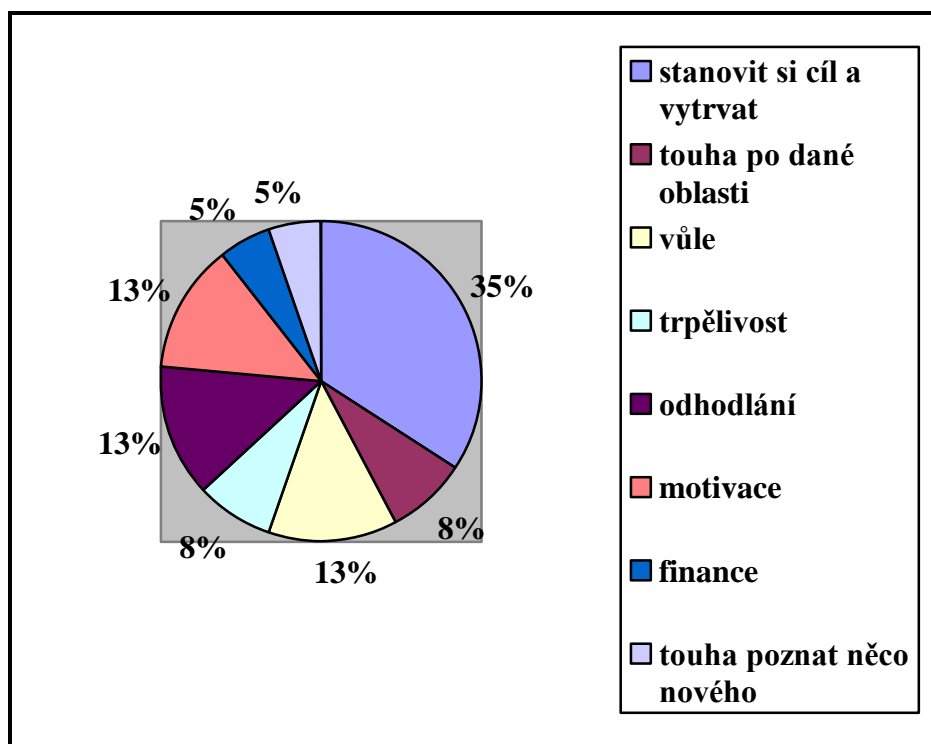
Graf 15: Co je seberzvoj



Zdroj: Autor práce

Respondenti za seberozvoj považují získávání znalostí a zkušeností, také zvyšování vlastní hodnoty a kvalifikace ve svém oboru. Za důležité považují sledovat nové trendy ve světě a jiné.

Graf 16: Co je důležité pro vlastní rozvoj



Zdroj: Autor práce

Za důležité pro seberozvoj respondenti považují hlavně stanovit si cíle, kontrolovat jejich průběh a vytrvat. Také si myslí, že je dobré mít vlastnosti jako vůle, trpělivost, odhodlanost, motivace a jiné.

6.5 Shrnutí výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo 43 respondentů, z nichž bylo 14 mužů a 29 žen. Dotazník obsahoval 17 otázek zaměřených na seberozvoj osobnosti. Výzkum byl především zaměřen na osoby ve věku dospělosti, dále byl tento věk rozdělen na 3 období a to časnou dospělost, střední a pozdní dospělost. Děleno to bylo dle Vágnerové (2008).

Z dotazníku vyplynulo, že většina respondentů se rozvíjí. Jejich důvod k rozvoji je u každého rozdílný, někteří se rozvíjejí pro lepší uplatnění na trhu práce a jiní zase s vlastního osobního zájmu. Dále většina odpověděla, že seberozvoj vnímá, jako něco co chce, spíše než jako něco co musí. Ti co uvedli, že svou osobnost nerozvíjejí, to zdůvodnili v následující otázce tím, že nevědí, v čem se mají rozvíjet, na jakou oblast se mají zaměřit. Respondenti, kteří se rozvíjeli, pokračovali otázkou, jaká je jejich hlavní

oblast rozvoje, většina z nich uvedla oblast své profese. Dále pak každý uvedl svou konkrétní profesí. Nejvíce zde byla uváděna oblast ekonomiky a managementu, dále pak profese jako kadeřnictví, kosmetika a umělecké činnosti, jako dekorativní či módní návrhářství. Bylo tam i několik informačních techniků. Čas, který věnují seberozvoji osobnosti je většinou mezi 3 až 7 hodinami týdně. Respondenti také uvedli, že si cíle stanovují a někdy jich dosáhnou a někdy ne, záleží na okolnostech. Jsou motivováni především tím, aby si zvýšili vlastní hodnotu osobnosti, a chtějí poznat něco nového, menší počet z nich je motivován finančně. Na otázku co považují za seberozvoj, respondenti většinou uváděli, že je to pro ně získání nových znalostí a zkušeností, zvyšování vlastní hodnoty a kvalifikace ve svém oboru. Jako důležité považují sledování nových trendů, to co se děje ve světě. Poslední otázkou bylo to, co považují za důležité pro vlastní rozvoj. Na tuto otázku byli téměř jednoznačné odpovědi. Důležité je stanovit si cíle, kontrolovat jejich průběh a vytrvat. Také považují za dobré mít vlastnosti jako vůli, motivaci, trpělivost a odhodlanost.

Zde jsou zodpovězeny výzkumné otázky, tak jak byly stanoveny v cíly výzkumu. Odpovědi jsou doplněny přehlednými tabulkami a grafickým znázorněním v procentech.

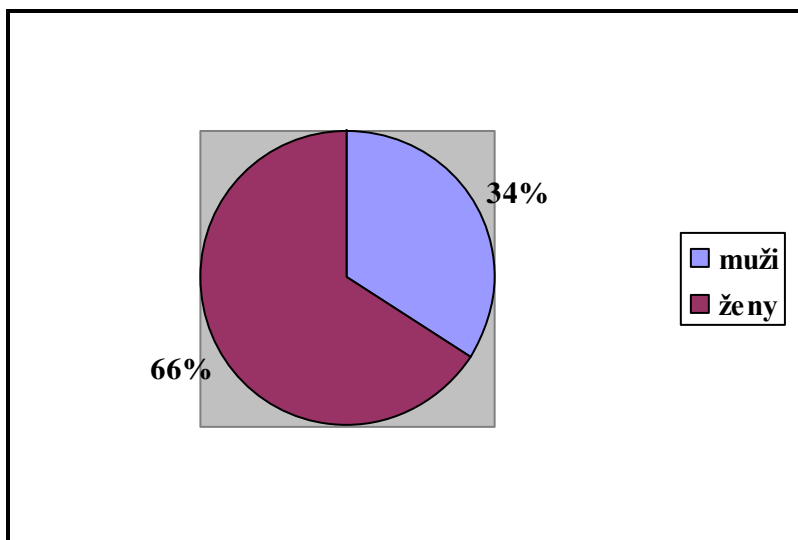
1. Z celkového počtu 43 dotázaných respondentů, kteří se rozvíjejí, bylo 23 žen a 12 mužů. Z důvodu toho, že mezi respondenty převažovali ženy, je jejich počet vyšší.

Tabulka 1: Počet mužů a žen, kteří se rozvíjejí

| | počet |
|------|-------|
| muži | 12 |
| ženy | 23 |

Zdroj: Autor práce

Graf 17: Počet mužů a žen, kteří se rozvíjejí



Zdroj: Autor práce

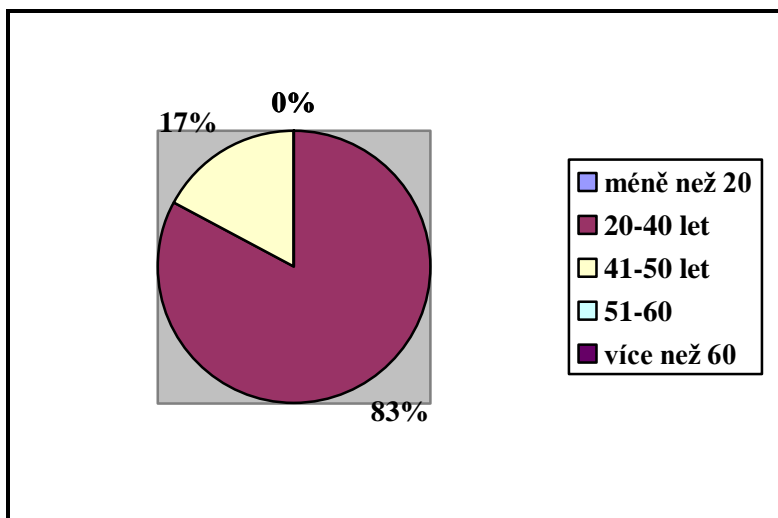
2. Vzhledem k tomu, že byl dotazník zaměřen na respondenty v období dospělosti, tak se ve věku méně než 20let a ve věku nad 60let nenachází žádný z nich. Nejvíce respondentů, kteří rozvíjí svou osobnost, se nachází ve věkovém rozmezí 20-40 let v počtu 29. Ve věku 41- 50let bylo 6 respondentů a ve věkovém rozmezí 51-60 let je 0 respondentů. Výsledek byl ovlivněn tím, že většina respondentů se nacházela právě ve věkovém rozmezí 20-40let a nejméně respondentů bylo v období 51-60let.

Tabulka 2: Počet lidí, kteří se rozvíjejí v každé věkové skupině

| | počet |
|-----------------|-------|
| méně než 20 let | 0 |
| 20-40 let | 29 |
| 41-50 let | 6 |
| 51-60 let | 0 |
| více než 60 let | 0 |

Zdroj: Autor práce

Graf 18: Počet lidí, kteří se rozvíjejí v každé věkové skupině



Zdroj: Autor práce

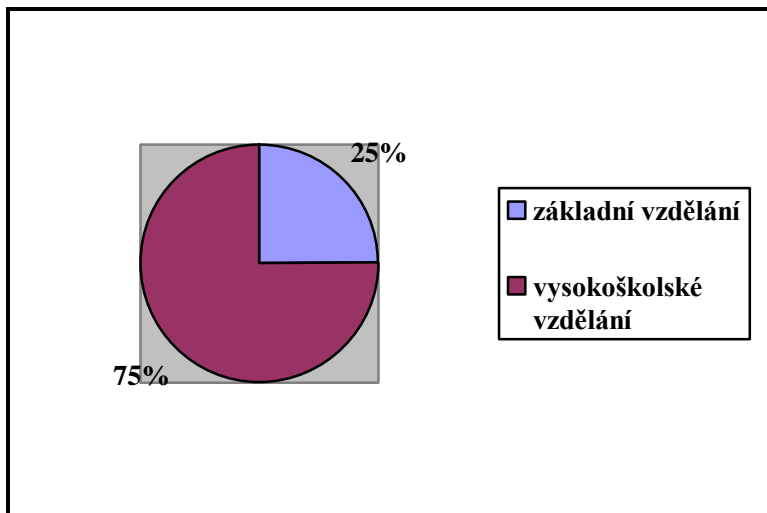
3. Respondenti, kteří mají základní vzdělání, se rozvíjejí 3 a respondentů s vysokoškolským vzděláním, kteří se rozvíjejí je 9. Tedy jejich poměr je 1:3.

Tabulka 3: Rozdíl v počtu rozvíjejících se lidí se základním a vysokoškolským vzděláním

| | počet |
|------------------------|-------|
| základní vzdělání | 3 |
| vysokoškolské vzdělání | 9 |

Zdroj: Autor práce

Graf 19: Rozdíl v počtu rozvíjejících se lidí se základním a vysokoškolským vzděláním



Zdroj: Autor práce

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá tématem seberozvoj a sebevýchova osobnosti a faktory, které formují seberozvoj a sebevýchovu a motivací k tomu. Je zde popsáno, jakým způsobem se člověk rozvíjí v rámci svého života, jaké faktory ho k seberozvoji a sebevýchově můžou vést a čím je motivován, aby rozvíjel svou osobnost.

Práce byla především zaměřena na osoby ve věku dospělosti. Tento věk byl dále rozdělen na tři části a to časnou, střední a pozdní dospělost dle Vágnerové (2008). Cílem práce bylo zjistit, zda se lidé sami rozvíjejí a jakým způsobem tak činí. Z jakého důvodu to dělají, protože musí anebo zda o to mají zájem a chtějí to sami. Co je k seberozvoji motivuje a čeho by chtěli v životě dosáhnout. Dalším důležitým bodem zde bylo, proč by měli mít lidé sebevýchovu a s čím je spojena.

V teoretické části je popsána seberozvoj a sebevýchova v průběhu života jedince od dětství, přes období pubescence, adolescence a období dospělosti. Posledním obdobím je zde stáří. Další kapitola se zabývá faktory, které osobnost rozvíjejí. Jsou to faktory jako prostředí jedince, učení, které mu pomáhá poznat nové věci, duševní hygiena, která je důležitá pro celkovou relaxaci osobnosti a stanovení si vlastních cílů, sugesce, díky které se člověk může naprogramovat k tomu, aby dosáhl toho, čeho chce a v neposlední řadě to jsou podněty, které na člověka působí a ovlivňuje ho. Kapitola čtvrtá je věnována faktorům, které ovlivňují sebevýchovu osobnosti. Sebevýchova záleží především na aktivitě či pasivnosti jedince, to do jaké míry je schopen vlastní aktivity. Sebevýchova osobnosti závisí především na tom, jaký člověk je na jeho charakteru, temperamentu, motivaci k sebevýchově. Dalším neopomenutelným bodem je prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, to jaký model způsobu života vidí ve své rodině, jakou má příležitost k činnostem a jak je vychováván. Rodina je první skupina, se kterou se jedinec setkává a učí se, jak se mám chovat mezi lidmi, poznává jaké má společnost normy a snaží se je přejímat. Poslední kapitola teoretické části se zabývá motivací k seberozvoji a sebevýchově osobnosti. Pro to, aby člověk začal rozvíjet nějakým způsobem svou osobnost, je důležité, aby byl něčí motivován, co ho k dosažení cíle vede. Jedinec může být motivován tím, že si chce zvýšit vlastní hodnotu osobnosti. Chce získat nové znalosti a zkušenosti. Stejně tak nás může motivovat vlastní

výkon, kdy se nám dobře daří ve škole či zaměstnání nebo při jakékoliv činnosti. Může nás to vybízet k vyšším výkonům. Z dalších to jsou emoce, které nám říkají, jak se máme chovat a jednat. Říkají nám, co bychom měli dělat, jak se zachovat v určité situaci. Mobilizují energii organismu. V neposlední řadě je to i sociální okolí, které nás ovlivňuje. V každém sociálním prostředí jsme zaměřeni na jiné motivy. Záleží i na postavení člověka ve skupině.

V Empirické části se nachází kvantitativní výzkum. Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření a byl zaměřen na seberozvoj osobnosti. Zúčastnili se ho respondenti ve věku dospělosti. Cílem práce bylo zjistit, zda se lidé rozvíjejí, jakým způsobem a co je k seberozvoji motivuje. Na začátku výzkumu byly položeny 3 výzkumné otázky viz. cíle výzkumu. Výsledkem bylo, že rozvíjí větší počet žen než mužů, nejvíce respondentů, kteří se rozvíjí, se nacházelo ve věku časně dospělosti, teda 20-40 let. A že poměr mezi respondenty se základním vzděláním a těmi s vysokoškolským, kteří se rozvíjejí je 1:3. Vzhledem k tomu, že mezi respondenty převažoval počet žen a respondentů ve věku časně dospělosti, je jejich počet při hodnocení seberozvoje a porovnávání s jinými skupinami větší.

Seberozvoj a sebevýchova záleží především na tom, zda člověk má zájem rozvíjet svůj vlastní potenciál. Pokud člověk zájem má a stanoví si cíle, kterých by chtěl dosáhnout a kontroluje jejich průběh, pak má velký předpoklad toho, že toho dosáhne. Důležité je vytrvat a vědět co chci, o co mám zájem, v čem bych se chtěl rozvíjet.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BEDRNOVÁ, E a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vydání. Praha: Fortuna, 1999, str. 160. ISBN 80-7168-681-6

DEIBLOVÁ, M. *Motivace jako nástroj řízení*. 1. Vydání, Praha: LINDE nakladatelství s.r.o., 2005, str. 127. ISBN 80-902105-8-9

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1993, str. 415. ISBN 80-7066-534-3

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 2. vydání. Praha: Portál, 1998, str. 176. ISBN 80-7178-251-3

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vydání. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, str. 104. ISBN 978-80-86723-64-8

HÁRTL, P; HÁRTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál. 2000, str. 774. ISBN 80-7178-303

HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1977, str. 360. ISBN 14-478-77

CHALUPA, B. *Psychologie dnes a zítra*. 1. vydání. Brno: Littera, 2007, str. 231. ISBN 978-80-85763-38-6

LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, str. 368. ISBN 80-247-1284-9

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1988, str. 230. ISBN 14-205-88

MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. Vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007, str. 380. ISBN 978-80-247-1349-6

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia, 1998, str. 336. ISBN 80-200-0628-1

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vydání. Praha: Academia, 1996, str. 270. ISBN 80-200-0592-7

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. vydání. Praha: Academia, 2003, str. 507. ISBN 80-200-0993-0

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, str. 240. ISBN 978-80-247-2959-6

ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, str. 292. ISBN 80-7178-233-5

VACÍNOVÁ, M; LANGOVÁ, M a kol. *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. 1. vydání. Praha: Vysoká škola Jana Amose Komenského s.r.o., 2005, str. 114. ISBN 80-86723-15-1

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie 1*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2008, str. 467. ISBN 978-80-246-0956-0

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie 2*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007, str. 464. ISBN 978-80-246-1318-5

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam grafů

GRAF 1: POHLAVÍ

GRAF 2: VĚK

GRAF 3: DOSAŽENÉ VZDĚLANÍ

GRAF 4: ROZVOJ VLASTNÍ OSOBNOSTI

GRAF 5: DŮVOD NEROZVÍJENÍ VLASTNÍ OSOBNOSTI

GRAF 6: OBLAST ROZVOJE OSOBNOSTI

GRAF 7: ČÍM JE OSOBNOST ROZVÍJENA

GRAF 8: DŮVOD PRO ROZVOJ

GRAF 9: ČASOVÉ HLEDISKO ROZVOJE OSOBNOSTI

GRAF 10: STANOVENÍ CÍLŮ

GRAF 11: DŮVODY NEDOSAŽENÍ CÍLŮ

GRAF 12: ČETNOST DOSAŽENÍ CÍLE

GRAF 13: VNÍMÁNÍ SEBEROZVOJE

GRAF 14: MOTIVACE K SEBEROZVOJI

GRAF 15: CO JE SEBEROZVOJ

GRAF 16: CO JE DŮLEŽITÉ PRO VLASTNÍ ROZVOJ OSOBNOSTI

GRAF 17: POČET MUŽŮ A ŽEN, KTEŘÍ SE ROZVÍJEJÍ

GRAF 18: POČET LIDÍ, KTEŘÍ SE ROZVÍJEJÍ V KAŽDÉ VĚKOVÉ SKUPINĚ

GRAF 19: ROZDÍL V POČTU ROZVÍJEJÍCÍCH SE LIDÍ SE ZÁKLADNÍM A VYSOKOŠKOLSKÝM VZDĚLÁNÍM

Seznam tabulek:

TABULKA 1: POČET MUŽŮ A ŽEN, KTEŘÍ SE ROZVÍJEJÍ

TABULKA 2: POČET LIDÍ, KTEŘÍ SE ROZVÍJEJÍ V KAŽDÉ VĚKOVÉ SKUPINĚ

TABULKA 3: ROZDÍL V POČTU ROZVÍJEJÍCÍCH SE LIDÍ SE ZÁKLADNÍM A VYSOKOŠKOLSKÝM VZDĚLÁNÍM

SEZNAM PŘÍLOH

| | |
|----------------------------|---|
| PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK | I |
|----------------------------|---|

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Dobrý den, jsem studentkou na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze, obor Vzdělávání dospělých. V tomto roce píši bakalářskou práci na téma „Seberozvoj a sebevýchova, jako faktory formující osobnost“. Chtěla bych vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Zajímá mě, co si lidé o seberozvoji myslí a jestli se sami také sami rozvíjejí v některé oblasti.

Dotazník je anonymní a informace, které zde uvedete, budou sloužit jen pro účely mé bakalářské práce.

Odpovědi prosím vyznačujte zakřížkováním. Pokud není uvedeno jinak, vyberte vždy jen jednu možnost. Řiďte se prosím pokyny uvedenými u otázek.

Vyplnění dotazník prosím zašlete na e-mail denisamertl@seznam.cz

Děkuji za spolupráci.

Denisa Mertlová, DiS.

1. Jakého jste pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Jaký máte věk?

- a) méně než 20
- b) 20- 40 let
- c) 41- 50 let
- d) 51- 60 let
- e) více než 60 let

3. Jaké je vaše dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) střední bez maturity

- c) střední s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

4. Snažíte se rozvíjet v některých oblastech?

- a) ano
- b) ne

Pokud jste vybrali odpověď **ne**, pokračujte v otázce č. 5. Pokud jste vybrali odpověď **ano**, přejděte na otázku č. 6.

5. Z jakých důvodů nerozvíjíte svou osobnost?(uved'te vše)

- a) finanční
- b) nedostatek času
- c) nevím, na jakou oblast se zaměřit
- d) nepotřebuji to
- e) jiné

Děkuji za odpovědi, tímto pro vás dotazník končí.

6. V jaké oblasti především rozvíjíte svou osobnost?

- a) v oblasti školství
- b) v oblasti profese
- c) ve sportu
- d) v umění
- e) v oblasti, která se nevztahuje ke škole ani k profesi, jedná se spíše o oblast volného času (uved'te prosím).....

7. Uved'te prosím, konkrétní oblast (např. co studujete, v jakém zaměstnání, jaký sport, v kterém umění)

.....

8. Pomocí čeho rozvíjíte svou osobnost? (uved'te vše)

- a) televize

- b) internet
- c) tisk
- d) knihy
- e) audio nahrávky
- f) sportovní aktivity
- g) kontakt s lidmi
- h) vytvářením vlastní činnosti (uved'te, které).....
.....

9. Z jakých důvodů se snažíte rozvíjet?

- a) pro lepší uplatnění na trhu práce
- b) z vlastního osobního zájmu, nejde o uplatnění na trhu práce

10. Kolik času věnujete rozvoji osobnosti?

- a) 1 až 2 hod. týdně
- b) 3 až 7 hod. týdně
- c) 8 až 14 hod. týdně
- d) 15 až 20 hod. týdně
- e) Více než 20 hod. týdně

11. Stanovujete si cíle, kterých chcete dosáhnout?

- a) ano
- b) ne

Pokus jste vybrali odpověď **ano**, pokračujte v otázce č. 13. Pokus jste vybrali odpověď **ne**, přejděte na otázku č. 12.

12. Proč si myslíte, že nedosahujete svých cílů? (uved'te vše)

- a) stanovím si cíl, který je příliš velký
- b) mám málo motivace
- c) stanovím si cíl, který je časově nereálný
- d) nemám dostatečnou vůli k tomu abych došel/la k cíly.
- e) Jiné (jaké, uved'te).....
.....

Pokud jste odpověděli na otázku č. 12, prosím pokračujte otázkou č. 14.

13. Jak často cíle dosahujete?

- a) téměř vždy
- b) někdy ano a někdy ne
- c) spíše nedosahuji

14. Jak vnímáte seberozvoj?

- a) jako něco, co musím
- b) jako něco, co chci
- c) jako něco, co nepotřebuji

15. Co vás v seberozvoji motivuje? (uved'te vše)

- a) zvyšování vlastní hodnoty
- b) sociální prostředí
- c) finance
- d) nespokojenost s dosavadní situací
- e) touha po poznání něčeho nového
- f) jiné

(uved'te).....

16. Co Vy osobně považujete za seberozvoj? (uved'te)

.....

17. Co považujete za nejdůležitější, když se člověk chce začít rozvíjet v některé oblasti? (uved'te)

.....

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Denisa Mertlová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: prezenční

Název práce: Seberozvoj a sebevýchova jako faktory formující osobnost

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 41

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů české literatury a pramenů: 19

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Helus Zdeněk, DrSc