



# Metody sebepoznání u adolescentů

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7507–Specializace v pedagogice  
*Studijní obor:* 7504R100–Učitelství odborných předmětů  
*Autor práce:* **Ing. Jaroslava Adamcová**  
*Vedoucí práce:* PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.





# Self-knowledge methods at adolescents

## Bachelor thesis

*Study programme:* B7507–Specialization in pedagogy  
*Study branch:* 7504R100–Teaching Professional Subjects  
*Author:* **Ing. Jaroslava Adamcová**  
*Supervisor:* PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jaroslava Adamcová**  
Osobní číslo: **P14000719**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů**  
Název tématu: **Metody sebepoznání u adolescentů**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### Cíl:

Analyzovat metody, které pomohou rozšiřovat sebepoznání adolescentů.

#### Požadavky:

Vytvořit rešerši k tématům sebepoznání, metody sebepoznání, adolescence.

Zpracovat teoretickou část a vymezit v ní klíčové pojmy a teorie vztahující se k tématu práce.

Zároveň prostudovat metody a použít je pro realizaci praktické části BP.

#### Metody:

Práce se bude zejména zabývat grafickými metodami (např.: test stromu, test ruky-Hand test, test kresby postavy a další).

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**Macek, P., 2003. Adolescence. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7**

**Altman, Z., 1998. Test stromu, příručka. Praha: Pražská pedagogickopsychologická poradna s.r.o.**

**Altman, Z., 2011. Kresba postavy, příručka, Praha, Hogrefe - Testcentrum**

**Bertl, I., 2009. Základy grafologie pro učitele, Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-130-0**

**Šípek, J., 2000. Projektivní metody. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-85866-53-6**

**Tyrlík M., Macek P., Širůček J., 2010. Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext, Brno, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Institut dětí, mládeže a rodiny. ISBN 978-80-210-5107-2**

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.**


Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **PODĚKOVÁNÍ**

Tímto bych chtěla moc poděkovat mé vedoucí bakalářské práce PhDr. Jitce Josífkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, věnovaný čas a trpělivost při realizaci této práce. Velké díky také patří mé rodině a příteli za veškerou podporu a zázemí, které mi poskytli při studiu.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se zabývá sebepoznáním v období adolescence. Rozebírá sebepoznání, jeho význam a metody. Tyto metody jsou vztaženy zejména ke specifickému období adolescence. V teoretické části jsou nejprve představeny významné metody, které nám napomáhají k našemu sebepoznání a to především sebepoznání adolescentů. Poté byly vybrány a blíže popsány metody sebepoznání, které jsou vhodné pro použití pedagogickými pracovníky k rozvoji sebepoznání u adolescentů. Tyto metody byly aplikovány na dívku a chlapce z období pozdní adolescence a bylo provedeno podrobnější vyhodnocení a reflexe.

## **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Adolescence, Sebeoznání, Sebereflexe, Klasické metody, Projektivní metody, Test stromu (Baum test), Metody sebepoznání, Ontogeneze člověka

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis is mostly focused on self – knowledge. In this thesis is described self – knowledge and its importance and how it achieved. The thesis is focused on analysis of all available methods that help as for our self – knowledge and mainly self – knowledge of adolescents. In this thesis is description of development phases of human beings mainly is described season of adolescents. Self – knowledge methods using by pedagogists were closely described and applied. Application of methods was done. (attendees – 2 adolescent probands girl and boy). At the end applied methods were evaluated.

## **KEY WORDS**

Adolescents, Self-knowledge, Self-Reflection, Classical Methods, Projective Methods, Tree Test (Baum test), Methods of Self-knowledge, Human Ontogenesi

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| 1. Úvod.....  | 10 |
| 2. Ontogeneze člověka.....  | 11 |
| 2.1. Adolescence.....   | 13 |
| 2.1.1. Diferenciace období.....   | 14 |
| 2.1.2. Procesy a změny v adolescenci.....                               | 15 |
| 2.1.3. Postoj k životu a sebehodnocení adolescentů.....                 | 21 |
| 3. Sebepoznání.....   | 23 |
| 3.1. Vznik a vývoj sebepoznání.....                                     | 24 |
| 3.2. Význam sebepoznání.....  | 25 |
| 3.3. Jak dojít k našemu sebepoznání.....                                | 25 |
| 4. Metody sebepoznání.....  | 27 |
| 4.1. Klasické metody.....   | 27 |
| 4.1.1. Pravidelná registrace a pravidelná úvahad vlastním chováním..... | 27 |
| 4.1.2. Pravidelné reflexe.....  | 28 |
| 4.1.3. Deník - Písemné zachycení reflexe.....                           | 29 |
| 4.1.4. Poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí.....             | 29 |
| 4.1.5. Metoda volných asociací.....                                     | 30 |
| 4.2. Projektivní metody.....  | 30 |
| 4.2.1. Verbální projektivní metody.....                                 | 31 |
| 4.2.2. Apercepčně vizuální metody.....                                  | 33 |
| 4.2.3. Expresivní metody.....   | 37 |
| 4.2.4. Myokinetická psychodiagnostika.....                              | 39 |
| 5. Vybrané metody sebepoznání využitelné pedagogickými pracovníky.....  | 41 |
| 5.1. Metoda zpracování osobního erbu.....                               | 41 |
| 5.1.1. Instrukce k metodě.....  | 42 |
| 5.2. Metoda „Můj životní příběh“.....                                   | 43 |
| 5.3. Metoda Kresby stromu (Baum test) – intuitivní vyhodnocení.....     | 43 |
| 5.3.1. Instrukce a vyhodnocení testu.....                               | 45 |
| 6. Aplikace testů.....  | 46 |
| 6.1. Stručný popis vybraných respondentů.....                           | 46 |



---

|  |    |
|--|----|
| 6.2. Výstupy z testů – vyhodnocení ..... | 48 |
| 7. Reflexe .....                         | 57 |
| 7.1. Reflexe respondentů .....           | 57 |
| 7.2. Sebereflexe .....                   | 58 |
| 8. Závěr .....                           | 60 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....            | 61 |
| SEZNAM PŘÍLOH .....                      | 63 |

**Seznam obrázků**

|   |    |
|---|----|
| Obrázek 1 Vývojové stupně člověka .....               | 12 |
| Obrázek 2 Ukázka Rorschachových obrazců. ....         | 34 |
| Obrázek 3 Ukázka obrázků z testu TAT.....             | 36 |
| Obrázek 4 Ukázka kreseb ruky - Hand test. ....        | 37 |
| Obrázek 5 Zdeněk Altman - Test stromu, příručka. .... | 44 |
| Obrázek 6 Zpracování osobního erbu - Dominik. ....    | 49 |
| Obrázek 7 Kresba stromu - výstup Dominik. ....        | 52 |
| Obrázek 8 Zpracování osobního erbu - Katka. ....      | 53 |
| Obrázek 9 Kresba stromu - výstup Katka. ....          | 56 |

## 1. Úvod

Každý člověk si během svého života vytváří obraz o sobě samém. Tento obraz si vytváří celý svůj život, je to proces, který nikdy nekončí. V literatuře se setkáváme s pojmy sebepoznání, sebepojetí či sebehodnocení, sebereflexe. V této práci je používán pojem sebepoznání, je vysvětlen a je dále popsáno, jak k sebepoznání dojít. Tato práce se zabývá metodami, které nám napomáhají k našemu sebepoznání. Pomáhají nám zjistit, kdo jsme, jaké jsou naše hodnoty, postoje, sny, mohou nám nastínit, co bychom chtěli v životě dělat, co by nás mohlo do budoucna naplňovat atd. Práce je zaměřená na sebepoznání adolescentů, toto období je do jisté míry problematické, dochází při něm k mnoha změnám. V práci jsou popsány jednotlivé vývojové fáze člověka. Větší pozornost je zaměřena právě na období adolescence.

Cílem práce bylo analyzovat dostupné metody, které pomohou rozšiřovat sebepoznání adolescentů. V práci jsou zaznamenány metody z širšího pohledu, jako metody klasické a dále metody projektivní. Ty se využívají převážně k psychodiagnostice a měly by být aplikovány zkušenými psychology. Součástí práce jsou také vybrané metody sebepoznání využívané pedagogickými pracovníky. Cílem práce bylo vybrat vhodné metody pro užití pedagogem. V práci byly tyto metody detailněji popsány a aplikovány na dva probandy, na dívku a chlapce z období pozdní adolescence. Oba probandi podstoupili rozhovor a dále tři vybrané metody a vybrali metodu, která jim nejvíce vyhovovala. Na závěr byla provedena reflexe, kdy byly aplikované metody porovnány a vyhodnoceny.

„Sebepoznání definujeme jako poznávací složku sebepojetí individuálního já, jako představu sebe sama, své osobnosti a jejich složek. Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě.“

Rudolf Kohoutek

## 2. Ontogeneze člověka

Pojmem ontogeneze rozumíme individuální vývoj organismu, od vzniku zárodku až do zániku určitého jedince. Nemusí se týkat pouze člověka, ale i jakéhokoliv jiného organismu rostlinného či živočišného původu. Tento vývoj je u každého individuální. Jedná se o proces geneticky programovaný a pravidelně se opakující v určitých cyklech a obdobích. V každé fázi ontogenetického vývoje můžeme pozorovat řadu změn. Tyto změny jsou dvojího druhu, tedy růstové nebo vývojové.

### Přehled fází (období) ontogeneze člověka:

#### • Prenatální období

Oplozené vajíčko (zygota) - od oplození do konce 1. týdne

Embryo (zárodek) - 2. týden až 8. týden

Fetus (plod) - 9. týden až do porodu

#### • Postnatální období - dělí se na:

- Novorozenecké období - 1.den až 28 den. Začíná narozením a trvá přibližně až do zahojení pupeční jizvy. Tělesné soustavy nejsou ještě zcela vyvinuté, nekontrolované, rozřesené pohyby. Potravou je pro dítě v této fázi mateřské mléko.

- Kojenec - 28 den až 1 rok, do prořezání prvních zoubků. Objevují se první jednoduchá slova, rozvíjí se motorika.

- Batolecí období - 1 rok až 3 roky. V tomto období se rozvíjejí psychické a motorické funkce, dítě začíná mluvit, učí se základním hygienickým návykům.

Mladší batolecí období - 1 až 2 roky

Starší batolecí období - 2 až 3 roky

- Předškolní období - 3 až 6 (7) let. Dítě se zdokonaluje v řeči. Dochází k utváření povahových vlastností, změn postavy, začleňování dítěte do kolektivu. U dítěte se objevují první rysy nadání.

- Školní období - 6 (7) až 15 let

Mladší školní období - 6 až 11 let. V tomto období dochází k růstu a vývoji tělních struktur, zvyšování fyzických a psychických funkcí.

Starší školní období - 11 až 15 let (puberta). U dívek se vyskytuje dříve. Dochází k dozrávání pohlavních orgánů, rozvoji tělesných a duševních schopností a psychosexuálnímu dospívání.

- Dospívání – adolescence - 15 až 20 (22) let. Je dosaženo pohlavní zralosti a je ukončen růst. Jedinec se připravuje na budoucí povolání.
- Dospělost - 20 (22) až 65 let. V tomto období je největší psychická i fyzická aktivita. Jedinec se připravuje na založení rodiny.

Mladší dospělost - 20 až 35 let

Střední dospělost - 35 až 50 let

Starší dospělost - 50 až 65 let

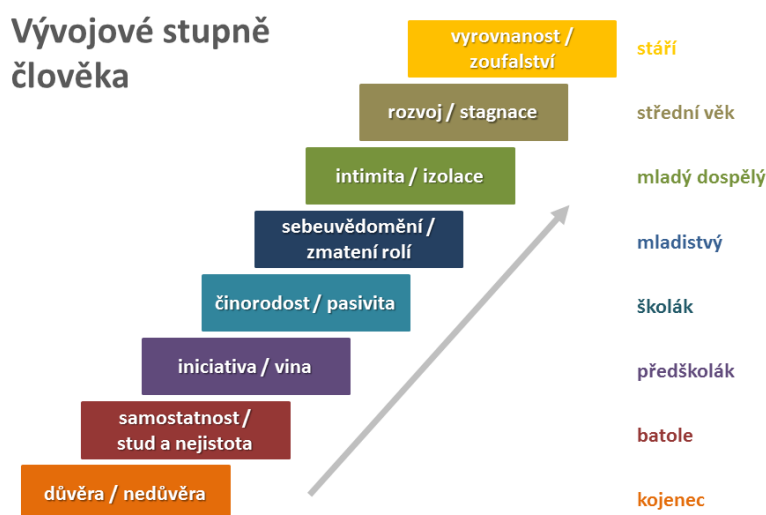
- Stáří - 65 a více let. Dochází k zeslabování výkonnosti orgánových soustav, klesá aktivita pohlavních žláz.

Presénium (stárnutí) - 65 až 75 let

Sénium (stáří) - 75 až 85 let

Dlouhověkost - nad 85 let

V období stáří život každého jedince přirozeně končí smrtí. S mrtvým tělem je lidmi podle etického kodexu zacházeno s velkou úctou a je spáleno nebo pohřbeno do země, a to s obřadem či velmi výjimečně bez obřadu (Kern 1992).



Obrázek 1 Vývojové stupně člověka

## 2.1. Adolescence

V této práci se budeme blíže zabývat vývojovým obdobím adolescence. Jedná se o období mezi dětstvím a dospělostí. Tento termín je odvozen z latinského slovesa *adolescere*. Což v překladu znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Poprvé bylo toto slovo použito v 15. století, jako termín označující určité období života člověka. V českém jazyce se toto slovo volně používá jako označení dospívajících, dorostu či mládeže.

Konkrétní časové vymezení a specifikace se u jednotlivých autorů velmi různí. Například Vágnerová (2000) charakterizuje období adolescence jako časový úsek trvající od 15 do 20 roku života jedince. V tomto období existuje jistá variabilita v psychické, sociální a také v somatické oblasti. Macek (2003) a Langmeier s Krejčířovou (2006) se shodují na časovém vymezení období adolescence v trvání od 15 do 22 let. Do období adolescence můžeme tedy řadit osoby ve věku 15– 20 (22) let. Je to věk, kdy mladý člověk chce vypadat a žít jako dospělý, ale chybí mu k tomu důležité předpoklady a to zkušenost a odpovědnost.

Adolescence je jakýmsi mostem mezi dětstvím a dospělostí. Charakteristické pro toto období je fyzické vyvržení, kdy se obvykle ukončuje tělesný růst a ustaluje se i tělesná váha. Probíhá proces osamostatňování se, je spojen s touhou stát se dospělým. Dále nastávají pocity nejistoty jako například obavy z budoucnosti, co budou dělat po škole (práce, vysoká škola), kde budou bydlet a tak dále. V tomto období začíná proces hledání vlastního místa ve světě. Adolescenti si urovnávají vlastní hodnoty, postoje a cíle. Dochází k hlubší socializaci, to znamená, že probíhá přeskupení nebo budování nových přátelských vztahů. Díky přechodu na SŠ, na VŠ nebo do zaměstnání. Dochází také k podceňování a přeceňování sebe sama, čímž jsou způsobeny výkyvy ve výkonu a v kázni ve škole nebo v práci. Vzniká potřeba tak zvaných velkých výkonů a tím prokazování odvahy či dobré fyzické kondice. V období adolescence se dospívající dostává do role rovnocenného oponenta. To znamená, že v diskuzích s dospělými již disponuje bystrým úsudkem, není zatížen předsudky, ale má ještě málo zkušeností. Dospívající začínají také více pečovat o zevnějšek. Fyzická krása je důležitou součástí sebepojetí, je úzce spjata se psychosociální sexuální potřebou. V tomto období také přichází sexuální aktivita a partnerský život. Vzniká potřeba se k někomu citově vázat (Macek 1999).

Závěr adolescence následně nastává při dosažení psychické a ekonomické nezávislosti, tím je myšleno naprosté osamostatnění. Názory na horní věkovou hranici se výrazně různí, nejčastěji se hovoří o věkovém rozmezí 20-22 let. Například u vysokoškoláků dochází k psychosociální a ekonomické nezávislosti později než například u absolventů učilišť. Někteří autoři uvádějí, že adolescence končí dosažením sociální dospělosti, konkrétně ve věku 25-30 let. Pro stanovení horní hranice je tedy rozhodující především délka přípravy na profesní dráhu. Hranice 30 ti let se tedy týká vysokoškoláků. Rozvoj moderních společností vytvořil pro adolescenty velmi těžký úkol a to jak porozumět tomu, co se má v jejich individuálním vývoji stát, a jak toto období úspěšně zvládnout (Macek 1999).

### 2.1.1. Diferenciace období

Adolescence je dospívání a mládí současně, odlišuje se od ostatních životních etap a také je vnitřně diferencovaná. Toto období je dále rozdělováno v rámci tří fází a to na časnou adolescenci, střední adolescenci a pozdní adolescenci (Macek 1999).

- **Časná adolescence** (10 – 13 let) – dominují pubertální změny. Dochází k projevu prvních biologických a fyzických změn. V tomto období dochází k pohlavnímu dozrávání. Pro toto rané období adolescence je typické zvýšení zájmu o vrstevníky opačného pohlaví, což je způsobeno pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků. V tomto období také dochází k vývoji kognitivních procesů.
- **Střední adolescence** (14 –16 let) – v tomto období dochází ke snaze odlišit se od ostatních vrstevníků, od svého okolí. Jako například jiným stylem oblékání, specifickou hudbou či u dívek výrazným líčením, odlišným účesem. Toto období je v psychologickém smyslu obdobím hledání osobní identity, jedinečnosti.
- **Pozdní adolescence** (17 – 20 let nebo i později) – tato fáze nejvíce směřuje k dospělosti. V tomto období někteří dokončují své vzdělání a pokouší se nalézt pracovní uplatnění. Adolescenti se v tomto období více zamýšlí nad svou osobní perspektivou, uvažují o svých budoucích cílech a plánech. Množství změn v tomto období je závislé na životní situaci jedince, zda se rozhoduje pro

vysokoškolské studium, vstupuje do manželství, osamostatňuje se od rodičů či zda se přímo adolescenti stávají rodiči (Macek 1999).

### **2.1.2. Procesy a změny v adolescenci**

Tato fáze vývoje znamená pro každého jedince výrazné změny. Probíhají společenské, kulturní změny, ale také proměny v sociální reprezentaci adolescenta. Dochází k hlubšímu uvědomování sebe sama a formování identity jedince. Je to nejdynamičtější komplexní proměna v životě jedince, která modifikuje všechny složky osobnosti (Macek 1999).

#### **Vývojové změny**

Vývojové změny se dají rozdělit na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Tyto změny jsou navzájem provázány. Období adolescence je biologicky ohraničeno pohlavním dozráváním, dokončením tělesné proměny. V tomto období bývá zahájen sexuální život. U těchto mladých jedinců je to spíše nepravidelný sexuální život, který má velký význam hlavně ve vývoji emočním a sociálním. Dochází ke změnám osobnosti jedince i jeho sociální role. Jedinec přestává být vázaný na rodinu a vztahy v rodině jsou stabilizovány a zklidněny (Vágnerová, 2012).

#### **• Pubertální změny**

Nedochází zde již k tak prudkým změnám, spíše ke zklidnění vývoje a ukotvení proběhlých změn. První výrazné změny, které se v adolescenci objevují, se týkají hormonálních změn. Podle některých studií je načasování hormonálních změn zakotveno již v prenatálním vývoji. Zvyšování hladiny hormonů začíná u každého jedince individuálně, obvykle okolo osmého roku života. Další zjevné pohlavní znaky se objevují přibližně o čtyři až pět let později. Vedle těchto primárních a sekundárních znaků je dále charakteristický zrychlený růst, tím je myšlena především výška a váha. Růst do výšky je u chlapců výrazný, u dívek již celkem nepatrný. Průměrný chlapec v období střední adolescence, přibližně mezi patnáctým a osmnáctým rokem života, vyroste o sedm centimetrů. U dívek nesledujeme tak výrazné změny, dívky vyrostou ve stejném období pouze o jeden centimetr. Trup u adolescentů roste více než končetiny, jejich tělo již dostává konečné, dospělé proporce (Macek 1999).



Pubertální změny se obvykle popisují v pěti vývojových stádiích. V prvním stádiu nejsou u dívek patrné téměř žádné výrazně viditelné pohlavní znaky. Ve druhém stádiu se začíná zvětšovat prsní tkáň a okolo genitálu je patrné první ochlupení. Ve třetím stádiu se objevuje vnější kontura prsou. Ve čtvrtém stádiu se objevuje i vnitřní kontura prsu a ochlupení genitálu již dospělého typu. Páté stadium je charakteristické již plným vývojem pohlavních znaků. Nástup menstruačního cyklu se objevuje o něco později, často to bývá v průběhu třetí, čtvrté fáze vývoje pohlavních znaků. Nástup menstruačního cyklu bývá také doprovázen přibýváním na váze (Marshall, Tanner 1969).

V prvním stádiu pubertálních změn je u chlapců typický vývoj penisu a šourku, prozatím se neobjevuje žádné ochlupení. Za první ukazatel nástupu puberty se u chlapců považuje růst varlat. V druhém stádiu se šourek a varlata zvětšují a objevuje se první pubické ochlupení. V další fázi se penis zvětšuje a to převážně do délky. Ve čtvrté fázi se zvětšuje šířka i délka penisu, dochází k vývoji žaludu. V této fázi již chlapci mají ochlupení již dospělého typu. Plného vyvinutí dosáhnou vnější pohlavní orgány v pátém stádiu. Zde se také objevují vousy a změna hlasu (Marshall, Tanner 1970).

Pubertální změny jsou sledovány u všech adolescentů ve všech zemích. Ukazuje se, že tyto změny jsou univerzální, liší se pouze jejich načasování a to je dáno například výživou, zdravotní péčí atd. Hodnocení pubertálních změn u adolescentů je velmi důležité a každé pohlaví je vnímá odlišně. Dívky vnímají pubertu a dospívání jako zásah do svého života ve větší míře než chlapci. Je to pochopitelné, jelikož u dívek se vyskytuje s nástupem dospívání spíše více omezení než výhod. Například omezení spojené s menstruací, dále i zvýšená kontrola ze strany rodičů. Jak již bylo řečeno, chlapci vnímají pubertu spíše pozitivně, sledují totiž růst svalové hmoty, síly a výkonu.

V průběhu let proběhlo několik výzkumů ohledně hodnocení pubertálních změn adolescenty. Bylo zaznamenáno, že pro časně dospívající dívky je typické nízké sebehodnocení, tyto dívky mají také větší problémy ve škole a méně si rozumí s rodiči. U chlapců takové problémy nesledujeme. Co se týká sebehodnocení, ve většinu případů u časně dospívajících chlapců sledujeme větší sebehodnocení než u ostatních vrstevníků. Výzkumy také upozorňují na odlišnosti v sebehodnocení adolescentů v různých zemích. Mohou zde totiž působit různé faktory jako například kultura, tradice, pojetí mužské a ženské role atd. (Macek 1999).

- **Kognitivní změny**

Kognitivní funkce, jinak také poznávací funkce, jsou jednou z hlavních oblastí lidské psychiky. Centra těchto funkcí jsou uložena v různých částech mozku. Díky kognitivním funkcím jsme schopni vnímat svět kolem sebe, jednat, reagovat, zvládat různě náročné úkoly. Kognitivní funkce zahrnují paměť, koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a schopnost pochopení informací. Mezi kognitivní dovednosti řadíme schopnost posuzování a řešení problémů, dále také plánování a organizování.

Až když je adolescent z neurofyziologického hlediska dostatečně vyspělý a vzděláváním posbíral nutné zkušenosti, mohou se dále rozvíjet jeho poznávací schopnosti. Dospívání je obdobím utváření formálních operací v myšlení. Mezi jedenáctým až patnáctým rokem člověka dochází k zakládání výbavy abstraktního myšlení. Tato schopnost představit si neexistující, abstraktní věci a pracovat s nimi vede ke zvýšenému egocentrismu (Macek, 1999).

V tomto období dochází ke změnám, například co se týká naší paměti. Zvyšuje se kvantita informací, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti, a zvyšuje se kapacita pro zpracování získávaných informací. Dochází k rozvoji logické paměti. U adolescentů sledujeme také změny v pozornosti. Ta je systematictější, uspořádanější a cílenější v důsledku vyšší úrovně myšlenkových procesů. Pozornost je ale také narušena hormonální funkcí. Dochází ke snížení koncentrace, to se projevuje například nesoustředěním ve výuce, velkým střídáním zájmů nebo emoční labilitou (Macek 1999).

Adolescenti jsou stále více schopni uvažovat stejně jako dospělí, období adolescence je typické vysokou intelektuální aktivitou. Smyslové orgány dosahují vrcholu. Myšlení je flexibilnější a komplexnější. Na významu nabývají logické argumenty, ale také jejich prožitky, zkušenosti, vztahy atd. Do popředí obrazotvornosti vstupují erotické představy, denní snění a bohatá fantazie a tvořivost. Abstraktní způsob myšlení ovlivňuje postoj dospívajícího k celému světu. Adolescenti srovnávají, kritizují, používají kritické myšlení, nachází nový způsob morálního hodnocení založeného na vlastních zvnitřněných pravidlech a normách. Dospívající je více empatický, zaměřuje se převážně na své sebehodnocení (Macek 1999).

- **Emocionalita**

Emoce, toto slovo je možné ztotožňovat, nebo i nahrazovat slovem cit. Tímto pojmem označujeme prožívání různých stavů, jako například radost, smutek, hněv, nenávisť, strach atd. Psychologické vymezení pojmu emoce je velmi obtížné. Citové zážitky se v adolescenci více odlišují, přibývá více druhů různých a vyšších citů. V časně adolescenci se projevuje zvýšená emoční labilita. To souvisí převážně s hormonálními změnami, zvýšenou mírou sebereflexe a egocentriem. Vysoká přecitlivělost a náladovost postupně mizí ve střední či pozdní adolescenci. Temperament jedince dozrává v pubescenci. Období adolescence je v jednotlivých vývojových etapách z hlediska emocionálního vývoje velmi odlišné. Významné jsou projevy přátelství, lásky, empatie, vytváření a udržování vztahu přátelství a partnerství. Typická pro toto období je také výrazná nejistota, zmatek, smutek, agrese, vulgární vyjadřování, ale i touha po sblížení a přijetí (Macek 1999).

Ne vždy je průběh adolescence tolik citově bouřlivý a dramatický, je nutné vzít v úvahu individualitu každého jedince. Dále mají na průběh tohoto období velký vliv způsob výchovy a prostředí rodiny, ale také jsou zde kulturní a sociální faktory. Poslední moderní výzkumy prokazují, že se stále více setkáváme s adolescenty, kteří prochází tímto obdobím bez větších emočních problémů a krizí. Důležitým faktorem je v tomto případě také pohlaví adolescentů. Emoční labilita se více projevuje u chlapců a to převážně již v dětství, což pokračuje od adolescence až po dospělost. U dívek sledujeme citovou nestabilitu až v období adolescence, přibližně kolem sedmnáctého roku. Na druhou stranu dívky pubertální změny pocítují a prožívají intenzivněji a dlouhodoběji.

K odeznívání náladovosti a přecitlivělosti dochází v období střední a pozdní adolescence. Velký význam v období střední adolescence získávají city a emoce, které souvisí s erotickou, estetickou a mravní oblastí života. Toto období často nazýváme obdobím prvního vystřízlivění, jelikož jedinec zažívá konflikt mezi jeho představami a realitou. Řeší tedy například volbu střední školy či budoucí profese, vztah s rodiči, přáteli, v milostných vztazích (Macek 1999).

- **Oblast vztahů**

V období adolescence dochází také ke změně životních postojů a vztahů, jak k sobě, tak i k ostatním lidem a ke svému okolí. Díky rozvoji formálních operací a abstraktního myšlení dochází k prohloubení sebeuvědomění a to vede k objevení síly vlastního rozumu. Mnoho adolescentů dochází k přesvědčení, že může být vyřešeno naprosto cokoli, pokud budou lidé o věcech opravdu přemýšlet. Dospívající se pozastavují nad tím, že si lidé kolem nich neuvědomují, kolik je na světě ve skutečnosti zla. Také často nechápou, proč jejich rodiče vidí, dělají a řeší tolik životních chyb a konfliktů, když jejich vyřešení je přeci jasné a jednoduché (Macek 1999).

Celé období adolescence je doprovázeno zvýšenou sebereflexí. Na počátku dochází k tomu, že si dospívající uvědomuje sám sebe jako nositele svého vlastního chování v nejrůznějších situacích, často pociťuje zmatek nad vlastními pocity a prožitky. Pojem sebepojetí chápeme jako soubor znalostí a pocitů o naší osobě. Naše sebepojetí si vytváříme v průběhu celého našeho vývoje. V období dospívání se stabilita sebepojetí zvyšuje, tak jak se stále více do procesu zapojuje regulace vlastního chování. Mění se také vztah k samotnému já. Dochází k prohlubování časové kontinuity vlastního já, kdy dochází k přehodnocování minulosti a adolescent se soustředí na budoucnost. Tím dochází k vytváření našeho ideálního já, které je z pohledu sebereflexe ukazatelem našeho sebepřijetí. Pokud je naše představa o ideálním já reálně dosažitelná, stává se naše ideální já motivačním činitelem seberozvoje. Bohužel pokud adolescent cítí velký rozdíl mezi skutečností a tím co opravdu chce dokázat, zažívá velké zklamání ze sebe samého a může také pociťovat úzkost a pocity viny vůči druhým lidem. Z obsahového hlediska se dívčí a chlapecké sebepojetí obvykle příliš neliší. Vnímání vlastního chování a prožívání a sociální srovnávání vede k sebehodnocení. Čím je adolescent detailnější v sebereflexi, tím více se zvyšuje předpoklad vnímat sebe samotného jak pozitivně, tak negativně. Mění se i úhel sebehodnocení. Pro děti a mladší adolescenty bývá objektem sebehodnocení převážně konkrétní chování. S přibývajícím věkem se sebehodnocení stále více opírá o celistvější analýzu motivů a souvislostí a závěr se více týká hodnocení celé osobnosti. Což znamená, že v průběhu adolescence se sebehodnocení ustaluje a stále méně podléhá náhlým změnám. Hodnocení se celkově promítá i do dalších oblastí našeho života, například do hodnocení školního výkonu. Má-li k sobě někdo celkově pozitivní vztah, hodnotí se lépe i v oblasti vzdělávání,

hodnotí-li se někdo spíše negativně, toto sebehodnocení se přenáší i do oblasti školy (Macek 1999).

Jednou ze základních psychosociálních charakteristik adolescence je nová kvalita interpersonálních vztahů. Schopnost adolescenta obstát v dospělých rolích, například partnerských, rodinných, přátelských, pracovních, bývá zdrojem jeho sebedůvěry, samostatnosti, schopnosti samostatně rozhodovat atd. V období adolescence dochází k rozvoji komunikačních dovedností. Adolescent, který zvládá dovednosti typu zdvořilost, naslouchání druhým, přijetí a poskytnutí pochvaly či kritiky, nemá takové problémy s ovládním napětí a agresivity. Z důvodu častější ventilace v aktivitách s druhými lidmi, převážně s vrstevníky se adolescent se nedostává tak často do rozporu s autoritami, je si jistější při navazování osobních vztahů a tím roste i jeho sebejistota (Macek 1999).

- **Utváření identity**

V této fázi vývoje dochází výrazněji k hledání vlastní identity. Asi nejvlivnější a nejlépe formulované jsou myšlenky autora E.Eriksona (1968). Ten považoval za základní úkol vývojového období adolescence hledání vztahu k sobě samému a hledání vlastní identity. Dle něj je dospívání konfliktem mezi samotným já a požadavky společnosti. Je důležité, aby byl adolescent schopen najít a přijmout svoje vlastní místo ve společnosti. Hledání vlastní identity se běžně dělí na osobní a sociální aspekt rodiny. Osobní aspekt čerpá převážně z intimní sebereflexe a sebehodnocení. Podstatné je vědomí vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti a ohraničenosti vůči druhým. Sociální aspekt identity je pocit začlenění, pocit, že někam patří a kontinuita ve vztazích i čase. Zde se adolescent zaměřuje na otázky typu kam patřím, kam směřuju, čeho jsem součástí. Důležitým střediskem sebereflexe je ve střední adolescenci celkové přijetí ze strany vrstevníků. Pokud není dospívající akceptován lidmi ve svém okolí vrstevníky, rodiči, partnery, pociťuje pocit odcizení. Z vývojového hlediska jde vlastně o proces individuace osobnosti adolescentů. Na počátku adolescence si pubescent začíná uvědomovat odlišnost své osobnosti od vrstevníků, ale hlavně od rodičů. Dochází ke zvýšení kritičnosti a to zejména kritika rodičů, kteří ztrácejí autoritu. V druhé etapě získává adolescent pocit, že on sám ví, co je pro jejich osobu nejlepší. Pokouší se zbavit všech svých závislostí na formálních autoritách. Adolescenti často začínají soupeřit

s rodiči, hledají příležitosti, kde nad nimi mohou zvítězit. Dále se zvyšuje zodpovědnost a závazky vůči jejich kamarádům a dalším vrstevníkům. Třetí fáze (16 - 17 let) se vyznačuje navazováním nových přátelství. Obnovují se vazby s rodiči, zvyšuje se zodpovědnost za vlastní chování a jeho důsledky. Toto období se vyznačuje hledáním nových pravidel a norem ve vztahu k druhým lidem. Poslední etapou je upevnění vztahu k sobě samému, založené na pocitu vlastní autonomie a jedinečnosti. Také dochází k uvědomění a propojení vlastní minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Dosažení identity, založené na přijímání závazků je typické pro pozdní adolescenci. Ti, kteří dosáhli identity, mají častěji pozitivní sebeobraz, jsou více nezávislí a flexibilní. Status dosažení identity souvisí i s dobrými výsledky ve škole, s liberálním postojem k drogám a s odpovědným chováním ve vztazích. Ve formování identity jsou výrazné rodové rozdíly, zejména v pozdějších stádiích adolescence. Konflikt mezi budoucí profesionální kariérou a rodinným životem neprožívají chlapci tak silně jako dívky. V průběhu adolescence se u dívek častěji než u chlapců rozvíjí dříve intimita než identita. Identita má v sobě již zmíněnou sebereflexi, sebepojetí a sebehodnocení. Klíčové jsou odpovědi na otázky, které se týkají hledání vlastního místa a směru, smyslu a vůdčích hodnot, ale i otázky které souvisejí s pocitem vlastní kompetence a spokojenosti s vlastním životem (Macek 1991).

### **2.1.3. Postoj k životu a sebehodnocení adolescentů**

Jedná se o oblast osobní spokojenosti a celkového vztahu k sobě samému. To jak vidí jedinec sám sebe a jak vidí svůj život, svou životní situaci, pozici a vztahy ve svém okolí. Nelze říci, zda je adolescent naprosto spokojený či nikoliv, zda pociťuje stav naprosté spokojenosti. Postoj k životu a kvalitu života je možné hodnotit z mnoha různých pohledů. Toto hodnocení je ve výsledku velmi subjektivní, každý jedinec reaguje na životní situaci různě, některý stresově, jiný ji přijme bez problémů. Z proběhlých výzkumů vyplynulo, že co se týká kvality vlastního života, považuje ho většina dotazovaných adolescentů za smysluplný a spokojený. To ovšem neznamená, že jsou přesvědčeni o tom, že ubíhá tím správným směrem, dle jejich představ. Většina adolescentů souhlasí s výrokem, že akceptují ve svém životě, to co již nemohou změnit, a že na všem se dá vidět světlá stránka. Z tohoto tvrzení vyplývá, že postoj k životu a sebehodnocení adolescentů je celkově pozitivní. Když vezmeme v úvahu věk, u

mladších adolescentů sledujeme větší spokojenost se svým životem a také nesouhlasí s tím, že jejich život nemá dostatečný smysl. Negativní sebehodnocení není nijak závislé na věku. Zato i zde opět nacházíme rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Ze všech hledisek a ve všech případech sledujeme pozitivnější hodnocení sebe a života u chlapců. Jsou se svým životem spokojenější oproti dívkám. Také se cítí méně osamocení a výrazně méně pocítují, že je s nimi něco v nepořádku. Vyšší míra negativních pocitů u dívek může souviset s jejich větší přecitlivělostí. Dívky jsou výrazně citlivější na hodnocení od svého okolí a hodnocení sebe samých, to může souviset i s tím, že dívky výrazněji hůře prožívají pubertální změny (Macek 1999).

V období adolescence dochází k vyšší míře sebeuvědomování, což vede k situaci, kdy člověk může současně zažívat vysokou míru pozitivních nebo negativních pocitů.

### 3. Sebepoznání

Každý člověk si během svého života vytváří obraz o sobě samém. Setkáváme se tedy s pojmy sebepoznávání, sebepojetí či sebehodnocení. Tyto pojmy se mohou snadno zaměnit. Pojmem sebehodnocení rozumíme stav, kde cítíme posuzování a oceňování svého vlastního já. Pojem sebepojetí je sociálněpsychologický pojem, který vyjadřuje postoje a očekávání, které člověk má vůči sobě samému. V této práci se dále budeme zabývat pojmem sebepoznání, jinak můžeme říct také sebereflexe. Sebepoznání je vlastně závěrem sebeanalýzy. Proces sebepoznávání probíhá celý náš život a je velmi důležitý pro pochopení našich schopností a možností. Je to obraz sebesama, komplexní obraz o vlastní osobnosti v interakci s druhými lidmi. Jedná se o reálné či více kritické hodnocení sama sebe. Definice pojmu sebepoznání najdeme v literatuře u mnoha různých autorů a často se i mírně liší. Rudolf Kohoutek definuje a píše o tomto pojmu toto: „Sebepoznání definujeme jako poznávací složku sebepojetí individuálního já, jako představu sebe sama, své osobnosti a jejich složek. Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě.“ (Kohoutek, 2010) K cestě za sebepoznáním můžeme využít několik metod, které nám pomůžou zjistit, kdo jsme, jaké jsou naše hodnoty a postoje, co bychom chtěli v životě dělat, co by nás v budoucnu mohlo naplňovat (Kohoutek 2006).

Obecně také můžeme říci, že veškeré lidské poznání můžeme dělit třemi způsoby a to na oblast vnějšího světa, vnitřního světa a na jakousi přechodovou zónu. Oblast vnějšího světa je zaměřena na prozkoumávání vnějších faktorů, které na nás v průběhu vývoje působí. Pro naše sebepoznávání je velmi důležité zjistit jak na nás tyto vnější podněty působí a jak nás celkově ovlivňují. Pro prozkoumání vnitřního světa se zaměřujeme na své vlastní prožívání. Zajímá nás jak přemýšlíme, jak se rozhodujeme, podle čeho se rozhodujeme a jaká je naše paměť a naše emoce. Přechodovou zónou je myšlena zóna mezi vnitřním a vnějším světem. Zde je nutné naši pozornost zaměřit na složky, díky kterým komunikujeme mezi naším vnitřním světem a okolním světem (Kuneš 2009).

Podle Rudolfa Kohoutka prochází lidský jedinec mnoha etapami sebepoznání a tedy i celkového sebehodnocení. Počátky našeho hodnocení a poznávání se nacházejí již v raných stádiích dětství. Během vývoje se mění názory a způsoby našeho pohledu na sebe.



### 3.1. Vznik a vývoj sebepoznání

Na počátku života člověk ještě není jasnou osobností. Až v průběhu jeho života se utváří osobnost jedince, vytváří se u něj specifické vlastnosti, hodnoty, názory. Jedinec se tedy rozvíjí psychicky. Člověk se od narození až do období nemluvněte v psychologické rovině nijak výrazně neliší od opic. To znamená, že v tomto věku sledujeme spíše chování, které je utvářené mechanicky. V průběhu našeho vývoje dochází k rozvoji jevů vztahující se k našemu Já, to je možné také definovat jako Jáství. Dochází k většímu zaměření na naše Já, více se zajímáme o vlastní tělo, o vzhled, o vlastní jedinečnost. Toto Jáství se začíná utvářet mezi 2 a 3 rokem života, dítě se začíná více odlišovat od svého okolí, začíná tvořit svoje Já. Utváření tohoto našeho Já probíhá celý náš život (Kuneš 2009).

Přibližně od dvou do čtyř let věku se dítě zaměřuje na fakta týkající se vzhledu, na jeho tělové Já. Jedinec více vnímá své vlastní tělo. Dítě vnímá své tělo očima, sluchem, hmatem i čichem, ale také vnitřními receptory, díky kterým vnímá i fyziologické změny. V tomto věku je sebeobraz dítěte výrazně ovlivněn pohledem našich rodičů a lidí v našem okolí. Dochází k vývoji názoru a pohledu na tělo, zda je krásné či nikoliv. K tomu také výrazně přispívá styl oblékání, které se stává prostředkem vyjádření našeho Já, tedy vztahu jedince k němu samému. Jelikož je člověk bytostí sociální dochází k rozvoji sociálního Já. Tato role je dána tím, že každý člověk má své křestní jméno a i díky tomu je pojímán svými rodiči a sociálním okolím jako jedinečná osobnost (Kuneš 2009).

Ve věku mezi pěti až sedmi lety si dítě začíná více všimnout toho, jak ho vidí jeho okolí. Dítě se snaží si udržet pozitivní sebeobraz, často se také srovnává s tím jaký byl dříve, když byl ještě malý. Od osmi do jedenácti let dochází u dítěte k sociálnímu srovnávání. Dítě se začíná více srovnávat se svými vrstevníky a opět si mnohem více všimá toho, jak ho ostatní lidé vidí. Podle názorů a hodnocení od okolních lidí si dítě upravuje svůj pohled na sebe. V tomto období si také dítě utváří a hledá různé vzory, kterým se snaží podobat. V období mladší adolescence, tedy od dvanácti do patnácti let se adolescent více zaměřuje na hledání sám sebe. Pokouší se o větší sebepoznání, snaží se porozumět sám sobě a zkouší si, jak obstojí v různých rolích. Svůj sebeobraz si adolescenti často utváří podle názorů z okolí, ke změně sebeobrazu stačí i názor jedné osoby. Adolescent se v tomto období začíná odlišně projevovat v jednání s rodiči,

kamarády, vrstevníky a jinak také ve škole. V adolescenci a v období dospělosti začíná jedinec vnímat sám sebe celistvěji, dochází k završení sebepoznání. Jedinec na sebe získává pohled, ve kterém se propojí jeho vlastnosti, schopnosti, sociální role a chování do uceleného sebesystému. V průběhu života se jedinec setkává se spoustou nových situací, díky kterým musí znovu měnit, doplňovat a ucelovat svůj sebeobraz (Kuneš 2009).

### **3.2. Význam sebepoznání**

Sebepoznání se velmi významně podílí na ujasňování a rozšiřování mravních pojmů a názorů. Sebepoznání nám napomáhá k otevření nových směrů v oblasti vnímání sebe sama a i ve vnímání druhých. Tento proces není nijak jednoduchý, ale každý jedinec by se jím měl zabývat. Pomocí procesu sebepoznání získáváme informace, které se k nám v určitém ohledu vztahují a přispívají k rozvoji procesu uvědomění si sebe sama. Během procesu sebepoznání dochází také k odhalení nedostatků, zábran a problémů, které se mohou stát motivací a hnacím motorem pro změny (Kuneš 2009).

Sebepoznání potřebujeme ve všech sférách života, profesní, soukromé, intimní a rodinné. Ve všech směrech je nutné poznat, kdo skutečně jsme, jaké jsou naše pocity, jak přemýšlíme atd. Díky lepšímu poznání sama sebe se naučíme i lépe poznávat lidi kolem nás a nebudeme je pouze různě škatulkovat. Sebepoznání nám může pomoci v lepším navazování vztahů, s výběrem našeho životního partnera. Není nikde dáno, že nám sebepoznání zaručí úspěchy, ale díky němu jsme schopni lépe využít naše schopnosti a náš potenciál. Celkovým úspěchem není dosažení chtěného postavení v práci, ale jde především o celkové osobní uspokojení. Úspěchem je zjištění co nás bude v životě nejvíce naplňovat. Proto je důležité zodpovědět a ujasnit si odpovědi na otázky typu: „Co vám přináší osobní spokojenost? Co je pro vás skutečně důležité? Čeho chcete v životě dosáhnout, co chcete vytvořit nebo vykonat?“ (Bender 2002)

### **3.3. Jak dojít k našemu sebepoznání**

Pro poznání a pochopení našeho já je důležité si ujasnit odpovědi na otázky týkající se našich postojů, hodnot, názorů, návyků, strachů a obav. Je důležité si uvědomit, které názory nás pohánějí dopředu, a které nás naopak brzdí v dalším rozvoji

a v práci. Díky tomu si také uvědomíme, jakým způsobem se nám nejlépe pracuje a jak dojdeme k maximální produktivitě. Dále je zásadní udržení pozitivního myšlení, které nám napomáhá k vnitřnímu uspokojení. Důležité je abychom v každé situaci, v každé změně hledali něco dobrého, každá změna má svůj důvod a je pouze na nás, jak se k ní postavíme a zda jsme schopni ji využít v náš prospěch. Sebepoznání zahrnuje a zásadně ovlivňuje naše sebehodnocení, jak vidíme své já, jak se cítíme a jak jednáme. Měli bychom si uvědomit, zda naše sebehodnocení odpovídá představě, kterou chceme mít. Pokud tomu tak není, určíme si, jaké sebehodnocení bychom chtěli mít, musí respektovat naše schopnosti, být tedy přiměřené. Tato představa našeho sebehodnocení pro nás může být také motivací, hnacím motorem, který nám napomůže dát se správným směrem. Můžeme také aplikovat různá praktická cvičení abychom dosáhli toho jací chceme být a abychom se cítili lépe (Bender 2002).

Prvním důležitým krokem k sebepoznání je vnímat lidi kolem sebe a pokusit se od nich učit. Mnohdy jsou kolem nás lidé, kteří jsou takový jací bychom chtěli být i my, proto nám mohou velmi pomoci. Se sebepoznáním bychom měli začít nejdříve u ostatních lidí v našem okolí, později až budeme poznávat sami sebe. Lidé v našem okolí nebo například slavní lidé pro nás mohou být vzorem, měli bychom se pokusit najít v těchto vzorech to dobré, to co jim pomohlo k dosažení úspěchu. Měli bychom hledat jaké dovednosti a schopnosti jim napomohli a jaké dovednosti máme my a jak je můžeme využít v našem budoucím životě. Také můžeme narazit na obavy a strachy, na to co nás omezuje v našem sebepoznání a v našem rozvoji (Bender 2002).

V životě každého jedince jsou důležité jeho pocity, někteří autoři se domnívají, že skutečným úspěchem je dosáhnout dobrého pocitu, jako třeba pocitu štěstí. Někteří celý život prahnou po majetku, penězích a moci, ale skutečný úspěch je pro mnohé v dosažení štěstí, které může přicházet pouze z našeho nitra (Bender 2002).

## 4. Metody sebepoznání

Nyní se dostáváme k zásadní kapitole celé této práce a to k metodám sebepoznání. Aby byl člověk schopný pracovat se sebou, rozvíjet se, sebevzdělávat, je nutné aby podstoupil pečlivou sebeanalýzou vlastní osobnosti. Takového poznávání jsme schopni pouze díky dvou základním nástrojům a to vnímáním a pozorováním. Pomocí vnímání získáváme informace z našeho vnitřního a vnějšího světa. Pozorování nám napomáhá při volbě důležitých podnětů a informací. Na základě zjištěných informací o sobě samém jsme schopni rozvíjet své kladné vlastnosti, návyky, dovednosti, znalosti, potřeby a dále jsme díky tomu schopni potlačovat naše záporné vlastnosti a návyky.

Zde se již dostáváme k teorii, kde shrneme, které metody sebepoznávání známe. V praktickém životě bohužel pouze znalost teorie nestačí, pokud budeme některou z metod pravidelně používat dovede nás to k hlubšímu a lepšímu pochopení našeho jednání. V dalších kapitolách se budeme zabývat klasickými metodami sebepoznání jako například pravidelná reflexe, psaní deníku, poznávání sama sebe prostřednictvím lidí ze svého okolí atd. Dále se také zaměříme na metody projektivní, především na metody grafické a v poslední kapitole popíšeme metodu grafologie, kterou je také možné použít k našemu sebepoznávání.

### 4.1. Klasické metody

Do této práce jsem zařadila kapitolu o klasických metodách sebepoznání. Jedná se například o registraci našeho jednání a chování, o psaní deníku, kde zaznamenáme každodenní pravidelnou reflexi, dále o metody volných asociací nebo o metodu sebepoznání pomocí okolních lidí a tak dále. Tyto metody považuji za klasické, protože je možné jich běžně využít k našemu sebepoznání a nejsou nutné žádné speciální znalosti ani pomůcky. Mnohdy metody využíváme aniž bychom to sami registrovali, například již od malička si píšeme deník, kde zaznamenáváme naše zážitky a poznatky. Některé tyto klasické metody sebepoznávání budou dále popsány (Míček, 1976).

#### 4.1.1. Pravidelná registrace a pravidelná úvaha nad vlastním chováním

Tato metoda je nejméně náročná a patří také mezi nejjednodušší metody sebepoznání. Pro svou jednoduchost je možné ji využít i u malých a dospívajících dětí. Metoda spočívá v tom, že si v průběhu nějakého časového úseku, například v průběhu

dne, registrujeme to nejdůležitější co jsme za tento časový úsek prožili. Obvykle stačí registrovat naše zážitky pouhou myšlenkou. Registrace znamená zhodnocení vlastní činnosti a efektivnosti provedené práce. Jde o jakousi rekapitulaci dne, která se doporučuje dělat pravidelně každý den ráno nebo večer. Během této chvílky v sobě shrneme své myšlenky a zážitky z průběhu celého dne. Nejlepší je postupovat od chvíl nejbližších až k těm vzdálenějším. V těchto chvílkách můžeme zhodnotit svoje chování a můžeme shrnout, do jaké míry bylo naše jednání vhodné a zda v něm byly zachovány zásady, které je třeba respektovat. V pravidelné úvaze jde o hledání příčin a důvodů, průběhu a následků našeho chování. Měli bychom se zaměřit na všechny naše zážitky a prožitky z daného dne, je tedy nutné zhodnotit všechny záporné i kladné vzpomínky. Podstatou této metody je, že se stále upozorňujeme, jak se máme v určitých chvílích chovat, jakých jsme kdy dopustili chyb a jak se chybám v našem jednání vyhnout. Nevýhodu této metody můžeme sledovat u citové založených lidí, kteří si touto rekapitulací připomenou záporné, špatné zážitky z celého dne a tím sebe opět vyvolají neklid. Výhodou naopak je, jak již bylo řečeno, snadnost a možnost využití metody již v prepubertálním věku dítěte. A dále také registrace našeho vlastního chování, ze kterého se můžeme v budoucnu ponaučit. (Míček, 1976).

Dále autor knihy Sebevýchova a duševní zdraví, Libor Míček, popisuje vhodnost využití této metody u malých a dospívajících dětí, kde se osvědčilo zadávání sebevýchovných úkolů dětem, které si mají tyto úkoly plnit každý den. Může se jednat například o každodenní činnosti jako cvičení, psaní domácích úkolů, pravidelná hygiena a čištění zubů, atd. Splnění úkolu si dítě poznamená například zbarvením barevného políčka na denním plánu úkolů (Míček, 1976).

#### **4.1.2. Pravidelné reflexe**

Tato metoda je o něco složitější než metoda předchozí. Jedná se o každodenní úvahu, zamyšlení a reflexy nad vlastními činy. V této metodě jde o hlubší analýzu příčiny a následků našeho jednání a chování. Jedná se o složitější metodu, kde se snažíme přímo diagnostikovat naše chování. Hledáme odpovědi na otázky, proč jsme takto jednali, co nás vedlo k tomuto chování, zda toto chování odpovídá morálním normám, dle kterých se chceme chovat. Dále máme možnost se zamyslet, zda je naše jednání alespoň do jisté míry podobné chování našeho ideálu (Bender 2002).

Výhodou této metody je, že pro nás tyto záznamy mohou být pomůckou i do budoucna. Můžeme se k nim pravidelně vracet a objevovat vlastní chyby a později se jim už můžeme vyvarovat. V pravidelných analýzách můžeme také objevit naše nedostatky, nebo že jsme přecenili své síly, kvůli kterým došlo k chybnému jednání. Díky metodě poznáme své chyby, ale také rozebereme příčiny, které k chybám vedly, a dále se snažíme chyby napravit. Metoda zlepšuje naše poznávání a posuzování druhých lidí, stáváme se objektivnějšími (Míček, 1976).

#### **4.1.3. Deník - Písemné zachycení reflexe**

Jedná se o velmi jednoduchou metodu. Setkáváme se s ní často již od dětství, kdy jsme si asi každý někdy začal psát svůj deníček. Do tohoto deníku jsme si zapisovali zážitky, prožitky ze školy, z výletů, z dovolených. Psali jsme si také naše tajnosti a nebo problémy. Tato metoda písemného zachycení reflexe spočívá v písemném zaznamenání našich pocitů a postojů. Snažíme se rozebrat naše vlastní prožitky, potíže, nesnáze. Díky tomu si člověk mnohem lépe uvědomí všechny vnitřní procesy a dovede se v nich lépe zorientovat. Díky tomuto deníku je můžeme lépe analyzovat, hledat příčiny a formulovat svůj postup jak jim čelit (Míček, 1976).

Velikou výhodou této metody je, že se při psaní také odreagujeme, pro mnohé to tedy může být i relaxace. Jednoduše se z našich problémů můžeme vypsát, mnohým z nás se uleví. Písemné zachycení našeho chování nám pomáhá při vyjasňování našich životních hodnot, postojů a názorů. Další výhodou je, že se kdykoliv můžeme k tomuto napsanému textu vrátit a opět se zamyslet nad naším jednáním. Další výhodou této metody je objektivizace a relativizace vlastních problémů (Míček, 1976).

#### **4.1.4. Poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí**

Člověk si sám o sobě myslí různé věci, například že je milý, zábavný, upřímný, spolehlivý, ale přitom si o něm druzí lidé mohou myslet, že se vnucuje, že je nespolehlivý, neupřímný, ulhaný, že rád poslouchá jen sám sebe. Tato metoda je důležitou zpětnou vazbou, které nám může pomoci v našem sebepoznání. Je ovšem nutné abychom poslouchali pouze kritiku od lidí, kteří jsou k nám upřímní a myslí to s námi dobře a snaží se nám tím pomoci. Nevýhodou této metody je možný přístup

k výpovědím druhého citlivého člověka, který tyto výpovědi může brát za určující (Míček, 1976).

#### 4.1.5. Metoda volných asociací

Člověk při této metodě vede úvahy nad svým vlastním životem. Metoda je vlastně speciálním druhem pravidelných úvah nad našim životem. Jistou nevýhodou této metody je její časová náročnost a schopnosti daného jedince. Zda je schopný sám objektivizovat své pocity, vzpomínky. Metodu volných asociací je možné využít formou vyslovenou nebo psanou. Dochází zde k porozumění našich citových problémů. Při volných asociacích necháváme volně plynout všechny naše myšlenky. Cokoliv nás momentálně napadne, vyslovíme nebo zaznamenáme. Díky této metodě by se mělo dojít k vysvětlení tak zvané „nevysvětlitelné situace“. Tato situace spočívá v tom, že se člověk v nějaké situaci zachová určitým způsobem. Toto chování si však později vyčítá a není schopen přijít na to, proč se choval právě tak, jak se choval.

Největší nevýhodou je dle Míčka, že naše myšlenky běží výrazně rychleji než naše tužka na papíře. Tuto nevýhodu je možné odstranit tím, že si na papír budeme zapisovat pouze hesla našich asociací.

Metodou analytického sebepoznávání se v knize Sebeanalýza zabývala Karen Horneyová. Tato metoda sebepoznávání vychází z předpokladů hlubinné psychologie, nejdůležitější je poznání vlastních motivů a tendencí (Míček, 1976).

## 4.2. Projektivní metody

Projektivními technikami rozumíme takové testové pomůcky, při kterých se subjekt dostává do konfrontace s podnětem. Subjekt na tuto situaci reaguje dle významu, který sám situaci dá. Tato reakce tedy odpovídá a vypovídá informace o subjektu. Metoda tedy využívá projekcí, což znamená promítnutí, extenze, vržení před sebe. Projekce je jednou z psychických obranných mechanismů (Šípek 2000).

Tyto metody je vhodné využít v kombinaci s rozhovorem, což je nejčastější metoda poznávání, která dále napomáhá k našemu sebepoznávání. Často, ale pomocí rozhovoru neodhalíme důležité osobnostní rysy a psychiku osobnosti. K odhalení bližších, skrytých informací nám pomohou právě projektivní metody sebepoznání. Během této metody se osobnost více projeví a dá větší průchod svým citům, pocitům,

názorům atd. Díky těmto metodám je možné odhalit i to co chce testovaná osoba skrývat. Také se často jedná o velmi jednoduché a zábavné činnosti, úkoly a proto je často praktikujeme i dále v našem sebepoznávání.

Základní charakteristiky projektivních metod:

- je to málo strukturovaný úkol, kde je neomezené množství možných odpovědí
- maskovací testovací procedura
- globální přístup k hodnocení osobnosti (účinnost při odhalování skrytých nebo nevědomých aspektů osobnosti)
- klinický nástroj

Výsledek z projektivních technik je nutné považovat za pracovní hypotézu. Jejich výsledky musí být dále srovnány se všemi dalšími údaji jako anamnéza jedince, výsledky z dalších aplikovaných testů atd. Pomocí projektivních technik je zachycován osobní svět našich významů, našeho prožívání, vzorců reagování i významností. Metody sebepoznání, které budou v práci dále popsány jsou tedy metodami projektivními a slouží jen jako doplněk k sebepoznání a diagnostice osobnosti. Je nutné být velmi opatrný při jejich interpretaci a spojovat je i s dalšími psychologickými metodami. S dešifrováním testů a k našemu lepšímu sebepoznání nám v tomto případě napomůžou odborníci nebo osoby, které projdou speciálním kurzem. K vyhodnocení těchto testů je zapotřebí mnoho zkušeností (Šípek 2000).

#### 4.2.1. Verbální projektivní metody

U těchto metod jsou využita slova, jak při odpovědích na kladené otázky, tak i jako podnět. Je zde možné využít ústní i písemné formy. Mezi verbální projektivní metody patří například slovní asociace, doplňování vět a další techniky, které budou popsány v této kapitole (Šípek 2000). Většina těchto metod není časově náročná a není náročná ani na vyhodnocení a je tedy možné jejich využití při výuce.

- **Slovní asociace** – Tato technika je založena na čtení seznamu slov, tento seznam je speciálně sestaven. Vyšetřovaná osoba má reagovat prvním nápadem, který se vybaví při čtení těchto slov. Úkolem není zdůvodňovat tento nápad, ale bezprostředně reagovat. První, který vydal práci o verbálně asociačním procesu byl F. Galton v roce 1879. Dále je tato metoda výrazně spojována s C. G. Jungem, který se zabýval sestavením podnětových slov. Ve svých experimentech zkoušel různé



druhy slov. Nakonec se osvědčilo používání podstatných jmen. D. Rapaport pod vedením C. G. Junga později vytvořil seznam 60 významných podnětových slov.

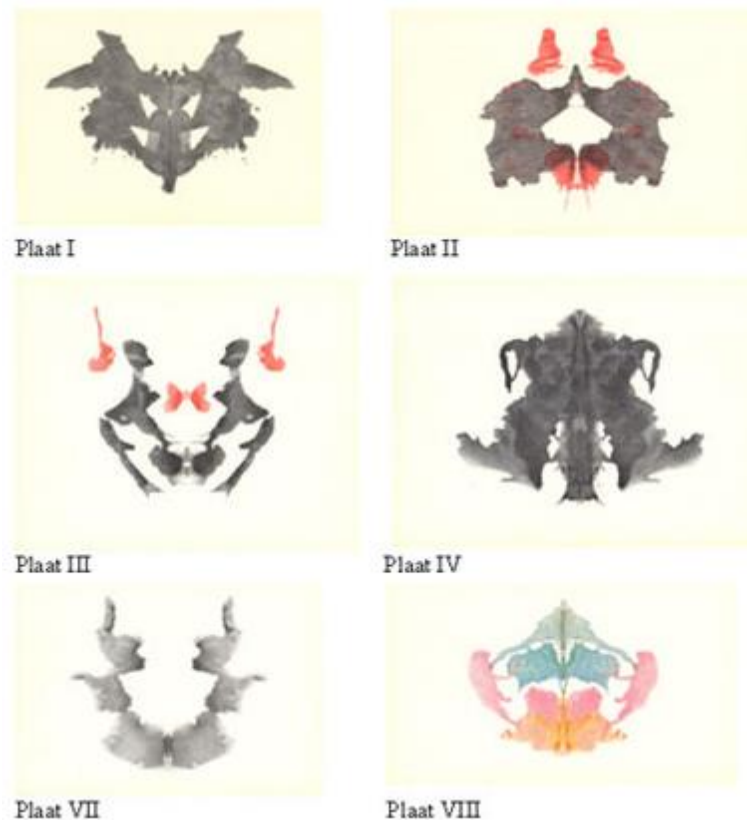
- **Kent-Rosanoff Free Association** – Tato metoda z roku 1910 představuje odlišný přístup než v předchozím případě. Jedná se o seznam 100 slov s vyhodnocovacími normami. Podnětová slova zde byla vybrána tak, aby evokovala u různých lidí stejné asociace. Pro každé podnětové slovo byly vytvořeny frekvenční tabulky nejčastějších reakcí.
- **Incomplet sentence blank (ISB)** – V mnoha projektivních metodách bývá užívána technika doplňování vět. Tato technika se nejspíše vyvinula ze slovně asociačních technik. Metoda ISB představuje soubor 40 nedokončených vět, jejím autorem J. B. Rotter. Test probíhá tak, že vyšetřovaná osoba dostává instrukce, aby doplnila větu tak, aby její odpověď co nejvíce vyjadřovala její pocity a postoje. Autor této metody dále doporučuje každou odpověď ohodnotit dle stupnice 1-7. Střední hodnota, stupeň 4, je neutrální. Vyhodnocení testu probíhá sečtením všech bodů, tím získáme skóre, které pro nás představuje index obecné přizpůsobivosti.
- **Sentence Completion Test** – Jedná se také o metodu, kde je využita technika nedokončených vět. Autor A. R. Rohde sestavil test o 60 ti nedokončených větách.
- **Forer Structured Sentence Completion Test** – Jde o metodu s využitím techniky nedokončených vět. Tento test je sestaven ze 100 nedokončených vět. Autor B. R. Forer tyto věty setřídil do skupin dle významných oblastí jako agrese, přání, vztahy atd. Je sestavena speciální verze pro muže i pro ženy.
- **Curtis Completion Form** - Jedná se také o metodu, kde je využita technika nedokončených vět. Je sestavena z 50ti nedokončených vět.
- **Sachs Sentence Completion Test** – Na psychologických pracovištích se u nás setkáváme převážně s touto metodou nedokončených vět. Autory této metody jsou J. M. Sachs a S. Levy. Autoři pokryli základní oblasti jako práce, mezilidské vztahy, sexuální vztahy, osobní cíle, přání atd. (Šípek 2000).

Mezi verbální projektivní metody tedy patří technika slovních asociací a technika nedokončených vět. Metody založené na technice slovních asociací mají tradici v experimentální psychologii. U metod založených na technice nedokončených vět je málo jasné, co tyto techniky měří. Nicméně bylo zjištěno, že tato technika je pravděpodobně nejvalidnější ze všech projektivních metod (Šípek 2000).

#### 4.2.2. Apercepčně vizuální metody

Pod tyto apercepčně vizuální metody patří Rorschachova technika a techniky příbuzné. Všechny tyto techniky jsou založeny na představě, fantazii a na připravenosti dotvářet podněty z našeho okolí. Tyto metody mají jistý základ v různých jasnovidných praktikách věštění, v předvídání skrytých jevů a odhalování příčin z letících mraků, skvrn krve, vnitřností dravé zvěře atd. U projektivních metod je odpověď hledána v charakteristických reakcích dotyčné osoby (Šípek 2000). Pro vyhodnocení a aplikování většiny těchto metod je zapotřebí projít specializovaným kurzem, či je aplikovat za pomoci specialistů. Je ovšem možné metody využít jednodušeji, ne v takovém rozsahu, a v takovém případě by bylo možné využití metody i pedagogy.

- **Rorschachův test** - Tato metoda je velmi osvědčená a je jednou z nejlepších z projektivních metod, je ovšem velmi náročné tuto metodu zvládnout. Pro aplikování a vyhodnocení této metody je nutné dlouhodobé studium a léta praxe. Autorem této metody je psychiatr Hermann Rorschach, který k ní vydal v roce 1921 učebnici. Jeho technika se stala inspirací pro další psychology. Rorschach jako první použil vizuální materiál k diagnostickému zkoumání osobnosti. Jeho cílem bylo najít způsob, jak co nejlépe odlišit schizofrenní a neschizofrenní osoby. Testový materiál se skládá z 10 ti tabulí o velikosti 24x18 cm. Na tabulích jsou tušové skvrny, buďto v odstínech šedi nebo v pestrých barvách. Všechny obrazce jsou symetrické podél svislé osy procházející středem tabule. Každá tabule je popsána římskou číslicí (Šípek 2000). Ukázka obrazců je zobrazena na obrázku 2.



**Obrázek 2 Ukázka Rorschachových obrazců.**

V praxi je možné setkat se s různými obměnami tohoto testu. V případě nějaké obměny a změny v instrukcích se také tedy jedná o úplně jiný test. V případě Rorschachova testu jsou instrukce prosté a to otázka „Co by to mohlo být?“. Všechny odpovědi a reakce jsou tazatelem zaznamenávány. Výslednému záznamu z ROR se říká protokol. V průběhu testu bychom si měli poznamenat čas a počet odpovědí. Čas není nijak omezen, slouží k výpočtu průměrné doby na jednu odpověď. Hlídáním času bychom ovšem neměli rušit pacienta ani psychologa. Dalšími autory a následovníky, kteří se touto metodou dále zabývali, jsou například W. Morgenthaler, E. Bohm, E. Urban. Základem vyhodnocení tohoto testu je signování jednotlivých interpretací dotazovaného dle 4 kritérií: způsobu apercepce, determinantů, obsahu, obvyklosti. (Šípek 2000)

Tato metoda umožňuje zjistit stav různých aspektů sledované osobnosti, charakterizovat míru inteligence, emotivitu, dále neurotické rysy, hodnoty a postoje. Metodu je možné aplikovat od předškolního věku. Přibližně v roce 1950 začalo opadat nadšení z této metody a byla více kritizována. Začala být zdůrazňována potřeba reliability a validity všech testů (Šípek 2000).

- **BE-RO test** – Autorem této metody a také příručky z roku 1941 je H. Zulliger. Jedná se o techniku, která vychází a navazuje na techniku ROR. U této techniky je stejný počet tabulí a je obdobný i podnětový materiál.
- **FU-RO test** – Jinak také Fuchs- Ror test. Zde platí totéž jako u metod ROR a BE-RO. Tento test byl publikován v roce 1958.
- **Z test (ZDT, ZTT)** – Autorem tohoto testu je Hans Zulliger. U této metody jsou možné dvě odlišné formy a to ZTT, což je tabulová forma a ZDT je forma diapozitivní. Tento test má pouze tři tabule. První tabule je v odstínech šedi, druhá je pestře barevná a třetí je v kombinaci černé a červené.
- **HoltzmanInkblotTechnique** – Autorem této metody je W. H. Holtzman, jedná se o techniku dvou sérií - A a B. Každá z nich obsahuje 47 tabulí, tyto tabule jsou podobné Rorschachovým obrazcům. Ke každé této tabuli by měl vyšetřovaný podat momentální interpretaci. V této metodě se autor pokouší odstranit nedostatky, které jsou v metodě ROR.
- **Tématický apercepční test (TAT) a jiné obrázkové techniky** – Za předchůdce této metody se považuje Schwartz, který vytvořil sadu obrázků se sociální tematikou. Metoda obsahuje 31 tabulí. Na nich je zobrazena jedna nebo více osob v různém prostředí a v různých situacích. Na jedné z těchto tabulí není zobrazeno nic, je úplně prázdná. Ukázky některých obrázků z tohoto testu jsou vyobrazeny na obrázku 3. Při tomto testu by měla vyšetřovaná osoba sedět pohodlně, nejlépe zády k dotazovateli. Vyšetřovaná osoba vypráví příběh k těmto obrazcům, v příběhu použije situaci, kterou vidí vyobrazenou na tabuli. Popíše například, jak k vyobrazené situaci došlo, jak bude příběh pokračovat a jak příběh končí. Prázdná tabule umožňuje volné vyprávění příběhu dle fantazie. Vyšetření pomocí této metody má být rozděleno do dvou sezení, nejlépe po jedné hodině. Před aplikací tohoto testu bychom měli znát základní údaje o vyšetřované osobě, jako její pohlaví, věk, rodinný stav, vztahy s rodinou atd. Metoda předpokládá, že se vyšetřovaná osoba vcítuje do zachycených postav a interpretuje vyobrazené situace podle svých vlastních zkušeností a znalostí. Ve vyhodnocení je nutné sledovat a analyzovat všechny postavy v povídce a zachytit vše co tyto hrdinové prožívají, dělají, jací jsou atd. Dle tohoto sledování je při vyhodnocení možné kvalifikovat například dominanci, agresi, starostlivost, pečlivost atd. Metoda je založena na aktivizaci

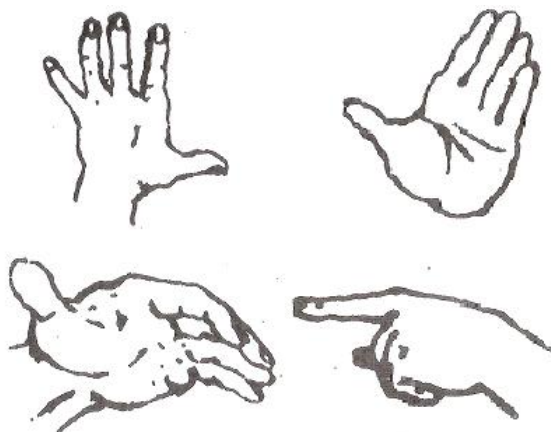
potřeby a současně na formování tlaku, který danou potřebu usměrňuje a upravuje. Výhodou této metody je, že umožňuje širší analýzu sociálně relevantních vlastností jedince. Nevýhodou bohužel je, že se interpretační systémy této metody liší, není tedy standardizace získaných odpovědí. I tak tato metoda patří přibližně mezi 10 nejpoužívanějších psychologických diagnostických technik (Šípek 2000).



**Obrázek 3 Ukázka obrázků z testu TAT.**

Další testy příbuzné testu TAT, tedy testy založené na obrazové technice, jsou Test Symondsův (Picture Story Test , PST), Children Apperception Test (CAT) – CAT-H, CAT-S, Senior Apperception Technoque (SAT), Test Jacksonové, Technika Kubičky a Fischera, The Blacky Pictures, Le Test Patte Noire, Four Picture Test, Make a Picture Story (MAPS), Rozenzweig Picture-Frustration Study (PFS), Hand Test, Szondiho test. Posledními dvěma jmenovanými se budeme blíže zabývat (Šípek 2000).

- **Hand test** – Test byl vytvořen v roce 1961 a byl publikován E. E. Wagnerem, ten také vytvořil kresby ruky, ukázka těchto kreseb je na obrázku 4. Test obsahuje celkem 10 obrázků, na 9 ti z nich je zachycena nakreslená ruka v různých polohách. Karta 10 je prázdná, bez obrázku. U této karty může vyšetřovaná osoba dle své fantazie určit, co by mohla ruka dále dělat. Z testu je možné interpretovat agresi, kde se ruka zmocňuje, útočí. Dále například strach, kde má ruka gesto obavy a další (Šípek 2000).



Obrázek 4 Ukázka kreseb ruky - Hand test.

- **Szondiho test** – Testový materiál je tvořen 6 ti sériemi po 8 fotografiích. Na fotografiích jsou zobrazeny portréty osob trpících duševní poruchou. V každé sérii se vždy opakuje portrét jednoho vraha nebo sadisty, homosexuála, hysterika, epileptika, melancholika, maniaka, schizofrenika jak paranoidního tak katatonického. Test probíhá tak, že vyšetřovaná osoba má z fotografií vybrat 2, které jsou jí nejsympatičtější a 2 nejméně sympatické. Vyhodnocování tohoto testu je velmi složité a vysoce standardizované (Šípek 2000).

#### 4.2.3. Expresivní metody

Jedná se o techniky, kde je zvláštní pozornost soustředěna na kresbu, v tomto případě na kresbu lidské postavy. Průkopnicí těchto metod je Goodenoughová, která v roce 1926 přišla s technikou Draw-a-Man (DAM) (Šípek 2000). Tyto metody se v poslední době staly velmi oblíbenými. Ve zjednodušené formě je možné jejich využití i bez pomoci psychologů. V tom případě dochází k jejich vyhodnocení pomocí naší intuice a pocitů.

- **Draw-a-Man (DAM)** – Pomocí této metody se původně hodnotila vývojová úroveň u dětí. Vyhodnocení probíhá porovnáním kresby dítěte s podobnou průměrnou kresbou odpovídající danému věku dítěte.
- **Draw-a.Person Test (DAP)** – V tomto testu má vyšetřovaná osoba nakreslit celou lidskou postavu, tak jak nejlépe dokáže. Po dokončení první kresby je dále vyšetřovanému zadána kresba postavy opačného pohlaví než nakreslil. Následně je možné k dotvoření komentáře ke kresbám použít metodu dotazování či vyprávění

příběhu, psycholog si udělá z komentářů poznámky. Při vyhodnocení posuzuje velikost nakreslené postavy, kvalita použitých čar, kompozice, to zda je postava nakreslená celá či zda nějaké části těla chybí nebo jsou jen naznačeny atd. Tato metoda se stala velmi oblíbenou, převážně díky své jednoduchosti. Je jedním z nejpoužívanějších diagnostických postupů. Je ovšem nutné zdůraznit, že i tato kreslicí technika je považována za nejistou. Na tento test dále navázal H.J Baltrusch s testem Figure-Drawing-Test (FDT). Další možností tohoto testu je dynamický test kresby lidské postavy. Autor zde využívá sériové porovnávání, tedy porovnání různých opakujících se kreseb. U těchto a dalších kresebných technik je také vhodné využít hodnocení z hlediska grafologie. Můžeme tedy sledovat, jak byly čáry vedeny, jaký je tlak, přerušování, celkový dojem z kresby atd.

- **House-Tree-Person Projective Technique (HTP)** – Technika byla zavedena J.N. Buckem v roce 1948. Jedná se o techniku, kde je vyšetřovaná osoba vyzvána k nakreslení domu, stromu a lidské postavy dle její vlastní fantazie, představ a jak nejlépe to umí. Zadávající následně pozoruje vyšetřovaného, provede časový záznam, komentáře, emoce. Dle autora by v tomto testu měl dům interpretovat skutečný domov vyšetřované osoby, strom zastupovat život vyšetřovaného a lidská postava by měla vyvolat asociace na osobní vztahy.
- **Test kresby skupiny (Draw-A-Goup-Test, DAG)** – Jedná se o rozšíření metody HTP. Autorem metody je Hammer, který také dále zmiňuje potřebu větší dynamiky v kresbě a přichází s pohybovým kresebným testem rodiny (Kinetic-Draw-A-Family, KDAF). U tohoto testu je jednoduchá instrukce: nakreslete jakoukoliv rodinu, tak aby každý něco dělal.
- **Kresba rodiny a její modifikace Kresba začarované rodiny.** Tuto metodu zavedl Matějček a Strobachová. Instrukcí pro tento test je nakreslit rodinu, tak jak by se proměnila, kdyby jsme ji začarovali nějakým kouzlem. Můžeme také navrhnout proměnu rodiny ve zvířata, tato proměna bývá nejčastější. Tato metoda je velmi často využívána pedagogy.
- **Baum Test** – Tento test se výrazně opírá o poznatky z grafologie. Vyšetřované osobě je dána jednoduchá instrukce „Nakreslete nějaký ovocný strom, jak nejlépe dovedete.“ Někteří autoři doplňují instrukci, aby se nejednalo o strom jehličnatý. Touto metodou se detailně nejvíce zabývali Koch a Altman. Při vyhodnocení kresby

stromu se sleduje několik znaků, jako velikost stromu, kompozice, jak strom působí jako celek, jak jsou propracovány detaily stromu. Kresba se posuzuje z grafologického hlediska, vykládají se symboly, posuzuje se vyspělost kresby atd. Velmi důležitý je i následující rozhovor nad kresbou. Pro vyhodnocení je možné použít Altmanovu příručku. Je nutné zdůraznit, že vyhodnocování je tvůrčí akt a do vyhodnocení se promítne projekce osoby, která test interpretuje. U všech takovýchto technik je nutné dbát mimořádné opatrnosti při interpretaci testu.

- **Test kruhu** – Autorem této metody je J. Johansson. Vyšetřovaná osoba dostane instrukce, aby nakreslila kruh se středem a do tohoto kruhu ještě cokoliv nakreslila.
- **Test čáry života** – U tohoto testu má vyšetřovaná osoba nakreslit na čistý papír čáru života. Nejdříve „života vůbec“, pak čáru „vlastního života“ a čáru „ideálního života“. Při vyhodnocení se opět zohledňuje do jaké polohy je čára umístěna, její tlak a tvar, symbolika atd. Po dokreslení je nutný rozhovor s vyšetřovanou osobou a dovysvětlení proč nakreslil čáry takto.
- **Kresba neznámého zvířete** – V praxi se můžeme setkat s touto nestandardizovanou metodou. Testovaná osoba má nakreslit dle vlastní fantazie neexistující fantastické zvíře. Po dokončení kresby se ptáme na informace o zvířeti, jak se zvíře jmenuje, kde žije, jakou má povahu, jak se chová atd. (Šípek 2000).

#### 4.2.4. Myokinetická psychodiagnostika

Autorem těchto technik je Mira y Lopez. Tato psychodiagnostika se snaží zachytit osobnost pomocí propojení psychických a motorických mechanismů. Vyšetřovaná osoba například obtahuje předkreslené tvary s pomocí zraku a následně i bez koukání. Obtahování probíhá pravou, pak i levou rukou a nebo oběma současně. Vyšetřovaná osoba obtahuje úsečky, kroužky, schody (Šípek 2000). Jedná se o testy, které jsou náročné na vyhodnocení, proto není doporučováno jejich využití bez pomoci specialistů.

- **Warteggův kresebný test (WZT)** – V tomto testu vyšetřovaná osoba podle své vlastní fantazie a nápadů doplňuje libovolnou kresbu pomocí čar, bodů, vlnovek atd. Celkem se test skládá z 8 podnětových kreseb, které jsou o velikosti 4x4 cm.
- **Welttest (test světa)** – Test byl vytvořen M. Lowenfeldovou, měl sloužit jako podklad pro psychoterapii. Podnětovým materiálem je v tomto testu 160 nebo až



300 různých malých figurek, jako zvířat, domů a lidských postav. Vyšetřovaná osoba má za úkol sestavit pomocí těchto figurek svůj svět. Tuto techniku dále upravila Ch. Bühlerová a nazvala ji Picture World Test (obrázkový test světa). Zde má vyšetřovaná osoba možnost kreslit a využívat další obrazový materiál.

- **Sceno - Test** – Technika je opět založena na znázornění situací a scének pomocí figurek.
- **Mozaikový test** – Tento test se skládá ze sady standardních tvarů, v různých barvách a formách, může to být čtverec, trojúhelník atd. Testovaná osoba má za úkol vytvářet různé kombinace dle vlastní fantazie. Sestavené motivy se dále vyfotografují a dále se vyhodnocují.
- **Lüscherův barvový test** – Jedná se o jeden z barvových testů. Autorem tohoto testu je D. Lüscher. Touto metodou je možné zjistit trvalejší rysy testované osobnosti, také slouží k diagnostice psychologických potřeb jedince. Tento test pracuje celkem s osmi barvami a jejich kombinacemi, je jim přiřazen fyziologický a psychologický význam. Pracuje se zde také s tvary, v testu je celkem sedm tvarů, které se od sebe liší hranatostí, oblostí atd. Tento test podle samotného autora nepatří mezi projektivní metody, ale řadí ho mezi objektivní testy osobnosti.
- **Barvový pyramidový test (FPT)** – V tomto testu má vyšetřovaná osoba za úkol dle své vlastní fantazie a vkusu sestavit barevné pyramidy. V testu je k dispozici 360 čtverečků ve 24 barvách.
- **Test barevně sémantického diferenciálu (TBSD)** – Test je založený na přiřazování barev k vybraným slovům. V testu je celkem 51 slov a 12 barev. Vyšetřovaná osoba hodnotí slova známkou (1 - 4) a řadí barvy od nejsympatičtější po nejméně sympatickou. V tomto pořadí je 1 - 6 pozitivní a 7 - 12 je považováno za negativní. Hodnocení barev je nevědomé a hodnocení slovní je považováno za vědomé (Šípek 2000).

## 5. Vybrané metody sebepoznání využitelné pedagogickými pracovníky

Tato kapitola se zabývá vybranými metodami poznávání druhými, které nám napomáhají v našem sebepoznání. Z velkého množství metod složitějších na interpretaci jsem v této praktické části práce vybrala tři metody, které budou v těchto následujících kapitolách popsány a budou uvedeny instrukce k jejich aplikaci. Jedná se o metody, které je vhodné použít i během učitelské profese. Jsou to projektivní metody jako osobní erb, metoda vyprávění mého životního příběhu a metoda kresby stromu. Tyto metody jsou někdy využívány i při pracovních pohovorech. Jedná se o metody jednodušší oproti metodám popsaným v předchozí kapitole. Je možné je zjednodušit a upravit pro naše požadavky. Vyhodnocení můžeme provést intuitivně v kombinaci s rozhovorem s testovanou osobou. K vyhodnocení dochází převážně pomocí diskuze nad vytvořeným testem. Testy popsány v předchozí kapitole 4. Metody sebepoznání jsou určeny převážně pro psychodiagnostiku a jejich aplikace a vyhodnocení je náročnější a vyžaduje více zkušeností.

Cílem této části práce bylo vybrat vhodné metody pro užití učitelem. Dále metody detailněji a kvalitně prostudovat a popsat. Následně vyzkoušet aplikaci těchto vybraných metod. Tato aplikace byla provedena na dva probandy, na dívku a chlapce z období adolescence. Posledním z cílů bylo provést reflexi respondentů, reflexi mou a provést diskuzi nad provedenými testy.

### 5.1. Metoda zpracování osobního erbu

Tato metoda využívá vytváření obrazu o sobě samotném. Napomáhá nám v uvědomění si toho, co o sobě probandi vědí a co o sobě nevědí. Námi studované téma sebepoznání zasahuje do mnoha dalších tematických okruhů. Testovaná osoba by si měla zejména na základě reflexe po jakékoliv aktivitě uvědomovat, jak se vidí sám a jak ho vnímá jeho okolí. Vytváření osobních erbů je jednou z osvědčených a u probandů oblíbených aktivit podporujících sebepoznání. Vytváření osobního erbu je aktivita, při které se dovídáme nejen něco o sobě, ale i ostatních ve svém okolí. Díky této metodě se také probandi ve skupině navzájem poznávají, komunikují spolu a respektují se. Podobnou metodou je metoda tričko, kde se pokoušíme zaznamenat obraz o sobě samotném do klasické skici trika (Valenta 2006, 2003).

V průběhu tvoření erbu se zamýšlíme nad sebou, nad tím jací jsme, jak se vidíme, jak nás vidí ostatní, co nás baví atd. Dále jsme schopni pojmenovávat svoje vlastnosti, poznávat ostatní vrstevníky ve své skupině. Při této metodě, pokud je využita ve větší skupině žáků, žák respektuje ostatní spolužáky a obhajuje svůj názor (Valenta 2006).

Po představení erbu můžeme dále využít doplňující otázky jako například: Co je pro tvůj erb charakteristické? Co pro tebe různé věci z erbu znamenají a proč jsi je tam zařadil? Dále se otázky týkají toho, jak dotazovaný vnímal sám sebe při vytváření erbu. Otázky mohou být například: Bylo pro tebe snadné přenést sebe do erbu? Co se na erb vešlo a co se nevešlo? Doplnil by jsi na něj ještě něco? Překvapilo tě něco při vytváření erbu? Dozvěděl ses něco o sobě při kreslení erbu? Změnilo se pro tebe něco? Zažil jsi někdy něco podobného, zamýšlel ses někdy už podobně o sobě? Připadalo ti něco zajímavé? Co se ti na této aktivitě líbilo a co se ti nelíbilo? Otázky by měly plynule navazovat (Valenta 2003).

### 5.1.1. Instrukce k metodě

Oba probandi obdrželi svůj vlastní papír formátu A4, je možné použít i A3. Na něj má každý vytvořit svůj vlastní erb. Každý má za úkol na erb ztvárnit, to co ho charakterizuje, co je třeba jeho zálibou, koníčkem apod. Bez použití písma musí každý ztvárnit sám sebe. Záleží opravdu na každém jestli si nakreslí tvar erbu nebo zda na papír ztvární erb bez šablony. K dispozici má pastelky, křídly, vodové barvy, fixy, nůžky atd. V případě využití metody ve školní třídě, nebo v nějaké skupině, je důležité žáky upozornit, že v případě, že nebudou chtít, nemusí erb nikomu ukazovat a představovat ho (Valenta 2006, 2003).

Tvorbu erbu je vhodné začít instrukcemi a povídáním o erbech různých šlechticů, panovníků apod. Je také možné toto povídání doplnit i o vyprávění nějaké legendy. Zeptat se skupiny probandů, které erby znají, co na nich je, čím jsou charakteristické. Přímé instrukce k tvorbě erbu by měli být stručné, aby jsme probandy, nebo žáky příliš nesměřovali, aby opravdu záleželo na každém, jak erb pojme, jak ho ztvární. Dále by testování měli vědět, že se nehodnotí výtvarné zpracování erbu (Valenta 2006).

## 5.2. Metoda „Můj životní příběh“

Příběhy provází život každého z nás. Každý máme svůj vlastní příběh a každý z nás je tvůrcem svého osobního příběhu. Své životní příběhy tvoříme nevědomě na základě vztahů s našimi nejbližšími. Na základě postojů našich blízkých k nám pak tvoříme náš příběh, náš postoj k naší osobnosti, poté náš postoj k těm druhým a ve výsledku postoj těch druhých k nám. Je nutné porozumět svému příběhu. Teprve tehdy dokážeme porozumět sami sobě, přijmout své já, pochopit a následně vědomě opustit postoje, které jste si sami k sobě na základě vašeho příběhu zvolili.

Jedná se o velmi jednoduchou a rychlou metodu. Pro aplikování nepotřebujeme žádné speciální pomůcky. Metoda spočívá v požádání námi dotazovaného respondenta o převyprávění nebo i napsání jeho životního příběhu. Tuto metodu můžeme aplikovat na jakoukoliv věkovou skupinu, na žáka základní školy, střední školy, ale i na adolescenta a na dospělého jedince. Je vhodné tuto metodu zařadit například během úvodního rozhovoru. Jedná se o ověřenou a finančně nenáročnou metodu pro získání dat. Vyptáváme se probandů na jejich život, zážitky, rodinné vztahy, na dětství, fobie atd. Metoda „můj životní příběh“ je vlastně naší životní historií. Díky této metodě si jsme schopni srovnat své priority, rozvíjet svou osobnost, ujasnit si vize, své potřeby, uvědomit si souvislosti příčin a následků atd.

## 5.3. Metoda Kresby stromu (Baum test) – intuitivní vyhodnocení

Tato metoda byla stručně popsána již v kapitole 4.2.3. Expresivní metody. Jedná se o metodu, kterou lze řadit i do grafických, kresebných metod sebepoznání. Test stromu, jinak také Baum test, je jednoduchá a časově nenáročná diagnostická metoda, která umožňuje získat bližší pohled na testovanou osobnost. Výhodami tohoto testu je možnost opakování, sledování schopností a vývoje. Protože se jedná o přirozený úkol je tento test pro testované do jisté míry i zábavou. Slabou stránkou tohoto testu je hlavně vysoká náročnost se metodu naučit vyhodnotit. Metoda je založená převážně na zkušenostech, intuici. Dalšími nevýhodami jsou objektivita, mnohoznačnost, ale především nedostatek dostupných zdrojů (Altman, 1998).

Tato metoda by měla být využívána převážně zkušenými psychology. Pro využití pedagogy se doporučuje tento test zjednodušit, využít ho volnějším způsobem. V této práci bude tedy tento test použit volněji a bude vyhodnocen pouze intuitivně. Test je

aplikován společně s dalšími testy, tak aby vedl k lepšímu sebepoznávání. Nedoporučuje se využití tohoto testu jako samostatného diagnostického nástroje. Je nezbytné používat test jako součást testové baterie, což nám pomáhá formulovat určité hypotézy ohledně kreslíře (Altman, 1998).

Za hlavního tvůrce projektivního Testu stromu považujeme Karla Kocha, jehož základní práce *Der Baumtest* (s podtitulem *Test kresby stromu jako psychodiagnostická pomocná metoda*) prvně vyšla v roce 1949. U nás se metodou více zabývá pouze Zdeněk Altman, který vydal *Příručku k testu stromu* (1998, 2002), která vychází z Kochovy práce a je doplněna o jeho velice rozsáhlé zkušenosti v této oblasti. Příručka je zobrazena na obrázku 5, pomocí této příručky budou vyhodnoceny námi získané kresby. Příručka je především určena pro praktické využití, avšak úplně v ní chybí důležité metodologické údaje, které by měly být součástí každé diagnostické metody. Altman je také jediným odborníkem v ČR, který nabízí kurz Testu kresby stromu. Příručka je založena spíše na subjektivní zkušenosti, než na statisticky ověřených datech. Koch byl při vymýšlení této metody výrazně ovlivněn studiem mýtů, problematikou Jungových archetypů, ale především hlubinnou psychologií a grafologií. Kresba stromu nebyla vybrána náhodou. Strom má vysokou symbolickou hodnotu (Altman, 1998).



**Obrázek 5 Zdeněk Altman - Test stromu, příručka.**

Součástí vyšetření by vždy mělo být i pozorování a rozhovor. Zajímavé možnosti nabízí využití kresby jako podkladu a vodítka při diagnostickém nebo terapeutickém

rozhovoru. Opakované zadávání testu lze využít jako nástroje k sledování vývoje osobnosti nebo úspěšnosti terapie. Nejčastěji je test používán při výběru a posuzování osob, kde například pomůže s volbou školy, výběrem pracovníků atd. V poradenské a klinické praxi se využívá pro diagnostiku výchovných a jiných problémů, duševních poruch, organických postižení (Altman, 1998).

Bylo provedeno několik výzkumů této metody a byly nalezeny statisticky významné odlišnosti v kresbě stromu u různých skupin lidí.

### **5.3.1. Instrukce a vyhodnocení testu**

Probandovi předložíme papír A4 a tužku. Na počátku dáme testovanému probandovi pokyn: „Nakreslete strom, jaký chcete, jak nejlépe umíte, ale neměl by to být jehličnan ani palma.“ Na vytvoření kresby má každý dostatek času, není nijak časově omezen.

Výslednou kresbu je možné interpretovat na mnoha úrovních. Dle Altmanovi příručky při interpretaci postupujeme od celkového hodnocení až k hledání významu dominantních znaků. Nejdříve posoudíme kresbu jako celek, zda byl splněn zadaný úkol, jak byl proveden a co je na kresbě dominantní. Hodnotíme kresbu i podle umístění a velikosti kresby, podle celkového dojmu stromu. Můžeme posoudit kresbu i z grafologického hlediska jako je tah, tlak, styl vedení čáry atd (Altman, 1998).

V našem případě bude kresba stromu vyhodnocena pouze intuitivně, tedy našimi pocity, tím jak na nás a na testovaného respondenta kresba působí, zda je kresba propracovaná, či zda v kresbě něco chybí. Tuto metodu tedy použijeme volnějším způsobem.

## 6. Aplikace testů

V předchozí kapitole byly testy popsány a bylo vysvětleno, co je nutné připravit před aplikací. V této kapitole jsou popsáni dva respondenti, na které byly testy aplikovány. Jsou zde stručné charakteristiky jejich osobnosti a jejich životů. Probandi dále podstoupili uvedené testy a na konci této kapitoly jsou ukázány výstupy z testů a testy jsou vyhodnoceny a porovnány. Testy jsou zhodnoceny také probandy a každý zvolil ten nejlepší a nejzajímavější test.

### 6.1. Stručný popis vybraných respondentů

Pro aplikaci vybraných testů projektivních metod jsem požádala své dva přátele o pomoc. Výběr respondentů byl vcelku jednoduchý, požadavky byly, aby osoby byly dostupné a ochotné se testů účastnit, dále musely splňovat požadavky věkové. Posledním požadavkem bylo otestovat chlapce a dívku.

Naše požadavky byly splněny. Pro testování jsem získala dívku a chlapce, oboum je 19 let, patří tedy do období pozdní adolescence. S oběmi jsem se osobně sešla a nejdříve s nimi provedla úvodní rozhovor, kde jsem se ptala na jejich dětství, studium, rodinu, zájmy a další. Vyprávěli mi některé své zážitky a vzpomínky. Dále zavzpomínali i na zážitky špatné, na to zda se v průběhu svého života setkali s něčím špatným s čím se museli vyrovnat.

#### **Dominik**

Jedním z probandů, kterého jsem požádala o pomoc při této bakalářské práci, je Dominik. Narodil se v Jablonci nad Nisou, momentálně je mu 19 let. Po základní škole studoval Střední průmyslovou školu strojní a elektrotechnickou v Liberci, obor IT. Toto studium momentálně úspěšně zakončil maturitní zkouškou. Teď by dále rád studoval na Technické univerzitě v Liberci, na pedagogické fakultě, aprobace matematika, chemie. Škola ho vždy bavila a vždy se do ní jistým způsobem těšil. Nikdy ve třídě neměl nikoho s kým by se vyloženě nesnesl. Prý se naučil mít rád relativně všechny.

Dominik bydlí společně s bratrem, matkou, babičkou a dědou v rodinném domku na okraji Jablonce nad Nisou. S bratrem mají každý jiného otce a každý druhý víkend je navštěvují. Jeho otec je vyučený v oboru silnoproudé elektrotechniky. I když s nimi nežije má Dominik s otcem velmi dobrý vztah. V dětství s ním podnikal mnoho výletů

po ČR. Dominikova matka je vyučená servírka, ale momentálně pracuje jako montážní dělnice ve společnosti ARaymond. Jeho bratrovi je 9 let a studuje na základní škole v Jablonci nad Nisou v Rýnovicích. Jelikož je mezi nimi velký věkový rozdíl a žijí pouze s matkou, je pro svého bratra spíše náhradním otcem než bratrem.

Dominik je vysoký a mírně zavalitější postavy, má modré oči a tmavé, krátké vlasy. Již od prvního okamžiku byl velmi přátelský, ochotný a milý. Je velmi upovídaný a vždy optimistický. Působí velmi otevřeně, extrovertně a občas se i rád hodně předvádí. Z rozhovoru vyplynulo, že je Dominik homosexuál. Nemá problém se s tím svěřit lidem, u kterých si je jistý, že to přijmou. Z rodiny to prozatím ví pouze jeho matka, stále má totiž obavy, jak na to budou ostatní reagovat. Nikdy neměl problém se svěřit svým kamarádům, celá třída na střední škole to věděla. Zprvu se setkal s pár připomínkami, ale nakonec to všichni přijali, jak on říká, s úsměvem. Brali to tak jak to je a nic se tím pro ně nezměnilo. Dominik přítele prozatím nemá, ale do budoucna by chtěl mít i rodinu.

S Dominikem jsem se poprvé setkala na brigádě pro organizaci Věda nás baví, se kterou dále spolupracujeme. Dominika velmi baví učení, vedení kroužků a táborů a hlavně tedy práce s dětmi. I proto by se rád dále vzdělával na pedagogické fakultě. Dalším jeho velkým koníčkem je fotografování. V tomto případě je převážně samouk, vše co umí se naučil sám svou vlastní pílí. Jeho nadšení pro fotografování je opravdu obrovské. Dále má rád výlety do přírody a také poslech hudby. Dominika momentálně čeká rozhodnutí zda opravdu nastoupí ke studiu na vysoké škole, nebo zda začne pracovat v oboru, který ho také zajímá, což je fotografování.

## **Katka**

Druhým probandem je dívka, má kamarádka. V dětství žila a momentálně stále žije se svými rodiči v rodinném domku na Branžeži, což je vesnice nedaleko Mladé Boleslavi. Je jí 19 let. Po základní škole studovala osmileté gymnázium v Mladé Boleslavi a momentálně bude od října studovat na ČZU, obor Aplikovaná ekologie.

Katka je menší postavy, má blondáté delší vlasy, jednoduše přirozený vzhled. Když jsem jí viděla poprvé působila na mě jako „panenka“. Milá a usměvavá s růžovými mírně naducanými tvářičkami. Je sportovní postavy, to také odpovídá jejím zálibám, protože má velice ráda volejbal, kterému se aktivně věnuje, ale mezi její záliby



patří i další sporty. Její oblékání je také typicky sportovní. Dále má ráda zvířata a také ráda občas něco tvoří a kreslí.

Je velice upovídaná a hodně náladová, také má rozhodně smysl pro humor. Kačka je velice inteligentní a dobře se učí, ale to je také ovlivněno tím, co se má učit. Sama říká, že má problém se naučit hodně „černobílého textu“, nerada se učí věci nazpaměť, bez smyslu. To by také, kdyby mohla, na školách změnila. Ten přístup naučit se a následně zapomenout.

Její životní cíl je zjistit, co doopravdy chce a jít si za tím a také mít spokojenou rodinu. V životě je pro ni důležité zdraví a lidi kolem ní, jako její přítel, rodina a kamarádi. Její rodina ji vždy podporovala a motivovala, i když ona to občas vnímala spíš jako nátlak než motivaci. Ve své rodině je spokojená, vychází se všemi dobře. Nebylo tak tomu vždy, měla dříve problémy se starší sestrou, která si k ní vytvořila nějakým způsobem nenávisť. Jednu dobu se jí až štítily a došlo to až tak daleko, že skoro musela navštěvovat psychologa. Momentálně sestra studuje v Praze a i jejím odchodem se vztah mezi nimi zlepšil.

Ve svém životě ničeho nelituje, myslím si, že to je docela vzácné. Pořád doufá, že všechny chyby vedou k něčemu dobrému. Tento názor v určitém směru také svědčí o její vyspělosti.

## 6.2. Výstupy z testů – vyhodnocení

V této kapitole jsou ukázky výstupů z aplikovaných testů. Byly provedeny tři projektivní metody a to metoda kresby stromu, metoda zpracování osobního erbu a metoda „můj životní příběh“. Vybrala jsem typy metod, které je možné užít učitelem. Metody byly použity volnějším způsobem, tak aby vedly k sebepoznání respondentů, a i jejich vyhodnocení bylo provedeno intuitivně, dle našich pocitů. Tím jak na nás a na testovaného respondenta vytvořené kresby a příběhy působily. Vše bylo vypracováno a doplněno rozhovorem nad vytvořenými výstupy. Po dokončení kreseb a životního příběhu, jsem se respondenta vyptávala na další detaily k vytvořeným výstupům. Chtěla jsem zjistit, proč byla kresba vytvořena takto, zda je ve výstupu vše co tam respondent chtěl zaznamenat atd. Došlo také k reflexi respondentů, co jim daná metoda dala, co si při ní uvědomili, která z metod je nejvíce zaujala a jestli jim v jejich sebepoznání napomohla.

**Dominik****1) Metoda zpracování osobního erbu**

Na obrázku číslo 6 je vytvořený výstup z tohoto testu, provedený respondentem Dominikem. Erb je rozdělený na čtyři části, v každé části je zaznamenána jedna věc, která je pro Dominika typická nebo nějak důležitá. Dominik vytvořil erb pouze tužkou. Ptala jsem se, zda to má nějaký důvod, ale respondent uvedl, že jednoduše jen dává přednost kresbě pouze tužkou.

Na mě kresba celkově působí smutně, ale to je nejspíše způsobeno kresbou pouze tužkou, což bylo již vysvětleno. Erb působí dojmem, že respondent si vše pečlivě promyslel, erb je ucelený a přehledný.



**Obrázek 6 Zpracování osobního erbu - Dominik.**

Po dokončení kresby následoval rozhovor nad vytvořeným erbem. Došlo tedy k diskusi a k reflexi respondenta, což mělo vést k lepšímu sebepoznání. Záznam rozhovoru, otázky a odpovědi respondenta jsou zaznamenány níže:

- **Co je pro tvůj erb charakteristické? Co pro tebe různé věci z erbu znamenají a proč jsi je tam zařadil?**

LN (levá strana nahoře)– jsem velice výřečný a komunikativní člověk.

LD (levá strana dole) – mám rád vodu, rád chodím do bazénu, k rybníku, do přehrady, prostě vodomil.

PN (pravá strana nahoře) – mám rád, hudbu, rád ji poslouchám, je pro mě uklidňující, razím si pravidlo, bez hudby po ránu ani ránu

PD (pravá strana dole) – je to jeden z mých snů, dovolená v Karibiku, alespoň na měsíc.

- **Bylo pro tebe snadné přenést sebe do erbu?**

Celkem ano, jen jsem se musel trochu zamyslet

- **Co se na erb vešlo a co se nevešlo?**

Vešlo si mi snad všechno

- **Doplnil bys na něj ještě něco?**

Asi ne

- **Překvapilo tě něco při vytváření erbu?**

Ne

- **Dozvěděl ses něco o sobě při kreslení erbu?**

Hlavně jsem si díky těmto testům v hlavě urovnal a zaznamenal co je pro mě důležité a co mám rád.

- **Zažil jsi někdy něco podobného, zamýšlel ses někdy už podobně o sobě?**

Ano, hodněkrát

- **Připadalo ti něco zajímavého?**

Ani ne, už jsem takový erb kreslil mockrát

- **Co se ti na této aktivitě líbilo a co se ti nelíbilo?**

Pro mě už tato aktivita není tolik zajímavá, jelikož jsem jí absolvoval několikrát. Ale myslím, že pro lidi, kteří to nikdy nedělali, by to mohlo být opravdu hodně zajímavé.

- **Několikrát jsi se zmínil, že jsi kresbu erbu již několikrát absolvoval, můžu se zeptat kdy? A kde jsi se s testem setkal?**

Ano, setkal jsem se s tím několikrát ve škole na různých seminářích.

## **2) Metoda „můj životní příběh“**

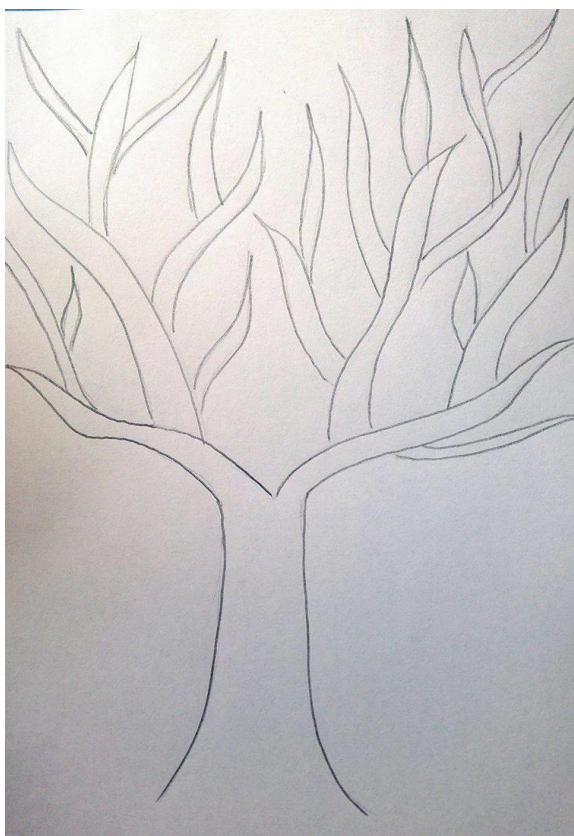
Dominik mi také v krátkosti napsal svůj životní příběh: „Narodil jsem se v Jablonci nad Nisou, navštěvoval jsem MŠ v Rýnovicích, kde jsem také do 6 let bydlel s oběma rodiči v paneláku na místním sídlišti. Ve druhé třídě se moji rodiče rozešli, šel jsem bydlet s mamkou do baráčku, kde bydleli babička s dědou. Jejich rozchod jsem přijal, nepřišel jsem ani o jednoho z rodičů, oba se mi stále věnovali. Myslím, že mé dětství mělo vše co má dětství mít. Milující rodinu, s tátou jsem jezdili často na výlety, takže mám projeto z ČR hodně, s mamkou zase k moři v létě na dovolenou, já si nemám absolutně na co stěžovat. Když jsem byl ve čtvrté třídě, narodil se mi malý bráška Tomáš. Nakonec se však mamka i bráchův otec rozešli a my zůstali s mamkou sami bydlet u babičky a dědy. Na střední školu jsem pak chodil na Střední průmyslovku do Liberce. Nyní mám po maturitě a pomalu se začínám zařazovat do pracovního procesu, i když stále ještě nevím, zda mě přijmou na vysokou školu. Byl bych rád, kdyby se mi podařilo nějak tak zvládat oboje najednou. Když tak přemýšlím myslím, že nemám, čeho bych měl v životě litovat. Nikdy se mi nestalo nic tak špatného, že bych to chtěl vrátit, a vše zlé bylo vždy pro něco dobré.“

## **3) Metoda kresby stromu**

Tato metoda patří mezi grafické projektivní metody. Její velkou nevýhodou je náročnost na interpretaci a vyhodnocení získané kresby. Do této bakalářské práce byla zařazena v jednodušší formě. A k vyhodnocení dochází pomocí rozhovoru a pocitů dotazovaného i respondenta.

Na obrázku číslo 7 je kresba stromu, kterou vytvořil respondent Dominik. Kresba je tvořena pouze tužkou, což působí trochu smutným dojmem. Dominik mi vysvětlil, že použití tužky je pouze kvůli tomu, že tužce jednoduše dává přednost. Kresba je jednoduchá, tak jak ji chtěl Dominik vytvořit, jak říká: „V jednoduchosti je krása.“ Strom nakreslil dle zadání, tak jak ho to napadlo. „Nejsem žádný umělec, takže jsem si vzpomněl na to jak jsme kreslili stromy na základce, abychom se naučili kreslit pomocí linií. Mě to tenkrát hodně bavilo, tak jsem ho nakreslil takhle.“

Dle mého názoru je strom vytvořený symetricky, obě strany koruny stromu jsou skoro stejné. Větve jsou tvořeny stejným stylem kresby, jsou i podobně napojovány. Díky tomu můžeme usuzovat, že je Dominik trochu puntičkář, snažil se vytvořit kresbu velmi pečlivě. Střed kmene stromu, jeho členění na mě působí jako srdce, nebo jako otevřená náruč. To nasvědčuje, že Dominik je plný lásky, kterou rozdává kolem sebe. Dominik, jak ho znám je přesně takový, má náruč otevřenou, je ochotný každému pomoc, poradit, jednoduše podat pomocnou ruku v případě potřeby. U kresby mi chybí nějaké zakončení stromu, strom jakoby se vznášel na papíře, není nijak ukončen, nemá žádné kořeny, žádný pevný základ. Může to znamenat, že Dominikovi také chybí nějaký pevný základ, pevný bod. Autor nakreslil holý zimní strom, bez listů. To můžeme vysvětlit tím, že je Dominik více usedlý a rezervovaný v některých případech. Kresba je jako celek zdařilá, je velice jednoduchá, bohužel může působit i trochu odbytě.



**Obrázek 7 Kresba stromu - výstup Dominik.**

## Katka

### 1) Metoda zpracování osobního erbu

I Katku jsem požádala o vytvoření osobního erbu, ten je na obrázku číslo 8. Erb je také rozdělený na čtyři části, v každé části je zaznamenána jedna věc, která je pro Katku nějakým způsobem typická nebo důležitá. Katka vytvořila kresbu pomocí fixy. A využila modré a červené barvy. Použila barvy, které má ráda.

Na mě kresba celkově působí veselým dojmem. Erb je vytvořený pečlivě, na dělicí čáry v erbu bylo použito pravítko. Kresba tedy působí, že byla provedena s rozmyslem a svědomitě. Katka erb doplnila ozdobou do levého horního rohu. Tato kresba květů nemá žádný hlubší význam, prý chtěla erb více ozdobit aby vypadal příjemněji. Možná i díky těmto drobným detailům na mě erb působí příjemněji a veseleji než erb předchozího respondenta.



Obrázek 8 Zpracování osobního erbu - Katka.

Po dokončení kresby následoval rozhovor nad vytvořeným erbem. Došlo tedy k diskuzi a k reflexi respondenta, což mělo vést k lepšímu sebepoznání. Záznam rozhovoru, otázky a odpovědi respondenta jsou zaznamenány níže:

- **Co je pro tvůj erb charakteristické?**

Na mém erbů můžete nalézt volejbalový míč, rodinu, sluchátka a zeměkouli.

- **Co pro tebe různé věci z erbů znamenají a proč jsi je tam zařadila?**

Míč představuje volejbal a všechno, co se s ním spojuje (kamarádi, team, který je jako moje druhá rodina, radost z vítězství, radost z hraní a trénování atd.). Obrázek rodiny představuje rodinu, lásku a přátelství. Sluchátka znamenají hudbu a zeměkoule cestování a poznávání nových lidí a zemí.

- **Bylo pro tebe snadné přenést sebe do erbů?**

Ano

- **Co se na erb vešlo a co se nevešlo?**

Vešlo se tam to, co tam je a nevešla se tam hodnota, která je pro mě dost důležitá a to zdraví, protože mě nenapadlo, jak to nakreslit.

- **Doplnila by jsi na něj ještě něco?**

Zdraví a možná peníze na postavení vlastního domu s bazénem

- **Překvapilo tě něco při vytváření erbů?**

Ne (už jsem ho vytvářela asi třikrát)

- **Dozvěděla ses něco o sobě při kreslení erbů?**

Ne, spíše jsem jen zaznamenala věci, které jsou pro mě důležité, a které mám ráda. Ale to si uvědomuju už dlouho.

- **Zažila jsi někdy něco podobného, zamýšlela ses někdy už podobně o sobě?**

Mnohokrát

- **Připadalo ti něco zajímavého? Co se ti na této aktivitě líbilo a co se ti nelíbilo?**

Líbí se mi, že člověka vede k zamyšlení nad sebou. Znázornění do obrázku pak působí jako hra, což je taky super. A nemám nic, co by se mi nelíbilo.

- **Několikrát jsi se zmínila, že jsi kresbu erbu již několikrát absolvovala, můžu se zeptat kdy? A kde jsi se s testem setkala?**

Ano, s kresbou jsem se několikrát setkala na střední škole. Kde jsme každý ze třídy vytvořil svůj osobní erb. Následně jsme erb přede všemi představili.

## **2) Metoda „můj životní příběh“**

Katku jsem také požádala o napsání životního příběhu, je sice krátký ale velice výstižný: „Začalo to šťastně. Měla jsem bombové dětství. Pak spoustu zájmů, kamarádů a perfektní volejbalový tým. Pak se objevil Venca (přítel) a nemohlo to být lepší. Bohužel se bojím, že tohle mé šťastné období je s blížícím se nástupem na vysokou školu ohroženo. Tam budu najednou sama a budu muset začít od úplného začátku. Budou tam noví lidé, nové prostředí, nové úplně všechno. Bojím se, že se nový start třeba nepodaří. Stále ale vím, že pořád mohu utéct zpátky „tam, kam patřím“. Každopádně vím, že vysoká je do budoucna skoro nutnost, takže mám ještě skoro půl roku na to dospět a připravit se na to co mě čeká. Uvidíme jak to dopadne. S jistotou ale vím, že rodina mě bude ve všem, pro co se rozhodnu, podporovat.“

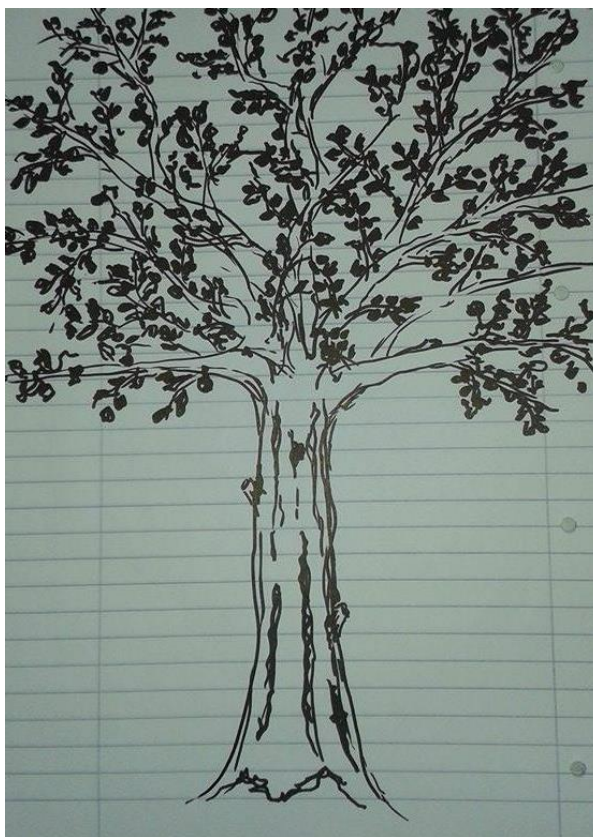
## **3) Metoda kresby stromu**

Na obrázku číslo 9 je kresba stromu, kterou vytvořila respondentka Katka. Nakreslila letní strom s listy. Kresba je tvořena černou tenkou fixou, což působí trochu tvrdě. Celý styl kresby působí dynamickým dojmem, čára je rozmáchlá, rozhodná, sebevědomá. U Katky to vypovídá o jejím temperamentu. Kresba na mě působí logicky, má svůj jasný řád, je vypracovaná precizně, jasně a přehledně. Dále působí velmi harmonicky, z čehož můžeme usuzovat o harmonické struktuře osobnosti. Kresba je velmi realistická, můžeme tedy předpokládat, že Katka je precizní a pečlivá i ve svém osobním i profesním životě. Kresba je umístěna do středu papíru a zaplňuje celý papír. Strom je vysoký s korunou směřující vzhůru. Toto zdůraznění může znamenat aktivitu, vysoké sebevědomí, směřování do budoucna, snahu povznést se fantazií. Což během rozhovoru s Katkou také vyšlo najevo. Katka je velmi aktivní sebevědomý člověk, co se chystá na svou budoucnost. Této budoucnosti se do jisté míry i bojí, ale jelikož se jedná o velmi sebevědomou dívku tuto budoucnost zvládne bez problémů. Na kresbě stromu je vytvořeno mnoho různých detailů, jako například odříznutá větev na levé i pravé straně kmene. Katka mi vysvětlila, že to nemá žádný hlubší význam, že jednoduše



chtěla nakreslit strom, jak nejlépe jen to dovede. Na obrázku můžeme také vidět snahu o znázornění prostoru, toto znázornění svědčí o výtvarném nadání respondentky. Katka mi během rozhovoru nad kresbou také prozradila, že dříve hodně kreslila, asi do svých 16ti let. Chtěla dělat bytového designéra, ale všichni jí přesvědčovali, že se tím neuživí. Katka je hodně kreativní člověk, se smyslem pro barvy a pro design. Tomu, že je Katka velmi kreativní nasvědčuje i provedení vytvořené kresby.

Kresba na mě působí velmi zdařile, je na velmi dobré úrovni. Katka ke kresbě a k celému úkolu přistoupila velmi zodpovědně.



**Obrázek 9 Kresba stromu - výstup Katka.**

## 7. Reflexe

Pojem reflexe může mít mnoho významů, například zrcadlení, přemýšlení, úvaha, poznávání, zvážení okolností. V našem případě šlo o zhodnocení všech okolností, tedy všech aplikovaných testů. Na závěr je v této kapitole celá práce zhodnocena testovanými respondenty, ale také autorem práce. Respondenti vybrali metodu, která pro ně byla nejzajímavější, která je nejvíce bavila a kterou budou třeba i nadále využívat.

### 7.1. Reflexe respondentů

Po absolvování všech vybraných testů proběhly krátké rozhovory nad vytvořenými výstupy a respondenti byli požádáni o závěrečné zhodnocení všech testů. Rozhovory týkající se reflexe jsou zaznamenány níže.

#### Dominik

- **Které z metod byla dle tebe nejlepší?**

Strom

- **Která metoda ti přišla nejzajímavější?**

Strom

- **Co využíváš ke svému sebepoznání?**

Své okolí, přátelé rodinu, občas osobnostní testy na internetu.

- **Co se ti na těchto aktivitách líbilo a co se ti nelíbilo?**

Tak některé byly zajímavé, některé byly méně zajímavé.

- **Poznal, nebo uvědomil sis díky těmto metodám něco nového?**

Ani ne.

#### Katka

- **Které z metod byla dle tebe nejlepší?**

Životní příběh

- **Která metoda ti přišla nejzajímavější?**

Životní příběh

**- Co využíváš ke svému sebepoznání?**

Přemýšlím, v jakých situacích jsem šťastná, a kdy nešťastná a z toho jde poznat, které věci jsou pro mě důležité

**- Co se ti na těchto aktivitách líbilo a co se ti nelíbilo?**

Líbí se mi využití kreseb. U životního příběhu bylo ovšem ještě zajímavější shrnout svůj život do pár vět, tak aby ho to dostatečně vystihovalo.

**- Poznal, nebo uvědomil sis díky těmto metodám něco nového?**

**Grafické metody:** Vzhledem k tomu, že už jsem je absolvovala dříve, tak ne. Ale když jsem byla mladší a dělala jsem je prvně, tak mě to vedlo k tomu, abych se snažila srovnat si, co je pro mě v životě fakt důležité.

**Metoda „Životní příběh“:** U této metody jsem zjistila, které momenty jsou pro můj život klíčové, a jak se můj život vyvíjí. Vedlo mě to taky k zamyšlení nad tím, co všechno v mém životním příběhu ještě chybí a kam směřuje.

## 7.2. Sebereflexe

Mým cílem bylo vybrat vhodné metody pro užití v učitelské profesi. Ze spousty metod, které jsou nám dostupné jsem vybrala tři projektivní metody a ty jsou v praktické části práce využity volnějším způsobem. Mým názorem je, že metody, které byly vybrány, byly zvoleny vhodně. Před aplikací byly testy podrobně prostudovány a popsány.

V teoretické části práce bylo nejdříve popsáno mnoho metod poznávání, které vedou k našemu sebepoznávání. Ty slouží většinou k poznávání osoby zkušeným odborníkem, ale stejně jako test Kresby stromu by mohly být v případě potřeby zjednodušeny, modifikovány pro účely sebepoznání u adolescentů.

Všechny metody byly pro mě velmi zajímavé. Nejnáročnější na aplikaci a následně i na intuitivní, pocitové vyhodnocení byl test Kresby stromu (Baum Test). Zároveň mi tato metoda připadala jako jedna z nejzajímavějších. Dále mě i respondenty velmi bavila metoda Osobního erbu. S touto metodou jsem se setkala i jako testovaná osoba a ráda na to dodnes vzpomínám a ráda se k tomuto testu opět vrátím. U této metody si myslím, že se respondenti nejvíce projeví a zapojí svou fantazii a své

pocity. Když se podíváme na výstupy z metody „Můj životní příběh“, nejspíše byli respondenti málo motivováni. Což je asi největším mínusem, kterého jsem se dopustila během aplikací testů. Pro lepší motivaci by bylo vhodné před zadáním úkolu přečíst na ukázkou nějaké příběhy, které napsali jejich vrstevníci. Takové příběhy by mohly více motivovat k rozepsání jejich příběhu a například by se respondenti i méně báli rozvinout příběh do hloubky. Mohli bychom se dostat i do jádra nějakého problému, který prožívají. Dále si myslím, že by respondentům k psaní pomohla i práce ve skupině, kde by i slyšeli příběhy svých přátel. Příběhy napsané respondenty jsou krátké a u Dominika také působí spíše jako životopis než jako příběh jeho života.

Byla to má první zkušenost s aplikací těchto testů. Myslím, že se celkově aplikace testů povedla. Rozhovory a setkání s respondenty pro mě byly velmi příjemné. Ze získaných výstupů jsme získali potřebné informace. Po závěrečných rozhovorech, kde jsem respondenty požádala o reflexi, si myslím, že respondentům metody pomohly si uvědomit, ujasnit a zjistit věci, které jsou pro ně důležité. Dominik se mi svěřil, že si díky metodám ujasnil a srovnal důležité věci ve svém životě. Zjistil také, že jeho život začal velmi spokojeně a spokojeným a šťastným je dodnes, má kolem sebe rodinu a přátele, které ho za každých okolností přijmou. Katce se velmi líbily všechny aplikované metody, také se s nimi již několikrát setkala. Metodou „životního příběhu“ zjistila, které momenty jsou pro její život důležité. Zamyslela se také nad tím, co všechno v jejím životním příběhu ještě chybí a kam život směřuje.

Doufám, že do budoucna tyto testy mým respondentům napomohly, a že je budou využívat i nadále.

## 8. Závěr

Tato práce se zabývá sebepoznáním, sebereflexí v období adolescence. Tyto pojmy, jejich význam a jak k tomuto sebepoznání dojít byly blíže popsány. Cílem práce bylo analyzovat dostupné metody, které pomohou rozšiřovat sebepoznání adolescentů. Ze spousty dostupných metod sebepoznání byly pro tuto práci vybrány tři projektivní metody. Ty byly detailněji prostudovány a kvalitně popsány. Byly aplikovány volnějším způsobem na dva respondenty, tak aby vedly k jejich sebepoznání. Původně bylo mým cílem tyto metody prostudovat, upravit a aplikovat na celou školní třídu. Bohužel mi to nebylo umožněno. A nakonec byly tedy vybrané testy upraveny, zjednodušeny a aplikovány na dva respondenty. Myslím si, že i tak byly testy vyzkoušeny a aplikovány velmi dobře. Tyto testy je možné aplikovat i v pedagogické profesi během výuky. Například metodu kresby osobního erbu bych přímo doporučovala pro použití ve školství. Jedná se o jednoduchou a velmi efektivní metodu. Také jsem se s touto metodou během studia na střední škole setkala a mý respondenti se s ní setkali také. Metoda velmi dobře napomáhá v našem sebepoznání, ale nejen to, také slouží k poznání lidí z našeho okolí, pomáhá nám prohloubit vztahy a lépe se začlenit.

Jak již bylo řečeno metody byly aplikovány na dva vybrané probandy, na dívku a chlapce z období pozdní adolescence. Oba probandi podstoupili rozhovor a dále tři vybrané metody. Celé setkání s probandy bylo pro mě a troufám si říci, že i pro ně velmi příjemné a přátelské, já i oni se dozvěděli mnoho informací o sobě a vlastně i o mně. Rozhovor neprobíhal pouze mým vyptáváním, ale jednalo se o povídání nás obou. Respondenti se dle mého názoru cítili příjemně, zodpověděli všechny položené otázky, u žádné se nevyskytl problém, že by k tomu vůbec nechtěli něco říci. Se zájmem mi vyprávěli své zážitky a příhody. Nakonec respondenti vybrali metodu, která jim nejvíce vyhovovala. Na závěr byla provedena reflexe respondentů, ale také má sebereflexe, kde byly aplikované metody porovnány a vyhodnoceny.

Celá práce byla pro mě velmi náročná, ale myslím si, že jako celek je zdařilá. Metody byly kvalitně prostudovány a popsány. Aplikace testů a výstupy z nich jsou zdařilé. Myslím si, že to obohatilo nejen respondenty, ale také mě.

---

**SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ****Bibliografie:**

ALTMAN, Zdeněk. Test stromu: Příručka. Praha 4: PPPP, 1998.

BENDER, P., U. Niterný leadership. Praha : Management Press, 2002.

KERN, Hans. Přehled psychologie. 1. vyd. Praha : Portál, 1992. 296 s. ISBN 80-7178-240-8. Kapitola Vývojová psychologie, s. 127 – 180

KOHOUTEK, R. Úvod do psychologie. Metody poznávání osobností a duševního zdraví žáka. Brno: MU, 2006

KOHOUTEK, R. Osobnost a sebepoznání studentů vydané Akademickým nakladatelstvím CERM v Brně, 1998. 99 stran. ISBN 80-7204-087-1

KUNEŠ, D. (2009). Sebeoznání: Psychoterapeutické principy a postupy. Praha: Portál

MACEK, Petr. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8348-X.

MARSHALL, W. A., TANNER, J. M. (1969): Variations in the pattern of pubertal changes in girls. Archives of Disease in Childhood

MARSHALL, W. A., TANNER, J. M. (1970): Variations in the pattern of pubertal changes in boys. Archives of Disease in Childhood

MÍČEK, L. 1976, Sebevýchova a dušení zdraví, Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

ŠÍPEK, Jiří. Projektivní metody. Praha: ISV, 2000. Psychologie (ISV). ISBN 80-858-6653-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALENTA, Josef. Osobnostní a sociální výchova. Kladno : Aisis, 2006. 226 s. ISBN 80-239-4908-X.

VALENTA, Josef. Učit se být. Kladno : Aisis, 2003. 226 s. ISBN ISBN 80-86106-10-1.

### **Ostatní elektronické zdroje:**

Andragogický slovník. *Andromedia.cz: Databanka dalšího vzdělávání* [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník-view-page/S>

Co jsou to kognitivní funkce. *Neurobik: pro lepší šance dětí s problémy učení a chování* [online]. [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.neurobik.cz/kognitivni-funkce>

Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj. Studium psychologie: "Web o psychologii, přehledně a v souvislostech" [online]. 2016 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>

Image Gallery: Tat test. In: Keywordsuggest [online]. [cit. 2017-05-29]. Dostupné z: <http://keywordsuggest.org/gallery/656248.html>

KOHOUTEK, Rudolf. Sebevýchova a sebepoznání posluchačů vysokých škol. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 2010 [cit. 2017-06-29]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1001/sebepoznani-sebevychova-a-autoregulace-posluchacu-vysokych-skol>

Ontogeneze, fylogeneze. ..poznejte, co ve vás je!: Lidské tělo [online]. 2010 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://lidsketelo.webnode.cz/ontogeneze-fylogeneze/>

Rozmnožování a ontogeneze. Biomach: výpisky z biologie [online]. 2011 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.biomach.cz/biologie-cloveka/rozmnozovani-a-ontogeneze>

Rorschachův test. In: Wikipedie: otevřená encyklopedie [online]. 2016 [cit. 2017-05-29]. Dostupné z: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ea/Rorschach\\_inkblots.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ea/Rorschach_inkblots.jpg)

Test ruky. In: I-psychologia [online]. [cit. 2017-05-29]. Dostupné z: <http://www.i-psychologia.sk/img/clankyobrazky/2735.jpg>

Vývojové stupně psychiky. *Wikimedia* [online]. [cit. 2017-05-18]. Dostupné z: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/V%C3%BDvojov%C3%A9\\_stupn%C4%9B\\_psychiky-08.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/V%C3%BDvojov%C3%A9_stupn%C4%9B_psychiky-08.png)

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. Změny v psychice a chování u dospívajících ve věku 11-15 let. *Duha* [online]. 2013, roč. 27, č. 1 [cit. 2017-04-28]. Dostupný z WWW: <<http://duha.mzk.cz/clanky/zmeny-v-psychice-chovani-u-dospivajicich-ve-veku-11-15-let>>. ISSN 1804-4255.

## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1:** Výstup z testu „Můj osobní erb“ respondenta Dominika.

**Příloha 2:** Výstup z Testu stromu (Baum test) respondenta Dominika.

**Příloha 3:** Výstup z testu „Můj osobní erb“ respondentky Katky.

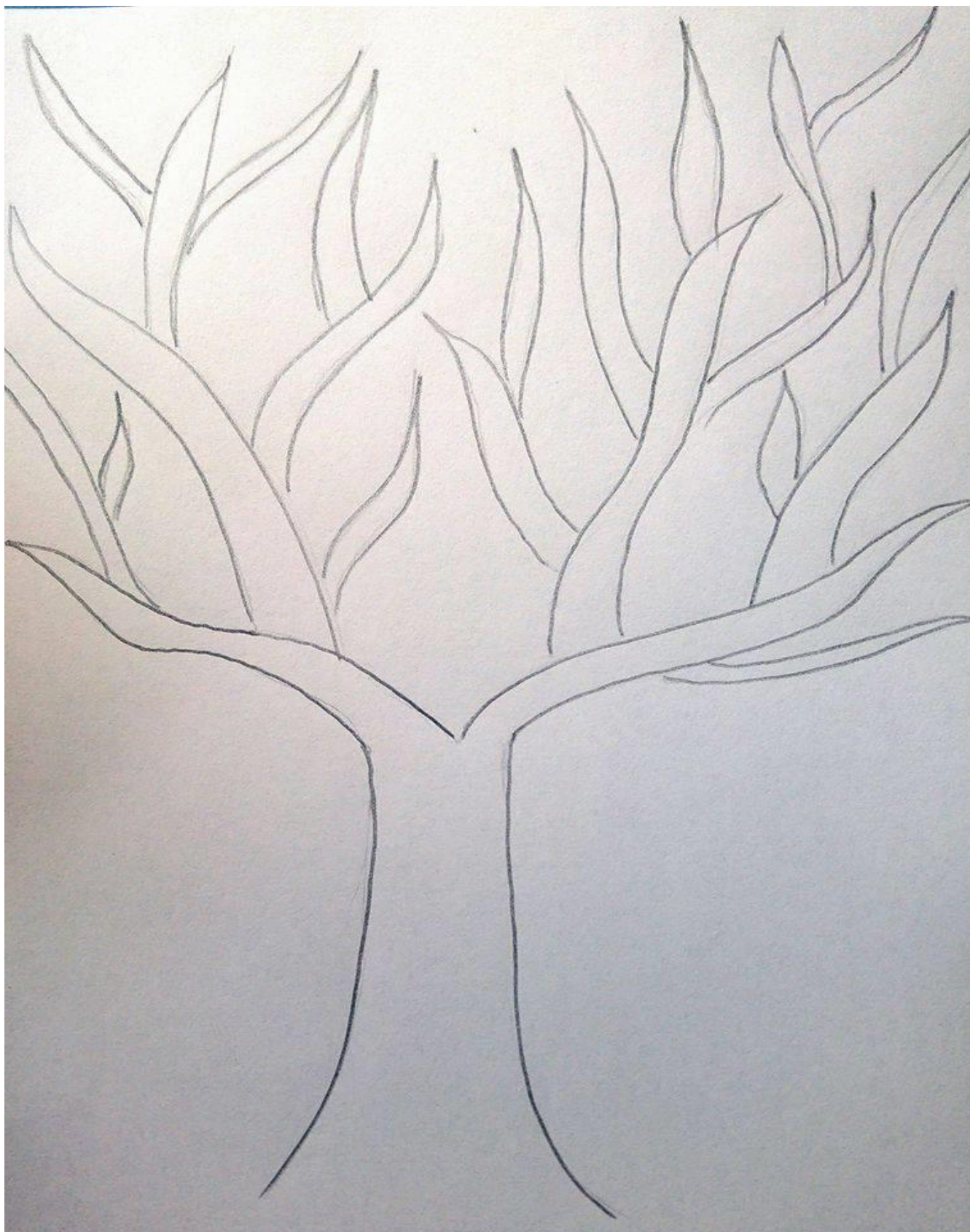
**Příloha 4:** Výstup z Testu stromu (Baum test) respondentky Katky



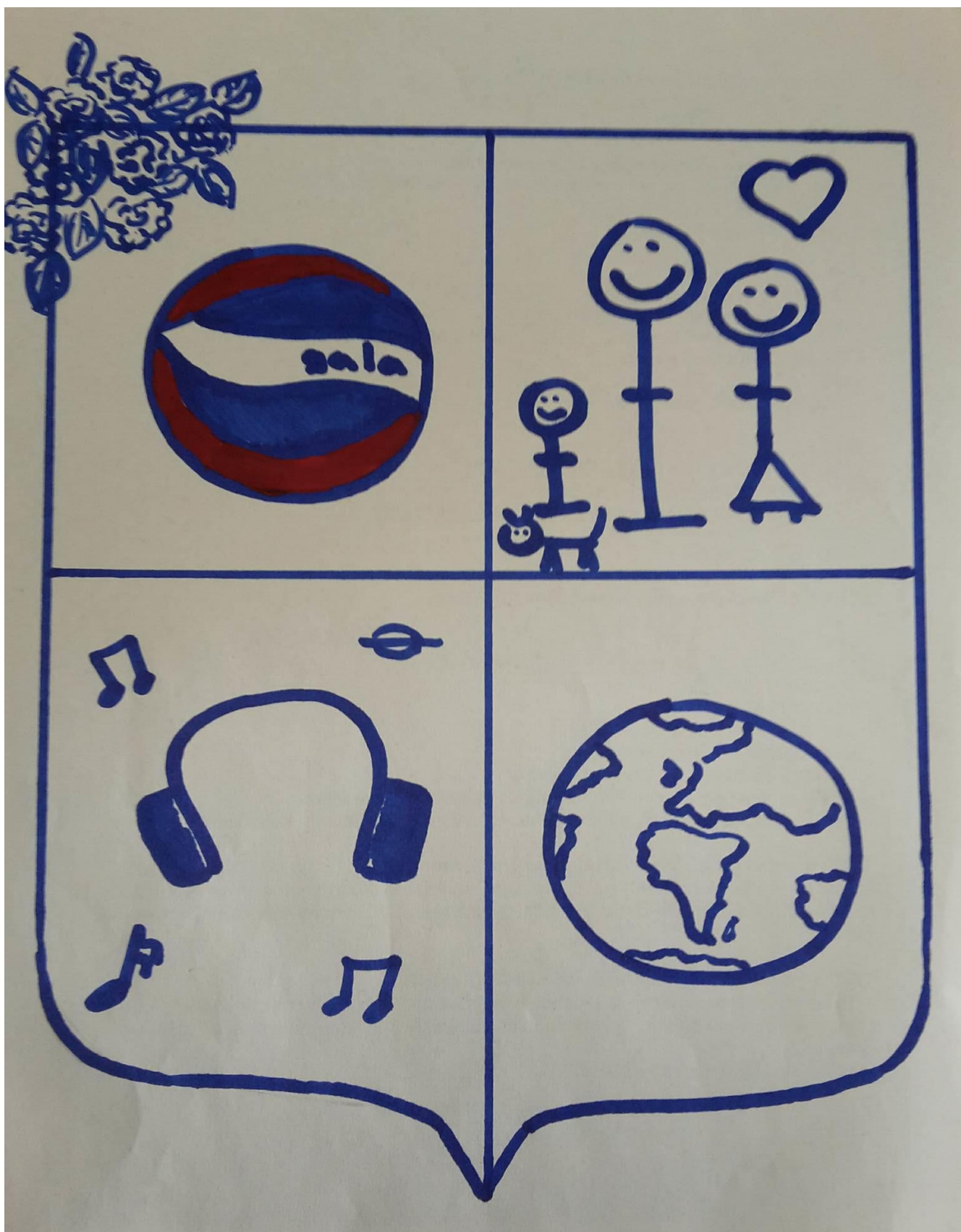
Příloha 1 – Výstup z testu „Můj osobní erb“ respondenta Dominika.



**Příloha 2 - Výstup z Testu stromu (Baum test) respondenta Dominika.**



Příloha 3 - Výstup z testu „Můj osobní erb“ respondentky Katky.



**Příloha 4 - Výstup z Testu stromu (Baum test) respondentky Katky.**

