

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2020

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Veronika Mudrová

Sebevědomí a jeho vliv na život jedince v dospělosti

Praha 2020

Vedoucí diplomové práce: Ing. Jindřich Kolek Ph.D., MBA

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2018-2020

DIPLOMA THESIS

Veronika Mudrová

**Self-confidence and its influence on individual life in
adulthood**

Prague 2020

The Diploma Thesis Work Supervisor: Ing. Jindřich Kolek Ph.D., MBA

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 3.3.2020

Jméno autorky

Poděkování

Děkuji za vstřícnost, cenné rady, odborné vedení, trpělivost a ochotu mému vedoucímu diplomové práce Ing. Jindřichovi Kolkovi, Ph.D., MBA. V neposlední řadě také všem respondentům, kteří byli ochotni se zapojit do praktické části této diplomové práce, bez nich by nemohla vzniknout.

Anotace

Diplomová práce s názvem *Sebevědomí a jeho vliv na život jedince v dospělosti* se zabývá výkladem pojmu sebevědomí, jeho různými možnostmi významu a propojení s dalšími pojmy jako je sebehodnocení, sebevzdělávání, sebedůvěra, sebeúcta a další. Ukazuje souvislosti mezi sebevědomím a složkami naší osobnosti, způsobu našeho života a možnostech, které v životě máme. Teoretická část z obsáhlého tématu sebevědomí vytyčuje možnosti zúžení úhlu pohledu a pochopení tohoto pojmu a jeho významu v životě dospělého člověka. Praktická část potom pracuje s konkrétními jedinci, kteří hodnotí sebe sami a odpovídají na otázky týkající se tohoto tématu, kdy díky tomu máme možnost porovnat realitu s hypotézami, které byly stanoveny. Práce otevírá vhled do odborné literatury, která téma sebevědomí zpracovává a přináší zpověď běžných lidí a jejich pocitů vzhledem k tomuto životnímu tématu každého z nás.

Klíčová slova

Asertivita, další vzdělávání, dospělý život, intelekt, osobní růst, sebevědomí, temperament, vzdělání, životní cesta.

Annotation

Diploma thesis called Self-confidence and its influence on individual life in adulthood deals with the interpretation of the concept of self-confidence, its various possibilities of meaning and connection with other terms such as self-esteem, self-education, self-confidence, self-esteem and others. It shows the connection between self-confidence and the components of our personality, the way we live and the possibilities we have in life. The theoretical part of the extensive theme of self-confidence outlines the possibilities of narrowing the point of view and understanding this concept and its meaning in adult life. The practical part then works with specific individuals who evaluate themselves and answer questions related to this topic, whereby we have the opportunity to compare reality with the hypotheses that have been established. The thesis opens an insight into the scientific literature, which deals with the theme of self-confidence and brings confession of ordinary people and their feelings with respect to this life theme of each of us.

Keywords

Assertiveness, adult life, education, further education, intellect, life path, personal growth, self-confidence, temperament.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA SEBEVĚDOMÍ	11
1.1 Sebevědomí jako synonymum sebepojetí.....	13
1.2 Sebedůvěra a sebeúcta	17
1.3 Sebehodnota a sebedefinování.....	18
1.4 Temperament	19
2 ŽIVOTNÍ CESTA	24
2.1 Smysl života.....	26
2.2 Životní styl.....	27
2.3 Hodnota vlastní identity.....	28
3 SOCIÁLNÍ SITUACE	31
3.1 Vliv na vlastní sebehodnotu.....	32
4 VÝVOJ OSOBNOSTI ČLOVĚKA	34
4.1 Hodnoty a postoje	35
4.2 Asertivita.....	37
4.3 Intelektové vlastnosti	38
5 VZDĚLÁVÁNÍ V DOSPĚLOSTI	40
5.1 Stupně vzdělání.....	41
5.2 Možnosti dalšího vzdělávání	42
6 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	44
PRAKTICKÁ ČÁST	45
7 CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	45
7.1 Formulace otázek a hypotéz	45
7.2 Použité metody, techniky a postupy	46
8 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU	48
8.1 Výsledky výzkumu v dotazníkovém šetření	48
8.2 Rozhovory.....	56

8.2.1	Rozhovor „A“	57
8.2.2	Rozhovor „B“	60
8.2.3	Rozhovor „C“	62
8.2.4	Rozhovor „D“	65
8.2.5	Rozhovor „E“	67
8.2.6	Rozhovor „F“	68
8.2.7	Rozhovor „G“	70
9	SHRNUTÍ VÝSLEDKU VÝZKUMU	73
9.1	Shrnutí výsledků z doplňující metody sběru dat rozhovorů	74
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	79
	SEZNAM ZKRATEK	84
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	85
	SEZNAM PŘÍLOH.....	86

ÚVOD

Téma sebevědomí je velmi živé a to neustále, i proto se stalo tématem této diplomové práce. Široká laická veřejnost i ta odborná slovo sebevědomí skloňuje na všechny možné způsoby a neustále probírá, jak zlepšit, zvýšit, snížit, dostat do správné kondice sebevědomí každého z nás. Je sebevědomí to, co nás dělá šťastnými a zlepšuje kvalitu našeho života, snažíme se ho hledat a udržet si a je to vůbec možné? Existuje jednotný a ucelený pohled na toto téma, nebo se pořád vyvíjí nové a nové hypotézy a my mezi nimi hledáme tu pro nás příjemnou, pravdivou a nejlogičtější.

Sebevědomí se dotýká lidí osobně i profesně. Jedinci, se kterými se setkávám na obou úrovních mého života, té osobní i profesní, mají z větší části problém s nízkým nebo dle jejich slov se žádným sebevědomím a hrstka o sobě tvrdí, že jsou sebevědomí zdravě, že jsou spokojeni. Tato diplomová práce má za úkol zjistit, co lidé rádi na veřejnosti říkají a prezentují jako pravdu o nich samotných, ale také přiblížit pojem a téma sebevědomí z odborného hlediska. Spojit teorii s praxí a zjistit, jak velký vliv má sebevědomí na náš dospělý život. Jak moc nás ovlivňuje v našich rozhodnutí a pocitech z našeho života. Zárukou spokojeného života, prožitím si naší životní cesty šťastně a v bohatství, jak tom duševním, tak materiálním, je vysoké sebevědomí? Zajistí lepší pracovní zařazení a větší finanční ohodnocení?

Diplomová práce obsahuje teoretickou a praktickou část, kdy se v té první části teoretické, zaměřujeme na charakteristiku pojmů sebevědomí a dalších, které s ním úzce souvisí. Tato část také přiblíží pojmy, které jsou důležité v pochopení osobnosti každého jednotlivého člověka a také ukáže možnosti, kterými se může ubírat při zkvalitňování svého života. Vzdělávání je zde přiblíženo, jako podstatná součást celého života jedince a také jako zdroj možného zvýšení sebevědomí.

V praktické části se seznámíme s hypotézami a výzkumnými otázkami. Výsledky testování a s rozhovory, které na téma sebevědomí proběhly. Vše je zprostředkováno pomocí grafů a procentuálního zastoupení jednotlivých výsledků.

Cílem této práce je objasnění, přiblížení a rozuzlení problému chápání sebevědomí, jeho vývoj a vliv na život jedince i skupiny. Životní cesta z pohledu sebepojetí a

vnímání sebe sama. Zjištění úrovně sebevědomí mezi lidmi z různých sociálních skupin, různého zdravotního stavu i pracovního zařazení. Ověření či vyvrácení si hypotéz nejen mých, ale i všeobecně ukazujících se kolem nás.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA SEBEVĚDOMÍ

Charakteristika sebevědomí není zcela jednotná a jasná. Sebevědomí je díky tomu, že ho každý z nás vnímá jinak, složité na jednotné popsání skrze fakta, změřit se dá jen omezeně a pozorování je z části zkreslené. Sebevědomí souvisí s vývojem osobnosti, většina teorií to tak i o sebevědomí tvrdí. Obecně vzato se o něm mluví, jako o sociálně psychologickém pojmu, pohled člověka na sebe sama a jeho vlastní postoj k jemu samotnému. Vývoj osobnosti a osobnost jako taková popisuje složky, které každý z nás poté v rámci vlastní osobnosti hodnotí a tím se dostává na určitou míru sebevědomí. Navazuje se zde na problematiku sebepojetí a sebeúcty, která se sebevědomím úzce souvisí a někdy se zcela překrývají.

Možností, jak vnímat sebevědomí je mnoho, odborná literatura však hovoří konkrétními pojmy a množstvím pohledů na téma sebevědomí. Psychologové, filozofové i další problematiku tohoto tématu popisují již od počátku dějin. Již Platón a Aristoteles mluví o vědomí sama sebe a popisují sebevědomí jako součást lidské podstaty a utváření šťastného života jedince.

Některá pojetí mluví o sebevědomí jako o sebepojetí a slovu sebevědomí přisuzují všeobecný pojem pro všechny související pojmy – sebehodnocení, sebedefinování, sebedůvěra apod. Vysvětlení v takovém smyslu jsou velmi obdobná, jako vnímání laické veřejnosti, kde slovo sebevědomí, je totožné s dalšími pojmy sebe-úcta, důvěra, pojetí, a mohli bychom určitě ve veřejném brainstormingu pokračovat dále.

Zajímavý pohled na dané téma popisuje Hegel (1960) ve své Fenomenologii ducha, která byť původně vydaná v roce 1960, ze které i čerpám, nové vydání v roce 2019, skýtá velmi zajímavý pohled na osobnost, sebevědomí, vědomí a podobně. Dr. Milan Sobotka, který napsal předmluvu této knihy, zmiňuje že Hegel (1960, s.17) vyslovuje v knize myšlenku, která zní takto: „Nikoli negace, která ničí, nýbrž negace, která tvoří,

je podstatou lidské existence a základem pravého lidského sebevědomí.“. Absolutním věděním nazývá ovládnutí světa sebevědomím. Teorie s praxí se spojí v jedno a probudí rozum a sebevědomí člověka. Sebevědomí je věděním o sobě samém. Hegel také říká, že sebevědomí je jistotou a pravdou a tyto dvě se různě mění a proměňují jedna za druhou a rostou či trápí v průběhu života člověka. (Hegel, 1960, s.70-71) Fenomenologie ducha od Hegela je z velké části na první pohled nesrozumitelná a napsaná složitým jazykem. Mluví se zde mimo jiné i o tom, že sebevědomí je naší domovinou pravdy a díky sebevědomí jsme do tohoto místa mohli vstoupit. Sebevědomí vychází samo ze sebe, je nutné, aby mělo proti sobě jiné sebevědomí a v podstatě se tím ujistilo, že proti němu není jeho já. Tím, že si ujasní tuto zkušenost se může v druhém sebevědomí ztratit, a to vzájemně a posléze se zpět vrátit do vlastního já s tím, že druhé sebevědomí reflektuje skutečnost prvního a naopak. Sebevědomí je žádostivost, což souvisí s egocentrismem, jakožto zaměřením se pouze na sebe už od počátku. Sebevědomí jako žádostivost existuje a funguje jen samo pro sebe. Hegel (1960) také popisuje dva základní druhy sebevědomí, a to rába a pána. Zatímco sebevědomí ráb se na úkor druhého sebevědomí podmiňuje a vzdává se požitku, kdy se naprosto oddává. Sebevědomí pán má požitek a služby, co mu poskytne ráb a s tím spojenou žádostivost. Jde o srovnání dvojatosti sebevědomí s lidskými vztahy. Byť se může zdát, že pán rába nepotřebuje, je to zcela naopak, bez rába by nebylo nic pro pána. Tudiž nesamostatnost sebevědomí se ukazuje na obou stranách a potvrzuje tím právě již zmíněné „negace, které tvoří“. Přesto můžeme říct, že sebevědomí bude úplné a svobodné ve chvíli kdy obsahuje panství i rabství. (Tamtéž, s.157-161)

Barbora Hrdličková popisuje sebevědomí jako souhrn všech našich myšlenek, emocí, pocitů, které vytvářejí odpovědi na otázku, kým jsme v našem vědomí. Sebevědomí je podle ní stabilní a nijak extrémně rychle se nemění, záleží na mnoha vlivech, jak vnějších, tak vnitřních, aby se změnilo, a to většinou tak, že se po určité době vrátí zpět na úroveň před změnou. Změnit tuto míru jde, ale musí být dostatek zdrojů, které sebevědomí zvedají. (PsychoterapieA, online, cit. 2020-01-03)

Další možnost definování nabízí Sedláčková (2009) ve své publikaci *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*, kde uvádí definici dle Valenty.

Sebevědomí lze dle Valenty definovat takto:

- Sebevědomí má formu racionálně definované či intuitivně získané informace o sobě i formu pocitu – prožitku já; je to souhrnná reflexe zahrnující racionalitu, intuici, emocionalitu, tělesnost.
- Sebevědomí je vědomí vlastních možností. Možností tu přitom není míněn jen limit (kam až mohu), ale i otevřenost existenciálních cest (já mohu, mám možnost) v pozitivním smyslu.
- Sebevědomí je součástí individuality jednoho každého z nás, ale je současným jevem sociální povahy, závislým na obousměrném vztahu já – okolí.

Mnoho odborných publikací některé pojmy používá synonymně, a proto je těžké sjednotit názor a pohled na tuto problematiku. Je velmi obsáhlá. Faktem také je, že sebepojetí se podrobněji studuje až od šedesátých let 20.století. K sebevědomí se nám tedy přidal pojem sebepojetí, vlastní já, osobnost, vlastní identita a během této práce jistě ještě na pár podstatných a se sebevědomím vázaných pojmů narazíme.

1.1 Sebevědomí jako synonymum sebepojetí

Jak již bylo zmíněno sebevědomí je pro mnohé autory sebepojetím, i tento výraz má rozdílné interpretace. Je pochopitelné, že díky tomu, že toto téma spadá do sociálních věd, nikdy nebude zcela jednotný názor.

Jednou z nejstarších oblastí výzkumu sociálních věd, je právě sebepojetí, a proto má tento pojem velice obsáhlou, často až kontroverzní historii. Pokud se zaměříme na současnou dobu, sebepojetí můžeme charakterizovat jako velice složitou a vnitřně organizovanou strukturu mentálních reprezentací různých stupňů obecnosti „já“ a míry osobní důležitosti. V současné literatuře bývá často nazýváno jako multifacetová, hierarchicky sestavená poznávací struktura, která je utvářena v procesu interakce jedince a jeho prostředí. Naše já má z pohledu utváření a sebepojetí osobnosti vliv na interpersonální a intrapersonální procesy. (Blatný, 2001)

William James byl prvním psychologem, který rozvinul teorii sebepojetí a ukázal tak jakým směrem bychom měli uvažovat o pojmu já v současné kognitivně sociální psychologii. Jeho nejvýznamnějších počinem rozlišení podmětného „já“ („já“ jako poznávající „já“ jako činitel) a „já“ jako předmětu vlastního poznávání (já jako obsah zkušenosti). Teoreticky tedy vystihl dualitu lidského vědomí. (Balcar, 1991)

Podle sociálně-kognitivní psychologie zní popis sebepojetí takto: „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“. Blatný a Plhánková (2003, s. 92)

Americký autor velmi populárního psychologického slovníku, sebepojetí, které má v Americe jako pojem velkou popularitu popisuje následovně:

„Sebepojetí (self-concept) – pojetí člověka o sobě samém v celkových rysech v nejkompaktnější možné míře. Porovnejte se sebeúctou, kde je kladen důraz na hodnotící stránku¹“ (Reber, 2009, s. 701, vlastní překlad autora);

V zahraničních, konkrétně britských publikacích a slovníkách se mluví o pojmech sebevědomí a sebepojetí takto:

„Sebepojetí (self-concept) – součet způsobů, jak se jednatlivec vidí sám. Sebepojetí je často považováno za dvě hlavní dimenze – popisné komponenta, známá jako (self-image) vzhled, a hodnotící komponenta, známá jako sebehodnocení, ačkoli v praxi termín je více obvykle používán se odkazovat na hodnotící stránka sebepojetí.²“ (Hayes, Strattona, 2003, s. 254, vlastní překlad autora)

Hned pod popisem sebepojetí je i popsán pojem sebevědomí.

„Sebevědomí (self-consciousness) -přehnané vědomí vlastního chování, pocitů a řešení vzhledu, v kombinaci s vírou, že ostatní lidé si jsou stejně všeho vědomi, mají zájem o sebe a kritický pohled na sebe. Sebevědomí se během dospívání často mění extrémně.³“ (Tamtéž, s. 254)

¹Self-concept: The concept of man about himself in its fullest features to the fullest extent possible. Compare with self-esteem where the emphasis is on the evaluation page

² self-concept The sum total of the ways in which the individual sees him- or herself. Self-concept is often considered to have two major dimensions – a descriptive component, known as the self-image, and an evaluative component, known as self-esteem, although in practice the term is more commonly used to refer to the evaluative side of self-perception.

³ self-consciousness An exaggerated awareness of one's own behaviour, feelings and appearance, combined with a belief that other people are equally aware, interested and critical. Self-consciousness is often particularly extreme during adolescence.

Zajímavý pohled oproti Britským protějškům má Americká psychologická asociace (APA), která ve svém slovníku pojmů má i tzv. Akademické sebepojetí a celý tento slovník je plný vysvětlování jiných pojmů pomocí slov sebepojetí a sebevědomí.

„Akademické sebepojetí jednotlivce je o hodnocení jeho úspěchu v akademickém nebo vzdělávacím studiu. Dva aspekty tohoto hodnocení jsou a) všeobecné akademické sebepojetí, ve kterém studenti hodnotí své celkové učení dovednosti a výkon; a (b) konkrétní akademické sebevědomí v jejich schopnostech ve specifických předmětech, jako je matematika, společenská věda nebo studium jazyků. Hlavní zamyšlení pro každého jednotlivce spočívá v tom, zda pozitivnímu sebepojetí pomáhají akademické úspěchy. Další úvaha zní, zda akademický úspěch sám o sobě zvyšuje pozitivní sebepojetí.“⁴ (Vandenbos, G., R., 2007, s.6)

„Sebepojetí (self-concept) -konkrétní popis a hodnocení sebe sama, včetně psychologických a fyzických charakteristik, vlastností, dovedností, sociální role atd. Sebepojetí přispívá k individuálnímu pocitu identity v průběhu běhu života. Vědomí reprezentace sebepojetí je částečně závislá na nevědomém vnímání sebe sama (viz vnímání). Ačkoli self-pojmy se obvykle váží do jisté míry k vědomí, mohou být potlačeny navenek, přesto ale ovlivňují úsudek, náladu a vzorce chování. Jinak se také nazývá self-appraisal, self-assessment, self-evaluation, self-rating (vše je v českém jazyce sebehodnocení). Viz vlastní obrázek/ sebevnímání.“⁵ (Tamtéž, s.953)

⁴ academic self-concept an individual's evaluation of his or her success in academic or educational studies. The two aspects of this evaluation are (a) a general academic self-concept in which students assess their overall learning skills and performance; and (b) a specific academic selfconcept of their prowess in such specific subjects as mathematics, social science, or language studies. A major consideration for any individual is whether a positive selfconcept is an aid to academic achievement. Another consideration is whether academic achievement, in itself, enhances a positive self-concept.

⁵ self-concept n. one's description and evaluation of oneself, including psychological and physical characteristics, qualities, skills, roles, and so forth. Self-concepts contribute to the individual's sense of identity over time. The conscious representation of self-concept is dependent in part on nonconscious schematization of the self (see schema). Although self-concepts are usually available to some degree to the consciousness, they may be inhibited from representation yet still influence judgment, mood, and behavioral patterns. Also called self-appraisal; self-assessment; self-evaluation; self-rating. See self-image; self-perception.

„self-concept test typ hodnocení osobnosti navržen tak, aby určil, jak účastníci vnímají své vlastní postoje, hodnoty, cíle, tělesnou koncepci, osobní hodnotu a schopnosti. Příkladem je stupnice Tennessee self-concept.⁶ „(Tamtéž, s.953)

Stejně jako britský slovník i tady v americké literatuře je oddělen pojem sebevědomí.

„Sebevědomí (self-confidence) - 1.sebevědomí-self-assurance – důvěra v něčí schopnosti, kapacitu a úsudek. Protože je to obvykle považováno za pozitivní postoj, posílení sebevědomí je často prostředkem nebo konečným cílem v psychoterapii. Nebo 2.sebevědomý-self-confident-přesvědčení, že tento konkrétní člověk je schopen úspěšně splnit požadavky.⁷“ (Tamtéž, s.953)

Jiný popis českých autorů říká, že „sebepojetí (self-concept) - představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe; zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty má hodnotící a popisnou dimenzi, zahrnuje i kognitivní mapy; označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“; jeho součástí je sebedůvěra“. (Hartl a Hartlová 2000, s. 524), což je oproti zahraničním popisům zcela jiný postoj a úhel pohledu k daným pojmům.

Psycholožka Michaela Peterková (2015) mluví o sebevědomí jako důležité složce osobnosti, která je podstatná pro uvědomění svých možností, schopností také rezerv a jak sám sobě věří v různých životních situacích a tomu, že je zvládne. Neopomíjí také stránku sebelásky a úcty sama k sobě. Popisuje člověka jak s nízkým (dle jejích textů – poškozeným) sebevědomím i se zdravým sebevědomím ve všech oblastech jeho života. Snaží se téma velmi prakticky uchopit a v podstatě v nás vyvolat potřebu se „otestovat“ a začít něco dělat.

Zdá se tedy, že sebepojetí a sebevědomí mají stejný význam pouze rozdílný název. Dle zmíněných popisů obou pojmů, jak sebevědomí, tak sebepojetí, spatřujeme hlavní

⁶ self-concept test a type of personality assessment designed to determine how participants view their own attitudes, values, goals, body concept, personal worth, and abilities. The tennessee self-concept scale is an example.

⁷ self-confidence n. 1. self-assurance: trust in one's abilities, capacities, and judgment. Because it is typically viewed as a positive attitude, the bolstering of self-confidence is often a mediate or end goal in psychotherapy. 2. a belief that one is capable of successfully meeting the demands of a task. —self-confident adj.

rozdíl v navazující interpretaci ostatních pojmů. Sebevědomí patří do velké skupiny pojmů, které se navzájem doplňují a nemůžou být osamoceni, jelikož poté nedávají jasný obraz. Člověk pak zkoumá něco, co nejde oddělit zcela jasně od ostatního. Mluví se hlavně o emocích a pocitech spojených s konkrétní osobou. Sebepojetí je spíše charakterizováno jako konkrétní popis jednotlivých zkušeností, dovedností a možností daného jedince. Díky tomu se dá i lépe oddělit od ostatních složek osobnosti.

1.2 Sebedůvěra a sebeúcta

Sebedůvěra i sebeúcta jsou důležitou součástí komplexního obrazu vlastní identity a představě o sobě samém, kterou prezentuje sebepojetí i sebevědomí. Obojí je podstatné vzhledem k představám o možnostech v aktuálním sociálním kontextu a je součástí našeho sebepoznání. Na sebedůvěře je závislá míra motivace, výše úrovně nastavených a stanovených vlastních cílů.

Očekávání úspěchu, kontrola a ovlivňování vlastního života. Důvěra ve svoje schopnosti pramení z dobrého sebehodnocení a tím pádem z dobré sebedůvěry. (Vágnerová, 2004)

Nízká sebedůvěra potažmo nízké sebehodnocení je na člověku viditelné díky pasivní roli ve společnosti, Má obavy z toho být viděn a říct svůj názor. Dělá mu problémy prosadit se v osobní, v profesní nebo v obou sférách svého života. Vysoké procento těchto lidí je závislá na někom v jejich okolí a snaží se najít u druhého oporu a pomoc. Tito lidé mají tendence přehánět a zveličovat náročnost situací. Sebedůvěra je nestabilní a mění se v návaznosti na životní situace a naše momentální možnosti.

Sebeúcta je kladným přístupem k sobě samému. Souvisí s morálními hodnotami a určuje, jak moc člověk sám sebe respektuje a toleruje. Jde ruku v ruce se sebedůvěrou, sebehodnocením i sebedefinováním, můžeme ji zahrnout do sebelásky, kde jde hlavně o citový vztah k sám sobě. Ukazuje nám hodnotu naší existence.

Práce se sebedůvěrou i sebeúctou je vyhledávána jednotlivci i firmami a specializuje se na ni mnoho psychoterapeutů, mentorů a koučů.

1.3 Sebehodnota a sebedefinování

Sebehodnocení se utváří na základě nejen individuálních soudů o vlastních dovednostech, schopnostech a zkušenostech ale také díky hodnocení lidí kolem člověka. Základy jsou utvářeny v raném dětství. Nezřídka okolí přeceňuje nebo podhodnocuje konkrétního člena společnosti, proto vhléd jedince na sám sebe je důležitý. Sebehodnocení uplatňuje rozumové i emoční hodnocení. Díky špatnému odhadnutí osobních dovedností a schopností může člověk utrpět na sebedůvěře i sebeúctě, začne se bát prosazovat a zkoušet a učit se nové věci. Zajímavou složkou sebehodnocení je ocenění okolí, kdy platí, že jeli člověk oceňován okolím za dodržení nějaké společenské normy podpoří to jeho pozitivní sebehodnocení. V životě jedince se toto dodržování, nebo naopak nedodržování konkrétního, stává svědomím. Svědomí potom určuje, zda se člověk hodnotí pozitivně či nikoli.

Hodnotit se také dá porovnáním s reálným člověkem, většinou osobním vzorem, nebo s fiktivním ideálem, většinou ideál hodnotícího člověka. Reálný člověk zobrazuje obecnou podstatu osobnosti, ideální spíše konkrétní vlastnosti a dovednosti, které by jedinec rád měl. Toto může mít velký dopad na sebevědomí, popřípadě sebepojetí.

Sebedefinování je součástí vlastní identity, která se stejně jako sebehodnocení či nadřazené sebepojetí formuje od raného dětství. Nabývá konkrétního obrazu až ve chvíli, kdy si jedinec plně uvědomí svoje „já“ a vědomě i podvědomě se přibližuje k chtěnému modelu, který se formuje podle vnějších i vnitřních událostí, které se okolo dějí. K sebedefinování přispívají také vrozené aspekty, nebo ty které se formují až s věkem. Jedním z těchto aspektů je temperament.

1.4 Temperament

V minulosti filozofové, sociologové i psychologové zpozorovali, že každý reagujeme trochu jinak na stejné podmínky, protože lidé mimo jiné mají charakteristický znak škatulkovat do skupin a rozdělit do příhrádek, ani tady to nebylo jinak. Potřeba lidí rozřadit byla a stále je silným motivem pro humanitní vědy všeobecně, a nejen pro ty.

Díky této touze a potřebě vznikly hlavní a nejslavnější typologie osobnosti. Jde o Hippokratovu typologii temperamentu, typologie Carla Gustava Junga (který vyšel z Hippokratovy teorie), Typologie vycházející z MBTI, typologie Ernsta Kretschmera, typologie oboru Socionika.

- Hippokratova typologie temperamentu

Jeho typologie je založená na čtyřech temperamentech choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik. Vycházel zde, díky jeho navázání na lékařství (považuje se za otce lékařství), ze čtyřech tělesných šťáv, kdy podle jeho výzkumů reagovali díky jejich poměru v těle lidé různě na svoje okolí. Tato typologie byla později rozvíjena mnoha dalšími nástupci a badateli na tomto poli zájmu, např. Jung, Eysenck, Sheldon, Pavlov...

Tyto čtyři typy jsou následující

- sangvinik (krev) emočně stabilní extrovert, nemá nijak hluboké zážitky ani city, je přelétavý a reaguje přiměřeně reaktivně (na silný podnět silně, na slabý slabě), patří k pozitivně naladěným jedincům, ale také lehkovážným.
- flegmatik (sliz; hlen) emočně stabilní introvert, je stálý, vyrovnaný, velmi klidný někdy až chladnokrevný, vyznačuje se nepřizpůsobivostí a pohodlností, vybírá si pečlivě osoby, které zahrne svými city, potřebuje silný impuls pro aktivizaci.
- melancholik (černá žluč) emočně labilní introvert, má hluboké prožívání, neustále usiluje o klid, nesnáší stresové a emočně vypjaté situace, konflikty, je spíše pesimistický a někdy pociťuje až strach z nadcházejícího, má

problém navazovat kontakt, je věrný a ve svých citech stálý, žít, je pro něj někdy složité.

- choleric (žluč) emočně labilní extrovert, jeho reakce jsou silné, hlučné a rychlé, je prudký, hodně silně projevuje všechny svoje pocity a city, impulzivnost a agrese, jak v dobrém, tak špatném jsou výraznou součástí tohoto temperamentu. Je aktivní a kreativní.

Lidé jsou vždy směsicí, alespoň dvou těchto temperamentů, je nepravděpodobné, že se najde jedinec, který bude pouze jedním typem temperamentu.

- Typologie Carla Gustava Junga

Jung je zakladatelem pohledu na typologii podle přístupu jedince k okolnímu světu. Jeho typologie má „pouze“ dva typy, a to introverzi a extraverci.

- introvert je jedinec, který je spíš pozorovatelem, má velký smysl pro detaily, je rozvážený, mírnější, přemýšlivý a empatický ke svému okolí, jestliže neshledá nutnost, nebo relevanci k navázání konverzace, nenaváže ji a raději mlčí. Je pro něj příjemnější nepřímá komunikace a preferuje spíše menší skupiny, Krátkou dobu umí na venek vypadat a chovat se extrovertně.
- extrovert, který naopak vůbec nemá problém navazovat jakékoliv kontakty, je rychlý až zbrklý, hodně otevřený svému okolí, není tolik vnímavý, a miluje být středem pozornosti, velké množství lidí vyhledává a nedělá mu problém konverzovat tzv „o počasí“. Na rozdíl od introverta je spontánní a také povrchní.

Zajímavým faktem je, že poměr extrovertů versus introvertů je 3:1. Také je stále rozšířený mýtus o lhostejnosti introvertně založených lidí vzhledem k protějšku extrovertních, což vychází z dalšího faktu – introvert se nijak nedělí o svoje pocity a nedává se na obdiv, zato extrovert ano a moc rád. Introvert umí koukat do hloubky (má na to vlastně klid a čas) extrovert je rychlý a v této rychlosti nepřesný, sklouzne pouze po povrchu. Během života se člověk může změnit z extraverce na introverzi a obráceně, týká se to zvyšování intelektu jedince a jeho kreativity.

- Typologie vycházející z MBTI

Matka a dcera Briggsovi (dcera provdaná Meyrs) z USA se inspirovali a navázali na teorii Carla Gustava Junga a vymysleli za druhé světové války osobnostní dotazník MBTI (Meyers-Briggs Type Indicator). Podle tohoto dotazníku poté vznikla typologie Davida Kierseyho, která je založena na dominantních vlastnostech. Dominantní potřeba člověka, zde určuje temperament.

- Racionálové hledající znalosti (více než 10 % v populaci).
 - Strážci hledající bezpečí (méně než 40 % v populaci).
 - Hráči hledající rozruch (méně než 40 % v populaci).
 - Idealisté hledající identitu (více než 10 % v populaci).
-
- Typologie Ernsta Kretschmera

Typologie navazující opět na Hippokrata, Tentokrát z pohledu konstituce člověka. Podle konkrétních rysů a výrazných znaků těla, zkonstruoval typologii a zároveň i choroby, které mohou být pro tyto typy potenciaálně nebezpečné.

- pyknik – cyklotymní typ, tj. člověk s menší spíše kulatou postavou, vyklenuté břicho, slabý, náladový, společenský typ, realista, veselý. Ohrožen je podle Kretschera bipolární poruchou.
- astenik (leptosom) – schizotymní typ, štíhlý, vysoký člověk, slabý, ostré rysy, zřídka přizpůsobivý, uzavřený, zaměřený pouze na jednu věc, odvětví, nemá periferní rozhled, chladný. Nebezpečí tkví ve schizofrenii.
- statletik (ixotym) – viskózní typ, silný, výrazný člověk se širokou hrudí, menší hlavou a protáhlým obličejem. Dobře adaptabilní, klidné povahy, trochu neomalený, někdy výbušný. Inklinuje k epilepsii.

Kretschmerova typologie byla přijata s nadšením i kritikou, nakonec neobstála také díky tomu, že vzorek populace, který použil byl nevyvážený.

- Typologie Socionika

Psychologický obor navazující na výzkum Junga pracuje s teorií 4 skupin (kvader) a rozlišuje stejně jako osobnostní dotazník MBTI 16 typů osobnosti, kde každá vnímá odlišně svět kolem sebe.

1. Kvadra

- Don Quijote, Dumas, Robespierre, Hugo.

Osobnosti z první skupiny jsou inovátory, vyhledávají nové možnosti a systémy. Oplývají novými nápady. Ve společnosti bývají označováni za blázny, protože jejich vynálezy a přístupy jsou odvážné a novátorské.

2. Kvadra

- Žukov, Jesenin, Maxim, Hamlet.

Osobnosti z druhé skupiny mají výrazný rys citu pro spravedlnost, houževnaté prosazování cti a smysluplnosti svého jednání.

3. Kvadra

- Balzac, Napoleon, London, Dreiser.

Třetí osobnostní skupina obsahuje pracovitě, spolehlivě a cíle chtivé typy.

4. Kvadra

- Gabén, Huxley, Stierlitz, Dostojevský.

Osobnosti ze čtvrté skupiny jsou přizpůsobivé, nemají problém se ztratit v davu. Umí se dobře pohybovat v zavedeném systému a dělat tam inovace.

Díky odlišnostem v temperamentu se skrze sebehodnocení dostáváme i k samotnému sebevědomí, které je buď přirozeně podporováno a k udržení není nutná velká invence, nebo máme spíše povahu pro růst pochyb a strachů, které i negativně ovlivňují sebevědomí. Avšak ani zde to není jednoznačné a nedá se striktně rozdělit.

Dle temperamentových typů vznikla i analýza zdrojů sebehodnocení. Soubor vzorku se skládal z chlapců i dívek, průměrného věku 16 let. Pro zjištění temperamentu byl použit Eyseckův osobnostní dotazník, sebestojetí zkoumali na 40 adjektivních

sedmibodových bipolárních škálách podle posouzení sama sebe. Sledování proběhlo na Rosenbergově škále sebehodnocení pro zjištění úrovně. Analýza poté proběhla pomocí mnohorozměrné regresní analýzy s krokovou regresí. Výsledkem bylo zjištění, že úspěch je spojen s vysokou úrovní sebehodnocení. (Blatný, Osecká, Hrdlička, 1998, s.297-305)

2 ŽIVOTNÍ CESTA

Životní cesta každého člověka je individuální, přesto se kříží a v mnohém nijak extrémně neodlišuje od životních cest ostatních lidí. Můžeme se bavit o životní cestě, jako o životním stylu nebo cestě, která vede ke smyslu života každého jedince. Za poslední století životní úroveň prudce stoupla, mluvíme o cílech člověka, které si lidé před sto lety buď pouze vysnívali a fantazírovali nad nimi nebo o nich ani myšlenkou nezavadili. Životní styl se v historii člověka neustále mění a posouvá se vzhledem k objevům, technologiím a znalostem, které lidstvo nasbíralo a má. Proměňují se hodnoty a priority. Nemálo vytvoří i svoboda, nebo alespoň pocit svobody. Životní styl je opět tématem, který média hodně skloňují. Dnes je díky sociálním sítím, které nás všechny propojují možnost koukat na životní cestu, životní styl i zjistit smysl života ostatních o hodně jednodušší a mnoho lidí se rádo veřejně „svěřuje“ s těmito někdy až intimními, niternými věcmi. Ovšem je také pravdou, že na tom můžeme sledovat proměnu společnosti, která soukromí vidí v něčem jiném než lidé před sto lety. Životní styl jedinců se stále zrychloval a nové technologie v něm našli nezastupitelné místo.

Životní cesta by měla směřovat k naplnění životního cíle, naplnění smysluplnosti života. Od 20. století se ukazuje, že je stále větším problémem tento smysl najít. Souvisí to i se sebevědomím, sebedůvěrou a sebehodnocením které lidé mají potřebu ukazovat navenek vysoké a pevné, i když uvnitř se krčí a neví, jak ven z kolotoče podceňování se, či úzkostí a strachu. Díky tomuto jevu se také o těchto věcech hodně mluví a nastává potřeba na toto téma publikovat a zmírňovat tak dopady stresu z nenaplnění osobních cílů na cestě životem.

Emoce, myšlenky a pocity při cestě za cílem určují, zda v tom člověk vidí smysl a naplňuje to jeho tužby a motivy. Dnešní doba dbá na to, aby nastalo zpomalení a soustředění se na sebe, udržitelnost, vnímání okolního světa, které dlouho upadalo, a život všeobecně se neustále rychle posouval dál, až muselo dojít ke změně, o kterou teď mnoho lidí usiluje. Díky ponoření se hlouběji do sebe a do smyslu života lidé i více řeší, co ukazují na venek ve společnosti a svých sociálních skupinách a co opravdu cítí. Tolik v médiích zmiňovaná sebeláska, souvisí v hlavní řadě s vlastním sebezpojetím,

sebevědomím a v této diplomové práci již zmíněných dalších pojmech, které se k tomuto vážou.

Můžeme jít po naší životní cestě pasivně, přijímat bezděčně „osud“, neovlivňovat příliš naše kroky a nemít nijak velké ambice něco měnit, jak to přijde, tak to bude. Samozřejmě „proplouvat“ životem vidí stále velké množství lidí, jako jednodušší a správnější. Hlavně vzhledem k tomu, že takoví lidé mají pocit, že žijí přesně podle společenských pravidel a všeobecných názorů a slušností je být v životě šťastní a spokojení tak jak jsou. Problém nastává hlavně v tom, že v té chvíli potlačují vlastní pojetí na úkor všeobecných měřítek a pravd a v té chvíli svůj život začnou přežívat a neprožijí ho jako jedinečné individuum, kterým bezesporu každý je. Potlačí tím i vlastní sebevědomí a pracují s ním v rámci společenských měřítek. Možnost, která je teď populárnější je cestou ovlivňování naší budoucnosti, a aktivní zapojení na naší životní cestě za životním smyslem a cílem. Populární říkáme hlavně proto, že na tento styl a způsob života, teď nemálo vlivných osobností tlačí. Taktika to není úplně špatná, ale to, jak prožijeme svůj život by si v ideálním případě měl rozhodnout každý sám, bez podprahového ovlivňování a připustit k sobě pouze ovlivnění, které chce, to je ovšem skoro utopii.

Svoboda, která dnes existuje, možnost vybrat si s kým a kde mohu žít, jakou budu mít víru, zda budu patřit k nějakému náboženství, míra vzdělání, možnosti cestování a další, vytváří prostor pro obrovské možnosti, které někdy jedince naprosto zahltní, a tak o svojí životní cestě začne pochybovat. V minulých dobách bylo např. náboženstvím hodně ohraničený prostor k vlastním myšlenkám smysluplnosti života. Lidé byli ovlivněni tím, co bylo a určovalo jejich životy, a to jakým směrem se mají ubírat. Bylo jim ukázáno, jak nakládat právě třeba s vlastním sebevědomím.

Dnes začíná spolu s myšlením o udržitelnosti a vrácení se k sobě samému být opět naprosto normálním jevem, že smysl našich životů je rodina a trávení času s ní, pobyt v přírodě a chránění jí, svobodné rozhodnutí se, co chci a co ne. Vytváření hodnot, které nejsou jen tak pomíjivé, svět se snaží vrátit se k sobě a lidi opět ochraňovat svoje sny a nenechat si je vzít jen díky tomu, že zrovna není „in“ jejich módní, hudební nebo jiný styl. Momentálně se nacházíme ve světě, kde je v módě vlastně všechno, jelikož

individualita a vnímání sebe sama a svých potřeb je podstatná. Tím se podporuje i sebevědomý způsob života.

Posouzení, zda kvalita života, která nejde naprosto oddělit od životního stylu nebo cesty je v 21. století vyšší z hlediska sebevědomí, lze pouze říct, že se rozhodně snaží každý jedinec sám za sebe s kvalitou svého života něco dělat a tím i pozitivně ovlivňovat kvalitu života ostatních lidí okolo něj. Rozhodně existuje již mnoho možností, které s ovlivněním kvality života mohou pomáhat a naplňovat tak i lépe životní smysl konkrétního člověka.

Životní cestu můžeme také vymežit, jako různé teorie o vývoji člověka, které rozhodně patří do celého procesu vývoje sebepojetí a sebevědomí stejně tak jako jejich další posun.

2.1 Smysl života

Smysl života je díky filozofii hlouběji prozkoumáván a snaží se neustále hledat odpovědi na otázky O čem je život? Mohu najít opravdový smysl mého života? nebo Je má cesta a rozhodnutí jít za tímto motivem správné? důležité je říct si, že neexistuje univerzální odpověď na tyto otázky a už vůbec ne univerzální smysl života.

Nikdy nepřestaneme zřejmě zjišťovat, jak to se smyslem života je a také zřejmě každý jednatel bude během života někde o tom svém smyslu přemýšlet, nebo ho hledat. Erich Fromm (2012) o smyslu života mluví ve dvou rovinách, člověk buď žije pro vytváření stále většího bohatství ve smyslu vlastnictví věcí anebo samotného bytí. V případě bytí mluvíme o využívání a neustálé zlepšování psychických schopností pro cestu k uskutečnění životního cíle. Vlastnictví naplňují nejen materiální věci, ale také moc nad ostatními lidmi, jestliže dokáže jedinec manipulovat s lidmi okolo něj má určitou formu kontroly nad těmito jedinci a používá je v podstatě jako stroje (věci), které mu pomáhají k jeho vlastnímu cíli. Bohužel nebudeme daleko ani s vlastnictvím člověka jako takového, naštěstí to není jevem tak častým. Doba, ve které momentálně

žijeme umožňuje vlastnit v podstatě cokoliv, od zvířátka v zoologické po místo ve vesmíru. Proto tento způsob naplnění života není žádné „scifi“, ale naneštěstí běžná praxe každodenního života.

2.2 Životní styl

Zakladatel individuální psychologie Adler se na počátku svojí kariéry domníval, že základním motivem každého člověka je „vůle k moci“. Zabýval se hlavně pocity méněcennosti a tím, jak ji potlačit, později upravil svoji myšlenku o základním motivu a mluvil o potřebě každého člověka „náležet ke společnosti“. Adlerova teorie osobnosti říká, že každý člověk je sebeurčující a jeho osobnost se utváří podle toho, jak sám sebe vidí a chápe vzhledem ke svým zkušenostem a posléze toto interpretuje okolí. Individuální psychologie pracuje s člověkem, jako individuem a jde o celost lidské osobnosti někdy je označována jako holistická. Holismus pracuje s myšlenkou, že celek je podstatnější než části a nelze tak nic vysvětlit pouze na základě určitých částí celku. Znamená to, že pouze když pochopíme cíle dané osoby pochopíme i chování a kroky, které daná osoba k cíli dělá. Jedinečné zaměření člověka Aldler(1999) označuje, jako životní plán – později díky častému špatnému interpretování tohoto pojmu, jako životní styl. Životní styl se utváří v průběhu prvních pěti let života člověka, je to spojení vnějších (konstelace rodiny) a vnitřních (sebepojetí a chápání světa), říká se mu ranný životní styl nebo také prototyp. Dále se těchto poznatků hodně využívá v psychoterapii a ranný životní styl je pro dospělý život z pohledu individuální psychologie hodně podstatný.

2.3 Hodnota vlastní identity

Identita jako termín je nejčastěji užívána ve vývojové psychologii, psychologii osobnosti a v sociální psychologii. Objevuje se ale i v mnoha dalších oborech jako je politologie nebo sociologie. Pro tuto práci pojem identita budeme sledovat z pohledu psychologického, a to konkrétně dle vývojové psychologie. Obecně lze o pojmu identita tvrdit, že jde o totožnost či příslušnost ke konkrétní kategorii. Kategoriemi je myšleno například jaké národnosti jedinec je, nebo jaké má povolání.

Základní dělení identit je na fyzickou identitu, psychologickou a sociální identitu. Fyzická identita ukazuje příslušnost k pohlaví, tělesné rozměry, jizvy na těle, tetování apod. Do sociální identity můžeme zařadit obecné i jedinečné role. Do poslední psychologické identity patří jedinečné vlastnosti jedince.

„Být sám sebou“, možnost být takový jaký jsem, to je pohled psychologie na pojem identita. Identifikace v sociálních rolích, zakotvení ve společnosti, společenské postavení a další jsou zdrojem pro sebezpůsobení a sebehodnocení. (Nakonečný, 2009)

Důležité je uvědomit si, že jsou pojmy, které se často zaměňují a nepoužívají se ve správném významu, je tedy důležité od pojmu identita oddělit ty blízké. Osobnost označuje duševní život člověka. Je to složitý psychický celek, který ukrývá rysy, zkušenosti, postoje, schopnosti, vědomosti a motivy každého jednotlivého člověka. Hartl (2000) O osobnosti budeme mluvit ještě ve 4. kapitole této diplomové práce. Sebezpůsobení je další identitě velmi blízký pojem, v předchozí kapitole jsme tomuto pojmu již věnovali pozornost. Rozdíl mezi těmito pojmy je hlavně v hodnotící a popisné části jedince, kdy se u sebezpůsobení jedná o kognitivní proces více než u identity. Sebehodnocení je založeno hlavně na emocionální složce, jde o vědomý proces vztahující se na vlastní osobu. Sebehodnocení se velmi často váže na pojem sebezpůsobení. (Markus, Wurf, 1987 in Blatný, Osecká, 1994) Sebeobraz, který je za pojem identita někdy zaměňován není soudržným celkem, a to díky tomu, že je to soubor naučeného jednání dle nápodoby ze sociálního prostředí. (Hill, 2004)

Za primární složku identity považujeme charakteristické sociální jednání v konkrétní životní situaci, čímž se také označuje pojem role. Identita je právě definována jedinečností, charakteristickými znaky chování, rozpoznatelností jedince.

Vlastní identitu se snaží najít každý jednotlivý člověk především pro ubezpečení smyslu existence sebe sama před sebou samým, a ve společnosti, ve které se pohybuje a žije. (Bačová in Hřebíčková, Čermák, Macek, 2003) Identita je o uvědomování si vlastních vzorců chování, hledání sebe sama a následném definování. Identita člověka má dva typy připsanou charakteristiku a získanou. Ve chvíli, kdy se narodíme, naše identita je už z části připsaná, nic pro ni nemusíme udělat, ničím procházet a nestojí nás žádné úsilí, ty jsou většinou stabilní, a nejsou problematické. Kde musíme vygenerovat nějaké úsilí či se rozhodnout nějakým způsobem, tam mluvíme o získaných charakteristikách naší identity. Získané charakteristiky mohou být nestálé, díky neustálému vývoji a posunu zkušeností člověka. (Výrost, Slaměník, 2008)

Sociální psychologie se zabývá tzv. sociální identitou, která je přímo závislá na rodině a vrstevnících okolo jedince, je ovlivněna sociálním učením. Subjektivní identita je přijetím sebe sama. Člověk se vždycky a naprosto přirozeně snažil těmito dvěma identitám, můžeme klidně použít vnitřní (vlastní) a vnější definování vlastní osoby dostat do harmonie a rovnováhy. Rozporem mezi sociální a subjektivní identitou můžeme označit jev ohrožení vlastní identity. (Baumeister, 1987 in Výrost, Slaměník, 2008).

Sebepřijetí, vědomí vlastního Já je přímo úměrné uspokojení potřeby vlastní identity. Základní lidskou potřebou je získání vlastní identity a tím zařazení se do společnosti, mít tam postavení a cítit se platný. (Matějček, 1986)

Hodnota vlastní identity vychází ze sebereflexe a zpětné vazby. O sebereflexi mluvíme jako o centrální psychické charakteristice člověka. Jedná se o hodnocení sama sebe, vědomé poznávání a sebevymezení naší osoby na základě čehož si formujeme vztah sami k sobě. Tento vytvořený obsah naší osobnosti je daný dispozičně, interpersonálně, ale také historicky a kulturně a je jedinečný u každého z nás. (Výrost, Slaměník, 2008, s 186-188) Jak to tak bývá ani tento pojem nemá jednu definici a autoři ho vykládají různě. Macek (2010) například uvádí termín sebesystém (self-system),

který má být souhrnným označením pro všechny aspekty obsahu sebereflexe. Ten můžeme chápat podobně jako postoj, tzn., že má svou kognitivní složku, která se týká obsahu a struktury self-systemu a označujeme ji jako sebepojetí (self-concept). Další složkou je emocionální, která vykonává svou úlohu především v sebehodnocení (self-esteem) a jako poslední složku konativní (to, jak se člověk chová a prezentuje před svým okolím) vyjadřující to, zda „já“ funguje také jako činitel motivace. (Tamtéž, 2008, s 186-188)

Pokud vezmeme tento pojem obecně, lze ho charakterizovat jako ideální představu člověka o jeho osobě, to, jaký by chtěl být a jeho obsahem jsou charakteristiky osobnosti, které by si přál.

3 SOCIÁLNÍ SITUACE

Sociální situaci můžeme popsat jako situaci, která změní sociální vztahy konkrétního člověka, celé rodiny, či skupiny lidí. Tato situace je z právního hlediska uchopitelná, jelikož v konkrétních sociálních situacích vzniká právní nárok na různé příspěvky a kompenzace od zaměstnavatele nebo státu.

V České republice máme šest základních událostí, které nazýváme sociálními a to:

- Související se zdravotním stavem.
- Nezaměstnanost.
- Stáří a k tomu se vázající psychické i fyzické problémy.
- Založení rodiny a výchova dětí.
- Hmotná a sociální nouze.
- Nepřizpůsobivost (sociální dezintegrace).

Sociální situace můžeme rozdělit na předvídané a nepředvídané, a také na odvrátitelné a neodvrátitelné.

Dále se můžeme setkat s rozdělením událostí, které se nám v životě dějí:

Přirozeně (fyziogenní situace), buď to jsou biologické, mezi ty se řadí dětství, dospívání, stáří, smrt apd., nebo sociální, například přechod ze školní lavice do zaměstnaneckého poměru, zakládání rodiny, založení firmy.

Nepřirozeně (fyziogenní situace), biologické tu potom souvisí s nemocemi, invaliditou a sociální mluví o dezintegraci, chudobě, osamocení apod.

Faktory, které mohou sociální situaci nepříjemně ovlivnit je hned několik:

- Cizí zavinění.
- Trestný čin.
- Pracovní úraz.
- Špatné zdraví díky vlivu špatného životního prostředí.

- Přírodní vlivy.
- Objektivní vlivy.
- Sebepoškozování.

Dva základní typy sociálních situací:

- Standartní – běžná situace odehrávající se většinou v cyklech.
- Specificko-sociální – situace, které nejsou běžné.

Například: nedostatek finančních prostředků; ostatek finančních prostředků, ale neschopnost s nimi efektivně hospodařit; poškozování zájmu dítěte / dětí (359/99 Sb. - Zákon o sociálně-právní ochraně dítěte)

Rodina se může dostat do situace, kdy klesne svými příjmy pod hranici bídy. Stát potom musí zabezpečit pomoc této rodině a to:

- Účinným – poskytnutí pomoci v tom, v čem je zapotřebí.
- Včasným – slouží k předcházení takových situací, podchycení a sledování sociální situace.
- Nebo adresným způsobem – pomáhá se dětem bez ohledu na to v jakém sociálním postavení jsou rodiče.

3.1 Vliv na vlastní sebehodnotu

To, v jaké sociální situaci se momentálně nacházíme, nás do jisté míry identifikuje pro okolí. Naše sebehodnota se skládá z vlastního sebepojetí a sebevědomí i sebehodnocení má na tyto nemalý vliv. Chvilé, kdy se nemáme, jak definovat, zařadit se do kolektivu, nebo patřit do skupiny těch všeobecně společností branných pozitivních skupin (zaměstnanec, mateřská dovolená, podnikatel, cestovatel apod.) nám výrazně ubírají na vlastní sebehodnotě. Můžeme říct, že se jedná o více aspektů, které ovlivňují kolik vlastní sebehodnoty „ztratíme“ a jak rychle se dostaneme na hranici, kde žádnou sebehodnotu již nevnímáme, nebo hodně nízkou.

Sebehodnota vzniká již v raném stádiu dětství. Jak pojednává podkapitola 1.3.

Použijeme dělení situací na přirozené a nepřirozené. Sociální situace přirozené nemají vliv na sebehodnotu ve větší míře tak zdrcující, jako ty nepřirozené. Situace přirozené máme lépe zpracované, více s nimi počítáme, a tak jsme na ně i tzv. psychicky připravení. V přirozenosti člověka je přemýšlet i nad špatnými věcmi, které se můžou stát, ovšem tady je lidský mozek částečně omezen a používá hlavně pro něj známé, ze zkušeností svých či někoho jiného dedukuje možnosti selhání. Nepřirozené sociální situace jsou na tom v tomto směru o poznání hůř. Připravit se na ně ani náznakem nedá, jsou převážně nepředvídatelné, a mnozí ani nad takovými událostmi nepřemýšlí, nevidí v tom žádný význam. Díky tomu je naše sebehodnota ovlivněna silněji a také může delší dobu trvat její náprava.

Sebehodnota je tedy v tomto případě, jako napuštěná vana. Jestli uteče všechna voda bude trvat déle ji napustit, než se vypustila. Jestliže jde pouze o dopuštění, nedělá nám to žádné velké problémy a vnímáme to spíše, jako rutinu.

Nepříjemně a neblaze může sebehodnotu jedince poranit i blízké okolí a všeobecně společnost okolo něj. Vlastní sebehodnota je součástí také vlastní identity a tu ovlivňují jak vnější, tak vnitřní procesy, proto postaví se k naší životní situaci naše sociální prostředí a společnost v negaci, budeme ji vnímat o hodně složitější a nesnesitelnější.

4 VÝVOJ OSOBNOSTI ČLOVĚKA

V historii psychologie jistě najdeme nespočet teorií hovořících o tom, co je to osobnost. Z pohledu teoretiků je osobnost vnímaná jako něco, co má opravdové účinky, kdežto behavioristé ji pouze odvozují od chování, které považují za jediný měřitelný a pozorovatelný jev. Osobnost jedince lze charakterizovat jako jedinečný soubor jeho tělesných a duševních vlastností utvářejících se po dobu jeho vývoje. Tyto vlastnosti se poté projevují ve vztahu ke společnosti i k sobě samému. Celá tato osobnostní struktura, již zmíněných vlastností, je pro každého jedince individuální a charakterizuje jej. Je nutno zmínit, že vlastnosti osobnosti jsou vrozené – temperament, který se v průběhu života vykresluje a získané – charakter, který je determinovat spoustou faktorů. in (Praško, 2015)

Nakonečný (1998, s. 9-11), mluví o osobnosti, jako o celistvé struktuře, která směřuje od jejích daných dispozic k chování a prožívá duševní život od raného dětství. Tato myšlenka je založena na uvědomění si nejdříve tělesného já, poté sociálního já, které vytváří v každém z nás individualitu. Individualita, která souvisí s uvědoměním si, že nikdo není stejný jako my a všichni jsme něčím odlišní. (Tamtéž, s. 39-50)

Základní rozlišení pojetí osobnosti:

- Založená na motivaci (Freud, Murray).
- Založená na učení (Watson, Dollard a Miller).
- Založená na sebeuvědomění (Frankl, Laing, May, Rogers).
- Založená na poznání (Kelley, Piaget).
- Založená na pojetí celostního psychologického pole sil a vztahů (Kurt Lewin, Joseph Murphy).

Člověk se během celého života setkává s různými překážkami a změnami, které utvářejí jeho osobnost. Tyto situace je buď schopný překonat sám nebo potřebuje pomocnou ruku a podporu svého okolí. Vývoj osobnosti, stejně jako vývoj čehokoli, má svou strukturu, řád a stádia. Každé z vývojových stádií má svou specifickou

charakteristiku. Touto charakteristikou máme na mysli konkrétní prvky, které jsou společné pro většinu populace a oddělují svou odlišností jednotlivé fáze vývoje. Existují tedy určité obecné zákonitosti, podle kterých vývoj probíhá, ale je důležité zmínit, že má u každého jedince individuální podobu. Proto je každá osobnost jedinečná a je nezbytné brát tyto pomyslné hranice vývojových fází jako přibližné, protože přechody mezi nimi jsou ovlivňovány mnoha faktory. (Matějček, 1986)

4.1 Hodnoty a postoje

Postoje člověka souvisí s motivací a motivační dispozicí. V průběhu života si je vytváříme učením ze zkušeností přímých či nepřímých, kdy touto zkušeností ověřujeme, zda konkrétní činnost či objekt může podpořit nebo zhatit radost z naplnění vlastního motivu. Postoje v kontextu motivačních podnětů řeší rychlost reakcí, sílu intenzity a směr našeho zacílení.

To, jaká reakce nastane, jak se zachováme, záleží na tom, jaký význam pro nás má v souvislosti se spojenou zkušeností. Důležitý fakt je ten, že často má jeden náš postoj několik motivů najednou. Postoj k matce – sociální kontakt, pečovatelské, autoritativní, podřízené. Tyto všechny motivy najednou můžou vyvolat mezi sebou i ambivalentní prostor, kdy člověk uspokojí jednu potřebu, ale potlačí druhou. Zájmy a hodnoty jsou další oblastí, které je věnován psychologie zájem. Tyto úzce souvisí s postoji a vytváří spolu dokonalý kousek celku naší osobnosti. (Farková, 2002, s.62-63)

Definice podstaty postojů z pohledu sociálních psychologů je trvalým hodnocením týkající se lidí, věcí, myšlenek či teorií. Allport mluví o připravenosti reagovat na konkrétní podněty konkrétním způsobem. (Nakonečný, 2009, s. 239-242)

Velmi zajímavým zjištěním je, že pro laickou veřejnost i tak jednoduchý pojem, jako je „postoj“ má naprosto protichůdné výklady. Uvádím je zde oba, protože oba dávají dohromady lepší obrázek pro účel této práce než soustředění se pouze na jeden, dle subjektivního soudu.

Nakonečný (2009) totiž ve své „Sociální psychologii“ poukazuje na to, že Thomas a Znaniecki, kteří definici a pojetí postoje počali a posléze je v pojetí (protože definice se tolik neujala) doplnil Allport, prokazuje nedostatky a nedůslednost v podobě míchání postojů s motivy. Šlo o pojetí postojů, jako vztahu k hodnotám. Vzhledem k myšlence špatného propojení motivů a postojů, zmiňuje LaPierra, který již roku 1934 prokázal, že náš postoj se může lišit od našeho jednání a lidé často svoje chování rozporují se svými postoji. Nakonečný pokračuje ve výčtu dalších autorů, kteří se snažili vysvětlit a osvětlit pojem postoj i ve vztahu k motivům, ale vzhledem k potřebě postoje změřit se najde vždy nějaká nedůslednost v definici či pojetí postoje. Nakonec se dostáváme k popisu postojů, jako k „hodnotícím vztahům“ (Tamtéž, 2009, s. 239-242)

Synonyma pro postoje, můžeme použít: názor, mínění, stanovisko, soud, víra, hodnocení, vztah. Což je výborná pomůcka pro představení si všech psychologických aspektů, které sebou postoje a potažmo hodnoty nesou.

„Kognitivní procesy nám přinášejí poznatky, v emocích prožíváme jejich význam a v postojích, v nichž jsou kognitivní a emotivní aspekty psychiky integrovány, zaujímáme vůči objektům hodnotící vztahy – přiřazujeme jim určitou hodnotu, jeví se nám v určité míře žádoucí nebo nežádoucí, dobré nebo špatné [...] ...).“ (Nakonečný, 2009, s. 240)

Další nejednotný názor najdeme na sílu postojů. Opětovně se zmiňují o:

- attitude accessibility, tím se myslí to, co nás často napadá, jak snadno nás postoj zasáhne v myslí.
- intenzitě postoje, popřípadě jeho valenci a vyhraněnost.

Znaky postoje tedy směrovost, cílovost, valence (pozitivní, negativní, ambivalentní), stabilita, konsonance a kognitivní komplexita spolu se simplicitou a důležitou intenzitou.

Funkce postojů jsou poté instrumentální, adjustační nebo utilitární; sebeobránné; hodnotově expresivní a kognitivní. (Výrost in Výrost, Slaměník, 2008, s. 127-141)

Hodnoty jsou součástí jedné z nejvýše postavených řídicích mechanismů osobnosti všech lidí a jejich osobností. Jde o přitažlivost k cíli, proč po tom toužím, co mě na tom

zajímá nejvíc. Můžeme rozlišovat aktuální hodnotu a dlouhodobým životním záměrem. Hodnoty vytváří takový životní program, mají subjektivně odstupňovanou strukturu a samozřejmě se během životní cesty tento program a struktura mění, tyto změny souvisí s vnějším i vnitřním vztahovým rámcem v každém z nás. Kvantitativní a časové hledisko jsou významy hodnot, které můžeme vidět zvnějšku. V tomto, můžeme říci, že každý z nás se orientuje na jiné, svoje subjektivní domény zájmu – majetek, vzdělání, kariéra, moc, uznání apod. Spranger pracuje s těmito rozdíly ve své koncepci hodnotových typů. Tato koncepce ukazuje šest typů hodnotových útvarů:

- Ekonomický.
- Mocenský.
- Teoretický.
- Estetický.
- Sociální.
- Náboženský.

Tři typy má ve svých hodnotových kategoriích Frankl:

- Tvůrčí hodnoty.
- Zážitkové hodnoty.
- Postojové hodnoty.

(Farková, 2002, s.63-64)

4.2 Asertivita

Asertivita spočívá v přímosti, nemanipulovatelnosti a empatie a vstřícnosti k ostatním lidem ve svém okolí. Asertivita je poslední léta vyzvedávaným a probíraným tématem stejně, jako sebevědomí. Díky této popularitě lidé v tomto pojmu už zdaleka nevidí podstatu a jádro, které dělá asertivitu asertivitou. Místo toho vnímá pouze „umění říct ne“ a většina z nich si řekne, ale jak a proč. Čistá asertivita, není o úspěchu,

ale o zachování si sebeúcty a pocitu, že jsem udělal vše, co bylo v možnostech mé osobnosti, vlastností, dovednostech. Necítit se potom nepříjemně a ke každému bez ohledu na výsledek komunikace přistupovat naprosto korektně a pravdivě.

Byť slovo asertivita vychází ze slova “assert“, které znamená prosadit se, nejde o to prosadit se na úkor ostatních, ale říct bez ostychu a špatného svědomí či strachu svůj názor či myšlenku. Nebýt svázaný pocitem, že všechno, co řekneme musíme obhajovat a vysvětlovat – dle asertivního jednání nemusíme.

Asertivita by měla být středem mezi dvěma extrémami, a to pasivitou a agresí. Asertivní chování je jedna ze složek našeho sebepojetí, souvisí také s naším sebehodnocením, a to i v opačném směru.

Je to způsob jednání, který zahrnuje verbální i neverbální komunikaci. Opírá se o sebedůvěru a pracuje se zpětnou vazbou. Všechny tyto složky vytváří naši osobnost, jak již bylo řečeno, a tudíž pracovat na asertivitě znamená pracovat na vývoji své osobnosti potažmo vývoji a smyslu svého života.

Asertivita vychází z předpokladu, že věříte v sebe a svoje názory, nebojíte se je tudíž říct nahlas a ani to, že s vámi ostatní nesouhlasí nijak nezasáhne vaše city.

Wilson (1993) mluví o lidské přirozenosti používání určitých vzorců chování, které máme předurčené a spojuje humanitní vědy s ekologií a genetikou. Říká, že naše osobnostní rysy, byť nejméně, jsou ovlivněny genetikou a nastavením „od přírody“. To je zajímavý pohled na problematiku našeho nastavení reakcí na určité typy situací. Otevírá to také otázku, je tedy naší přirozeností pohybovat se právě v asertivní rovině a cítíme se v ní opravdu ve výsledku nejlépe a nejméně zranitelně?

4.3 Intelektové vlastnosti

Intelekt je součástí naší osobnosti. Za vlastnosti intelektu můžeme považovat umění učit se a použít teorii v praxi, soustředění, schopnost pomoci si „oklikou“, řešení

konfliktů a životních menších i větších problémů, adaptivnost, poprat se s novými situacemi, rychlost a přesnost našeho chápání.

Slovo intelekt je od slova intellectus, což znamená rozum a úzce s tím souvisí intelligence, inteligens, tím rozumíme chápavý, bystrý. Měřitelná je do jisté míry a stále velmi diskutovaně intelligence. Používá se více metod pro zjištění výše nebo míry intelligence jedince a od toho související i míra intelektových schopností.

Dlouho lidé s výrazně vyššími intelektovými schopnostmi nebyli nijak extrémně řešeni, dnes se jim říká nadaní a rozhodně nejde o to, že by jiní lidé nadaní nebyli, spíš jde o pragmatictější důvod, a to, že jiný lepší výraz zatím není.

U nadaných lidí jde o vysokou míru perceptivity a schopnosti vnímat i malé rozdíly a detaily. Má to ovšem svoje pozitiva i negativa, jako všechno. Pozitivní je, že vidí, slyší, cítí to, co jiní vůbec či o mnoho méně. Negativní je to samé, díky pachu, který cítí až moc silně nejsou schopni se soustředit. Těžké je s nimi někdy vyjít, neuznávají autority a celkově mají problém s konflikty. Dokážou vidět věci z více úhlů najednou, analyzovat, jak problém vyřešit a co bude za problémy po cestě k vyřešení problému. Myslí celostně, komplexně, vidí souvislosti, které my bychom viděli až po delší době, nebo vůbec.

Důležitým a k tématu sebevědomí podstatným aspektem nadaných lidí je, že se často cítí divní, prožívají většinou až přehnaně velké emoce, negativní, pozitivní, kritiku si berou osobně i když je konstruktivní a mají problémy s vyrovnaností i souznění s ostatními, což ostatně ani nejde, ale oni sami to neví. Motivace u nich probíhá skrz silné impulsy, a proto cítit se demotivovaně není u nadaných lidí velkým problémem. *„Následkem své neuchopené odlišnosti se často cítí izolovaně, divně, nepatřičně. Cítí se nepochopení a demotivovaní a svou odlišnost se mohou snažit skrýt: chovat se jako ostatní, dělat to, co druzí, nevybočovat. To však vždy více problémů přinese, než vyřeší – protože chtít být někým jiným, než skutečně jsem, je zaručená cesta ke skutečné patologii.* „(Psychologie, online, cit. 2020-02-03)

5 VZDĚLÁVÁNÍ V DOSPĚLOSTI

Vzdělávání v dospělosti může díky možnostem získat nové dovednosti, rozšířit své možnosti na trhu práce, či se jen pohybovat ve společnosti specifických lidí velmi pozitivně ovlivnit sebehodnocení a v návaznosti na to i sebevědomí. Je tedy důležitou součástí ovlivnění sebevědomí dospělých. A to nejen vzhledem k celoživotním možnostem se vzdělávat a zvyšovat si kvalifikaci, ale také z důvodu pochopení sama sebe a přijmutí se. Nalezení a uvědomění si vlastní identity. Vzdělávání je jedním z pevných pilířů, na kterých stavíme i naši osobnost. Patří do vnějších vlivů a stejně dobrý pocit, který vzniká při dobře odvedené práci v zaměstnání, vzniká při splnění nějakého studijního úkolu, zdolání studijního stupně apod.

Vzdělávání dospělých zahrnuje všeobecné, odborné, zájmové a jiné vzdělávání. Jde o vzdělávání osob, které ukončili povinnou školní docházku, většinou absolvovali ještě další stupeň, nebo stupně vzdělání a nacházejí se na trhu práce. Potřebují nebo chtějí v rámci svého profesního i osobního života upevňovat nebo rozšiřovat znalosti, dovednosti, schopnosti a postoje pomocí dalšího vzdělávání se. (Palán, 1997)

Vzdělávání se v dospělém věku je rozděleno na:

- Formální vzdělávání-vše probíhá přesně podle stanovených právních předpisů a pravidel institucí. Zakončeno je vysvědčením, osvědčením či diplomem, popřípadě certifikátem. Vše je organizované a strukturované, a tak i dotyčný nabývá všechny znalosti a dovednosti. Jde o oficiální přiřazení stupně vzdělání.
- Neformální vzdělávání – jde o kvalifikační i rekvalifikační kurzy, které mohou zlepšit dotyčnému postavení na pracovním trhu. Stejně tak jako u formálního vzdělávání je toto záměrné a zcela jasně směřující ke konkrétnímu cíli, který má zvednout úroveň společenskou či pracovní. Nejde ovšem o oficiální stupeň vzdělání. Popularita v posledních letech této formě vzdělání velmi vzrostla.
- Informální vzdělávání-Zdeněk Palán ho vystihuje, jako proces, kde získáváme nové vědomosti, osvojujeme dovednosti a postoje, které plynou z

každodenních zkušeností, kontaktů i prostředí. Neustále probíhá v rodině, v práci, při poslechu rádia v autě, sledování televize, setkání se s našimi vrstevníky. Od formálního a neformálního vzdělávání se liší neorganizovaností, nesystematičností a nekoordinovaností jakoukoliv institucí. (Palán 2002, str.83) Zajímavé je, že tento typ učení je sice zahrnut do andragogiky, avšak psychologie učení dospělých, která se zabývá psychickými dispozicemi, které jsou směrodatné vzhledem k psychologické stránce učení a vzdělávání se dospělých se v České republice nijak výzkumně nerozvíjí dál, existuje pouze teoretický popis od Hartla (1999) a Vacínové (2011). (Průcha,2014)

5.1 Stupně vzdělání

System vzdělávání v České republice je rozdělen do tří pilířů:

- Primární (základní vzdělání) – povinná školní docházka devíti let základní školy, kde může předcházet vzdělání docházkou do mateřské školy, v současné době je poslední rok předškolního vzdělání před školní docházkou povinný.
- Sekundární (střední vzdělání) – navazuje na primární vzdělávání a je jím vše mimo terciálního, nebo vše co mu předchází. V českém školském systému se označuje, jako střední školství. Používá se také pojem regionální školství, kam opět patří vše mimo vysokého školství.
- Terciální (vysoké vzdělání) - jde o rozšiřování si kompetencí a kvalifikací pomocí vyšších odborných škol, konzervatoří, či vysokých škol / univerzit.

Do terciálního pilíře patří i vzdělávání dospělých a celoživotní vzdělávání, které nabízí velké množství univerzit a v české republice se nachází také vzdělávací organizace, které mohou nabídnout rekvalifikaci, či doplnění vzdělání dospělého člověka.

Stupně vzdělání jsou pak:

- Základní vzdělání.
- Střední vzdělání.
- Vyšší odborné vzdělání.
- Vysokoškolské vzdělání.

V České republice je povinné pouze základní vzdělání (plus jeden rok předškolního vzdělání), jak již bylo výše zmíněno. Všechny ostatní stupně vzdělání jsou pouze na rozhodnutí konkrétního člověka, zda se vzdělávat chce anebo ne. Vniká zde tedy mnoho prostoru pro výběr a realizaci vlastních tužeb a přání, či reflektování tužeb a přání druhých osob (v tomto případě zřejmě rodičů) (Farková,2002, str.59-69).

Statistiky dle Českého statistického úřadu ukazují, že 12,3 % lidí v ČR má vysokoškolské vzdělání. Zatím má číslo zvyšující se trend. Dokonce i 6,7% patří ženám vysokoškolsky vzdělaným je zvedající se každým rokem, což je příjemným zjištěním (Statistická ročenka ČR 2019. ČSÚ [online]. [cit. 2020-01-21].)

5.2 Možnosti dalšího vzdělávání

Další vzdělávání se v dnešní době řadí mezi rychle se rozvíjející a také měnící se. Beneš mluví o tlaku z hlediska neustálého růstu hospodářského i technického rozvoje na nově vnikající nároky na kvalifikaci. Díky tomu se formují i cíle vzdělávání dospělých a přístup jak od institucí, tak i vzdělávaného. Co tedy může být motivem pro další vzdělávání:

- Druhá šance – možnost pro člověka, který buď neměl v konkrétním úseku svého života zájem o vzdělávání anebo je teď pro něj nutné si nějakou kvalifikaci dodělat a doteď ji z nějakého důvodu nemají.
- Postavení na trhu práce. Odborné vzdělání ohledně oboru, ve kterém člověk pracuje, zvyšování kompetencí i kvalifikace.
- Vyšší postavení v sociální společnosti, seberealizace a zvýšení sebehodnoty.
- Potřeba hodnotného trávení volného času, zvýšení kulturně-společenských znalostí.

- Vylepšení sociální pozice v rodině, mezi přáteli, kolegy.
- Individuální rozvoj je ve společnosti vnímán ve spojení se sociálním cítěním, sociální soudržností, solidaritou, výchovou k občanství. (Beneš, 2014)

Andragogika se detailně a konkrétně dalším vzděláváním zabývá.

Výukové metody pro dospělé vycházejí z metod určených pro děti. Vzdělávání dospělých je rozdílné hlavně v proaktivním přístupu každého ze zúčastněných. Jde o nejefektivnější použití metod pro, co nejlepší výsledek většinou v poměrně krátkém čase. Stejně jako dítě je i dospělý vzdělatelný, každý má jiné tempo, jiný start, ale předpoklady pro vzdělávání jsou stejné.

Výhodou u vzdělávání dospělých je několik základních faktorů. Když je dospělý člověk efektivně motivován je pozornější a má vyšší schopnost soustředit se. Lépe se vysvětluje mnoho věcí díky zkušenostem a vyvinutému vnímání dospělých, popisovat jde vhodně na situacích z praxe. Oproti dětem rychleji pochopí podstatu a umí logicky uvažovat. Samozřejmě má i nevýhody, a to menší fantazii, jeho mysl je už ovlivněna stereotypním myšlením a jednáním a ztrácí mechanickou paměť, a tak se často musí něco memorovat (Rabušicová, M., Rabušic, L., 2008).

Společnost vyvíjí neustále tlak na zlepšování dovedností, získávání nových znalostí a popřípadě měnění profese, či zaměření. Firmy berou už jako samozřejmost firemní vzdělávání, je tedy nasnadě, že se další vzdělávání těší takovému zájmu a ohlasům. Samozřejmě, jako u všeho jak pozitivním, tak i negativním, ovšem neutrálních pohledů na vzdělávání dospělých je pomálu. Díky tomuto trendu je i neoddelitelnou součástí mnoha životů dospělých jedinců, ti se potažmo díky tomu dostávají do nových sociálních situací, objevují nové, skryté, nebo zapomenuté součásti jejich osobnosti, identity a sebedefinování. Vzhledem k nutnosti sebereflexe a hodnocení sebe sama se tyto jedinci nevyhnou ani pohybu jejich sebevědomí. Vzestupným i sestupným způsobem. Získáním nových úhlů pohledu a pracováním na sobě pomocí strukturovaného systému vzdělávání může mít ve finálním výsledku, ale velmi pozitivní vliv na sebevědomí dospělého jedince.

6 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Tato část diplomové práce upřesňuje a vysvětluje pojmy týkající se sebevědomí, nebo pojmy, které se sebevědomím velmi úzce souvisí. Ukazuje rozdíly mezi termíny, které se zaměňují a někdy špatně interpretují, to všechno pro lepší pochopení problematiky sebevědomí a jeho vlivu na dospělý život jedince. Mapuje současné i starší pojetí tohoto tématu a nachází souvislosti a spojitost mezi jednotlivými termíny. Sebevědomí je obsáhlé téma, které se jednotně nedá popsat díky subjektivitě, kterou skýtá.

První část teoretické části charakterizuje pojem sebevědomí a upozorňuje na překrývání pojmů sebevědomí a sebepojetí v některých odborných literaturách, je zde také nabídnuto pár interpretací z cizojazyčné literatury pro srovnání. Dále definuje související sebedůvěru a sebeúctu spolu se sebehodnocením a sebedefinováním, kde narážíme na téma vlastního já a vlastní identity. Vlastní identitu poté komplexněji popisuje podkapitola 2.3 v druhé kapitole životní cesty. Sebevědomí je součástí našeho vnímání vnitřních i vnějších motivů a dění, proto téma životního stylu a smyslu života spolu s hodnotou vlastní identity je neoddělitelnou částí teoretického rámce pro toto téma. Důležitou součástí tohoto tématu je osobnost jedince jako taková, která je popsána pomocí jednotlivých součástí, aby celek co nejvíce rezonoval se záměrem této diplomové práce, a proto jsou použity a upřednostněny termíny a pojmy, které se sebevědomím mají společné a živé jmenovatele. Sociální situace je podstatnou součástí života každého člověka, která mění sociální vztahy, a tak i sociální prostředí kolem nás, kdy všechno z řečeného může ovlivňovat sebevědomí člověka. Pro celistvost obrazu dospělého života, který je vyplněn mnohými jednotlivými etapami, změnami i stereotypy je celá kapitola věnována vzdělávání v dospělosti, které mnoho z těchto změn nebo stereotypů může přinést.

Tento teoretický rámec tématu *Sebevědomí a jeho vliv na život jedince v dospělosti* slouží k pochopení tématu, jako celku a přiblížení jedné z možností, jak toto téma vnímat a chápat.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

7.1 Formulace otázek a hypotéz

Hlavním cílem diplomové práce je soustředění se na prozkoumání vztahu mezi sebevědomím a životem dospělého člověka. K dispozici je opravdu mnoho materiálů od populární literatury po odbornou literaturu, ale v množství vydaných zpovědí, „domácích“ testů a popisování, co to vlastně to sebevědomí je, se většina lidí ztrácí. Výzkum má tedy udělat trochu více jasno v otázce vlivu sebevědomí na dospělý život. Co všechno může ovlivnit a jak moc. Otázka, která pokaždé vyvstane na povrch je prostá, jde to vůbec zjistit?

Základní výzkumnou otázkou tedy bylo jaký vliv má sebevědomí na život dospělého jedince. Další se nabízejí hned v návaznosti. Jde měřit jeho výše a jak? Vývoj sebevědomí během života a co ho ovlivňuje? Rozdíl výše sebevědomí vzhledem k různé sociální skupině, vzdělání? Má rozhodující vliv na kvalitu života?

Výzkumné hypotézy v tomto tématu vydají dle veřejnosti laické i odborné na knihu. Mnoho míst v našem mozku je stále neprobádaných nebo znovu narážíme na to, že vše je zřejmě jinak, než jsme si mysleli před pár lety. Dalším neméně důležitým aspektem je i fakt, že do sebevědomí, sebehodnocení a dalších pojmů v této práci a spojovaných s tímto tématem diplomové práce je i to, že mnoho lidí se nekouká pouze z úhlu-mozek, ale i duše. Přicházíme tedy do sporu s ověřitelností a relevantností odpovědí.

Výzkumné hypotézy jsou tedy následující:

- Vyšší sebevědomí má přímou návaznost na kvalitu života dospělého jedince.
- Sebevědomí se velmi liší vzhledem k sociální skupině.
- Vyšší stupeň vzdělání paralela k vyššímu sebevědomí.

7.2 Použité metody, techniky a postupy

Metodou zjišťování bude kombinovaný výzkum. Dotazníkové šetření s třinácti otázkami uzavřenými i otevřenými, test sebevědomí/ míry naší sebedůvěry a polostrukturovaného rozhovoru. Aplikovaný evaluační výzkum pomocí kvantitativního přístupu, metodou dotazníkového šetření je zvolen kvůli možnosti nasbírání množství dat od většího množství dotazovaných. Mimo polostrukturovaného rozhovoru se nabízela také možnost „focus group“, bohužel nakonec nebyla tato možnost použita, i když by z hlediska rychlejšího sběru dat a hlubšího ponoření se do problému byla možná lepší než polostrukturovaný rozhovor. Problematika vzhledem k ucelenosti a lepšího zobrazení skutečnosti výsledků zkoumání, byla zjišťována i kvalitativním přístupem, a to pomocí již zmíněného polostrukturovaného rozhovoru, kdy každý z dotázaných před rozhovorem udělal jednoduchý test na sebevědomí/ míry naší sebedůvěry přístupný pro běžného uživatele.

Tyto metody se navzájem doplňují a udělají tak ucelený obrázek o problému sebevědomí a jeho vlivu na život dospělého jedince.

Otázky jsou otevřené i uzavřené a o to víc je kladen důraz na jednoduchost a jasnost otázek, aby tázaní měli pocit bezpečí a při odpovídání cítili co nejmenší míru stresu.

Dotazník byl vytvořen ve dvou formách, v papírové a online formě v aplikaci Google forms. Díky kontaktu se vzdělávacími organizacemi pro dospělé se naskytla možnost dotazník v papírové podobě dát 82 respondentům. Online přinesl 96 odpovědí.

Zaměření dotazníku bylo na různé sociální skupiny respondentů, dle pohlaví, zaměstnanosti, zdravotního znevýhodnění, stupně vzdělání. Naplánováno bylo oslovení okolo stovky respondentů. Nakonec se podařilo oslovit 178 respondentů. Každý dotazovaný dostal k dispozici vypracovat dotazník s dvanácti otázkami. Měli možnost odpovědět zaškrtnutím jedné z možností, v jedné otázce mohli zaškrtnout více nabízených odpovědí a dvě byly otevřené, bylo tak zcela na nich, jak odpověď formulují.

Otázky v dotazníku jsou vzhledem ke složitosti a rozsáhlosti tématu a mnoha možnostmi diskutability tématu použity prostě a věcně. Vzhledem ke skutečnosti, že šlo hlavně o zmapování povědomí o tomto tématu a toho, jak ho respondenti vnímají byly otázky použity v co nejjednodušším znění. Dotazník je přiložen v přílohách této

diplomové práce. K dispozici na Google forms byl dva měsíce, kdy mohli respondenti po celou dobu bez omezení ukládat svoje odpovědi, do vzdělávací organizace byly postupně dotazníky přineseny, podle harmonogramu organizace a jejích kurzů. Vzhledem k motivu pro co nejširší a pestrou skupinou respondentů, bylo využito více možností postupně dotazník k vyplnění v organizaci poskytnout.

Rozhovory pak byly realizovány v domluvené době dle možností respondentů, a to v průběhu jednoho měsíce. Při rozhovoru byla použita možnost záznamu, pro vlastní přepis a také průběžné poznámky při dotazování, ty hlavně ohledně pozorování dotazovaných a reagování na momentálně získané informace.

8 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU

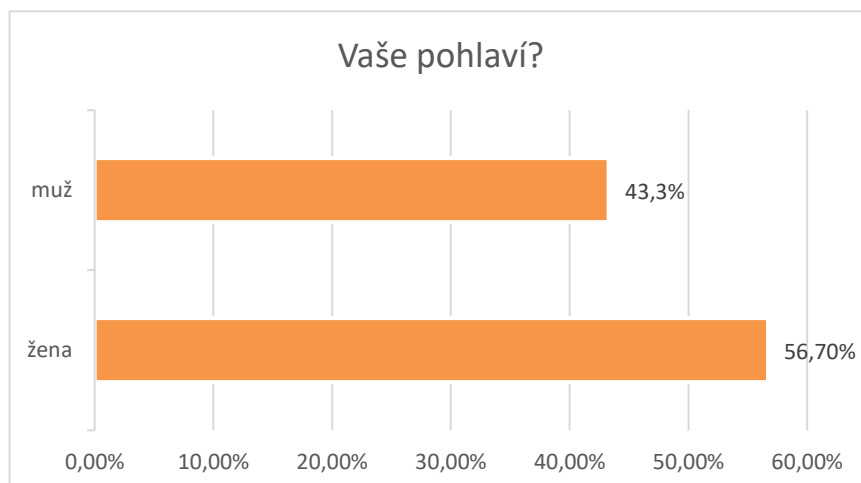
Zkoumaný vzorek není omezen místně, jedná se o populaci z celé České republiky, v tomto výzkumu nebylo důležité, z jakého území se respondent konkrétně nachází, o tom tedy data nemáme. Šlo o náhodně vybrané lidi, různých profesí, různého zaměření, zdravotního stavu i stupně vzdělání.

Výzkum byl proveden na respondentech ve věkovém rozpětí 18 – 75let. Věk respondentů není nijak výrazně neomezen. Měli možnost se vyjádřit do jaké ze šesti skupin věkového rozpětí patří. Tyto kategorie jsou dle řazení dospělosti podle WHO (SZO). Bylo to hlavně z důvodu získání různorodých pohledů na sebevědomí od lidí s různými životními zkušenostmi za sebou.

8.1 Výsledky výzkumu v dotazníkovém šetření

Dotazníkové šetření vyplnilo dohromady 178 lidí, z toho 77 mužů a 101 žen. Tím, že skupina respondentů nebyla přes online dotazník tak dobře kontrolovatelná, co se týká zastoupení obou pohlaví, vznikl vzorek, kde převládá více ženských odpovědí než mužských, v každém případě i to má svoji vypovídající hodnotu.

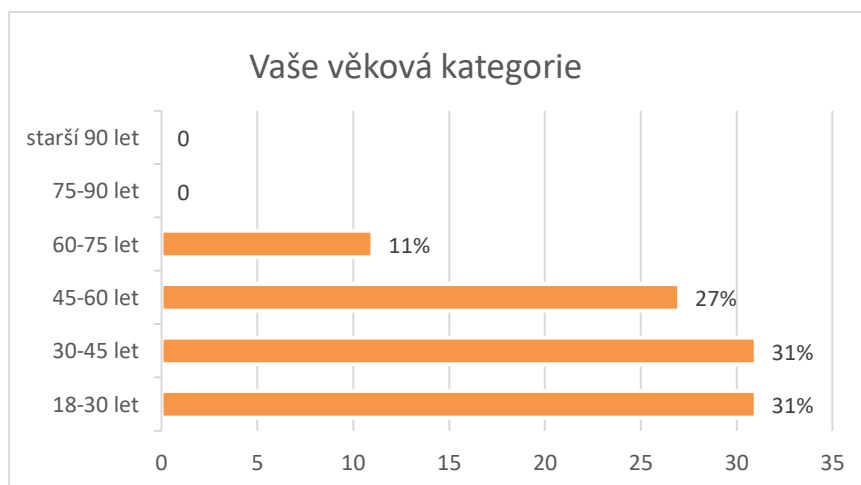
Graf 1: Otázka č.1 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Nejvíce zastoupeny byly první dvě věkové kategorie, 18–30 let a 30-45 let. Poměrně vyrovnaným počtem byla zastoupena skupina 45-60 let a řadu respondentů krásně doplnila skupina 60-75 let, která uzavřela respondenty jako ta nejvyšší hranice věku odpovídajících.

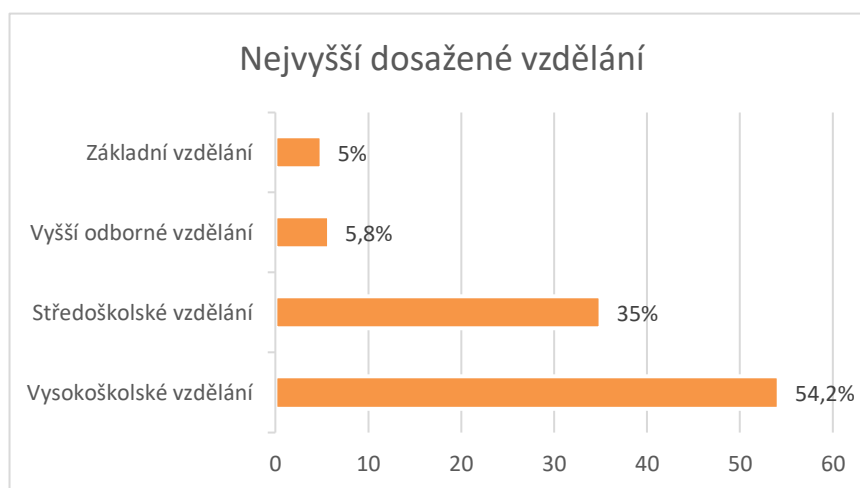
Graf 2: Otázka č.2 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Pro výzkum bylo podstatné, jaké vzdělání respondenti mají. Ve zkoumaném prvku je 54,2 % vysokoškolsky vzdělaných lidí, 35 % středoškolsky vzdělaných, 5,8 % má vyšší odborné vzdělání a 5 % dokončilo základní vzdělání.

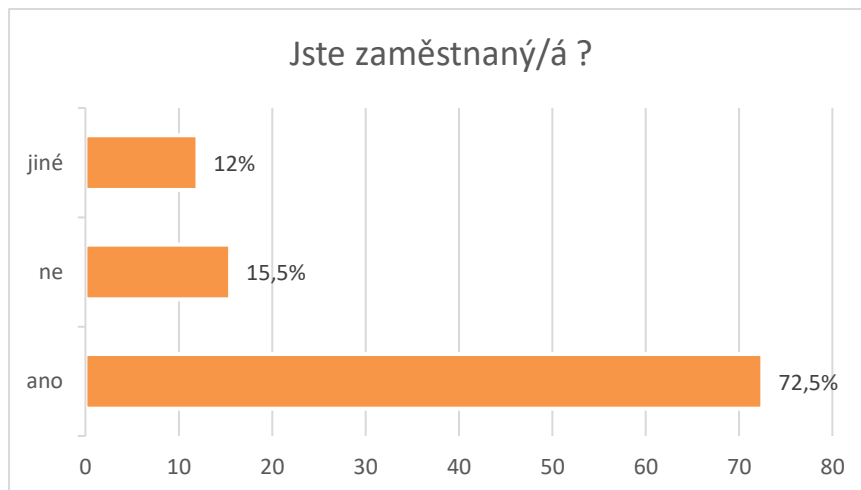
Graf 3: Otázka č.3 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Většina respondentů jsou zaměstnaní a to 72,5 %, momentálně nezaměstnaných je 15,5 %, podniká nebo je na mateřské dovolené 6,7 % pro obě skupiny shodně a lidí, kteří jsou OSVČ a do toho jsou buď na mateřské dovolené nebo pobírají rodičovský příspěvek je 5,3 %.

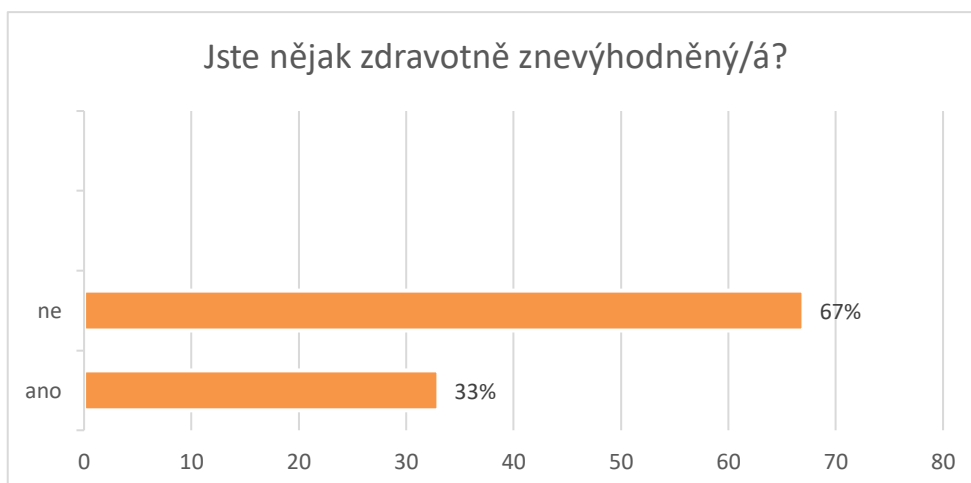
Graf 4: Otázka č.4 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Zdravotně znevýhodněných respondentů bylo ve vzorku 33, tudíž 18,5 %, ostatní nemají žádné zdravotní znevýhodnění.

Graf 5: Otázka č.5 v dotazníkovém šetření



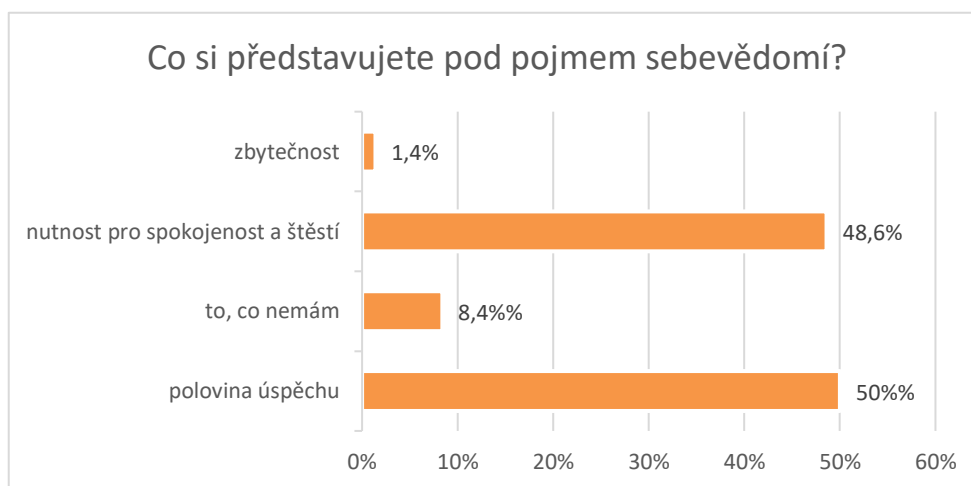
Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Toto jsou základní otázky, kterými jsou rozděleni respondenti do různých sociálních skupin. Zajímavé je potom sledovat výsledky pouze u zdravotně znevýhodněných nebo

u lidí se základním vzděláním a podobně. Vše je vidět na grafech, které jsou pro ilustraci udělány. Výsledky dotazníku jsou také zpracovány v Microsoft office Excel, kde se s daty dalo velmi dobře pracovat a filtrovat různé možnosti, dle odpovědí respondentů.

Další otázka o představě pojmu sebevědomí měla opravdu vyrovnaný přístup. 50 % dotázaných tvrdí, že sebevědomí je polovinou úspěchu a pouze o 1,4 % méně to znamená 48,6 % vidí sebevědomí jako nutnost ke spokojenosti a štěstí. Otázka č. 6 měla v popisu možnost zaškrtnutí více odpovědí, a tak to i někteří respondenti využili. 90 % lidí zaškrtnulo více, jak jednu odpověď, a to právě v 60 % tyto výše zmíněné.

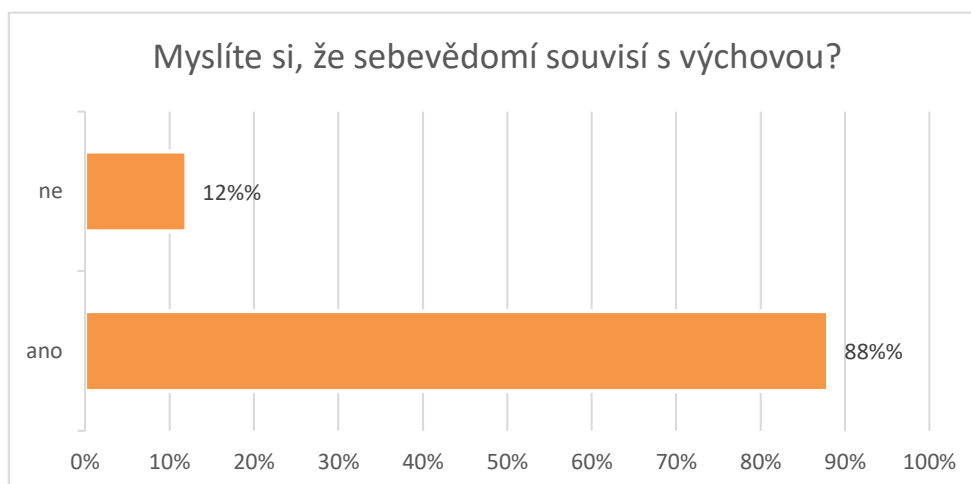
Graf 6: Otázka č.6 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Pouhých 12 % lidí což dělá 23 dotázaných tvrdí, že sebevědomí nesouvisí s výchovou. Vzhledem k dosaženému stupni vzdělání byly tyto výsledky zajímavé. Pouze jedna žena a jeden muž, který byl vysokoškolsky vzdělám odpověděli na tuto otázku ne, všichni zbylí respondenti tzn.21 lidí dosáhli středního vzdělání.

Graf 7: Otázka č.7 v dotazníkovém šetření

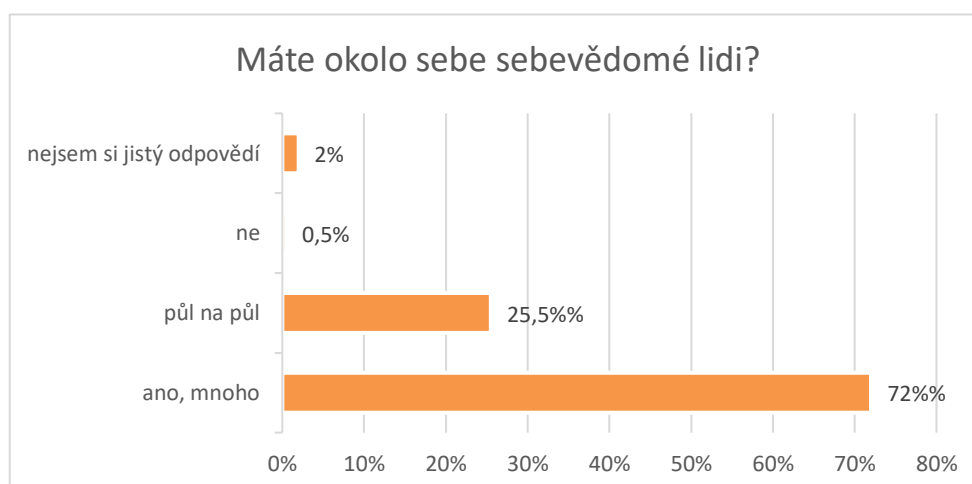


Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

U otázky možností zvyšování sebevědomí pouze 3 respondenti odpověděli, že netuší, 23 považují za nejlepší trénink, a překvapivě 19 dotázaných považují za nejlepší možnost zvýšení sebevědomí psychoterapeutickou pomoc. Ostatní mluví hlavně o podpoře, sebevzdělávání se a mnohokrát zazněla sebeláska a sebehodnocení.

Dle dotazníku ve svém okolí vnímá 72 % dotázaných půl na půl lidí sebevědomých a těch co nejsou. 0,5 % což je 1 člověk tvrdí, že okolo sebe nemá žádné sebevědomé lidi a 2 % si nejsou jisti. Zbytek odpověděl, že ve svém okolí má mnoho sebevědomých lidí.

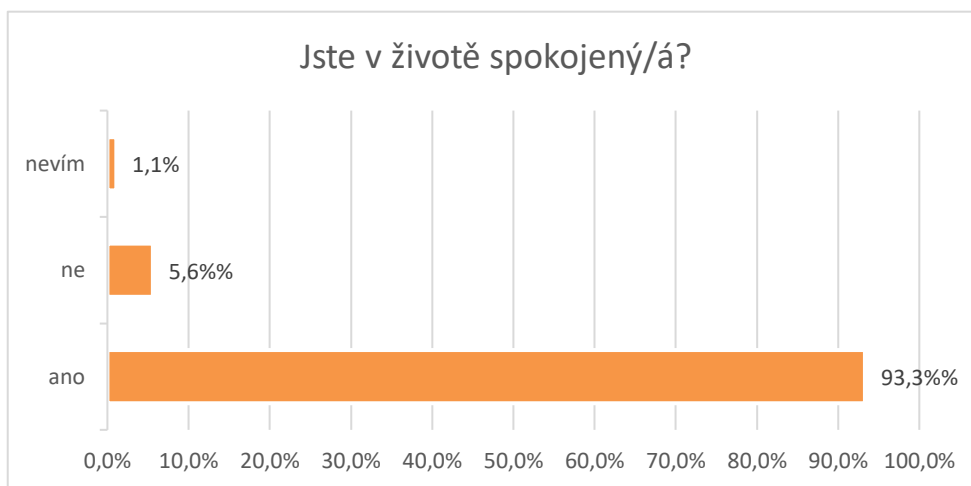
Graf 8: Otázka č.9 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Spokojenost ve vlastním životě cítí 166 dotázaných, jen 2 respondenti neví a 10 jich spokojených není. Ti, co zaškrtnuli možnost nejsem spokojen byli ve všech až na jeden případ vysokoškolsky vzdělání (jeden byl středoškolsky) a opět až na jednu odpověď všichni svoje sebevědomí označili za nižší než u všech ostatních (jedna odpověď zněla, že je zdravé).

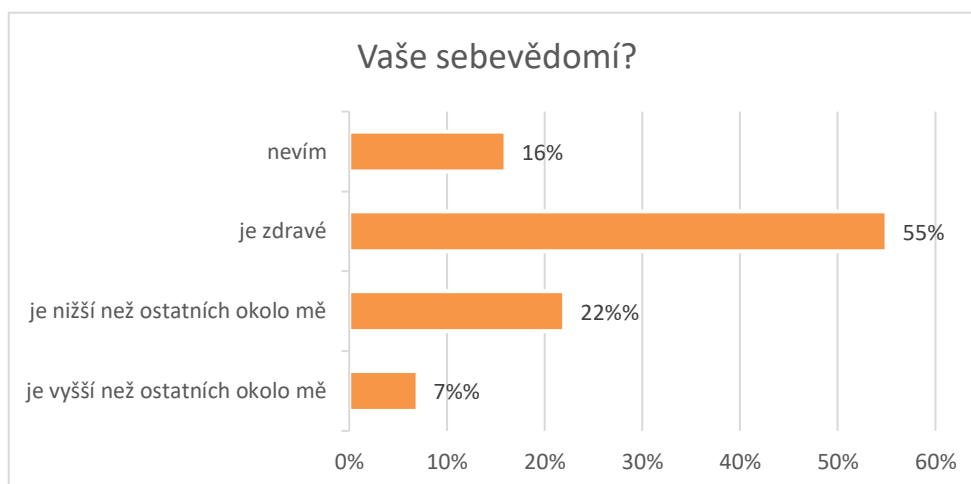
Graf 9: Otázka č.10 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Na otázku jak vysoké či nízké vidí respondenti svoje sebevědomí odpovědělo 55 %, že je zdravé, 22 % si myslí, že ho mají nižší než ostatní, 16 % dotazovaných neumí odpovědět na tuto otázku a zbylých 7 % podle jejich odpovědí mají vyšší sebevědomí než lidé okolo nich. Ani jeden z těchto lidí není zdravotně znevýhodněn, jsou to zaměstnanci a nemají problém ukázat svoji tvář okolí, jsou to vysokoškolsky a středoškolsky vzdělání lidé.

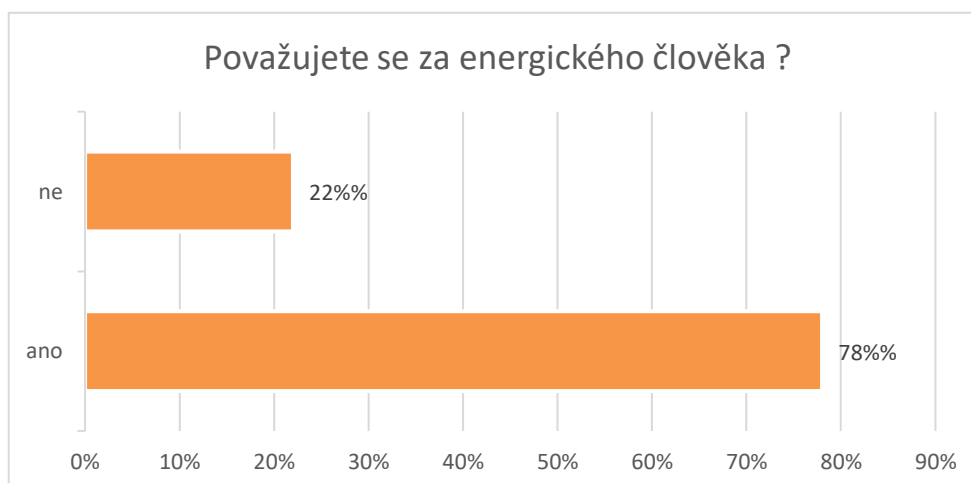
Graf 10: Otázka č.11 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Energický člověk je podle svého mínění 78 % dotázaných, 22 % se tak nevidí.

Graf 11: Otázka č.12 v dotazníkovém šetření



Zdroj: autor práce 2020 (vlastní šetření)

Co se týká poslední otázky, která byla otevřená a zjišťovala, jestli se respondenti bojí ukázat svoji „pravou tvář“ okolí a proč. Ve většině případech odpovídali velmi podobně, bojí se reakcí, často s tím v předchozích letech „narazili“ či se bojí naprostého odsouzení rodiny, blízkých i cizích lidí. Zaznělo také pár odpovědí ve smyslu používání různých masek podle pohodlnosti, či výhodnosti v konkrétních situacích. V 23 odpovědích zaznělo, že se neobávají ukazovat „vlastní tvář“ a jsou jim jedno i výsledky tohoto jednání. Protože tato otázka nebyla povinná objevili se 4 dotázaní, kteří využili možnost neodpovídat.

8.2 Rozhovory

Rozhovor byl zvolen polostandardizovaný, aby se v případě potřeby mohlo navést dotazovaného zpět k tématu a ověřit tímto rozhovorem hypotézy této diplomové práce. V rámci rozhovorů bylo osloveno 15 lidí z toho rozhovor poskytl 6 lidí, kteří tak díky svým odpovědím doplnili kvantitativní výzkum pomocí dotazníku a upřesnili tak i odpovědi. Dotazovaní byli 3 ženy a 3 muži, vysokoškolsky, středoškolsky vzdělaní i se základním vzděláním, vybraní obsáhli zaměstnanost i nezaměstnanost. Bylo jim od 26 let do 55 let, oproti dotazníku tedy trochu užší okruh. V rámci uchování anonymity jsou zmíněny základní informace o dotazovaných respondentech, avšak není použito jejich celé jméno. Použila jsem popis dotazovaných pomocí abecedy, tedy rozhovor „A“ až „F“. Na začátku rozhovorů byly pokládány hlavně obecné otázky, postupně se zabývali více tématem sebevědomí a zhruba v prostředku rozhovoru byly připraveny otázky hlavní pro vyvrácení či potvrzení hypotéz v této práci.

Každý rozhovor byl předem připraven a všechny měli stejný základ otázek, které byly v průběhu na základě odpovídání konkrétního dotazovaného doplňovány o upřesňující otázky dle potřeby. Všichni dotazovaní vyplnili před samotným rozhovorem krátký test sebevědomí, ke kterému se na konci rozhovoru vyjádřili. Test byl dostupný v knize *Umění jednat s lidmi* a šlo pouze o rozepru nebo shodu mezi

výsledkem testu a jejich vlastních názorech na sebe a na okolí. Strukturované otázky a test sebevědomí pro rozhovory jsou přiložené i v přílohách této diplomové práce.

Respondenti byly telefonicky či emailem kontaktováni pouze s představením vlastní diplomové práce a záměru této práce. Nebyli obesláni předem žádnými otázkami a pouze se dohodl termín, kdy se uskuteční schůzka v tváři v tvář. Žádný z respondentů neměl problém rozhovor udělat a souhlasili s publikováním tohoto rozhovoru. Díky osobnímu kontaktu byla možnost pozorovat i veškeré emoce, které respondenti projevovali a tím i mnohdy pomohli pro naprosto automatické a spontánní doplňování předem připravených otázek.

8.2.1 ROZHOVOR „A“

V rámci uchování anonymity nazýváme první rozhovor, rozhovorem „A“. Proběhl s mužem ve věku 42 let. Nejvyšší dosažené vzdělání má středoškolské a momentálně pracuje jako OSVČ v řemeslném odvětví. Žádné zdravotní znevýhodnění nemá. Test sebevědomí vyplnil první dotazovaný hned po seznámení se s cílem diplomové práce a krátkém představení toho, co bude následovat. Poté se bez vyhodnocení odložil a započal samotný rozhovor. Po obecných otázkách pro dobré zařazení do kategorií respondentů se pokračovalo podobnými otázkami, které dostali respondenti v dotazníku, avšak s doplňujícími otázkami a možnostmi rozvinout myšlenku.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Myslím si, že to nejde zcela přesně definovat. Možná víra sama v sebe.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Ano, jednoznačně

Proč?

Protože když se sráží sebevědomí je to na nic, ale když se pěstuje moc je to taky naprd. Byl jsem vychováván právě spíš, abych stál někde vzadu a byl neviditelný, takže i když to vím je pro mě složitě najednou „vyjít ven“ ze stínu. Zlatá střední cesta je prostě nejlepší.

Kdy tedy můžeme považovat zvolenou cestu za zlatou střední cestu?

Musí jít ruku v ruce s pokorou. Výchova rodičů, tu tím myslím. Škola je pro mě třeba instituce, která to dokáže spíš zničit a zkazit. Veškerý ty dobrý snahy.

Z jakého důvodu si myslíte, že škola na to má takový dehonestující účinek?

Protože někteří učitelé mají problém sami se sebou, takže to pěstují i v žácích a někteří učitelé záměrně ponižovali, zesměšňovali a sráželi člověka před ostatními. To je z vlastní zkušenosti. Proto jsem měl třeba a stále mám moc rád tělocvik (ironie).

Ovlivnilo rodinné zázemí tedy i konkrétně vaše sebevědomí?

Ano, ne zrovna dobrým směrem, všechno mi díky tomu trvá dýl. Myslím tím nějaký posun mě samotného. Byl ve mně pěstován pocit: “ Co když se pokazí tuto... nebo tuto, radši nic teda dělat dál nebudu... Tady máš svoje jistý.”

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí?

Ne

A proč?

Neznám příčinu, ale znám spoustu lidí vysokoškolsky vzdělaných, kteří to v sobě prostě nemají – jsou ještě horší než já.

V jakém smyslu horší než vy?

Jsou ještě víc zdrženlivější a bojácnější než já.

Myslíte si, že sebevědomý člověk je šťastnější?

Nemyslím si. Myslím si, že se štěstím to nemá nic společného.

Co tedy ovlivňuje pocit štěstí nebo spokojenost v životě?

Souhra mnoha faktorů, rodina, kamarádi, práce...

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Myslím si, že se to všechno odvíjí od rodiny... Aby rodiče nebyli blbí. Základem je už jenom zdravý rodinný prostředí, už ti rodiče jsou spokojení, mají práci, co je naplňuje, oni spolu mají harmonický vztah a pak mají dítě, který chtějí a vychovávají ho v tomhle duchu.

Cítíte se sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

Dneska už jo. Zvyšovat sebevědomí se mi začalo až v době, kdy jsem začal dělat u kamaráda, kde jsem zjistil, že to, co umím, nikdo jiný neumí tak dobře a já nejsem ten uťápnutej, ale můžu si vlastně „diktovat“. Bylo nás tam pár a každý uměl něco jiného, skvěle jsme se doplňovali a podporovali. To bylo super prostředí pro můj růst. Od té doby to jde jen nahoru.

Dotazovanému „A“ v testu vyšel výsledek zdravé sebevědomí. Výsledek testu a to, co o sobě sám řekl tedy korespondovalo. Výsledky ho na konci, ale překvapili. Čekal, že jeho sebevědomí bude nízké. Nepřipadá si stále tak vysoko, jak by on rád byl.

Respondent byl při rozhovoru uvolněný a reagoval velmi pohotově a rozhodně na položené otázky. V některých případech hledal „ta správná“ slova. Působil trochu horlivým dojmem a na konci byl vděčný za možnost se nad tématem zamyslet i jinak, a hlavně vůbec se nad ním zamýšlet takto z pohledu ovlivnění a toho jakou vůbec má sebevědomý v jeho životě důležitost.

Rodina měla na dotazovaného evidentně velký vliv a v jeho dalším životě pak i jeho dobrý kamarád a zároveň zaměstnavatel. Jeho sebevědomí tedy velmi formovala společnost a úzká sociální skupina ve které se nacházel.

Respondent pochází ze střední vrstvy z chudšího kraje, má tři sourozence a „z domu“ se snažil odejít, dle jeho slov, co nejdřív to šlo. Sám na sobě vnímá velký vliv

v dospělosti, díky pomalosti procesů v jeho vlastním posunu už od střední školy, kdy ji vlastně záměrně dokončoval na více pokusů. A od zaměstnance a muže v rohu se pomalu stával podnikatel, který rozhodně potřebuje velkou podporu okolí, podle popisu jeho samotného.

8.2.2 ROZHOVOR „B“

Rozhovor „B“ absolvoval stejně jako respondent „A“ muž. Před samotným dotazováním opět vyplnil krátký test sebevědomí, bez vyřčeného výsledku testu. Muž byl 34 let starý s vysokoškolským titulem a pracoval u Celní správy ČR jako Metodik bez zdravotního znevýhodnění.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Něco, co někdy postrádám... odvahu se prosadit...

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

To bych neřekl – jako teenager jsem měl hodně sebevědomí, ale s životními neúspěchy se hodně snížilo v dospělosti...

Co zapříčinilo, že vaše neúspěchy snížily vaše sebevědomí?

Ty neúspěchy. A většinou lidí, kteří k nim přispěli a jejich reakce... ale ne rodina... Asi záleží, jestli je člověk v neúspěchu introvert

Co si mám představit pod pojmem introvert v neúspěchu?

Když se o neúspěchu člověk nebaví, nemá to, s kým pozitivně rozebrat a získat podporu, víc se tím užívá.

Znamená to tedy, že introverti mají spíše s nízké sebevědomí?

Asi

Ovlivnilo rodinné zázemí tedy i konkrétně vaše sebevědomí?

Pokud ano, tak bez mého vědomí

Kdy tedy můžeme považovat zvolenou cestu za zlatou střední cestu?

Musí jít ruku v ruce s pokorou. Výchova rodičů, tu tím myslím. Škola je pro mě třeba instituce, která to dokáže spíš zničit a zkazit. Veškerý ty dobrý snahy.

Z jakého důvodu si myslíte, že škola na to má takový dehonestující účinek?

Protože někteří učitelé mají problém sami se sebou, takže to pěstují i v žácích a někteří učitelé záměrně ponižovali, zesměšňovali a sráželi člověka před ostatními. To je z vlastní zkušenosti. Proto jsem měl třeba a stále mám moc rád tělocvik (ironie).

Ano, ne zrovna dobrým směrem, všechno mi díky tomu trvá dýl. Myslím tím nějaký posun mě samotného. Byl ve mně pěstován pocit: “ Co když se pokazí tuto... nebo tuto, radši nic teda dělat dál nebudu... Tady máš svoje jistý. “

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Pokud jde o prestižní a náročné, asi ano, ale v dnešní době je to hodně degradováno množstvím vysokoškoláků – už je to naprosto běžná věc, žádný důvod mít více sebevědomí.

Myslíte si, že sebevědomý člověk je štěstěnější?

Určitě ano...

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Podmínky ne, sebevědomí je podle mě vázáno spíš na vůli něčeho dosáhnout a případě úspěšnosti je posilováno...

Cítíte se sebevědomě?

Jak kdy a jak v čem...

Označili byste se za sebevědomého člověka?

Také jak kdy a jak v čem...

Kdy tedy nastává konkrétní situace, že jste sebevědomý?

V tom, co mi jde... v práci, když jsem si jistý, co dělám...

Dotazovaný „B“ v testu získal hodnocení „nízké sebevědomí“. Jeho hodnocení sama sebe v průběhu rozhovoru tedy stejně jako u prvního dotazovaného souhlasilo. Respondent výsledkem překvapen nebyl, dokonce během rozhovoru několikrát podotknul, že test vůbec nemusel proběhnout, že výsledek je naprosto jasný.

Zajímavé je, že na rozdíl od dotazovaného „A“ je z velmi dobře zabezpečené rodiny, ohledně financí, má jednoho sourozence. Rodina je pro něj důležitá a má se svou rodinou i dobrý vztah. Povolání, které dělá je jeho vysněným v rámci jeho možností a dělá svoji práci moc rád. V rozhovoru se také projevilo několikrát, že v pracovních záležitostech si je respondent jistější než v ostatním. Byl nervózní, ale snažil se korektně zachovat tzv. chladnou hlavu.

Respondenta ovlivňuje velmi jeho okolí, a to jak známé, tak neznámé. Snaží se někdy odpovídat nejasně a utíkat od tématu rozhovoru. Na konci rozhovoru se svěřil, že by za normálních okolností například oficiálního rozhovoru takového typu, na něj nepřistoupil. Nechce moc přemýšlet nad svým sebevědomím. Zná sice nějaké možnosti, jak s ním pracovat, ale nechce se tím zabývat. Podle jeho výpovědi na sebevědomí stejně nefunguje nic maximálně pohlazení a opora okolní společnosti.

8.2.3 ROZHOVOR „C“

Třetí rozhovor byl udělán se ženou bez zdravotního znevýhodnění, zaměstnanou na pozici vysokého manažera, s dosaženým středoškolským vzděláním spolu s dalším

vzděláváním v průběhu života pomocí Celoživotního vzdělávání. Tato 55 let stará respondentka nejdřív vyplnila test, stejně jako předchozí a přistoupilo se k rozhovoru.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Důležitý nástroj pro moji práci. Bez sebevědomí nemůžu svoji práci dělat. Přesně s tím jsem měla problémy první dva roky v pozici. Hodně mi paradoxně pomohli nadřízení a také to, že mám hodně vysoké pracovní sebevědomí.

Proč to byl pro Vás první dva roky problém?

Protože mi nestačilo jen to pracovní sebevědomí, ale potřebovala jsem i sociální, třeba vzhledem ke vztahu podřízený a nadřízený. A mimo jiné jsem měla dlouhou dobu ještě před povýšením v kolektivu sociopata.

Mám tomu rozumět tak, že vám spolupracovník snižoval sebevědomí?

Ano, systematicky a promyšleně.

Můžete říct konkrétní způsob, kterým to dělal?

Svým chováním. Je to pro mě asi nesdělitelné.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Ano

Ovlivnilo rodinné zázemí tedy i konkrétně vaše sebevědomí?

Já nevím.

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Ne, mám pod sebou lidi, kteří jsou vysokoškolsky vzdělání a mají sebevědomí na bodu mrazu.

Myslíte si, že sebevědomý člověk je šťastnější?

Ne, není to patent na štěstí.

To znamená, že není podle vás nutnou složkou pro spokojený život?

Ne, myslím si, že jde spíš o ambice být šťastný. To, jak velké tyhle ambice máte.

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Ne, myslím si, že je sebevědomí tak abstraktní věc, že nejde nic naplánovat, udělat přesná tabulka nebo návod pro nás všechny, abychom získali vyšší sebevědomí.

Když se vrátíme k tomu sebevědomí pracovnímu, mám tomu rozumět tak, že rozdělujete sebevědomí na profesní a osobní?

Ano, a to osobní mám rozhodně nižší než pracovní. To mám vážně vysoké.

Všeobecně vzato cítíte se tedy sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

Ne, ale když pracuji tak ano a velmi, moje práce mi dává dobrý pocit ze mě samotné.

Vzhledem k odpovědím musela být trochu upravena poslední otázka, ale výslednému sběru dat, tato změna nijak neuškodí. Dotazovaná „C“ v testu dopadla jako zdravě sebevědomá na hranici s nižším sebevědomím.

Respondentka pochází ze dvou sourozenců (byl nevlastní). Rodina patřila spíš do nižší střední třídy. Vyrůstala v tvrdém vojenském režimu“, kdy musela dodržovat pravidla, která ji ne vždy byla jasná. Měla vždycky ráda školu a učení se. Při rozhovoru působila příjemně, nenuceně, ale mnohdy si delší dobu rozmýšlela, jak formuluje odpověď na naši otázku. Šlo o stylizaci více než o obsah, ten neměnila.

Výsledek testu ji nepřekvapil i když si respondentka původně říkala, že dopadne určitě velmi špatně, že si tyto testy raději vůbec nedělá. Rozhovor byl velkým přínosem vzhledem ke zkušenostem a zážitkům, které má respondentka za sebou.

8.2.4 ROZHOVOR „D“

Rozhovor s dotazovaným „D“ opět prošel stejným začátkem, jako předchozí. Jedná se o ženu 26 s vysokoškolským – magisterským vzděláním, pracovní zařazení, jako učitel na střední odborné škole (předměty Psychologie, Právo), momentálně na mateřské dovolené, bez zdravotního omezení.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Sebevědomí – uvědomění si sama sebe, svých hodnot. Nějaké naše vnitřní stavy, které se odrazí v našem chování a prožívání.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Ano, myslím si, že výchova a zázemí má na sebevědomí velký vliv.

Ovlivnilo rodinné zázemí tedy i konkrétně vaše sebevědomí?

Vzhledem k tomu, že si myslím, že ano, tak i moje sebevědomí ovlivnila má rodina, okolí a výchova mých rodičů. Naše rodinné zázemí a podmínky ve kterých jsem vyrůstala.

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

S tím si dovolím nesouhlasit. Toto rozhodně neplatí ve všech případech. Naopak se často můžeme setkat se situací, kdy velice inteligentní člověk má sebevědomí malé a naopak. Myslím, že to opět vychází z našeho vývoje-ovlivněním prostředí, kde jsme vyrůstali, rodiči apod.

Myslíte si, že sebevědomý člověk je šťastnější?

Myslím si, že ano.

Z čeho tak usuzujete, že sebevědomý člověk je šťastnější?

Člověk je jistější v kolektivu, nestresuje se tolik a líp zvládá běžnou zátěž. To se pak odrazí i v osobním životě.

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

To nedokážu říct, myslím si, že hodně záleží na osobnosti člověka. Někoho by konkrétní věc ovlivnila jinak. Ale myslím si, že obecně prostředí, ve kterém “nebudeme dělat chyby” a budeme stále chváleni nám napomůže k vysokému, tedy spíše nezdravému sebevědomí.

Cítíte se sebevědomě? Označila byste se za sebevědomého člověka?

Ano, označila. Ovšem jsou ještě okruhy mého života, kde si tak sebejistá nejsem. Označila bych se za zdravě sebevědomou.

Velkým překvapením byl výsledek testu sebevědomí, kdy výsledkem bylo stejně jako u dotazované „C“ na hranici s nižším sebevědomím. Respondentka byla z výsledku trochu nespokojená. Nakonec hned podala vysvětlení, že opravdu není ve všech koutech své osobnosti sebevědomá. Pochází z rodiny střední – vyšší třídy. Měla naprostou svobodu, ovšem s nastavenými pravidly, se kterými ale následně operovala ona. Samostatnost byla jedna z prvních silných vlastností, které jako dítě pocítovala a zůstalo jí to až do dospělosti. Díky samostatnosti se také cítí sebevědoměji.

Rozhovor byl přátelský a dotazovaná se ho snažila brát velmi zodpovědně. Hodně vztahovala sebevědomí na získání práce a prosazení sebe sama korektně na venek. Podstatným měřítkem pro ni momentálně je i to, jak se cítí jako matka a hodně jí ovlivňuje okolí prostřednictvím vzhledů do její rodiny.

8.2.5 ROZHOVOR „E“

Rozhovor vedený pod písmenem „E“ je udělaný se 43letou ženou s vysokoškolským magisterským vzděláním, která je momentálně ve výcviku PBSP, povoláním je sociální pracovnice – krizový intervent, bez zdravotního znevýhodnění.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Míra suverenity jednotlivce.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Ano.

Ovlivnilo konkrétně vaše?

Určitě ano.

Je to pro vás citlivé téma, ovlivnění sebevědomí rodinou?

Asi trochu ano. Jsem si ale vědoma, že mě rozhodně ovlivnila.

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Individuální, může se lišit, myslím že to neznamenaá přímou úměrnost. Takže obecně vzato ne. Pro mě osobně ano.

Myslíte si, že sebevědomý člověk je šťastnější?

Myslím si, že to může hrát nějakou roli. Ale není to přímá úměra.

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Určitě ne všeobecné podmínky. Pro každého to budou trochu jiné.

Cítíte se sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

Někdy více, někdy méně. Každopádně více než před pár lety. Stále se snažím na sobě pracovat.

Respondentka „E“ byla jako jediná ze všech dotazovaných velmi stručná a „striktně“ jasná. V testu sebevědomí vyšel výsledek ve středu – to znamená zdravé sebevědomí. Dotazovaná „E“ ukazovala nejméně svoje emoce při rozhovoru o sebevědomí. Snažila se opravdu striktně omezit na obsah odpovědi ke konkrétní otázce s konkrétním způsobem položené otázky. Sebevědomí je pro ni komplexní téma, které dle jejích slov nejde zcela odtrhnout od ostatního.

Dotazovaná má jednoho sourozence a rodinu vnímá jako základ, který buď dá start lehčí či složitější. Rozhovor probíhal velmi korektně a za minima silnějších emocí. Celý rozhovor se nesl v oficiálních duchu.

8.2.6 ROZHOVOR „F“

Dotazovaný „F“ má jako jediný dokončené pouze základní vzdělání a dál se ani nepokoušel pokračovat. Je to muž, bez zdravotního omezení, ve věku 33 let. Momentálně nezaměstnaný, předtím pokusy o podnikání a dělnické pozice, kde jednou povýšil na mistra a měl tedy na starosti podřízené (cca 20 lidí).

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

To, jak mě vidí ostatní, jak jsem pro ně silná osobnost a umím si stát za svým.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Nevím, myslím si, že možná u někoho jo.

Ovlivnilo konkrétně vaše?

To bych asi v životě nezkoušel podnikat. Možná to fungovalo u nás naopak, čím víc mě sráželi, tím víc jsem jim utíkal a dělal si, co chtěl.

A myslíte si, že to byl ten důvod, proč jste „nepodlehli“ nízkému sebevědomí?

No, začal jsem si dělat, co chci, stýkat se s kým chci a budovat nějak svoje já. Takže jsem si vlastně díky tomu neomezeně mohl vybudovat co já si myslím, že je dobrý. Bez vtírání se mojí rodiny.

Necítil jste z vaší rodiny tedy podporu?

To rozhodně ne! Spíš příkazy a zákazy. Omezování a svazování od jazyka po nohy.

Myslíte si, že znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Koukněte se na mě, mám devět tříd a myslím si, že bych mohl kdejakým studovaným sebevědomí půjčovat. Možná bych na tom ještě vydělal. (smích)

Myslíte si, že sebevědomí člověk je šťastnější?

Jasný, je svým pánem. Neštvou ho pohledy ani řeči ostatních. Je šťastnej sám se sebou.

Štěstí tedy souvisí i se sebeláskou.

Sebevědomí i sebeláska udělají z člověka vždycky šťastnýho.

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Čas na sebe. Umět se kouknout zvenku i zevnitř a být ostražitý k sobě i ostatním.

Jak přesně toto mám chápat?

Je důležitý být pro sebe dobrým soudcem, potom se snadno manipuluje sám se sebou.

Cítíte se sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

Jak jsem už řekl. Jsem a mám někdy na rozdávání. Někdy teda i já mám nižší hladinu, ale to je normální, každé potřebuje někdy být v sobě zavřenéj a ujasnit si nějaký věci. Ale jo, označil bych se za sebevědomého chlapa.

Předposlední z dotazovaných v testu získal hodnocení těsně za vysokým sebevědomím směrem k tomu přehnanému a nezdravému sebevědomí. Respondent byl hlasitý a hodně výrazný. Používal „velká“ gesta a měl výraznou mimiku. Pochází z nižší společenské vrstvy a nemá žádného sourozence.

Celý život si prý stále jde pro větší a větší sebevědomí. Chce od života víc, víc všeho. Reagoval někdy přehnaně emotivně a na otázky se snažil odpovídat hodně rychle. Respondent působil spokojeně s výsledkem testu a v podstatě se vyjádřil, tak že extrémně vysoké sebevědomí vlastně chce. Přijde mu to prý výhodné a vidí v tom mnoho benefitů.

Není údajně ani nespůj z toho, že teď nemá práci. Vždycky si ho to správné místo najde a on nechce dělat něco, co se mu nelíbí, či ho nezaujme jen proto, aby dělal. Celý život to takhle u něj funguje a nehodlá to měnit. Jeho postoj je vysoce suverénní.

8.2.7 ROZHOVOR „G“

Rozhovor „G“ byl realizován se ženou ve věku 29 let. Pracuje posledních deset let stále jako obchodní referent, jen se mění firmy, pro které dělá. Nemá žádné zdravotní znevýhodnění. Dokončila středoškolské vzdělání, po střední škole se pokoušela o vysokoškolské, ale neuspěla, nebylo to pro ni to pravé, jak sama sdělila.

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Věřit v sebe, projevovat své názory, stát si za nimi i za sebou. Vlastně se nedat.

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Nějakým způsobem určitě moje taky ovlivnilo. Nejsem jen schopná vymyslet, jak přesně. Asi je to pocitové, nedá se mi to dobře popsat. Prostě to cítím.

Ovlivnilo konkrétně vaše?

Ano, určitě i moje ovlivnilo. Jak už jsem řekla.

Ani u toho ovlivnění Vás, nedokážete popsat proč a jak?

Asi ne. Možná protože jsem jim věřila, že všechno je správně, že rodiče musí vědět. No a potom prozření, neví, a ještě se mi pletou do života.

Takže se Vám v dospělosti pletli do života a pletou?

No stoprocentně víc, než je zdrávo. Nepotřebuji kontrolu, oni si to myslí. Podle mě jsou přesvědčeni, že čím víc mi budou radit a snažit se mi vnutit svoje názory, tím líp budu žít a tím víc se jim budu také podobat, a nějak nechápou, že to je to, co rozhodně nechci. Jako s tou školou. Nechtěla jsem tam hned od začátku, věděla jsem, že na to nemám. Ale rodiče...prostě jsem se snažila zavděčit asi.

Myslíte si, že znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Vyšší vzdělání neznámá nutně vyšší sebevědomí. I když je pravda, že neúspěch na té veřejce mě teda rozhodně šťastnější neudělal.

Myslíte si, že sebevědomí člověk je šťastnější?

Sebevědomý člověk je určitě v jistých aspektech života šťastnější.

To, jak moc jste šťastná tedy ovlivňuje to, jak jste sebevědomá a naopak.

Asi ano. U mě to tak zřejmě bude.

V jakých aspektech je šťastnější?

Nevím, ještě jsem na to nepřišla osobně, ale doufám, že k tomuto poznání se už blížím. Třeba když je ambiciózní v kariéře může ho to někam posunout nebo ve věcech kterých chceš dosáhnout.

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Nevím, záleží asi na tom, jak se člověk vyrovnává sám se sebou, jestli se má rád věří si atd.

Cítíte se sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

Aktuálně myslím, že jsem vlivem okolností a životních zkušeností dospěla k sebevědomému jedinci, nebo jsem určitě už na té správné cestě a kus jsem ušla a mám ho za sebou. Doufám, že se nebudu už nikdy vracet. Stálo mě to mnoho sil.

Je to tak, že jste tedy předtím sebevědomá nebyla?

No určitě míň o dost.

Proč?

Nevím, tak všeobecně, nespokojenost se sebou.

Test sebevědomí o poslední respondentce prozradil, že má nízké sebevědomí ovšem na hranici se zdravým. Je tedy zřejmě opravdu na dobré cestě. Pochází ze střední až středně vyšší vrstvy a má jednoho mladšího sourozence. Rozhovor probíhal v přátelském duchu, dotazovaná neměla problém odpovídat, někdy ovšem nevěděla nějakou chvíli, jak odpovědět.

Hodně o vlastním sebevědomí ji naučili lidé okolo ní a také lidé, kteří ji podporovali, i když ji nebylo v životě zrovna nejlépe. Snaží se aktivně na svém sebevědomí podílet a myslí si, že nemůže přijít samo. Její rodinná situace se ostatním zdá naprosto v pořádku, ale tlak, který cítí z rodiny ji neustále vrací nazpět. Což ji štvě a často neví, co s tím dělat.

9 SHRNUÍ VÝSLEDKU VÝZKUMU

Během výzkumu jsme zjistili velké množství dat od dohromady 185 lidí, různého pohlaví, vzdělání, věkové kategorie i zaměstnání. Výzkumu se zúčastnilo 80 mužů a 105 žen, vzorek tedy není zcela vyrovnaný. Nejvíce se zapojilo vysokoškolsky vzdělaných lidí a to přes 50 %, dále pak středoškoláci a minimálně lidí se základním vzděláním. Pro pestrost vzorku jsme oslovili lidi zaměstnané i nezaměstnané, na mateřské nebo rodičovské dovolené i podnikatele, nebo kombinaci více zmíněných. Mezi respondenty se objevili i zdravotně znevýhodnění. Pestrost a rozmanitost osob, které se na výzkumu budou podílet, ať už vyplněním dotazníkového šetření, nebo rozhovorem, bylo chtěným kritériem od začátku. Byly tedy dodrženy původní představy o zkoumaném vzorku.

Dozvěděli jsme se zajímavý výsledek zkoumání hypotézy „Vyšší stupeň vzdělání paralela k vyššímu sebevědomí.“ A to takový, že pouhých 5 mužů má pocit, že jejich sebevědomí je nižší než u ostatních, a to jeden středoškolsky a čtyři vysokoškolsky vzdělaní. Ostatní z velké části vysokoškolsky vzdělaní nemají o svém sebevědomí žádné anebo naprosto minimální pochybnosti. Ženské pohlaví se tady výrazně lišilo výsledky od mužského. Ženy převážně vysokoškolsky vzdělané ve 48 případech řekli, že jejich sebevědomí je nízké a pochybují o sobě. Výsledkem této hypotézy je tedy poloviční potvrzení. Mužské pokolení tedy naši hypotézu potvrzuje, i když se mezi sebevědomými jedinci objevují i muži s nízkým stupněm vzdělání. Všichni se základním stupněm vzdělání se totiž nachází mezi těmi sebevědomými, podle jejich slov. Vzorek ovšem obsahuje velmi malé množství lidí se základním vzděláním, proto není zcela ověřitelným faktem, zda by to takto měla většina z této sociální skupiny.

Zvláštní je, že ženy tuto hypotézu spíše nepotvrdily naopak s ní nekorespondují a výsledek je tak neprokazatelný. Více jak polovina žen s tímto tvrzením nesouhlasí. Nabízí tedy zajímavou možnost dalších hypotéz rozdělených dle pohlaví respondentů. Zde se objevilo podobné chování i při rozhovorech, kdy odpovědi nejsou až tak zřetelné.

Další hypotéza, která se podařila potvrdit zní: „Vyšší sebevědomí má přímou návaznost na kvalitu života dospělého jedince.“ Všichni respondenti, kteří označili sebe

za sebevědomého člověka, také tvrdí, že jsou ve svém životě spokojeni a vedou kvalitní život, v několika případech se stalo, že spokojený v životě se cítí i člověk s nízkým sebevědomím, ale mluvíme zde v řádu jednotek, proto považujeme tuto hypotézu také za potvrzenou. Zde ani nehraje role pohlaví či vzdělání nebo pracovního zařazení. Tato hypotéza vypadá, dle výsledků výzkumu potvrzena i díky odpovědím v rozhovorech, kdy respondenti mluvili o tom, že je velmi pravděpodobné, že více sebevědomí štěstí v životě ovlivňuje. Zde se i odborná literatura z velké části shoduje na tom, že šťastný život má mnoho aspektů, které by se dali považovat za výsadu sebevědomějších jedinců. Jde vlastně o to „vzít svůj život do vlastních rukou“, což pravděpodobně uděláte pouze ve chvíli, kdy víte, kdo jste a co chcete, velmi zjednodušeně řečeno. To jsou přesně odpovědi, které jsme získali na otázku: „Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?“

Hypotéza „Sebevědomí se velmi liší vzhledem k sociální skupině.“ Mohla být vyhodnocena skrze více možností rozdělení respondentů. Dle vzdělání, zaměstnanosti, pohlaví, podle zdravotního znevýhodnění. Tuto hypotézu se nepodařilo potvrdit. Zdá se, že takto obecná sociální skupina nemá velký vliv na sebevědomí jedince. Zřejmě ve výzkumu, ale bylo, že sociální skupina, ve které se respondenti i dotazovaní pohybovali od dětství z velké části ovlivnila jejich další vývoj sebevědomí, míněna je tím hlavně rodina a blízcí. Pro další výzkum by tedy bylo velmi přínosné, kdyby se použil užší nebo konkrétnější vzorek respondentů z konkrétní sociální skupiny.

9.1 Shrnutí výsledků z doplňující metody sběru dat rozhovorů

Polostandardizované rozhovory, které proběhly za osobního setkání s respondenty, ukazují rozšířené možnosti interpretování výsledků. Provedeny byly za účelem upřesnění dotazníkového šetření a zjistit konkrétní detailnější informace o daném tématu a k porovnání výsledků s námi předpokládaných hypotéz. V tomto jsme došli k závěru, že byt' jsou odpovědi rozšířené a obsáhlé díky metodě rozhovoru, ukazují stejné výsledky a potvrzují to, co bylo zjištěno i pomocí strukturovaného dotazníku.

Hypotézy byly stanoveny tak, aby odrazily skutečný život a názory respondentů, kteří zastupují širokou společnost.

Osobní setkání a vedení rozhoru bylo velmi inspirativní a posunulo to původní úmysl této diplomové práce do reálného světa a praxe. Respondenti jednali a odpovídali naprosto nenuceně a přirozeně, data mohou být tedy ovlivněna pouze pocitem „správnosti“, zadostiučinění a zapadnutí do společnosti, který ale v tom případě dotazovaní aplikují s největší pravděpodobností i ve vlastních osobních životech a aplikovali s největší pravděpodobností i ve vyplňování dotazníku.

Tento způsob metody sběru nás inspiroval pro závěr, že by byla velmi zajímavá práce a rozsáhlá studie na téma sebevědomí a ovlivňování člověka. Ovlivnění čím, kým, proč. Jak to člověk vnímá a co se děje s jeho osobností. Sebevědomí je často schovávané spolu s dalšími pojmy. Tato diplomová práce potvrdila to, že sebevědomí je pojem, který se váže na další pojmy a spolu tvoří celek, ale i to, že dokáže stát samostatně jako téma a lidé sebevědomí i jako téma vnímají, proto by bylo zajímavým počinem se tomuto tématu věnovat a zkoumat ho z různých pohledů a možností zpracování. Vzhledem k individualitě člověka i soudržnosti či rozdělení společnosti.

Jak řekl Fromm „Pro průměrného člověka není nic horšího než nebýt ztotožňován s žádnou větší skupinou.“ (Collin, 2014), otázkou zůstává, zda to člověk vyžaduje, protože by se mělo, či protože opravdu chce a nepatření k žádné skupině je výsadou „podivínů samotářů“. Jsou tito sebevědomější či naopak? To vzhledem k čemu porovnávat sebevědomí je nespočet a možností, které ho mohou ovlivnit je mnoho.

Rozhovory nám ukázaly, že rodina má bezesporu pro lidi velký význam z pohledu na sebevědomí. Ovlivňuje je nejen v dětství, ale hlavně v dospělosti a často se k vzorcům z rodiny vracíme, ať už v dobrém či špatném. Není žádným tajemstvím ani na odborné půdě, že rodina je podstatným aspektem v životě každého z nás. Výzkum ovšem ukázal vysoké procento zastoupení vlivu z rodiny na vlastní sebevědomí. Vzhledem k tomu, že byli všichni respondenti různého věku a v poměrně široké škále ukazuje to, že rodinu vnímají jako první záchytný bod ohledně osobnostních předpokladů a hlavně sebevědomí.

Závěr, který může být vyvozen v otázce vlivu vyššího vzdělání na sebevědomí, by byla potřeba většího vzorku, zde se totiž odpovědi rozcházejí a zase setkávají. Respondenti nám svými odpověďmi ukázali, že ne každý jedinec potřebuje pro vysoké sebevědomí vzdělání, ale jiní podotkli, že možná s vyšším vzděláním by to bylo snazší a lepší.

Rozhovory byly výbornou metodou, díky sledování emocí lidí při odpovídání. U každého dotazníku je zmíněno, jak probíhal, avšak máme-li to shrnout, emocí okolo sebevědomí se objevilo mnoho, i ty reakce, které byly spíše chladné, byly nějaké projevení pocitů.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývá tématem sebevědomí jeho součástí v našem životě, a hlavně vlivem na náš život. V úvodu jsou vytyčeny cíle, kterých tato práce má dosáhnout, jak v teoretické, tak i výzkumné části práce. Dospět k závěrům ohledně daných hypotéz a potvrdit či vyvrátit je.

Objasnění pojmu sebevědomí a jeho navazujících pojmů se během práce ukázalo, jako složitější, než se na počátku zdálo, a to i vzhledem k určitým rozdílům v interpretaci tohoto pojmu a tématu různými autory. Proběhlo tedy srovnání různých pojetí sebevědomí a následné ukotvení v dalších tématech, které se sebevědomím a životem dospělého jedince souvisí. Hypotézy v následné výzkumné části se také opírali o teoretický základ, který vznikl.

Jedním z úkolů této diplomové práce bylo zkusit zaměřit pozornost mimo výzkumné hypotézy na to, jak člověk ukazuje svoje sebevědomí, zda něco jiného „cítí“ a něco jiného ukazuje navenek všem ostatním. Tento úkol byl splněn pouze z části. Byla potřeba upřesnit dotazník a zahrnout určitě více jiných typů metod zkoumání. Přínosný by zde byl pravděpodobně standardizovaný psychologický dotazník a skupinový rozhovor spolu s individuálními rozhovory. Možností pro zajímavý vhled by byla fokus group, která dává těmto tématům mnoho zajímavých úhlů pohledu a odborný způsob uvažování nad tématem, které se dá velmi dobře poté porovnávat s těmi laickými.

Pomocí kvantitativního a doplňujícího kvalitativního výzkumu proběhlo oslovení 178 respondentů pomocí kvantitativní metody sběru dat a to dotazníku. V rámci kvalitativního výzkumu pomocí rozhovoru bylo osloveno 6 respondentů, kteří odpovídali na otázky týkající se tohoto tématu. Výsledkem jsou data, která ilustrují reálný obrázek o názorech a postojích k tématu sebevědomí vzorku společnosti.

Během práce jsme se snažili být neutrálními pozorovateli a pouze průvodci tímto tématem. Téma sebevědomí a jeho vliv na život dospělého jedince pojmut z více úhlů

pohledů a zjistit relevantní data, která by mohla odhalit konkrétní způsoby pohlížení na toto téma.

Díky výzkumu jsme si potvrdili dvě z hypotéz, které byly předloženy. Jedna je nepotvrzená ve svém konkrétním znění, avšak byla sekundárně zjištěna spojitost s konkrétními odpověďmi většiny respondentů, kdy zmiňovali rodinu a její vliv na dospělé sebevědomí. Výsledkem tedy je, že lidi neovlivňuje nijak extrémně jakákoliv sociální skupina ale hlavně pár konkrétních, které se pohybují nejbliže vývoji člověka od dětského věku, a to hlavně rodina a blízcí.

Každý jednatlivec je individuum, a tak i přistupuje k životním tématům, je zvláštním jevem, že tato diplomová práce ukázala mnoho společného u lidí, kteří mají normálně mnoho odlišností.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ADLER, A. *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2.

BAČOVA, V. *Možnosti zisťovania osobnej identity: metodika IDEX*, Československá psychologie, 1998, roč. XLII, č. 5

BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2., opr. vyd. V Chrudimi: Mach, 1991.

BENEŠ, M. *Andragogika*. [s.l.]: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

BLATNÝ, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2747-9.

BLATNÝ, M. *Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly*. Československá psychologie, 2001, roč. XLV, č. 5, s. 385–392.

BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. *Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě*. Československá psychologie, 1994, roč. 38, číslo 6, str. 481–488.

BLATNÝ, M., OSECKÁ, L., HRDLIČKA, M. *Zdroje sebehodnocení u temperamentových typů*. Československá psychologie, 1998, roč. XLII, č. 4, s. 297–305.

BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87–141. ISBN 80-86620-05-0.

CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vydání, Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169082-1

COLLIN, C. *Kniha psychologie*. Praha: Knižní klub, 2014. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-4316-0

ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: SPN, 1968.

FARKOVÁ, M. *Úvod do psychologie dospělých (Cesty a křižovatky životního vývoje)*. Praha: VŠJAK 2002.

FERENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6

FROMM, E. *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a její následky?* Praha: NLN, 1997. ISBN 80-7106-232-4

FROMM, E. *Umění být*. Vyd. 1. Editor Zdeněk Janík. Překlad Vlastislava Žihlová, Pavel Váňa. Praha: Naše vojsko, 1994, 124 s. ISBN 80-206-0225-9.

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAMMER, M. *Nepřítel v mé hlavě: jak získat sebedůvěru*. Přeložil KOLEČKOVÁ O. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-768-0.

HEGEL, G. W. F. *Fenomenologie ducha*. Praha: Československá akademie věd, 1960. Filosofická knihovna (Nakladatelství Československé akademie věd).

HELLUS, Zdeněk. *Psychologie*, FORTUNA, Olomouc, 1999. ISBN 80-7168-406-6

HŘEBÍČKOVÁ, M, Petr MACEK a Ivo ČERMÁK, ed. *Agrese, identita, osobnost*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-06-9.

MACEK, P. (2008). *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In J. Výrost, I. Slaměník, (Eds.), *Sociální psychologie* (89–104). Praha: Grada.

MACEK, P., TYRLÍK, M. (2010). *Sebepojetí a identita: problém vymezení, sociální a vývojový kontext*. In M. Tyrlík, P. Macek, & J. Širůček (Eds.), *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext* (s. 5–14). Brno: Masarykova univerzita.

MATĚJČEK, Z. *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama, 1986. Pyramida (Panorama).

MARŠÁLOVA, L. *Metodologické základy psychologického výzkumu*. Bratislava: Psychologické a diagnostické testy, 1978. n. p.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0525-0.

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

NOVÁK, T. *Přestaňte se podceňovat*. Praha: Grada, 2005. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1165-6.

OECD. 2000: *Analýza vzdělávací politiky 1999*. Praha: Ústav pro informace a vzdělávání.

PALÁN, Z. 2002: *Lidské zdroje, výkladový slovník*. Praha: Academia.

PALÁN, Z., *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*, Olomouc: Daha, 1997. s. 159. ISBN 80-902232-1-4

PRAŠKO, Ján. *Poruchy osobnosti*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0900-3.

PEŠKOVÁ, J., SCHÚCKOVÁ, L. *Já, člověk*. 1. vyd., Praha: SPN, 1991. ISBN 80-04-21766-4

PETERKOVÁ, M. *Kurz zdravého sebevědomí: přestaňte o sobě pochybovat a víc si věřte*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0801-3.

PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-5232-7.

RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L., Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice, Brno : Masarykova univerzita, 2008. 339 s. ISBN 978-80-210-4779-2

SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.

ŠTĚPANÍK, J. Umění jednat s lidmi: [cesta k úspěchu]. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0530-3.

TOURNIER, P. *Silní a slabí*. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-44-9

TOURNIER, P. *Osoba a osobnost*. Praha: Návrat domu, 1998. ISBN 80-85495-78-3

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

WILSON, E. O. *O lidské přirozenosti*. Praha: NLN, 1993. ISBN 80-7106-076-3

Seznam použitých zahraničních zdrojů

REBER, ARTHUR, S. *Penguin dictionary of psychology*. Harmondsworth: Penguin Books, 2009, s. 701. ISBN 0-14-051280-2.

HAYES, N., STRATTONA, P. *A Student's Dictionary of Psychology* London: Hodder Education, 2003, s. 352. ISBN 0-3270-15068-0

VANDENBOS, G., R. *APA dictionary of psychology* Washington,DC: American Psychological Association, 2007, s. 1221. ISBN 1036-242148-536128-9

Seznam použitých internetových zdrojů

Socionické typy. *Socion* [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z:
<http://www.socion.cz/socionika/socionicke-typy/>

ŠPOK, D. *Vlastnosti nadaných lidí*. Psychologie [online]. 21.07.2014 [cit. 2020-02-03]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/vlastnosti-nadanych-lidi/>

Statistická ročenka ČR 2019. ČSÚ [online]. [cit. 2020-01-21]. Dostupné z:
<https://www.czso.cz/csu/czso/24-vzdelavani-fvr4dq28wv>

HRDLIČKOVÁ, B. Sebehodnota. *PsychoterapieA* [online]. [cit. 2020-01-03].
Dostupné z: <https://www.psychoterapiea.cz/1/sebehodnota/>

SEZNAM ZKRATEK

APA - Americká psychologická asociace

WHO - World Health Organization

SZO - Světová zdravotnická organizace

PBSP - Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam grafů

Graf 1: Otázka č.1 v dotazníkovém šetření	49
Graf 2: Otázka č.2 v dotazníkovém šetření	49
Graf 3: Otázka č.3 v dotazníkovém šetření	50
Graf 4: Otázka č.4 v dotazníkovém šetření	51
Graf 5: Otázka č.5 v dotazníkovém šetření	51
Graf 6: Otázka č.6 v dotazníkovém šetření	52
Graf 7: Otázka č.8 v dotazníkovém šetření	53
Graf 8: Otázka č.9 v dotazníkovém šetření	53
Graf 9: Otázka č.10 v dotazníkovém šetření	54
Graf 10: Otázka č.11 v dotazníkovém šetření	55
Graf 11: Otázka č.12 v dotazníkovém šetření	55

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
Příloha B - Test sebevědomí/míry naší sebedůvěry.....	V
Příloha C - Sdardizované otázky k rozhovorům.....	VII

Příloha A – Dotazník

Sebevědomí a jeho vliv na život dospělého jedince

Dotazníkové šetření k diplomové práci stejného názvu. Cílem je zjistit, jak moc ovlivňuje sebevědomí náš život a jak ho u sebe vnímáme. Většina otázek je uzavřená s jednou možnou odpovědí, pouze 5. otázka má možnost zaškrtnout více možností. 7. a 12. otázka je otevřená a prosím o vyplnění vlastními slovy.

**Povinné pole*

Vaše pohlaví *

Označte jen jednu možnost.

- žena
- muž

Vaše věková kategorie *

Označte jen jednu možnost.

- 18–30 let
- 30–45 let
- 45–60 let
- 60–75 let

- 75–90 let

- starší 90 let

Nejvyšší dosažené vzdělání *

Označte jen jednu možnost.

- základní vzdělání

- střední vzdělání

- vyšší odborné vzdělání

- vysokoškolské vzdělání

Jste zaměstnaný/á? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- ne
- Jiné:

Jste nějak zdravotně znevýhodněný/á? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- ne

Co si představujete pod pojmem sebevědomí? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- polovina úspěchu
- to, co nemám
- nutnost pro spokojenost a štěstí
- zbytečnost

Myslíte si, že sebevědomí souvisí s výchovou? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- ne

Jak se dá pracovat na zvýšení sebevědomí? *

.....

Máte okolo sebe sebevědomé lidi? *

Označte jen jednu možnost.

- ano, mnoho
- půl na půl
- ne
- nejsem si jistý odpovědí

Jste v životě spokojený/á? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- ne
- nevím

Vaše sebevědomí? *

Označte jen jednu možnost.

- je vyšší než ostatních okolo mě
- je nižší než ostatních okolo mě
- je zdravé
- nevím

Považujete se za energického člověka? (rychlé odpovědi, výrazný/á, rád/a a nahlas říkáte svoje názory) *

Označte jen jednu možnost.

ano

ne

Obáváte se "ukázat pravou tvář" svému okolí? A proč?

.....

Příloha B – Test sebevědomí/míry naší sebedůvěry

1. K optimálnímu výkonu potřebuji povzbuzení druhých...

A) vždy, B) občas, c) výjimečně, d) nikdy.

2. Přemýšlím, jak dosáhnout vyššího sebevědomí...

A) často, B) občas, c) výjimečně, d) nikdy.

3. Se svými dosavadními životními výsledky jsem...

A) nespokojen, B) spíše nespokojen, c) spíše spokojen, d) spokojen.

4. Na mínění lidí z mého okolí mi...

A) velmi záleží, B) záleží, c) záleží jak kdy, d) málo záleží.

5. Ve srovnání s jinými jsem ...

A) neúspěšný, B) méně úspěšný, c) spíše úspěšný, d) úspěšný.

6. Mínění autorit v oboru je pro mne...

A) rozhodující, B) významné, C) málo důležité, D) nepodstatné.

7. V porovnání s jinými jsem...

A) příliš skromný, S) spíše skromnější, C) trochu sebevědomější, D) sebevědomější.

8. chování druhých ke mně přemýšlím...

A) často, B) dost, C) zřídka, D) téměř vůbec.

9. Ve společnosti bývám...

A) v pozadí, B) spíše nenápadný, C) aktivním diskutérem, D) středem pozornosti.

10. Myslím, že lidé mě...

A) většinou podceňují, B) občas podhodnocují, C) hodnotí přiměřeně, D) nevím, nezajímá mě to.

Hodnocení dotazníku (sečíst body, dle odpovědi):

A) 3 body

B) 2 body

C) 1 bod

D) 0 bodů

0-6 bodů

Vaše sebevědomí je velmi vysoké, možná až přebujelé. Všimněte si více reakcí okolí, nepodceňujte druhé, nezapomínejte na sebereflexi a zpětnou vazbu.

7-12 bodů

Věříte si, jste sebejistý, někdy se trochu přeceníte, pokud nezapomenete na sebekritičnost, máte v daném směru velmi dobré předpoklady k vedení druhých

13-18 bodů

Máte zdravé sebevědomí a sebedůvěru s občasnými výkyvy. Někdy se u vás sváří rozhodnost s rozvažováním. Víte, že rychlost a razantnost jsou významné, přikládáte však důležitost i analýze a rozvaze.

19-24 bodů

Vaše sebejistota není příliš velká, anebo dosti kolísá. Hledáte oporu jinde než v sobě samém. Spolehejte se více na vlastní úsudek a zkušenost. Jiní možná nedosahují vašich kvalit, neuvolňujte prostor méně schopným, kteří jsou razantnější než vy.

25-30 bodů

Podceňujete se a nejspíš zbytečně v sobě živíte pocit nedostačivosti či méněcennosti. Začněte autoportrétem a inventarizací vlastních pozitiv a předností.

Příloha C – Standardizované otázky k rozhovorům

Váš věk?

Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Jakou máte pracovní pozici/ pracovní zařazení?

Máte nějaké zdravotní znevýhodnění?

Co pro Vás znamená pojem sebevědomí?

Ovlivňuje ho rodinné zázemí a rodinná situace od dětství?

Ovlivnilo konkrétně vaše?

Znamená vyšší vzdělání i vyšší sebevědomí? A proč?

Myslíte si, že sebevědomí člověk je šťastnější?

Existují podle vás konkrétní podmínky, které zajistí vysoké nebo zdravé sebevědomí?

Cítíte se sebevědomě? Označili byste se za sebevědomého člověka?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Veronika Mudrová

Obor: 7501T001 – Andragogika (Mgr. A)

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Sebevědomí a jeho vliv na život jedince v dospělosti

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 70

Celkový počet stran příloh: 7

Počet titulů českých použitých zdrojů: 44

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet internetových zdrojů: 4

Vedoucí práce: Ing. Jindřich Kolek Ph.D., MBA