

Gymnázium, Ústí nad Orlicí, T. G. Masaryka 106
Seminář společenských věd
Školní rok 2016/2017

SELF-EFFICACY NEBOLI OSOBNÍ UŽITEČNOST
SE ZAMĚŘENÍM NA ADOLESCENTY

(Seminární práce)

Anna Ludvíčková, 7. B

Obsah

0. Úvod (s. 3)

1. Vnímaná osobní užitečnost (s. 4-11)

1.1. Autor teorie (s. 4)

1.2. Self-efficacy (s. 4-5)

1.2.1. Jáství

1.3. Vnímání vlastní užitečnosti (s. 5-10)

1.3.1. Sebepojetí

1.3.1.1. Zdroje vědomí vlastní užitečnosti

1.3.1.1.1. Autentická zkušenost

1.3.1.1.2. Zástupná zkušenost

1.3.1.1.3. Přesvědčování

1.3.1.1.4. Fyzický a psychický stav

1.3.1.2. Jak nás vidí ostatní

1.3.1.3. Komparace se sobě rovnými

1.3.1.4. Kulturní vlivy

1.3.2. Sebehodnocení

1.3.3. Sebeuvědomění

1.3.4. Sebeúcta

1.4. Prvky ovlivňující vývoj psychiky (s. 11)

2. Dotazníková část (s. 12-19)

2.1. Přiblížení adolescentů (s. 12)

2.2. Vyhodnocení dotazníku (s. 13)

2.2.1. Sebehodnocení a sebevědomí

2.2.2. Porovnávání se s ostatními

2.2.3. Motivace k práci

2.2.4. Hledání sebe samého a vnitřní pocity

2.2.5. Tlak okolí

2.2.6. Vyzrálost osobnosti

3. Závěr (s. 20-21)

4. Seznam zdrojů (s. 22-23)

5. Přílohy (s. 24-25)

0. Úvod

Co si představíte pod pojmem self-efficacy? Většina z vás asi nic konkrétního, pokud tedy nedisponujete vysokou znalostí angličtiny. Snad jen anglická předpona self by mohla trochu napovědět, že se jedná o něco spojeného s vaší vlastní osobou. Abych se ale přiznala, po přečtení titulku jsem také nevěděla, co přesně by mělo být obsahem mé budoucí práce. Nicméně byla jsem pevně rozhodnuta, že se chci zabývat psychologickým tématem. Vypůjčila jsem si tedy několik knih zabývajících se právě touto tematikou a začala studovat. Ovšem až potom jsem zjistila, jak zajímavá, ale za to rozsáhlá a občas složitá část psychologie to je.

Proto bych vám úvodem v teoretické části chtěla nejprve vysvětlit, co vlastně výše zmíněný pojem znamená a co všechno zahrnuje. Vlastní užitečnost totiž souvisí s několika dalšími pojmy jako například sebevědomí, sebedůvěra apod. Dále přiblížím některé psychology zabývající se touto teorií a seznámím vás s faktory, které pohled na nás samotné ovlivňují.

Mým hlavním cílem je ale spíše dotazníková část, kde se zaměřím na otázky týkající se jednotlivých částí osobní užitečnosti ve skupině adolescentů. Mé rozhodování o výběru skupiny do jisté míry ovlivnila touha po zjištění, jak se cítí ostatní a jak hodnotí sami sebe. Snad jsem chtěla najít nějakou spřízněnou duši s podobným přístupem k sobě a potvrdit si tak, že nejsem jediná, která se v tomto období cítí občas úplně ztracená. Ráda bych se tedy dozvěděla, jak k sobě teenageři přistupují, zda jsou se sebou spokojeni, do jaké míry jejich sebevědomí ovlivňují výsledky jejich spolužáků a vůbec působení okolí.

1. Vnímaná osobní užitečnost

1.1. Autor teorie

Jen těžko lze říci, kdo ze slavných psychologů se teorií vnímané vlastní užitečnosti a vůbec jáství zabíral jako první. Vědců uvádějících tento termín je hned několik. V posledních letech je ovšem uznávanou autoritou pro tuto problematiku především kanadský psycholog Albert Bandura (narozen 4. prosince 1925), který celou teorii rozpracoval a provedl několik výzkumů. V současnosti se stále výzkumu věnuje a učí na Standfordově univerzitě v Kalifornii.¹

1.2. Self-efficacy

Pojem self-efficacy nemá v českém jazyce jednoznačný překlad, který by ho dokázal zcela přesně definovat. Můžeme se setkat s pojmy jako jsou například vnímaná vlastní užitečnost (Blatný, Hoskovcová, 2009), sebeuplatnění (Janoušek, Šolcová) nebo třeba osobní zdatnost (Smékal). V této práci budu ale pro lepší přehlednost používat spojení vnímaná osobní užitečnost (Hoskovcová, 2009).² Sám Albert Bandura však pojem vysvětluje poněkud podrobněji. Vnímání vlastní užitečnosti definuje jako „*přesvědčení lidí o vlastních schopnostech organizovat a provádět takové aktivity, které povedou k dosažení daných výsledků.*“³

Self-efficacy rozhodně není novinkou. S první myšlenkou zabývající se právě tímto tématem se můžeme setkat už v první polovině 20. století díky Sigmundu Freudovi, který se zabýval kromě dalšího pojmem ego, které úzce souvisí právě se self-efficacy.⁴ Vlastní užitečnost je totiž součástí ega.

Roku 1947 tento pojem vysvětlil mimo dalších psychologů také G. Murphy. „*Jáství je individuum, jak vidí sebe samo,*“ avšak jáství „*je také jednotící komponent duševního života člověka.*“⁵ V citátu si můžeme povšimnout výrazu jáství. Pokud se totiž podrobně podíváme na anglický název self-efficacy, díky behavioristickému pojetí můžeme předponu self vysvětlit jako „*vlastní já*“⁶, z toho tedy plyne označení jáství.

¹ Albert Bandura. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 07. 11. 2016 v 00:52. [cit. 2017-03-05]. Dostupné z:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura#Teorie_soci.C3.A1ln.C3.ADho_u.C4.8Den.C3.AD

² Převzaté překlady pojmů s autory. HOSKOVCOVÁ, Simona. Co je self-efficacy? *Self-efficacy: Vnímaná osobní účinnost předškolních dětí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-12-16]. Dostupné z: <http://self-efficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>

³ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company. Citováno dle: KUMPČÍKOVÁ, Alžběta. *Vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) ve „vynořující se“ dospělosti*. [online]. 6.11. 2011, s. 2. [cit. 2017-03-08]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/273633/fss_b/Bakalarska_prace.doc. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. (Dále jen *Bakalářská práce.*)

⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Svoboda, 1970. s. 46. ISBN neuvedeno. (Dále jen *Sociální psychologie*)

⁵ MURPHY, G. (1947). Citováno dle: *Sociální psychologie*, s. 46.

⁶ *Tamtéž.*

1.2.1. Jáství

Naše já se vyvíjí už od narození. Je třeba však rozlišovat dva druhy. Tělové já a sociální já, které pochopitelně následuje. Oproti tělovému já, „*které je vlastně zážitkovým vyděděním se z okolního světa,*“⁷ trvá vytvoření sociálního já podstatně déle.⁸

„*Vývoj vědomí já se uskutečňuje v konfrontaci dětského subjektu s jeho sociálním prostředím. [...] Důležitým činitelem tohoto procesu je sociální interakce dítěte, v níž druzí lidé, s nimiž se identifikuje (tj. jeho rodiče) plní funkci jakéhosi „sociálního zrcadla“ a svými výroky o něm, zejména pochvalami a pokáráními, mu umožňují vést vnitřní dialog, v němž se s těmito výroky konfrontuje. [...] Tak se z vědomí já vytváří určité sebepojetí, sebehodnocení, sebeprosazování a sebeobrana.*“⁹ Pokud dítě objevilo své „já“, následuje tzv. období vzdoru. V tomto období se dítě snaží prosadit vlastní názory, často neguje požadavky dospělých a prosazuje své „já“. Těmito procesy procházíme samozřejmě všichni, je to přirozený vývoj osobnosti. Vývoj jáství ale v tomto období nekončí, doprovází nás celý život.¹⁰

1.3. Vnímání vlastní užitečnosti

„*Vnímání vlastní účinnosti (sic!) se vztahuje k přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život. Pocit, že jsem schopen řídit chod dění, je spojován s představou lepšího zvládnání životních těžkostí.*“¹¹

Pokud si dostatečně věříme, že něco zvládneme, je daleko pravděpodobnější, že se tak opravdu stane. Tvorba optimistického přístupu totiž „*přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev a koreluje s kvalitou života.*“¹²

Máme-li ale naopak velmi nízké vnímání naší účinnosti, jsme mnohem náchylnější k podlehnutí depresi a stresu. „*Tito lidé trpí sebeobviňováním za vlastní špatnost, ztrácejí víru v sebe, snadno všechno vzdávají. Žijí s pocitem beznaděje, stávají se obětmi, zaměřují se na pochybnosti a přicházejí postupně o sociální podporu.*“¹³ A čím více se člověk podceňuje a zabývá se chybami, které udělal, tím spíše ničeho nedokáže, protože se vzdal vlastně už před tím, než začal. V životě je důležité tedy hledět dopředu a mít trochu zdravého sebevědomí.¹⁴

1.3.1. Sebepojetí

„*Sebepojetí znamená relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života.*“¹⁵ Posuzování sebe sama v porovnání s ostatními, domněnky o našich silných i slabých stránkách či přemítání o našich schopnostech a dovednostech, to vše by se dalo jednoslovně označit jako sebepojetí. To, jak na sebe hledíme a jak sebe sami posuzujeme, ovlivňuje několik faktorů.¹⁶

⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2003. s. 248. ISBN 80-200-0993-0. (Dále jen *Úvod do psychologie*.)

⁸ *Tamtéž*, s. 257.

⁹ *Tamtéž*.

¹⁰ *Tamtéž*.

¹¹ HOSKOVCOVÁ, Simona. Co je self-efficacy? *Self-efficacy: Vnímaná osobní účinnost předškolních dětí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-12-16]. Dostupné z: <http://self-efficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>

¹² *Tamtéž*.

¹³ *Tamtéž*.

¹⁴ *Tamtéž*.

¹⁵ VYMĚTAL, Jan (1996): *Rogersovská psychoterapie*. Praha, Český spisovatel. Citováno dle: BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. s. 155. ISBN 80-717-8550-4.

¹⁶ DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Praha: Grada, 2008. Expert (Grada). s. 67. ISBN 978-80-247-2018-0. (Dále jen *Základy mezilidské komunikace*)

1.3.1.1. Zdroje vědomí vlastní užitečnosti

Hodnocení vlastních zkušeností a schopností i to, jak je člověk dokáže užívat, stojí podle Bandury na čtyřech základních zdrojích, kterými jsou vlastní zkušenost, zástupná zkušenost, přesvědčování a v neposlední řadě fyzický a psychický stav.¹⁷

1.3.1.1.1. Autentická zkušenost

Každý z nás už určitě čelil nějakému úkolu, u kterého jsme potřebovali předem odhadnout, zda je v našich silách ho zvládnout. Prvním rádcem, na kterého se hned obracíme, je bezpochyby vlastní zkušenost. Pokud jsme totiž už někdy v minulosti obtížnou situaci zažili a úspěšně ji zvládli, věříme, že obstojíme znovu.¹⁸ „Úspěšné zvládnutí úkolů totiž posiluje vědomí vlastní účinnosti, neúspěch naopak vyvolává pochybnosti o vlastních schopnostech.“¹⁹

Úspěšný výkon však úplně nestačí pro vytvoření názoru o svých schopnostech. Záleží samozřejmě na každém jedinci. „Stejný typ výkonu nemusí vědomí vlastní účinnosti u různých jedinců vůbec ovlivnit, stejně tak ho ale může zvýšit nebo snížit.“²⁰

1.3.1.1.2. Zástupná zkušenost

Druhým zdrojem vědomí naší užitečnosti je zástupná zkušenost. V tomto případě své schopnosti odhadujeme podle toho, jak někdo před námi danou situaci zvládl a obstál při překonání překážky. Vědomí toho, že to ostatní před námi dokázali, nás povzbuzuje též k úspěšnému řešení, pomáhá nám zvládnout stres a dívat se na překážku ne jako na nezdolatelnou.²¹

Naše výkony bychom ale měli posuzovat pouze podle lidí, kteří mají podobné schopnosti jako my. „Pokud modely vnímáme jako nám nepodobné, pak není jejich úspěchy či neúspěchy naše vědomí vlastní účinnosti příliš ovlivněno. Vliv zástupných modelů na vědomí vlastní účinnosti je podle Bandury také v tom, že si lidé vybírají jako modely úspěšné a schopné lidi, kteří jsou zdatní v tom, čeho by si jedinec přál dosáhnout. Jejich pozorováním se pak učí efektivním strategiím a dovednostem, které mu požadovaných cílů dosáhnout pomohou.“²²

1.3.1.1.3. Přesvědčování

Podpora z okolí a přesvědčování o svých schopnostech na nás nepůsobí sice v takové míře jako autentická zkušenost, nicméně význam to určitě také má. Pokud nás totiž naše okolí přesvědčuje o tom, že jsme schopni danou situaci zvládnout, určitě nás to podpoří a budeme se snažit mnohem více, než kdyby nám tvrdilo pravý opak. Aby však přesvědčování účinkovalo, musíme začít s drobnými úkoly, u kterých je zřejmé, že budou úspěšné.²³

Málo z nás si ovšem uvědomuje, jak závažné mohou být naše výroky ohledně schopností, či neschopností druhých. Každý má totiž vytvořen obraz svého já, podle kterého se nevědomky chová. Většina těchto názorů je utvářena v dětství výchovným vlivem a zdolanými překážkami. „Jakmile do tohoto obrazu vstoupí vlastní hodnotící názor, tento obraz se pro

¹⁷ LYSÁKOVÁ, Michaela. Jste účinní? *Psychologon: Když se dělá z vědy věda, nedělá se věda* [online]. 2014 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/294-jste-ucinni>. (Dále jen *Psychologon*.)

¹⁸ *Tamtéž*.

¹⁹ *Bakalářská práce*, s. 7-9.

²⁰ *Bakalářská práce*, s. 7.

²¹ *Psychologon*.

²² *Bakalářská práce*, s. 8.

²³ Tento odstavec je parafrází dvou zdrojů: *Bakalářská práce*, s. 8 a *Psychologon*.

*daného člověka stane pravdivým, stane se systémem přesvědčení.*²⁴ To znamená, že pokud řeknete například dítěti, že se nikdy nenaučí správný pravopis, dítě pravdivost výroku nebude zpochybňovat a bude jednat právě podle utvořeného obrazu. Proto je podle mě velmi důležité dbát na správný výběr slov, zejména pokud mluvíme s dítětem ve vývoji.²⁵

Abych ovšem nevzbudila výčitky svědomí za nespravedlivé osočení vašeho blízkého, i lidský obraz o sobě samém se dá změnit. Člověk není nikdy moc starý na to, aby mohl začít obnovovat své zažité zvyky a stereotypy. Nejdůležitější je celková změna myšlení a hlavně vnitřní pozitivní naladění na úspěch. Nelze totiž kladně přemýšlet o nějakém novém cíli, pokud máme stále negativní představu o sobě samém.²⁶

1.3.1.1.4. Fyzický a psychický stav

V neposlední řadě je nutné zmínit náš celkový stav, který nás také ovlivňuje při hodnocení našich schopností. Pokud jsme unavení, ve stresu nebo cítíme bolest, můžeme předpokládat slabý výkon. Vliv na hodnocení má také psychické rozpoložení. Pokud máme špatnou náladu, často se nám vybavují spíše naše předešlé neúspěchy. Dobrá nálada má naopak opačný efekt.²⁷

1.3.1.2. Jak nás vidí ostatní

V této podkapitole se nechci věnovat fyzickému vzhledu, nýbrž pocitům, které vyvoláváme v ostatních. Pokud bychom totiž chtěli zjistit nás zevnějšek, stačí se podívat na nějakou naši fotografii, anebo jen do zpětného zrcátka automobilu, sedíme-li zrovna na místě řidiče.²⁸

Při hledání našeho vnitřního obrazu už nám ale pouhé zrcátko nepomůže. Svůj obraz pochopitelně nehledejme u osob, které známe jen od vidění, nebo snad dokonce vůbec. Je jasné, že ty nám o nás nic nevypráví, oproti lidem, ke kterým máme opravdu blízko, jako je třeba naše rodina, drahá polovička či snad parta kamarádů.²⁹ „*Pokud mají tyto osoby o vás příznivé mínění, uvidíte svůj pozitivní obraz, který se odráží v jejich chování. Naopak, jestliže jejich mínění o vás není valné, spatříte spíše svůj negativní obraz.*“³⁰ S tím podle mě také velmi úzce souvisí výrok od Konfucia. „*Co nechceš, aby ti jiní činili, nečini ty jim.*“³¹, který se sice přímo nezabývá vnitřním obrazem nás samotných, ale spíše důsledky našeho chování. Nicméně v obou případech nalezneme stejnou myšlenku.

Nerada bych ale došla k mylnému závěru a nabádala vás, abyste se doslova řídili zlatým pravidlem od Konfucia. Jsou situace, ve kterých je nutné přímo vyjádřit naše myšlenky a postoje, i když zrovna nebudou v harmonii s ostatními a i přesto, že někoho náš výrok třeba trochu popudí. „*Schopnost uhájit si právo být svůj,*“³², svobodně se projevit a vyjadřovat totiž z výroku Konfucia není vůbec patrné. Podle mě je tedy potřeba myslet jak na vzájemné

²⁴ PAULÍNOVÁ, Lea a Lenka NEUMANNOVÁ. *Psychologie pro Tebe*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Informatorium, 2008, s. 57. ISBN 978-80-7333-068-2. (Dále jen *Psychologie pro tebe*.)

²⁵ *Tamtéž*, s. 57.

²⁶ *Tamtéž*, s. 58.

²⁷ *Bakalářská práce*, s. 8-9.

²⁸ *Základy mezilidské komunikace*, s.67.

²⁹ *Tamtéž*.

³⁰ *Tamtéž*.

³¹ KONFUCIUS. *Hovory* [online]. S.d., s. 30 [cit. 2017-05-16]. Dostupné z:

http://www.phil.muni.cz/plonedata/wksc/Studentsky_portal/Studijni_materialy/Texty/Konfucius_Hovory.pdf

³² *Psychologie pro tebe*, s. 105.

vztahy s ostatními, tak na projevování vlastních názorů a zachování svého já, ovšem přitom „respektovat toto právo u ostatních.“³³

1.3.1.3. Komparace se sobě rovnými

Porovnávání vlastních výkonů, výsledků nebo dovedností s ostatními nám nepřipadá nijak zvláštní. Ve skutečnosti se jedná o další možnost, „jak získat představu o sobě samém.“³⁴ Například po absolvování testu při řídičské zkoušce nás bude pravděpodobně zajímat to, jak dopadli naši vrstevníci, kamarádi. „Tím totiž získáme jasnější představu o svém výkonu.“³⁵ A navíc nám „srovnání se sobě rovnými přináší pohled z jiné perspektivy.“³⁶

1.3.1.4. Kulturní vlivy

V dnešní době máme nespočet odlišných kultur, které udávají určitá pravidla svým příznivcům, podsouvají jim spoustu názorů a hodnot, „které se týkají například úspěchu (jak ho definovat a jak ho dosáhnout), významu náboženství, rasové příslušnosti, národnosti a etických zásad...“³⁷ Pokud tedy dosáhneme něčeho, co je z hlediska naší kultury považováno za úspěch, určitě to kladně zapůsobí na vlastní hodnocení nás samotných. Samozřejmě neúspěch má opačný účinek.³⁸

Prostředí, v němž žijeme, nás formuje více, než se může zdát, a to svými vlivy kulturními i sociálními, tedy všemi podněty vyskytujícími se kolem nás v běžném životě. Například v období první světové války bylo provedeno několik testů vyhodnocujících inteligenci „bílé“ rasy a cikánské. Výsledky samozřejmě vypovídaly ve prospěch árijské rasy a cikánskou pohanily. Roku 1931 však vyhodnocení výzkumu prověřil americký psycholog O. Klineberg, který ovšem žádné rozdíly týkající se inteligence různých populací nepotvrdil. Každopádně určité rasové rozdíly tu jsou, nelze je však spojovat s chytrostí. Většinou jsou to právě odlišnosti „ve způsobech chování, nikoliv v inteligenci. Lze je interpretovat jako rozdíly vzniklé zejména vlivem odlišných životních podmínek a do jisté míry i vlivem tradice.“³⁹ U cikánské populace se také často „projevuje relativně vysoká míra kriminality, parazitního životního stylu, zanedbávání pořádku a další.“⁴⁰ A to snad vede mnohé z nás k předčasným mylným názorům ohledně inteligence romské populace.⁴¹

Sebepojetí také velmi výrazně závisí na pohlaví, které následně částečně působí na chování jedince. V mužských společnostech bývají příslušníci většinou vedeni k soutěživosti a k tomu, aby byli za každou cenu nejlepší. Oproti tomu ženské kultury vyzdvihují spíše laskavé chování a řešení konfliktů domluvou, nikoliv bojem, jak je tomu u mužů. Pokud tedy disponujeme vlastnostmi, které daná kultura vyžaduje, budeme za ně pravděpodobně odměněni. To samozřejmě opět přispěje ke kladnému sebepojetí.⁴²

Ve spojitosti pohlaví a sebepojetí mě napadá ještě další myšlenka. Narodí-li se rodičům holčička, většinou ji automaticky strojí do šatiček a do rukou dávají panenky, domečky a vůbec všechny produkty vyráběné pro holčičky. Oproti tomu chlapcům bývají předkládána autíčka,

³³ Tamtéž.

³⁴ Základy mezilidské komunikace, s.67.

³⁵ Tamtéž.

³⁶ Tamtéž.

³⁷ Tamtéž.

³⁸ Tamtéž.

³⁹ Úvod do psychologie, s. 254.

⁴⁰ Tamtéž.

⁴¹ Tamtéž.

⁴² Základy mezilidské komunikace, s.67.

vojácci a fotbalové míče. Rodiče tedy podsouvají svým dětem pohlaví, ve kterém se narodili, a nedávají jim možnost volby. Děti jsou svým způsobem posouváni směrem, kterým by se samy třeba ani nevydaly. Někteří se vlivu rodičů dokonce brání. Mnohdy se můžeme setkat s tím, že děvčata raději sáhnou po autech a chlapci naopak po panenkách. I v dospělosti nejsou projevy nesouladné s pohlavím výjimkou. Mnoho mužů raději přejímá ženské role a ženy naopak mužské.

1.3.2. Sebehodnocení

„Základem sebehodnocení je touha po udržování pozitivní hodnoty sebe sama a její zvyšování a ovšem i její komplementarita, obrana této pozitivní hodnoty sebe sama proti jejímu snížení. Proto jsou se sebehodnocením úzce spojeny ego-vztažné motivace, tendence jednat tak, aby byla udržena nebo zvýšena pozitivní hodnota ega a aby se zabránilo jejímu snížení.“⁴³ Každý člověk má velmi odlišné vnímání hranic mezi tím, co může a co naopak nesmí, což je vlastně podstatou našeho svědomí. Chování, které v někom vyvolá silné výčitky, na jiného nemusí zapůsobit vůbec. „Zásada činnosti je stejná u všech lidí, avšak obsah svědomí je různý v závislosti na přijaté morálce, světovém názoru, ideálech, životních cílech, charakteru aj.“⁴⁴

Na první pohled se může zdát, že svědomí je téměř stejné jako sebekritika. Rozdílů mezi nimi je však několik. Svědomí je proces, který se odehrává uvnitř nás nezávisle na naší vůli. Je to takový vnitřní rádce, který člověku říká, zda jednal dobře, či nikoliv, a jestli je sám se sebou spokojený. Často ho slyšíme hned po události. Pokud jednáme v souladu s naším svědomím, cítíme úlevu. Jestli ovšem naopak uděláme něco, co s naším svědomím úplně nekoresponduje /neshoduje se, poznámka autora/, naopak se nám přitíží. „Svědomí v takovém případě vrací člověku jeho chybné rozhodnutí k revizi.“⁴⁵

Oproti tomu sebekritiku provádíme většinou po delší době a jen v případě, pokud sami chceme. Je to jakýsi záměrný čin, kdy sebe posuzujeme před ostatními, a nemusí být vždy shodný s našimi vnitřními pocity. Jak už jsem zmiňovala, svědomí necháváme uzavřené v nás, kdežto „sebekritika je záležitostí veřejnou.“⁴⁶ A jedná se „zejména o ohodnocení vlastních nedostatků.“⁴⁷

⁴³ Úvod do psychologie, s. 258.

⁴⁴ ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie: pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980. s. 256-257. ISBN neuvedeno.

⁴⁵ *Psychologie pro tebe*, s. 58-59.

⁴⁶ *Tamtéž*.

⁴⁷ Tento odstavec je parafrází částí ze dvou knih. *Psychologie pro tebe*, s. 58-59 a ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie: pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980. s. 256-257. ISBN neuvedeno.

1.3.3. Sebeuvědomění

Naše já by se mohlo pomyslně rozdělit do čtyř velkých oblastí (otevřené já, slepé já, neznámé já a skryté já), které ovšem neexistují odděleně, nýbrž jsou propojené a na sobě závislé. Fungují nepřímou úměrou, tedy pokud se jedno okno zvětšuje, další se budou naopak zmenšovat.⁴⁸

„*Otevřené já představuje všechny informace, chování, postoje a názory, které o sobě máte a které mají ostatní o vás.*“⁴⁹ Ve zkratce jsou to informace, které dobře znají obě strany. Jako příklad mohou posloužit třeba jméno, bydliště, náboženské vyznání apod. Míra otevřenosti a množství informací, které otevřeně sdílíme s ostatními také samozřejmě souvisí s lidmi, s kterými právě komunikujeme. Pravděpodobně se nebudete bavit s rodiči o nějakém choulostivém milostném tématu, ovšem třeba s blízkou přítelkyní či přítelem už to problém nečiní.⁵⁰

Oproti tomu slepé já jsou vědomosti, které o nás má pouze druhá strana, nikoliv my sami, jednoduše si je neuvědomujeme. Jedná se spíše o grimasy, které používáme v dané situaci, nebo například o typické pohyby, o kterých nevíme. Může to být třeba olizování rtů, pokud se na něco velmi soustředíme nebo pohrávání si s vlasy jako projev neklidu. „*Velké slepé já znamená nízké vědomí o sobě samém a narušuje přesnou komunikaci.*“⁵¹ Proto bychom se měli snažit o zmenšování této slepoty a zajímat se o to, co o nás vědí ostatní. Často i při krátkých rozhovorech o nás druzí pronesou různé poznámky, ze kterých se dá vyčíst, jak se na nás dívají. Občas se tedy pozastavte i nad zdánlivě obyčejnou větou, která na první pohled nemá žádné skryté poselství. Pokud ovšem v těchto indiciích nic nenalzáte, povzbuďte druhé, aby vám přímo sdělili jejich názor o vás.⁵²

Další oblast tvoří neznámé já, jehož části nezná nikdo ostatní, ani my sami. Jedná se o informace, které jsou uloženy hluboko v našem podvědomí a které nezjistíme jinak, než uvedením do hypnózy, či vypracováním nějakých psychotestů. Tak se můžeme dozvědět o našich skrytých obavách, nebo o naší posedlosti.⁵³

Posledním oknem do našeho vnitra je skryté já, které obsahuje všechno, co o sobě víme my, ale skrýváme to před ostatními. „*Obsahuje všechna vaše úspěšně skrývaná tajemství, například představy, trapné zážitky a jakékoli názory nebo přesvědčení, za které byste se mohli stydět.*“⁵⁴ Opět záleží na konkrétní informaci a člověku, kterému ji chcete sdělit. Příklad je totožný s příkladem u otevřeného já (viz výše).⁵⁵

1.3.4. Sebeúcta

„*Sebeúcta je schopnost si vážit sama sebe, která se dá naučit.*“⁵⁶ Člověk s vyšší sebeúctou má o sobě vysoké mínění a nedovolí druhým, aby ho ponižovali. „*Včas rozezná varovné signály a buďto se potenciálnímu tyranovi obloukem vyhne, nebo se proti němu včas razantně*

⁴⁸ *Základy mezilidské komunikace*, s. 68-69.

⁴⁹ *Tamtéž*, s. 69.

⁵⁰ *Základy mezilidské komunikace*, s. 69.

⁵¹ *Tamtéž*.

⁵² *Tamtéž*.

⁵³ *Tamtéž*.

⁵⁴ *Tamtéž*.

⁵⁵ *Tamtéž*.

⁵⁶ PONCAROVÁ, Lenka. Znáte svou hodnotu? *Psychologie.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/znate-svou-hodnotu/>

vymezí.⁵⁷ Oproti tomu lidé s nízkou sebeúctou na sebe hledí spíše negativně a jsou snadným cílem pro slovní týrán.

Pod pojmem sebeúcta se schovává i to, jak jsme se sebou spokojeni a jak se dokážeme přijmout se svými nedostatky. „*Pokud budete mít dobré mínění sami o sobě a o tom, co dovedete, budete vše dělat lépe.*“⁵⁸ Budeme-li tedy přemýšlet jako úspěšný člověk, budeme podle toho nejspíše i jednat. Měli bychom tedy k různým úkolům a výzvám přistupovat s optimistickým pohledem a rozhodně si nepředstavovat katastrofické scénáře, které by mohly nastat, a tak snižovat pravděpodobnost úspěchu.⁵⁹

1.4. Prvky ovlivňující vývoj lidské psychiky

To, jak sebe sami vnímáme, jak na sebe hledíme a vůbec všechno spojené s naší psychikou je ovlivněno několika činiteli. Největší vliv na nás však mají lidé, s kterými se stýkáme a „*kteří spoluvytvářejí láskyplné, bezpečné, důvěrné a podnětné prostředí, pocit zázemí, možnost se rozvíjet, a uplatňovat tak vlastní individuální potenciál.*“⁶⁰

Vnitřní pochody a celkově náš duševní vývoj a život se řadí k jedněm z nejsložitějších oborů, kterými se věda vůbec zabývá, protože jsou ovlivněny spoustou „*vzájemně se podmiňujících činitelů.*“⁶¹ Několik z podnětů ovlivňujících právě pohled na nás samotné jsem již uváděla (viz kap. 1.3.1), proto již nebudu tolik upozorňovat na to, jaký důsledek na nás má pobyt ve skupině lidí, společenské normy určující jak a kdy je vhodné se chovat apod.

Ráda bych vyzvedla především biologické faktory, jako jsou například „*činnost a vlastnosti nervové soustavy, činnost žláz s vnitřní sekrecí a biologické potřeby.*“⁶² Ne všechno je ale důsledkem správného fungování našeho těla, na našem psychickém vývoji se totiž také výrazně podílí genetické propozice zděděné po našich rodičích. „*Je také nepochybné, že zdravá a dobře vyvinutá nervová soustava je předpokladem pro správné fungování psychických procesů.*“⁶³

V neposlední řadě je potřeba zmínit i přírodní faktory. Ať už je to „*čistota ovzduší, přítomnost podzemních vod, či postavení ve vesmíru.*“⁶⁴ Člověk je totiž součástí přírody, a proto jsme do značné míry ovlivňováni právě jí. Podepisují se tedy na nás přírodní jevy jako „*atmosférický tlak, magnetismus, patogenní zóny*“⁶⁵ či postavení Měsíce. U některých dílčích jednotek přírodních faktorů ovšem opět záleží na citlivosti jedince.

⁵⁷ Tamtéž.

⁵⁸ *Základy mezilidské komunikace*, s. 71.

⁵⁹ Tamtéž.

⁶⁰ *Psychologie pro tebe*, s. 45.

⁶¹ Tamtéž.

⁶² *Psychologie pro tebe*, s. 46.

⁶³ Tamtéž.

⁶⁴ Tamtéž.

⁶⁵ Tamtéž.

2. Dotazníková část

Při výběru hlavního tématu mé seminární práce, tedy osobní užitečnosti (viz kap. 1.3), mě ani ve snu nenapadlo, kolik různých dílčích podjednotek toto slovní spojení obsahuje. A právě kvůli tomu, jak rozsáhlý tento úryvek psychologie je, rozhodla jsem se do svého dotazníku zapojit všechny podoblasti a zjistit něco málo o psychické vyzrálosti adolescentů.⁶⁶

Pro svůj výzkum jsem si nakonec záměrně zvolila pouze jednu cílovou skupinu. Myslím si totiž, že je mnohem zajímavější pozorovat rozdíly mezi dvěma hraničními věky jedné věkové kategorie, než porovnávat mezi sebou více fází života. Pro své bádání jsem tedy využila dívky a chlapce ve věku od 14 do 16 let (žáky prvních ročníků) a jako druhou skupinu vysokoškolské studenty ve věku 19 až 20 let (taktéž první ročníky vysokých škol).

2.1. Přiblížení adolescentů

Obdobím dospívání je obvykle označováno období mezi 15. a 20. rokem života. Samotná adolescence může ale trvat i o něco déle, záleží na rychlosti vývoje každého jedince, čísla nejsou v tomto případě až tak směrodatná.⁶⁷

Osoby v tomto věkovém rozmezí touží po osamostatnění a snaží se začít žít jako dospělí bez závislosti na svých rodičích, kteří tak pomalu ztrácí svou nadřazenost. Pro adolescenty je právě během uvolňování vztahů s rodiči velmi důležitá podpora vrstevníků, jež jsou v podobné situaci a s nimiž může sdílet své prožitky a pocity. Je tedy dobré, když se člověk dostává do prostředí, které ho kladně motivuje a kde může hledat vzory i v lidech ne o mnoho starších.⁶⁸

V období dospívání si jedinci ujasňují, kdo jsou, jaké je jejich místo ve společnosti, a vůbec hledají sami sebe. Uspořádávají si také své hodnoty a ujasňují budoucí cíle nejčastěji spojené buď s volbou vysoké školy, či zaměstnáním. Právě proto je adolescence často spojována se stresem a pocitem nejistoty právě ohledně budoucího života.⁶⁹

Co se týče fyzické vyzrálosti, dochází k ukončení růstu a k ustálení váhy a výšky. Dospívající začínají pečovat o svůj vzhled a fyzickou krásu, vnější image jim totiž pomáhá nalézt svůj životní styl. Tím si také vysvětlují to, proč mnoho jedinců v tomto období zkouší různé módní trendy. Mladý člověk taktéž pociťuje potřebu se na někoho citově navázat, zaměřuje se tedy na sex a erotiku a začíná prožívat své první zážitky v intimním životě.⁷⁰

⁶⁶ Otázky v dotazníku jsou z části převzaté z jiné literatury, či podobných dotazníků. Použité zdroje: *Úvod do psychologie*, s. 259, *Základy mezilidské komunikace*, s. 70 a REIFMAN, A. a kol. Dotazník IDEA. [online]. S.d. [cit. 2017-05-16]. Dostupné z:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NtaVMjc5ixcJ:https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120119635+&cd=4&hl=cs&ct=clnk&gl=cz>. Srov. anglický originál: https://is.muni.cz/th/52837/fss_m/1_Priloha___Inventar_IDEA.pdf

⁶⁷ *Psychologie pro tebe*, s. 76-78.

⁶⁸ ANON. Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj. In: *Studium Psychologie: Web o psychologii, přehledně a v souvislostech* [online]. 2016. [cit. 2017-05-12]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>

⁶⁹ *Tamtéž*.

⁷⁰ *Tamtéž*.

2.2. Vyhodnocení dotazníků

Jak již vyplývá z podnázvu mé seminární práce, rozhodla jsem se svůj výzkum zaměřit na studenty v dospívajícím věku, tedy na adolescenty v rozmezí 14-20 let. S potěšením mohu říci, že se mi nakonec podařilo získat celkově 110 respondentů z třech různých škol. Největší zastoupení ve zkoumané skupině mají dívky a ženy, 62,7 %. Chlapců a mužů se zúčastnilo o něco méně, 37,3 %. Bohužel se mi tedy v tomto ohledu nepodařilo získat zcela vyvážený vzorek.

Respondentů jsem se dotazovala celkově na 21 otázek z různých podoblastí vnímání vlastní užitečnosti. První část dotazníku je zaměřena spíše na přístup k sobě samému, působení okolí a na motivaci. Oproti tomu se druhá část dotazníku vyznívá spíše na psychickou vyzrállost a samostatnost jedince. V jednotlivých vyhodnoceních mého výzkumu jsou vždy popsány pro mě nejzajímavější rozdíly mezi jednotlivými skupinami dotazovaných a jsou vybrány pouze zásadní otázky, které jsou podle mého jasnou odpovědí na danou problematiku. Pro větší přehlednost uvádím také dvě nejčastější odpovědi od respondentů, které můžete srovnat v uvedených tabulkách.

2.2.1. Sebehodnocení a sebevědomí

Otázky týkající se sebehodnocení (otázky č. 1 až 4) jsem do dotazníku zařadila záměrně. Mým hlavním cílem bylo potvrdit si domněnku ohledně lidí studujících na vysoké škole. Podle mě by totiž oproti studentům na středních školách měli mít vyšší sebevědomí. Rozhodli se pro určitý obor, a tak už vědí, v čem vynikají a čemu stojí za to se věnovat, na rozdíl od mladších teenagerů, kteří sebe teprve objevují a jejich pochyby o své osobnosti jsou zřejmě na místě.

Jsem sám/sama se sebou spokojen/-a.

	Vysoká škola ⁷¹		Gymnázium		SOŠ ⁷²	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne		32 %		28 %	33 %	42 %
spíše ano	33 %	48 %	70 %	56 %	33 %	48 %
rozhodně ano	42 %		22 %			

Někdy se mi zdá, že jsem k ničemu.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
rozhodně ne	42 %					
spíše ne	33 %	44 %	30 %	28 %	33,3 %	42 %
spíše ano		32 %	35 %	52 %	33,3 %	48 %
rozhodně ano					33,3 %	

K mému překvapení se ukázalo, že na gymnáziu jsou daleko sebevědomější lidé než na střední škole s odborným zaměřením, jak vyplývá z tabulky. Zatímco většina studentů obou

⁷¹ Jednotlivé skupiny dotazovaných bohužel nejsou příliš vyrovnané. Pro přehled proto uvádím konkrétní počty: 12 mužů a 25 žen z vysoké školy, 25 dívek a 23 chlapců z gymnázia, 19 dívek a pouze 6 chlapců ze střední odborné školy.

⁷² SOŠ = střední odborná škola

pohlaví na gymnáziu odpověděla na otázku s jistotou, výsledky ze školy zemědělské nebyly tak zřetelné. Procentuální hodnoty u chlapců vyšly úplně stejně na pomezí protikladných odpovědí, dívky odpovídaly podobně. Znamená to snad, že pokud si jako střední školu zvolíte gymnázium, udělá z vás automaticky sebevědomějšího a spokojenějšího člověka? Výsledky zobrazené hlavně v první tabulce toto tvrzení potvrzují, ale zda je tomu tak i na jiných školách v této práci už bohužel asi nezjistím. Pokud jsem mluvila o sebevědomých gymnazistech, u mužů na vysoké škole toto tvrzení platí také, protože 42 % z 12 dotazovaných na otázku týkající se spokojenosti odpovědělo jednoznačně pozitivně.

Často zkouším i takové věci, o kterých vím, že je nemohu zdárně dokončit.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne	25 %	44 %	35 %	24 %		38 %
spíše ano	42 %	32 %	30 %	56 %	67 %	42 %
rozhodně ano			30 %		33 %	

Částečně se sebevědomím, nebo spíše snad s odvahou zkusit něco nového a prosadit tak sám sebe, se pojí i další otázka. Zajímalo mě, zda jsou studenti ochotni pouštět se i do věcí, o kterých je předem jasné, že je nemohou zdárně dokončit. Pokud jsem v předešlých částech popisovala viditelné rozdíly mezi sebevědomím gymnazistů a studentů na odborné škole, odpovědi na tuto otázku tento výsledek spíše nepotvrzují. 67 % mužů z jiné střední školy z celkového počtu 6 vybrali políčko spíše ano oproti mužům z gymnázia, jejichž odpovědi byly velmi vyrovnané. Pokud bych zanedbala rozdílné počty mužů na těchto dvou školách, které výsledek bezpochybně ovlivňují, znamenalo by to, že chlapci na odborné škole se nebojí vyzkoušet nové věci, ačkoliv to ne vždy přinese úspěch. Řekla bych, že chlapci z gymnázia se nejspíše obávají toho, aby se při případném neúspěchu neztrapnili. Na gymnáziu jsou oproti tomu těmi odvážnějšími spíše dívky. Z celkového počtu 25 gymnazistek 36 % dívek zaškrtno odpověď potvrzující toto tvrzení.

2.2.2. Porovnávání se s ostatními

Jak jsem již jednou zmiňovala (viz kap. 1.3.1.3.), na porovnávání se se svým okolím není nic neobvyklého. Můžeme tak snadněji získat představu o našem výkonu. V dotazníku jsem se zaměřila především na komparaci známek spolužáků a našich vlastních a to, jak ovlivňují naše kritické sebehodnocení (otázky 6, 7 a 8).

Většina studentů, s výjimkou chlapců z gymnázia a žen z jiné střední školy, u kterých vyšly výsledky na rozhraní ano/ne, přihlížejí ke známám ostatních. To, že dotazovaným roste sebevědomí, když jsou lépe ohodnoceni než jejich spolužáci, výsledky bezpochybně potvrzovaly. Pouze ženy na střední škole v odpovědích tak jednoznačné nebyly. Spíše ne zaškrtno 38 % z 19 dívek a 32 % naopak spíše ne. Vysvětluji si to tak, že dívky na této škole nepotřebují být za každou cenu nejlepší a nepřevládá u nich taková soutěživost jako u ostatních skupin.

Jako poslední jsem do této oblasti zařadila oblíbenost a popularitu ve třídě. Výsledky mluví naprosto jasně. Největší procentuální zastoupení u všech skupin získaly kladné odpovědi. Většina studentů si tedy myslí, že jsou v kolektivu určitě oblíbení. Mně nezbyvá než polemizovat o tom, zda jsou jejich myšlenky pravdivé a skutečně odpovídají reálným vztahům. Pro větší objektivitu by bylo potřeba zjistit i pohled z druhé strany.

2.2.3. Motivace k práci

Na otázku, zda studenty k další práci více motivuje pokárání než pochvala, většina z nich zaškrtnla odpověď ne, tzn., že uvítají spíše pochvalu. Jen u mužů z vysoké školy vyšlo výsledné procentuální ohodnocení na pomezí kladných a záporných odpovědí. 42 % z 12 dotazovaných mužů vysokoškoláků vybralo odpověď ne a oproti tomu se 33 % rozhodlo pro odpověď spíše ano.

Pokud bych dotazník také vyplňovala, nejspíše bych dlouho váhala o políčku, které mám zaškrtnout. Když mě totiž někdo pochválí, vím, že jsem odvedla dobrou práci, a v příštím úkolu se budu snažit i nadále. Možná mě dál žene touha po sebezpřekonání. Na druhou stranu na mě ale velmi působí i opačná situace, tedy pokárání. Pokud mě někdo zkritizuje a vyjádří zklamání, cítím velkou potřebu svůj nezdar napravit a naplnit tak jeho očekávání.

2.2.4. Hledání sebe samého a vnitřní pocity

Časté výkyvy nálad u dospívajících nejsou nijak neobvyklé. V této části dotazníku mě ale spíše zajímalo, co lidé v tomto věku zažívají a jak se cítí. Proto několik otázek v druhé části dotazníku bylo zaměřeno právě na jejich vnitřní pocity.

První otázka se týká vnitřního zmatku, který adolescenti obvykle prožívají. S pubertou také často přichází přemýšlení o sobě, o svých cílech, dovednostech a vůbec hledání sebe samého. Než začnu s vyhodnocováním, ráda bych také nejprve zmínila obecné mínění, jež koluje o dospívajících dívkách. Říká se totiž, že dívky v tomto věku většinou dospívají rychleji oproti mužským vrstevníkům. A právě toto tvrzení dokládají odpovědi na výše zmíněnou otázku.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říct, že často prožívám vnitřní zmatek.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
rozhodně ne	33 %		22 %			
spíše ne	54 %	32 %	43 %	32 %	33 %	
spíše ano		32 %	22 %	44 %	33 %	80 %
rozhodně ano						15 %

Největší procentuální ohodnocení je patrné u dívek ze střední odborné školy, kde 80 % z 19 hlasovalo pro odpověď spíše ano. Kladné vysoké ohodnocení zaškrtnlo též nejvíce dívek z gymnázia, a to 44 % z 25. Důkazem toho, že dívky o sobě začínají přemýšlet a hledat se v dřívějším věku, jsou právě výsledky středoškolských chlapců, kteří se klonili spíše k záporným odpovědím. Vysvětluji si to tak, že buď si většina z nich nechce připustit, že stále zcela neví, kdo jsou, a ponížít se, nebo opravdu žádný vnitřní zmatek doposud nezažili. Trochu překvapující je pro mě porovnání odpovědí chlapců z gymnázia a odborné střední školy. Zatímco totiž odpověď gymnazistů jasně popřela veškerý vnitřní chaos, studenti na druhé škole váhali mezi spíše ne a spíše ano (musíme však vzít v potaz nevyvážené počty těchto dvou skupin, tedy výsledky nejsou příliš objektivní). Použiji-li předchozí vyhodnocení dotazníku z pohledu sebevědomí (viz kap. 2.2.1.), kdy nám z výsledků jasně vyplynula právě sebevědomí gymnazistů, domnívám se, že odpovědi na tuto otázku můžou být s touto vlastností částečně spjaty. Chlapci z odborné školy nejsou tak sebejistí a často o sobě nemají jasné představy, jak

nám už podruhé dotazník potvrzuje. Trochu zarážející je i neměnný postoj mužů na vysoké škole, kteří mají stále podobné odpovědi jako gymnazisté. Očekávala jsem, že u nich vnitřní nejistota nastane o něco později než u žen, tedy zhruba v tomto věku. Nicméně odpovědi naznačují, že tomu tak není. Možná vnitřním přechodem prošli před nástupem na vysokou školu.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že se ve mně odehrává mnoho změn.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne	59 %	20 %	30 %	28 %	66 %	25 %
spíše ano	25 %	56 %	48 %	56 %	17 %	60 %

Další dotaz zjišťoval, zda se v lidech tohoto věku odehrává mnoho změn. Nejvíce dotazovaných žen obou věkových kategorií přiznalo, že opravdu vnitřní změny pociťují. Muži, s výjimkou gymnazistů, jejichž odpovědi se příliš nelišily od dívek, zastávají zcela protichůdný názor, tedy veškeré vnitřní změny popřeli. Může to být pouze známka toho, že ženy o sobě mnohem více přemýšlejí a odhalují tak vnitřní změny, zatímco muži se sebou příliš nezaobírají, tudíž žádné vnitřní změny nepozorují.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že se soustředím sám/sama na sebe.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne		16 %	40 %	32 %	50 %	42 %
spíše ano	42 %	68 %	51 %	44 %	33 %	38 %
rozhodně ano	42 %	16 %				

Z tabulky vztahující se k otázce číslo 13 je zřejmé, že gymnazisté obou pohlaví se na sebe soustředí mnohem více než ostatní středoškoláci. Opět bych hledala spojitost se sebevědomím. Žáci odborné školy se podle výsledků sebou příliš nezabývají a pravděpodobně spíše řeší život v kolektivu a své přátele. U vysokoškoláků výsledky odhalují, že se lidé v tomto věku zaměřují na sebe a zahajují svou životní kariéru.

2.2.5. Tlak okolí

K jednomu z častých diskutovaných témat mladých teenagerů patří míra omezování a naopak volnost, kterou nám rodiče, učitelé a vůbec vyšší autority dopřávají. Očekávala jsem, že snad s výjimkou vysokoškoláků, kteří už většinou žijí svůj život v univerzitním městě daleko od rodičů, se všichni cítí být omezováni. Výsledky mě ale zcela překvapily, protože jedinými skupinami, které se považují právě za omezované, jsou muži z vysoké školy a dívky z gymnázia. Tím se tedy úplně vyvrátila moje počáteční domněnka.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že se cítím ve stresu.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
rozhodně ne	17 %					
spíše ne	66 %		30 %		67 %	
spíše ano	17 %	32 %	48 %	32 %		42 %
rozhodně ano		44 %		36 %	33 %	33 %

V dnešní době si neustále stěžujeme na nedostatek času a velké množství zadaných úkolů najednou, které pochopitelně bývají doprovázeny stresem, hlavně pokud si je všechny necháme na poslední chvíli. Proto nás ani neudivuje, že většina dotazovaných skutečně odpověděla, že jsou často pod tlakem a cítí se ve stresu. Výjimku však opět tvoří muži z vysoké školy. 66 % z 12 stres úplně popřelo, stejně tak chlapci ze střední odborné školy.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že jsou na mě kladeny vysoké nároky.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne			40 %			33 %
spíše ano	25 %	26 %	42 %	48 %	50 %	47 %
rozhodně ano	59 %	58 %		36 %	33 %	

„Stres, nebo také přetížení organismu, pocítíte ve chvílích, kdy jste pod velkým tlakem a máte pocit, že to již přestáváte zvládat.“⁷³ Faktorů, které vám tento stav můžou navodit, je mnoho. Nyní vám nechci vyjmenovat všechny, ale zaměřím se pouze na jeden. Studentů jsem se proto zeptala, zda jsou na ně kladeny vysoké nároky, což právě považuji za jeden z hlavních spouštěčů stresu. Nyní výsledky dotazníku hovoří poměrně jasně. Nejvíce adolescentů se rozhodlo pro odpověď, kterou jsem očekávala, tedy že jsou na ně opravdu kladeny vysoké nároky. Málokdo totiž přiznává, že se po něm nic nechce, i kdyby to byla pravda. Je totiž mnohem lepší naříkat nad zaneprázdněným životem než poslouchat, jak máte všechno jednoduché.

2.2.6. Vyzrálост osobnosti

Vzhledem k tomu, že jsem si ze skupiny adolescentů pro své bádání vybrala dvě hraniční věkové skupiny, tedy nejnižší a nejvyšší věk, chtěla jsem také zjistit, jak se bude lišit psychická vyspělost u studentů v začínající pubertě a u dospělých jedinců.

V tomto období se od dospívajících očekává, že již přeberou zodpovědnost za sebe a své chování nejen papírově v podobě občanského průkazu, ale i pocitově. Proto se jedna z otázek týkala právě toho, zda za sebe dotazovaní nesou zodpovědnost. To, že vysokoškolští studenti tvrzení potvrdili, se dalo očekávat. Většinou se kvůli studiu na univerzitách stěhují od rodičů a staví se na vlastní nohy, tím pádem přebírají i další kus zodpovědnosti. Poněkud překvapivé však byly výpovědi středoškoláků, kdy většina žáků jak gymnázia, tak odborné střední školy, jednoznačně vybrala odpověď, že skutečně cítí zodpovědnost za sebe samé. Na obou školách u

⁷³CHÁBA, Karel. Co je to stres? In: *Energetická psychologie & EFT: Trvale vyřeší životní problémy* [online]. 2010 [cit. 2017-05-13]. Dostupné z: <http://www.eftpsychologie.cz/clanky/co-je-to-stres/>

mužů i žen procentuální hodnota u kolonky ano přesáhla 50 %. Když se vrátím o pár let zpět do svých 14 let, řekla bych, že jen o pár spolužácích bych mohla tvrdit, že byli zodpovědní a mohli jsme se na ně spolehnout.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že cítím odpovědnost za druhé lidi.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
rozhodně ne					33 %	
spíše ne	25 %	40 %	56 %	32 %		42 %
spíše ano	50 %	32 %	22 %	48 %	50 %	48 %

Poněkud pestřejší a zajímavější jsou výsledky ohledně odpovědnosti za druhé lidi. Víím, že vlastnosti každého se liší od člověka k člověku, nicméně pokud bych mohla mluvit obecně, řekla bych, že ženy mívají větší odpovědnost než muži. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že zatímco maminka mě vždy okřikovala, abych jako malá zůstala za plotem a nevcházela do silnice, tatínek mi dával větší volnost. Z tabulky však můžeme vyčíst, že moje domněnka není příliš pravdivá. Ženy z vysoké školy a muži z gymnázia odpovědnost za druhé spíše necítí, oproti dalším skupinám, kteří na otázku odpověděli opačně. 50 % z 12 mužů z vysoké školy vybralo odpověď spíše ano, tím tedy potvrzují, že o druhé mají starosti a záleží jim na nich, a tím také změnilo mé mínění o mužích.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že se cítím být nezávislý/-á na rodičích.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne	25 %	44 %	30 %	32 %		47 %
spíše ano	25 %	40 %	52 %	64 %	33 %	38 %
rozhodně ano	42 %				50 %	

Otázka týkající se nezávislosti na rodičích je vhodná spíše pro vysokoškoláky, kteří, jak jsem již zmiňovala, začínají zjišťovat nástrahy života a zkouší se osamostatňovat a zbavovat vlivu rodičů. I tak si ale myslím, že bez určité finanční podpory své rodiny by se rozhodně neobešli, ať už bereme v úvahu jen poplatky za bydlení v univerzitním městě. Skutečně 44 % žen z vysoké školy přiznalo, že podpora rodičů je pro ně nezbytná. Nicméně připadá mi důležité zmínit i protipól, kdy naopak 40 % z nich zaškrtnulo odpověď spíše ano. Výsledky jsou tedy celkem v rovnováze. Oproti tomu ale muži vrstevníci ve většině případů (42 %) odpovídali tak, že jsou nezávislí a dokáží se obstarat sami. Možná muži mají výdělečnější brigádu oproti ženám a dokáží se zajistit sami bez pomoci rodičů, nebo žijí skromněji, těžko říci, vysoká procentuální hodnota však mluví za vše.

Na druhou stranu nesmíme zapomenout ani na citovou závislost. S rodiči jsme v kontaktu dennodenně, a tak je zřejmé, že se mezi námi vytvořilo citové pouto. Rodiče jsou v tomto věku a nejen v něm podstatnou součástí našich životů a hrají v nich důležitou roli, i když si to děti v pubertě někdy neuvědomují. Myslím si, že při zodpovídání této otázky bylo potřeba zvážit obě možnosti závislosti, nejsem si však jistá, zda o tom všichni skutečně tak přemýšleli.

Řekla bych, že u dotazovaných dětí mladšího věku je odpověď téměř předvídatelná a nebude třeba ji proto rozebírat. Podle mě musí být děti ve věku okolo 15 let rozhodně závislí na svých rodičích už jenom proto, že podle zákona nesmí pracovat před dovršením právě patnáctého roku života, a potřebují tak nejen finanční, ale i právě citovou podporu svých rodičů. Vyhodnocení této otázky však přineslo zcela odlišné výsledky. Kromě dívek ze střední odborné školy, kteří volili odpověď potvrzující závislost, všechny ostatní skupiny středoškoláků uvedli, že se necítí být závislí na někom dalším. Je ovšem pravděpodobné, že někteří z dotazovaných neodpovídali v souvislosti s penězi. Můj výklad může být tedy poněkud zkreslený.

Každý, kdo doma vychovával dospívajícího, ví, že období, kterým si jeho potomek procházel, bylo plné nálad, bláznivých nápadů a zkoušení nových věcí. V souvislosti se stářím dotazovaných jsem pomocí další otázky chtěla zjistit, jestli už fázi roztržitosti a zamotané hlavy prošli, právě jí procházejí, nebo je ještě čeká. Zeptala jsem se tedy, zda o sobě mohou prohlásit, že se momentálně psychicky usazují a uklidňují. Shrnutí odpovědí je celkem jednoduché. Pouze dívky ze střední školy volily nejvíce odpovědi na pomezí spíše ano a spíše ne (obě možnosti v součtu obdržely 47 %). Další dotazovaní, včetně vysokoškolských studentů, potvrdili, že se stále neusazují.

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že mám jasno ve svých hodnotách.

	Vysoká škola		Gymnázium		SOŠ	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
spíše ne				40 %		38 %
spíše ano	25 %	52 %	43 %	36 %	49 %	38 %
rozhodně ano	67 %	28 %	30 %			

Na závěr jsem studentům položila dotaz ohledně jistoty v jejich životních hodnotách. Z tabulky je zřetelně patrné, že obě pohlaví z vysokých škol už ve svých hodnotách mají naprosto jasno. Jak by také ne, když si zvolili zaměření, které je bude pravděpodobně doprovázet celým životem. Chlapci z obou středních škol si jsou také svých hodnot ve většině případů vědomi. Jedinou skupinou volící negativní odpovědi byly dívky z gymnázia, u kterých si 40 % z nich stále neví rady se svými hodnotami, a též dívky z odborné střední školy, jejichž odpovědi byly na rozhraní.

3. Závěr

Zatímco jsem se v první teoretické části snažila vysvětlit pojem self-efficacy, přiblížit a vysvětlit jeho podmnožiny a poskytnout podklady pro bádání, ve druhé části jsem se zabývala vyhodnocováním dotazníků a hledáním spojitostí mezi načerpanými informacemi.

Problematiku vlastní užitečnosti jsem si vybrala hlavně kvůli tomu, že v době rozdělování témat jsem byla plně rozhodnuta, že chci v budoucím životě studovat buď psychologii, nebo práva. Dnes se můj pohled na věc o něco změnil, nicméně zpracování této seminární práce mi přineslo několik zajímavých poznatků.

Hned na začátku dotazníku jsem se zaměřila na sebevědomí studentů. Výsledky mluvily zřetelně ve prospěch gymnazistů, kdy 56 % dívek a 70 % chlapců z gymnázia odpovědělo, že jsou se sebou ve větší míře spíše spokojeni, oproti vrstevníkům ze střední odborné školy, jejichž odpovědi už tak sebejisté nebyly. V souvislosti s tím mě napadla otázka, na kterou už bohužel alespoň nyní nezjistím odpověď. Skutečně nás výběr střední školy tolik ovlivňuje? Dokáže z nás tedy jakékoli gymnázium udělat sebevědomějšího člověka? Zajímalo by mě, jestli mé výsledky byly jen náhodné, nebo jestli by platily i při porovnávání dalších škol. Třeba tímto nápadem zapálím plamen touhy po zjištění i v jiném studentovi a za pár let se dozvím odpověď i na tuto otázku.

V dalších bodech bylo hlavním cílem zjistit přístup dospívajících ke známám ostatních, k pochvalě a pokárání jako motivaci pro další práci. Není překvapením, že pro mnoho studentů je příjemné být lépe oznámkován než jeho spolužáci a snad ani to, že po každém úspěšném testu či písemce jim naroste sebevědomí. Dále většina dotazovaných jen s výjimkou mužů vysokoškoláků, jejichž odpovědi byly na rozhraní, potvrdila, že je mnohem více potěší jejich kladné ohodnocení namísto trestu. Sama musím přiznat, že sympatizuji jak s těmi, co odpověděli ve prospěch pochvaly, tak i s těmi, co naopak stáli proti. K práci mě totiž motivuje stejně pochvala i pokárání, jak jsem již vysvětlovala ve vyhodnocení dotazníku.

Stres v dnešní době pociťuje snad každý. Jinak tomu nebylo ani u studentů, snad jen s výjimkou mužů z vysoké a střední školy. Každodenně ve škole taktéž slyším povzdychnutí ohledně nepřiměřeného množství úkolů, které od učitelů dostáváme, spoustě zbytečných písemek a dalších věcí, jež bychom raději úplně vynechali. Díky dotazníku jsem si potvrdila, že nejsme rozhodně jediní, co se cítí přehlceni požadavky učitelů, a že i na ostatní jsou kladeny vysoké nároky.

Dalším úkolem stanoveným na začátku bylo provést výzkum týkající se psychické vyspělosti studentů. S potěšením mohu konstatovat, že majorita studentů potvrzuje převzetí zodpovědnosti za sebe a že téměř všichni, až na chlapce z gymnázia a ženy z vysoké školy, pociťují také odpovědnost za druhé lidi.

Trochu překvapující pro mě bylo vyhodnocení předposlední otázky, která zjišťovala nezávislost studentů na rodičích. Myslím si, že mnoho adolescentů nebralo v úvahu finanční závislost na svých rodičích, potom by se totiž jejich odpovědi určitě změnily, a ani citovou, jelikož jsou někteří ještě v období vzdoru a cokoliv spojeného s rodiči odmítají. Ve výsledku se totiž k závislosti na rodičích přiznaly pouze ženy z gymnázia a vysoké školy.

Jako poslední mě zajímala otázka ohledně jasnosti v hodnotách jedince. Za rok mě totiž čeká maturitní zkouška a já stále netuším, čemu bych se chtěla v budoucnu věnovat, jaké aktivity upřednostňuji a co je pro mě nejvhodnější. V touze zjistit, jak jsou na tom ostatní, a snad i najít trochu útěchy v lidech, kteří se stále hledají, jsem se rozhodla položit dotaz právě na toto téma i v mém dotazníku. S trochou zklamání ale musím přiznat, že všechny dotazované skupiny mají ve svých přednostech už naprosto jasno. Mně tak nezbyvá nic jiného než doufat,

že se do období rozesílání přihlášek na vysoké školy rozhodnu a zvolím si správnou cestu budoucím životem.

4. Seznam zdrojů

Použitá literatura:

BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8550-4.

DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Praha: Grada, 2008. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2018-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Svoboda, 1970. ISBN neuvedeno.

PAULÍNOVÁ, Lea a Lenka NEUMANNOVÁ. *Psychologie pro Tebe*. 3. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Informatorium, 2008. ISBN 978-80-7333-068-2.

ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie: pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1980. ISBN neuvedeno.

Akademická práce:

KUMPČÍKOVÁ, Alžběta. *Vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) ve „vynořující se“ dospělosti*. [online]. 6.11. 2011 [cit. 2017-03-08]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/273633/fss_b/Bakalarska_prace.doc. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie.

Internetové zdroje:

ANON. Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj. In: *Studium Psychologie: Web o psychologii, přehledně a v souvislostech* [online]. 2016. [cit. 2017-05-12]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>

HOSKOVCOVÁ, Simona. Co je self-efficacy? *Self-efficacy: Vnímaná osobní účinnost předškolních dětí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-12-16]. Dostupné z: <http://self-efficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>

CHÁBA, Karel. Co je to stres? *Energetická psychologie & EFT: Trvale vyřeší životní problémy* [online]. 2010 [cit. 2017-05-13]. Dostupné z: <http://www.eftpsychologie.cz/clanky/co-je-to-stres/>

KONFUCIUS. *Hovory* [online]. S.d., s. 30 [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: http://www.phil.muni.cz/plonedata/wksc/Studentsky_portal/Studijni_materialy/Texty/Konfucius_Hovory.pdf

LYSÁKOVÁ, Michaela. Jste účinní? *Psychologon: Když se dělá z vědy věda, nedělá se věda* [online]. 2014 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/294-jste-ucinni>.

PONCAROVÁ, Lenka. Znáte svou hodnotu? *Psychologie.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/znate-svou-hodnotu/>

Albert Bandura. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 07. 11. 2016 v 00:52. [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura#Teorie_soci.C3.A1ln.C3.ADho_u.C4.8Den.C3.AD

Zdroje dotazníku:

DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Praha: Grada, 2008, s. 70. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2018-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2003, s. 259, ISBN 80-200-0993-0.

REIFMAN, A. a kol. Dotazník IDEA. [online]. S.d. [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NtaVMjc5ixcJ:https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120119635+&cd=4&hl=cs&ct=clnk&gl=cz>. Srov. anglický originál: https://is.muni.cz/th/52837/fss_m/1_Priloha____Inventar_IDEA.pdf

5. Příloha

Dotazník

Ráda bych vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku, jehož odpovědi mi budou sloužit jako podklady k mé seminární práci na seminář společenských věd.

Vyplňte základní informace o sobě a přečtěte si, prosím, následující tvrzení. Podle vlastního úsudku zaškrtněte vždy jednu ze čtyř odpovědí, která nejvíce odpovídá vašemu stavu. Dotazník je anonymní, vaše odpovědi se nikdo nedozví.

Jsem:

- Žena muž

Věk:

- 14-16 19-20

Studuji na:

- gymnáziu střední odborné škole vysoké škole

První část dotazníku (zaškrtněte pouze jednu odpověď)

1. Jsem sám/sama se sebou spokojen/-a.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
2. Někdy se mi zdá, že jsem k ničemu.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
3. Myslím si, že musím ve všem uspět.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
4. Často zkouším i takové věci, o kterých vím, že je nemohu zdárně dokončit.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
5. K další práci a větší snaze mě více motivuje pokárání než pochvala.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
6. Často porovnávám své výsledky ve škole s ostatními.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
7. Nabývám sebevědomí, když jsem lépe ohodnocen/-a než ostatní spolužáci.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
8. Mezi spolužáky jsem oblíbený/-á.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
9. Spousta známých z mého okolí často odsuzuje mé názory a to, co dělám.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano

10. Když vzpomínám na minulost, spíše se zaměřuji na své neúspěchy než zdary.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano

Druhá část dotazníku (zaškrtněte pouze jednu odpověď)

Jsem v období, kdy o sobě mohu říci, že:

11. často prožívám vnitřní zmatek.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
12. odehrává se ve mně mnoho změn.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
13. se soustředím sám/sama na sebe.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
14. se cítím být omezován/-a.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
15. mám zodpovědnost sám/sama za sebe.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
16. se cítím ve stresu.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
17. jsou na mě kladeny vysoké nároky.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
18. se usazuji a uklidňuji.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
19. cítím odpovědnost za druhé lidi.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
20. cítím se být nezávislý/-á na rodičích.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano
21. mám jasno ve svých hodnotách.
 rozhodně ne spíše ne spíše ano rozhodně ano