

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
Role asertivity v adaptačních procesech

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Mgr. Hedvika Boukalová, Ph.D.

Vypracovala: Yuliya Malysheva

2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Asertivita v mezilidských vztazích“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu literatury, který je součástí této bakalářské práce. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Praze dne

.....

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Mgr. Hedvice Boukalové, Ph.D. za vedení mé práci, cenné rady, připomínky a podporu. Dále bych chtěla poděkovat všem studentům, již se na mém výzkumu podíleli, za jejich ochotu a odvahu.

ÚVOD	1
1. ASERTIVITA	3
1.1. DEFINOVÁNÍ POJMU A HISTORIE VÝVOJE TEORIE	3
1.2. ASERTIVITA V INTERPERSONÁLNÍ KOMUNIKACI	5
1.2.2. <i>Typy chování – asertivní, agresivní a pasivní</i>	6
1.2.3. <i>Manipulace</i>	7
1.3. STRUKTURA ASERTIVITY JAKO INDIVIDUÁLNÍ VLASTNOSTI SUBJEKTU ADAPTACE.....	9
2. ADAPTACE.....	13
2.1. POJETÍ ADAPTACE.....	14
2.2. POJETÍ ODOLNOSTI (RESILIENCE).....	16
2.3. POJETÍ STRESU	18
2.4. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ADAPTACI	22
3. METODIKA EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ.....	27
3.1. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
3.2. VÝZKUMNÁ STRATEGIE.....	28
3.3. TECHNIKY SBĚRU DAT A STRUČNÝ POPIS DOTAZNÍKŮ.....	29
3.4. VÝBĚR VZORKU	30
3.5. ANALYTICKÉ POSTUPY	31
4. ZPRACOVÁNÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	32
4.1. VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	35
DISKUSE A SHRUTÍ EMPIRICKÉ ČÁSTI	38
ZÁVĚR.....	40
LITERATURA	41
PŘÍLOHY	45
<i>Příloha 1 – Víceúrovňový personální dotazník "Adaptabilita"</i>	<i>45</i>
<i>Příloha 2 - Mapa asertivity.....</i>	<i>50</i>

Úvod

Každý den se setkáváme a jednáme s lidmi – buďto se členy rodiny, spolužáky ve škole, kolegy v práci nebo lidmi v tramvaji, metru a jinde. Na čem vlastně závisí naše úspěšnost v sociální komunikaci? Je jistě důležité, jaký máme vzhled, povahu a náladu, jaké máme sociální a komunikační dovednosti.

Někdy se dostáváme do situací, kdy cítíme rozpor mezi tím, co jsme udělali, a tím, jaké emoce prožíváme. Tento rozpor přináší pocit nejistoty, úzkost z toho, že jsme byli pasivní, příliš rychle jsme ustoupili, nehájili jsme dostatečně nějaký názor či postoj. Nebo prožíváme pocit viny, že jsme svůj požadavek či myšlenku obhajovali a prosazovali příliš razantně a bezohledně. Jak tedy jednat, abychom dosahovali spokojenosti v kontaktu s jinými lidmi? Abychom rozvíjeli a upevňovali zdravé sebevědomí? Abychom se mohli snadno přizpůsobovat novým podmínkám a také abychom si mohli za svými rozhodnutími a jednáním stát a byli jsme s ním spokojeni?

Studie lidské adaptivity se v poslední době stává zvláště důležitým tématem s ohledem na zvýšení intenzity činnosti člověka a rostoucí počet faktorů, které zvyšují dynamický vztah mezi člověkem a jeho prostředím, a stanovují zvýšené nároky na adaptační mechanismy. Zrychlením vědeckého a technologického pokroku se neustále mění technologické prostředí a vytváří tok informací, který vyžaduje od jedince různé formy reakcí, které v závislosti na úrovni adaptace mohou být více či méně adekvátní. Účinnost procesu adaptace ovlivňuje do značné míry fyzické a duševní zdraví člověka. To vysvětluje, proč věnujeme tolik pozornosti vývoji různých aspektů lidské adaptace.

I přes velký zájem soudobých badatelů jich však stále ještě není příliš mnoho prozkoumaných. Studie osobnosti a nejrůznějších dovedností v procesu adaptace je v dnešní době velmi důležitá a perspektivní pro řešení jak teoretických tak i praktických otázek týkajících se přizpůsobení moderního člověka k rychlým změnám ve světě.

Moje bakalářská práce se bude zaměřovat na hledání souvislosti mezi asertivním chováním a sociální a psychologickou adaptivitou mladých lidí ve studentském prostředí vysokých škol. Specifičnost studentského prostředí spočívá ve změně dosavadního rytmu života; studenti jsou vystaveni mnohem většímu náporu nových informací a jiným sociálně-psychologickým faktorům, což vede ke kognitivnímu, emocionálnímu a komunikačnímu přetížení a stresu, který zároveň snižuje produktivitu práce. V této souvislosti vyžaduje úspěšná adaptace jisté osobnostní vlastnosti,

schopnosti a dovednosti jako je: flexibilita myšlení, přijetí druhých, umírněné sebevědomí, nezávislost, odpovědnost, vytrvalost apod. Všechny tyto oblasti představují komplexní pojetí asertivity, kterým se budu zabývat v této práci.

1. Asertivita

“Do not be too sweet lest you be swallowed,
nor too bitter lest you be spit out.”

- An old proverb

1.1. Definování pojmu a historie vývoje teorie

Pojem „*asertivita*“ si můžeme vyložit jako pojmenování druhu zdravého jednání člověka. Tento pojem se obtížně překládá, ale přibližně je možné ho popsat jako „zdravé, přiměřené sebezprosažení“ při jednání s druhými lidmi.

Podle medicínského slovníku *Miller-Keane*¹ je asertivita forma chování, která se charakterizuje jistým prohlášením nebo čestným sdělením bez potřeby důkazu. Klade důraz na práva jedince, není nutné na jedné straně agresivně ohrožovat práva jiných (za předpokladu dominantního postavení), na druhé straně není nutné chovat se podřízeně a nechat druhé, aby naše názory ignorovali nebo popírali (Ames, 2009).

Asertivita je slovo, které poukazuje, jak člověk reaguje v situaci, ve které jeho pozice a/nebo zájmy jsou nebo by mohly být v rozporu s postoji nebo zájmy ostatních. To znamená, že vzhledem k nějakému skutečnému nebo potenciálnímu nesouhlasu se lidé musí opakovaně potýkat se základní otázkou: Jak silně mám tlačit na zisk svého cíle? Lidská behaviorální reakce na tuto otázku je většinou obecně uspořádána v rozmezí mezi pasivitou a vyhýbáním se konfliktům na jedné straně a agresí a nepřátelstvím na straně druhé.

Principy asertivity byly poprvé publikovány americkým psychologem Andrew Salterem v knize „*Conditioned Reflex Therapy*“, r. 1949. Zastával názor, že by asertivní techniky měly pomoci nespělým, plachým a utiskovaným jedincům naučit se novým způsobům jednání a posílit jejich sebevědomí a komunikační jistotu. Svě žáky učil spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí a umění dát najevo svá přání, požadavky a vyjádřit vlastní stanovisko. Cvičil postupy vyrovnávání se s kritikou a vlastními chybami. Nové naučené reakce by pak měly usnadnit komunikaci s okolím a

¹

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/assertiveness>

dosažení lepšího porozumění sobě i jiným. Salter považoval asertivitu za metodu vhodnou pro psychoterapii poruch chování, fobií a sexuálních poruch pomocí behaviorálního nácviku jednání.

Mezi další významné postavy v rozvoji asertivity patří Joseph Wolpe a Arnold Allan Lazarus, kteří vedli první výcvikové programy a sestavili *první dotazník asertivního jednání* (1966). Lazarus se domníval, že asertivní jedinec přistupuje konstruktivněji k řešení problémů. Joseph Wolpe předpokládal, že skutečně asertivní jedinec má následující vlastnosti:

- klidné vyjádření svých myšlenek a pocitů.
- svobodná komunikace s lidmi na všech úrovních (v novém prostředí s novými lidmi, přáteli, rodinou) s otevřeností, upřímností a zachováním sebeúcty.
- schopnost ovlivňovat dění ve svém vlastním životě – převzít nad ním kontrolu a být aktivní.

Robert Alberti a Michael Emmons předpokládají tuto definici asertivního jednání: „*Asertivní chování podporuje rovnost v mezilidských vztazích, umožňuje jednat v našem nejlepším zájmu, stát si za svým bez nepatřičné úzkosti, vyjadřovat své skutečné pocity, aniž bychom se cítili stísněně, a jít za svými právy, aniž bychom narušovali práva jiných*“ (Alberti & Emmons, 2004: 18).

Jinými slovy – asertivní jednání předpokládá, že obě strany jednají na stejné úrovni a respektují jedna druhou, jsou schopny vyjádřit své pocity a myšlenky otevřeně a říci „ne“ v případě nesouhlasu či nelibosti, dát najevo rozhořčení, strach a jednoduše řečeno umět být spontánní bez zbytečných obav. Asertivní člověk si uvědomuje svá práva jakožto občana, zákazníka, člena organizace, ve škole nebo na pracovišti, účastníka veřejných akcí apod. Zároveň si uvědomuje i práva ostatních a nedovoluje nespravedlivé, urážlivé nebo zraňující chování, nadávky a zastrašování, manipulaci a ovládání ostatních.

Asertivita podle M. J. Smithe (2003) je schopnost hájit svá práva. Základní právo soudit své vlastní chování, myšlenky, emoce a nést odpovědnost za jejich důsledky je tím, co odlišuje asertivní osobnost.

Stoupenci **humanistické psychologie** (Maslow, Bühlerová, Rogers) zavedli prvky empatické asertivity a vnímavosti vůči druhým lidem. Kladou důraz na respektování názorů a jednání jiných, na to, aby člověk neskrýval své emoce a byl schopen projevat radost či hněv (Pospíšil, 2005).

V **Čechách** se literatura o asertivitě začala ve větší míře vyskytovat až koncem osmdesátých let. Prvními autory, kteří psali o asertivitě, byli S. Kratochvíl (1982), L. Kolman (1984), V. Capponi, T. Novák (1988), L. Beleš (1989) a Š. Medzihorský (1989). Asertivita, podle V. Capponi a T. Nováka, se projevuje v samostatnosti, svobodném vyjadřování svých myšlenek a pocitů, ve víře v sama sebe, důvěře ostatním, odpovědnosti, aktivitě a jistotě při řešení životních problémů.

V dalších letech se počet vydávané literatury o asertivitě několikrát znásobil. Testování asertivních metod nejprve probíhalo na pacientech psychiatrických klinik se sexuálními a neurotickými poruchami a depresemi. Byla aplikována u vysokoškolských studentů, manažerů, podnikatelů, v poradenství a jinde. Pomocí této metody se řešily problémy sociálních vztahů, mládeže, problémy studijní, osvětové (Pospíšil, 2005).

1.2. Asertivita v interpersonální komunikaci

Jak můžeme využít asertivitu při jednání s lidmi jiných kultur? Jak říká R. Alberti ve své knize „*Umění stát si za svým*“ (1995): zaprvé – ke každému člověku se musíte chovat s úctou. Za druhé – musíte zjistit základní informace o daném člověku (např. jeho původ). Za třetí – pokud se vám něco při osobním kontaktu zdá nezvyklé, nebojte se zeptat na příčinu, aby nedošlo k nedorozumění. Je důležité, aby člověk nepodceňoval závažnost kulturních odlišností a nepřeceňoval obecné zákonitosti lidského chování.

Často můžeme narážet na situace, kdy je asertivní jednání pokládáno za nežádoucí – v rodině, ve škole, na pracovišti i jinde. Dítě, které se snaží hájit svá práva, je často pokládáno za neslušné a často můžeme slyšet reakce typu: „Nebud' drzý!“ „Nemluv s tatínkem/maminkou takovým způsobem!“ Ve škole mohou v některých případech být odpůrci asertivity učitelé. Všeobecně jsou preferovány děti tiché, které se na nic neptají a nezpochybňují autoritu učitele. Podobná situace se může objevit i v práci. Zaměstnanci si uvědomují své podřízené postavení a v případě autoritativního charakteru svého vedoucího se drží taktiky, že lepší je neříkat a nedělat nic, co by se šéfovi nemuselo líbit.

Pokud jsme po celá léta jsme byli vedeni rodinou, školou a společností k tomu, abychom na sebe zbytečně neupozorňovali a svoje byť oprávněné připomínky či požadavky si nechávali pro sebe, dnes se budeme cítit bezmocně a stísněně, máme-li své pocity či myšlenky vyjádřit.

Mnoho studií dokazuje, že zvládnutím schopnosti vyjadřovat své pocity a názory můžeme dosáhnout efektivnější komunikace s ostatními, zvýšit své sebehodnocení, zbavit se pocitů úzkosti a stísněnosti.

1.2.2. Typy chování – asertivní, agresivní a pasivní

V běžném životě tíhne chování většiny lidí k jednomu z extrémů – k **pasivitě** nebo **agresivitě**. V prvním případě je osoba, která na sebe dobrovolně vezme roli oběti, ovládána pochybnostmi a strachem ze změn. Ve druhém případě zjevnou nebo skrytou touhou manipulovat s ostatními.

Pasivně jednající člověk obvykle nemá schopnost sdělit svá přání či potřeby, ustupuje, pociťuje ztrátu vlastní hodnoty. Chybí mu sebejistota v jednání a neumí se bránit manipulaci druhých. Takový člověk v sobě v případě konfrontace s nepřijatelnými požadavky nemůže najít odvahu jim vzdorovat a neochotně se podřizuje, i když je to v rozporu s jeho vlastními touhami a postoji. Vlastní požadavky a nároky se naopak často ani neodvažuje říci. Neustále porovnává své motivy a jednání s očekáváními druhých, stydí se za své pocity a bojí se ukázat svou pravou tvář.

Ale ne každé podrobení se druhému a ustoupení ze svých názorů a cílů je projevem pasivity. Někdy se může člověk rozhodnout, že mu ona věc za takové úsilí nestojí. A má na to právo. Nejdůležitější je, aby takové změny z dlouhodobého hlediska vedly ke spokojenosti v rámci sociálních vztahů.

Agresivně jednající člověk uskutečňuje své cíle na úkor ostatních. Takové chování vyvolává u druhých lidí buďto potřebu protiútoků anebo přinejmenším obrany vlastních pozic či pasivitu. Agresivním chováním rozumíme nejen fyzické napadení či zvýšení hlasu, ale i sarkasmus, ironii či pokrytectví. Agresor se snaží ovládat druhé a povýšit se nad nimi, ale často při tom bývá bázlivý a skrývá svoji úzkost a nejistotu.

Pasivní a agresivní jednání se zdají velice odlišné, ačkoli mají shodnou podstatu. Protistrana je většinou považována za nepřátelského ubližovatele. Je tedy třeba si na ni

dávat pozor, poskytovat jen některé informace a neprojevat své city. Rozdíl mezi pasivním a agresivním chováním je pouze v tom, že agresor útočí předem, „preventivně“ a pasivní člověk se snaží dat najevo, že na prosazování nemá nárok (Novák & Capponi, 2004).

Asertivní jednání předpokládá respektování jiných a poskytování možnosti vyjádřit vlastní myšlenky a umění jim naslouchat. Takový člověk má náležitou míru sebejistoty a kladný postoj k druhým lidem. Může změnit svůj názor na základě odůvodněných argumentů a přistoupit na kompromis, také je schopen poprosit jiné o pomoc nebo ji poskytnout.

„Mezi základní postuláty metody patří, že asertivní je prosazování uspokojení jen a výhradně těch práv a požadavků, které jsou v souladu s právy jiných lidí“ (Novák & Pokorná, 2003: 4). Asertivní techniky mohou být pomůckou, díky níž můžeme bránit manipulacím.

1.2.3. Manipulace

Manipulace je touha změnit vnímání nebo chování jiných lidí pomocí skrytých, podvodných či násilných taktik. Vzhledem k tomu, že manipulátor prosazuje své zájmy často na úkor druhých, může být takové chování považováno za násilné, nečestné a neetické.

Manipulace je komunikační manévrování, shazování, kličkování, používání argumentačních mostů, určité momenty při vyjednávání, diskvalifikování, devalvace, pomlouvání konkurence, lichocení, podlézání, nadměrné chválení, zastavovací komunikační strategie, lhaní, podvádění, blufování, mystifikace, fanatismus, sektářství apod. (Pospíšil, 2005: 37).

E. Shostrom (1967) vytvořil **9 základních typů manipulátorů**:

- **Diktátor** – obvykle se odvolává na autority, tradici, odkazy předků.
- **Chudáček** – rád by učinil to či ono, ale nedostává se mu sil. Zdůrazňuje své handicap, prezentuje se jako člověk, jehož pocity méněcennosti nejsou zdaleka neoprávněné. Nepříjemné úkoly „neslyší“, „zapomene“.
- **Počtář** – rychle, snadno a úspěšně si spočítá, co je pro něj v dané situaci nejvýhodnější (taktika cukru, jindy biče, nebo raději na vše zapomene, onemocní

atd.)

- **Břečťan** – podobně jako „chudáček“ manipuluje s druhými lidmi předstíráním, že je na nich naprosto závislý.
- **Drsník** – své okolí prostě „ukřičí“.
- **Obětavec, nejhodnější a nejlaskavější** – obětuje se, ale zároveň vybírá daň.
- **Poslední spravedlivý** – neustálá kontrola, kritika a vyvolávání pocitů nedostatečnosti. Sám se podobně jako „diktátor“ považuje za člověka bez chyb.
- **„Táta máma“** – sám ví, co je nejlepší a to také udělá – pro sebe i pro své blízké okolí. Že by se mohl mýlit, to nepřipustí.
- **Mafián** – „Kdo nejde se mnou, jde proti mně. Když je ovšem někdo ukázněný a drží se se mnou, není to k zahození, protože vím, že za loajalitu a závazek se platí.“

Manipulátor má zpravidla sklon k jednomu z těchto typů chování či k jejich kombinaci. Jeho vztahy s ostatními jsou tvořeny na základě přesně definovaných vzorů. Takže například, manželky-chudáčci často volí manžely-diktátory a úmyslně udržují svou pozici, aby mohly vykonávat kontrolu prostřednictvím svých podvratných technik.

Přehled manipulativních schémat (Shostrom, 1967)

Manipulativní schéma může být definováno jako styl chování nebo herní stereotyp. Rozlišujeme čtyři hlavní typy manipulativních schémat:

- **Aktivní manipulátor** se snaží manipulovat s ostatními prostřednictvím aktivních metod. Vyhýbá se projevení své slabosti a hraje roli silné osobnosti, zpravidla při tom využívá své postavení nebo sociální status: rodič, učitel, šéf apod. Takový člověk sám sebe prohlašuje za autoritu, protože ho uspokojuje bezmoc ostatních a používá je ke kontrole jiných lidí.
- **Pasivní manipulátor** je opak aktivního. Uvědomuje si, že není schopen ovládat svůj život, demonstruje svou bezmocnost, slabost a hloupost a podrobuje se manipulacím aktivního jedince. Aktivní manipulátor dosahuje svého cíle pomocí vítězství, pasivní manipulátor pomocí porážky. Pasivní manipulátor se poddává aktivnímu a ten za něj přijímá rozhodnutí a dělá veškerou práci. Kvůli své úmyslné pasivitě, pomalosti a hlouposti vítězí pasivní jedinec nad aktivním.
- **Soutěživý manipulátor** se domnívá, že životní podmínky neustále vyžadují ostražitost, protože zde může buďto vyhrát, anebo prohrát – žádná střední cesta.

Pro něj je život bojiště a všichni ostatní jsou soupeři nebo nepřátelé, buď skuteční, nebo potenciální. Tento typ manipulátorů používá a kombinuje obě dvě metody, ve skutečnosti spojuje aktivní a pasivní manipulátory v jedno.

- **Lhostejný manipulátor** při kontaktu s lidmi působí, jako by o setkání neměl vůbec zájem, dělá, že je k tomu člověku lhostejný. Jeho oblíbeným výrokem je: "To je mi jedno." Stejně jako třetí typ používá jak aktivní, tak i pasivní metody. Ale ve skutečnosti mu na tom, co se děje, záleží – jinak by nepokračoval ve svých manipulativních hrách. Takové vztahy často existují mezi manžely a mohou se objevovat například ve hře "hrozba rozchodu", kdy si manipulátor snaží podřídit partnera, nikoli se s ním rozejít.

Při pohledu na různá schémata manipulace můžeme dojít k závěru, že každé z nich je založeno na stejném principu – manipulativní jedinec se k ostatním vztahuje jako k objektům své činnosti. Přičemž aktivní manipulátor vidí svůj hlavní úkol v udržení kontroly, pasivní manipulátor se snaží nikoho nerozčilit, soupeřivý vyhrát za každou cenu a lhostejný popírat důležitost všechno, co se děje. Je zřejmé, že manipulativní jedinec si nemůže dovolit být sám sebou ani na chvíli a nikdy nemá příležitost k odpočinku, protože vybrané schéma manipulativních manévřů vyžaduje, aby neustále hrál odpovídající roli (Shostrom, 1967).

Ale manipulace není ve všech případech negativní. Například se může lékař pokusit přesvědčit pacienta ke změně nezdravých návyků. Manipulace je obvykle považována za neškodnou, když respektuje právo člověka ji přijmout nebo odmítnout a nemá formu donucování. Je velmi užitečné umět rozpoznávat manipulativní chování jiných lidí a své vlastní. Také je třeba vědět, co s ním dělat.

1.3. Struktura asertivity jako individuální vlastnosti subjektu adaptace

Analýza povahy a obsahu asertivity, předložená v pracích současných výzkumníků, nám dovoluje identifikovat její zásadní charakteristiku – osobnostní aktivitu jedince, a proto můžeme hovořit o asertivitě jako o subjektivním rysu osobnosti.

Asertivita je osobnostní vlastnost, která patří mezi tzv. interpersonální vlastnosti, tj. takové, které se projevují ve vztazích k druhým lidem, a také v komunikaci a jednání s nimi. Pokud komunikujeme a jednáme asertivně, vytváříme tím do jisté míry prostředí, které v nás tuto asertivitu upevňuje. I pohlížení na sebe očima druhých a přejímání role, kterou nám připisují, může mít tuto upevňující funkci. Asertivitě se lze zřejmě naučit, ale jen částečně. Z toho vyplývá, že asertivita není jen projevem asertivních vlastností v činnosti, ale i realitou asertivní činnosti samotné. Na základě této skutečnosti Janoušek konstatuje, že: "Asertivita je autentickou realizací vlastní identity" (Janoušek, 1995:13).

Osvojení asertivního jednání závisí do značné míry na úrovni inteligence, intuice, vzdělání, kvality prostředí, stylu života, temperamentu a charakteru člověka. Asertivita dělá problémy lidem s vysokou úrovní empatie a příliš horlivým altruistům, ale také lidem zakomplexovaným, kteří se snaží za každou cenu vyhovět požadavkům druhých s nadějí, že si toho druzí všimnou a budou pak ohleduplnější (Pospíšil, 2005).

Kromě charakteristiky struktury asertivity, jakožto osobnostního rysu jedince při adaptaci, se budeme zabývat souvisejícími psychickými procesy, které se dělí na kognitivní, afektivní a behaviorální.

Součástí kognitivních funkcí asertivního chování je orientace a adekvátní hodnocení celé situace (včetně hodnocení sebe samého a svého okolí), vhodné variování různých způsobů jednání (flexibilita myšlení). **Flexibilní myšlení** je definováno jako schopnost produkovat nové nápady, absence stereotypního vnímání, schopnost změnit své chování tak, aby splňovalo požadavky měnících se situací, tolerance k různým vyhledávacím strategiím a touha aktivně se podílet na řešení problémů. Flexibilita myšlení hraje významnou roli v adaptačním procesu a napomáhá člověku produktivně zvládat problémové situace a vhodně variovat různé způsoby jednání. J. P. Guilford nazývá takovou flexibilitu *adaptivní*. Jedinec s flexibilním myšlením je citlivý na změny situace, může změnit svůj názor v případě pochybení, je schopen vidět nové příležitosti v měnících se okolnostech a použít je ke konstruktivnímu řešení problémů (Guilford, 1950, 1959, 1971).

Flexibilita není totéž co impulzivita. Jako impulzivitu můžeme označit náhodnou reakci na okolnosti bez dostatečného uvážení. Kontrola impulzivity znamená ovládnutí agrese, nepřátelství a nezodpovědného chování. Flexibilita myšlení usnadňuje

psychologickou adaptaci, neboť díky adekvátnímu posuzování skutečnosti je člověk schopen pružně reagovat na vznikající problémové situace (Shamieva, 2009).

Afektivní složkou asertivity je **akceptace druhých lidí**. Člověk, který je schopen přijímat ostatní, není urážlivý. Právě tato vlastnost chrání člověka od vytváření takových negativních emocí, jako je pocit křivdy. Urážlivost zabraňuje vzniku adaptability v mezilidských vztazích. Pokud se očekávání neshodují se skutečným chováním, dochází k rozporu, který vyvolává pocit křivdy. Je to druh utrpení, který stejně jako ostatní jeho druhy vyvolává ochrannou reakci. Patří mezi ně útěk nebo útok s odpovídajícími emocemi strachu či hněvu. Ale protože se tomuto pocitu nedá uniknout, může se člověk uchýlit k útoku, který se realizuje agresivním chováním. V takových situacích proto člověk může začít myslet na to, jak způsobit nějakou škodu svému nepříteli. Uražený člověk může být vzteklý a agresivní.

Sebevědomí je komplexní pojem, který má důležitý vliv na asertivitu a může být považován jak za vlastnost charakteru člověka, tak i za určitý stav, který nastává při hodnocení svého chování či skutků a formování sebehodnocení. Vytváří jeden ze základních předpokladů úspěšnosti člověka.

Pojem "sebevědomí" – angl. *confidence* – pochází z latinského slova *confidere*, což znamená důvěřovat. Jde především o víru v sebe sama v průběhu celého života, víra v to, že máme dostatečný potenciál konstruktivně překonávat různé překážky a zvládat složité situace.

Sebevědomí může být definováno jako "společensky přijatelné vyjádření práv a pocitů" (J. Wolpe), "schopnost sebevyjádření" (D. J. Lieberman), "zvyk k emocionální svobodě" (A. A. Lazarus), vlastnost jednotlivce, jejíž podstatou je pozitivní hodnocení schopností, které máme. J. Wolpe uvádí, že vyjádření svých pocitů a myšlenek ve složitých sociálních situacích může napomáhat k překonání strachu. U nerozhodných lidí jej vyvolává změna životní situace, kdy se právě strach stává dominantním pocitem a blokuje ostatní činnosti (dle Shamieva, 2009:41).

Behaviorální složka asertivity se projevuje v *nezávislosti, odpovědnosti, vytrvalosti a konstruktivní agresi*.

Nezávislost dovoluje jednat samostatně, ovládat své vlastní myšlení a chování, být schopný kontrolovat své emoce. **Odpovědnost** se jako součást asertivity projevuje

jako schopnost být aktivním členem sociální skupiny. **Vytrvalost** dovoluje jedinci konstruktivně odporovat při konfliktech a zachovávat své "já", kdežto klidný a odměřený postoj umožňuje ochránit své vlastní psychologické hranice, aniž by porušil hranice jiných lidí.

Konstruktivní agrese. Asertivní přístup pomáhá konstruktivně nasměřovat agresi a podporuje seberealizaci, což je základní lidská potřeba. Pozitivní, konstruktivní agrese se objevuje: ve vytrvalosti, ve schopnosti efektivně komunikovat a otevřeně vyjadřovat své preference, názory a nápady, ve schopnosti naznačovat a dosahovat svých životních cílů, v aktivním a tvůrčím přístupu k životu. Pro destruktivní a agresivní osobnosti jsou charakteristické: zloba, nadměrná tvrdohlavost, zahořklost, cynismus, krutost, impulzivita, výbušnost a/nebo přehnané požadavky, ironie, sarkasmus, neschopnost udržet dlouhodobé přátelství či poruchy sociální adaptace (Shamieva, 2009).

Na závěr této kapitoly mohu tedy říci, že teoretický rozbor povahy a obsahu pojmu asertivity předložený v dílech moderních výzkumníků umožňuje definovat asertivitu jako vlastnost jedince, která se vyznačuje jasností, přímočarostí, umírněným sebevědomím, pozitivním přístupem k ostatním, schopností samostatně se rozhodovat a odpovídat za důsledky svého jednání, respektováním ostatních a vytrvalostí při dosahování cílů.

„Je zkrátka na nás, co z oblasti asertivity vybereme, využijeme a čím se necháme inspirovat. Komunikace a její relativně malá část asertivita pracuje s celým komplexem vzájemně se doplňujících metod. Její síla není ve vytrhování a „preparaci“ jednoho zázračného postupu, ale v přiměřeném přechodu jedné techniky v druhou a v jejich doplňování“ (Novák & Pokorná, 2003: 4).

2. Adaptace

*It is not the strongest of the species that survives,
nor the most intelligent that survives.*

It is the one that is the most adaptable to change.

Charles Darwin

Problémy sociální adaptace jsou přítomny v každé společnosti a v každé době lidské existence, ale zvláště aktuálními se stávají v období společenské transformace, která je charakteristická svou moderností. To je způsobeno změnami sociálních hodnot, norem a zásad, které vedou k transformaci a restrukturalizaci lidské aktivity. Za těchto okolností vzniká problém rozvoje těch charakteristických rysů, které jsou nezbytné pro adekvátní volbu nových způsobů dosahování cílů odpovídajících dané sociální situaci. Jedním z faktorů pro úspěšnou sociální adaptaci je dnes přítomnost především těchto rysů: vysoká odborná kompetence, nezávislost a tvůrčí iniciativa, podnikavost, vysoká osobnostní flexibilita, adaptabilita apod.

Existují velké rozpory mezi požadavky moderní společnosti na intelektuální, duchovní a fyzický potenciál jedince potřebný k zajištění úspěšnosti, začlenění mezi plnoprávné členy společenství a ke schopnosti člověka se socializovat. Tento problém je zvláště aktuální pro socializaci ve studentském prostředí. Této sociální skupině se dostává zvláštního zájmu výzkumníků, protože je hlavním zdrojem reprodukce inteligence, je nejvzdělanější částí společnosti, která je schopna identifikovat hlavní trendy v jejím vývoji v příštích desetiletích. Tyto okolnosti poukazují, že problém formování a zvýšení schopnosti adaptace (adaptability) jedince v nestabilní sociální realitě je relativně důležitý. Schopnost adaptace člověka se odráží ve schopnosti komunikovat ve společnosti a adekvátně zvládat více či méně náročné životní situace. Ke zkvalitnění mezilidské komunikace by mělo napomoci asertivní chování, které se soustředí na pozitivní a otevřené jednání s důrazem na respektování druhých a schopnosti hájit své zájmy a názory. Můžeme tedy sledovat souvislost těchto jevů: sociální a psychické adaptace, adekvátní komunikace a asertivity.

2.1. Pojetí adaptace

Pojem adaptace má široký význam. Obecně představuje takové chování organismu, které mu umožňuje přizpůsobit se podmínkám prostředí, v nichž žije, a je tak nezbytnou podmínkou přežití. Adaptace zajišťuje vzájemné působení různých více či méně složitých systémů, jejich podsystémů, součástí a prvků. Adaptace živého systému je zajišťována jeho schopností neustále se vyrovnávat s nároky v určitém rozmezí a udržovat vnitřní rovnováhu (*homeostázi*). Zároveň umožňuje hledat nové způsoby chování i pružně využívat a adekvátně dle nových podmínek modifikovat již dříve osvědčené adaptační mechanismy. Pro obecné označení adaptační schopnosti systému lze použít pojmu adaptabilita (Paulík, 2010: 11).

Někteří autoři považují adaptaci za první za vlastnost těla a za druhé za proces přizpůsobování se měnícím se podmínkám prostředí, jehož podstatou je souběžně dosáhnout rovnováhy mezi životním prostředím a organismem, za třetí za výsledek interakcí v systému "osobnost – prostředí", za čtvrté za cíl, o který usiluje každý organismus (I. P. Pavlov, I. M. Sechenov, P. K. Anochin, H. Selye).

Významný psycholog Jean Piaget rozlišuje dva základní komplementární momenty v pojetí adaptačního procesu: akomodaci a asimilaci. **Asimilace** je založena na přizpůsobení prostřednictvím změny okolí v systému. V psychologii je asimilace příznačná aktivním zasahováním jedince do jeho prostředí s cílem přizpůsobit si je s ohledem na své potřeby a zájmy. Spočívá tedy v zaměření se na zachování či změnu stávajícího stavu prostředí, která mu vyhovuje. Projevem asimilace v mezilidských vztazích je aktivita v jednání s lidmi. Podle míry, do jaké na ně bere ohled a respektuje jejich potřeby a zájmy, je možno rozlišit aktivní asertivní chování (prosazují vlastní práva, pocity i názory nenásilnou formou) a agresivní asertivní chování (bezohledné útočné projevy často ohrožující či poškozující druhé). **Akomodace** směřuje ke změnám ve vlastním systému tak, aby lépe vyhovoval požadavkům okolí, někdy i na úkor vlastního názoru (Paulík, 2010: 11).

Adaptivita je podle L. Phillipse podmíněna jak intrapsychickými tak i vnějšími faktory prostředí. Adaptabilita je vyjádřena dvěma typy reakcí na působení životního prostředí:

1) vyjádření spokojenosti s požadavky, které společnost klade na chování jednotlivce v souladu s jeho pohlavím, věkem a sociálním postavením.

2) schopnost obrátit události v žádoucím směrem.

V tomto smyslu, adaptace znamená flexibilitu při setkání s něčím novým. Díky této flexibilitě člověk úspěšně využívá vytvořené podmínky pro dosažení svých cílů. Adaptivní chování je charakteristické úspěšným rozhodováním, iniciativou a jasným definováním své budoucnosti. Maladaptivnímu chování chybí iniciativa a jistota (dle Shamieva, 2009:14).

Psychologická adaptace stanovuje optimální sladění jednotlivce a prostředí v průběhu lidského života, které umožňuje uspokojit současné potřeby jedince.

Spouští procesy sebezpřizpůsobování: sebeovládání, podřizování nižších zájmů vyšším. Adaptace je mechanismus, který zajistí rovnováhu člověka v měnícím se prostředí, zachovává jeho duševní a osobnostní integritu a stabilitu. Rovnováhou rozumíme vytvoření optimálního souladu mezi jednotlivými vlastnostmi člověka, jeho chováním a požadavky reality, uspokojením aktuálních potřeb a dosažením smysluplných cílů (Berezin, 1988).

Adaptační proces se spouští pokaždé, když se v systému „osobnost – prostředí“ objeví významné změny. Ten zajišťuje vytvoření nového homeostatického stavu, který umožňuje dosažení maximální účinnosti fyziologických a psychologických funkcí jedince. Vzhledem k tomu, že organismus a životní prostředí nejsou ve statické ale **dynamické rovnováze**, jejich relace se neustále mění, tím pádem proces adaptace musí neustále pokračovat. Psychickou adaptaci nelze považovat za účinnou, pokud nadměrné napětí adaptačních mechanismů vede k narušení normálního fungování organismu a/nebo porušení fyzického či duševního zdraví jedince.

Při hodnocení adaptovanosti jedince můžeme vycházet **z vnější nebo vnitřní perspektivy**. Vnější, objektivně zaměřený pohled se zabývá tím, jak se člověk včleňuje do podmínek svého života, jak je zakotven ve své rodině, mezi známými, přáteli, jak se mu daří vyrovnávat s problémy a úkoly života. Vnitřní, subjektivní stránku adaptačního procesu charakterizuje přiměřená autonomie, schopnost jedince žít v souladu se sebou samým, realisticky hodnotit vlastní postavení ve světě ostatních lidí, a adekvátně svým možnostem i objektivním podmínkám řídit svůj život apod. (Paulík, 2010)

Adaptační proces může být usnadňován nebo komplikován různými vnějšími i vnitřními činiteli. Příjemné zážitky, sociální a emocionální opora pozitivně působí na člověka a navozují spokojenost se sebou samým a se svým životem. Při uvědomění dostupnosti pomoci a dostatku chvály a uznání od blízkých lidí se člověk cítí méně ohrožený, což podporuje adaptaci a pozitivně ovlivňuje zdraví. Některé životní události kladou větší nárok na adaptační mechanismy člověka. To mohou být jak drobné nepříjemnosti v práci jako např. napomenutí vedoucího pracovníka, tak i závažnější události jako rozvod nebo onemocnění člena rodiny. Při tom se předpokládá kumulativní účinek těchto událostí ztěžující adaptaci a zvyšující riziko výskytu negativních důsledků stresu (například nespokojenost, vyčerpání, snížení imunity organismu apod.) (Paulík, 2010).

Nicméně, není nutné chápat překážky pouze jako faktor, který brání rozvoji osobnosti a porušuje její vztah s ostatními lidmi. Negativní aspekty situace vyvolávají činnost subjektu zaměřenou na hledání způsobů, jak překážky **zvládnout** a vytvářet strategie k jejich překonání.

Adaptace není omezena jenom na zachování rovnováhy mezi člověkem a jeho životním prostředím. Potřeba adaptace nabádá k odhalení svého životního potenciálu a k přetváření svého okolí. Psychologická adaptace je charakteristickým rysem zformované osobnosti a úroveň psychologické adaptace může být považována za ukazatel vztahu člověka ke světu, za ukazatel blahobytu v podmínkách, ve kterých se nachází.

Tím pádem je psychologická adaptivita chápána jako schopnost k sebeprojevu ve změněných podmínkách prostředí.

2.2. Pojetí odolnosti (resilience)

Význam pojmu **odolnost** vůči zátěži se zdá intuitivně jasný přinejmenším v běžné komunikaci. Pojem odolnost v odborné literatuře vyjadřuje pružnou, flexibilní nezlomnost jedince a schopnost úspěšně zvládat nároky, zároveň nedovolit stresorům nechat se vyvést z /normálního stavu/míry.

Odolnost můžeme charakterizovat jako dispozičně kapacitní, adaptační substrukturu osobnosti. Odolnost tedy znamená odporovat a odolávat tlakům (*resistance*) bez nebezpečných narušení funkce/funkcí systému a volit optimální vzorce interakčního chování; schopnost rychlé, pružné regenerace systému (*recovery*); schopnost změny systému pomocí využití nově získaných zkušeností a poznatků k zvládnutí budoucích stresových situací (*reconfiguration*) (Paulík, 2010).

Mezi hlavními koncepty resilience patří koncepce **hardiness** americké psycholožky S. Kobasové (1979). Pojem *hardiness* je definován jako struktura osobnosti sdružující tři obecné dispozice:

1. Oddanost (*commitment*) je charakterizována jako zájem a zvědavost o okolní svět (činnosti, věci, jiní lidé), sklon plně se věnovat veškeré vykonávané činnosti (angažovat se v ní) a věrnost sobě a svým zásadám.
2. Schopnost kontroly a řízení (*control*) souvisí se schopností člověka si uvědomit, že může ovlivnit události odehrávající se kolem něj prostřednictvím vlastního úsilí.
3. Nakonec výzva (*challenge*), což je dispozice, která je definována jako přesvědčení, že změna okolností představuje motivační příležitosti k osobnímu růstu, nikoli ohrožení bezpečnosti.

Studie poukazují, že osoby s vyšší úrovní *hardiness* vykazují nižší úroveň distresu a vyšší úroveň sebeovládání, celkově se o sebe lépe starají, jejich tělesný i duševní zdravotní stav je lepší, častěji využívají sociální opory apod. (dle Paulík, 2010:108).

Další významná koncepce je koncepce americko-izraelského sociologa A. Antonovského (1985, 1987) **sense of coherence** (SOC). Antonovský zdůrazňuje tři složky tohoto systému:

1. Srozumitelnost (*comprehensibility*) – přesvědčení, že se všechno děje srozumitelným, logickým a racionálním způsobem, že jsme schopni porozumět událostem ve svém životě a rozumně předpovědět, co se stane v budoucnosti.
2. Zvladatelnost (*manageability*) se vyjadřuje ve schopnosti ovlivňovat, kontrolovat a zvládat své životní role a cíle v tomto světě.
3. Smysluplnost (*meaningfulness*) se charakterizuje snahou o pochopení své životní pozice a nalezení smyslu své existence. Přesvědčení, že věci skutečně

stojí za úsilí a vše, co se děje kolem, je smysluplné.

Osoby s vysokou úrovní SOC nejsou omezovány jedním způsobem zvládnání situací, nýbrž projevují flexibilitu při využívání potenciálních zdrojů a uplatňují situačně-adekvátní reakce na stresory. S nárůstem SOC je spojováno zvýšení celkového *well-beingu*, pracovní spokojenosti, odolnosti proti negativním pracovním vlivům apod.

V souvislosti se studiem SOC jako součásti psychické odolnosti se na základě analýzy výsledků výzkumů jeví pravděpodobné, že se jedná o psychický jev plně odpovídající pojmu osobnostního rysu, který je vymežován jako relativně stabilní a transsituačně konzistentní záležitost (dle Paulík, 2010:106).

Self-efficacy je pojem amerického sociálního psychologa A. Bandury (1977), který schopnost jedince charakterizuje jako schopnost překonávat překážky a dosahovat žádoucích výsledků prostřednictvím kontroly probíhajících událostí. Podle Bandury jsou to celkem čtyři složky. Prvním a nejdůležitějším zdrojem je vlastní zkušenost s úspěšným zvládnutím úkolu či dosažením cíle (*mastery*). Druhým je tzv. zkušenost v zastoupení (*vicarious experience*), kdy člověk odvozuje vlastní strategie zvládnání při pozorování úspěchu jiných lidí. Druzí lidé mohou posilovat *self-efficacy* jedince i prostřednictvím tzv. *sociální persvaze* (přesvědčování). Čtvrtým zdrojem je pak přesvědčení jedince o tom, že disponuje požadovanou úrovní schopností, která mu umožňuje čelit zátěži.

2.3. Pojetí stresu

Studenti jsou vystaveni různým tlakům a přetížení a jejich organismus se musí tomuto stavu přizpůsobit. Adaptační mechanismy organismu mají po tisíciletí neměnnou funkci – zvládnání fyzického ohrožení a boje o přežití. Avšak v každodenním životě nemáme potřebu se bránit fyzickému ohrožení, nýbrž ohrožení na úrovni psychosociální. Vysoké požadavky kladené moderní společností potřebné k zajištění úspěšnosti a začlenění mezi plnoprávné členy společenství vyvolává velkou tenzi a stres. Mnohdy se člověk nedokáže jasně vyjádřit vůči svému okolí, stanovit přesný názor a zřetelně ho projevit. Asertivita by tak mohla být jednou z cest k tomu, aby si

člověk dokázal uvědomit a přiznat své pocity, adekvátním způsobem je prezentovat a prosadit.

Termín "*stres*" v oblasti fyziologie a psychologie poprvé použil americký fyziolog Walter Bradford Cannon (1915) ve své práci o univerzální reakci "boj nebo útěk" (angl. *fight-or-flight response*). Rozlišuje dva zásadně odlišné způsoby reakce živých organismů na působení stresorů:

- Bojem (pokud existuje pravděpodobnost působící stresor zvládnout)
- Útěkem (pokud je pravděpodobnost zvládnout působící stresor nízká)

Také představil koncept *homeostázy* (z řec. *homoios* – stejný a *stasis* – trvání, stání), což znamená schopnost udržet stabilitu a vnitřní rovnováhu organismu.

Dalším badatelem, který je považován za zakladatele systematického zkoumání stresu, je významný endokrinolog dr. Hans Selye. Ve své práci, publikované roku 1936 v odborném časopise (*The journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*), Selye vyvinul třífázový model stresu – *obecný adaptační syndrom* (GAS) – který popisuje fáze, jimiž organismus prochází v situacích chronického nebo akutního stresu bez ohledu na typ stresorů.

1. *Fáze znepokojení (alarm)* – spustí se poplachová reakce, která je první reakcí organismu v situaci stresového šoku. Začínají pracovat obranné mechanismy (protišok) a člověk se pokouší tuto zátěž ovládnout.
2. *Fáze odporu (resistance)* – člověk se na stresovou zátěž pomalu adaptuje a současně dochází k relativnímu zklidnění, šok ustupuje a obranné mechanismy úspěšně pracují. Pokud působení stresorů trvá i nadále a energetické zdroje nestačí na obnovení homeostázy a adaptace není dostatečně efektivní, zůstává organismus v pohotovosti a trvalém napětí.
3. *Fáze vyčerpání (exhaustion)* – je přímým důsledkem dlouhodobého stresu. Organismus už nemá prostředky na zvládnání zátěže, adaptivní mechanismy podléhají stresorům a tělo se dostává do krize, což může vést k těžkým zdravotním potížím, dokonce i ke smrti. V případě, že organismus úspěšně překonal stresovou situaci, dochází k fázi zotavení (*recovery*), probíhá obnovení homeostázy a regenerace buněk.

Původně Selye chápal stres pouze jako destruktivní, negativní jev. Ale později napsal (1982), že je to nespecifická reakce organismu na jakýkoli podnět. Pokud jde o stresovou reakci, není důležité, je-li situace příjemná či nepříjemná. Vadí jenom intenzita nutnosti se na novou situaci adaptovat. Později Selye zavedl další rozlišení stresu jako *eustres* – stres vyvolaný pozitivními emocemi nebo umírněný stres napomáhající k mobilizaci organismu, a *distres* – nepříjemný, negativní stres způsobující fyzickou a psychickou zátěž organismu, který může být v některých situacích nezvládnutelný.

Později Selye použil pojem *stressor*, aby odlišil samotný stres od toho, co ho způsobuje. Selye pracoval především s nejrůznějšími fyzikálními a chemickými stresory (zranění, šok, horko, chlad, infekce).

Komárek a Kebza (1994, 1997) popisují stresory jako nadměrné požadavky na výkon nebo omezení časového limitu k jejich plnění, nedostatečnou nebo nadměrnou stimulaci, konflikty v mezilidských vztazích apod.

Jak píše K. Paulík (2010), stresory můžeme obecně rozlišit na stresory *reálné* a *potenciální*. K faktorům, které mají rozhodující vliv na to, zda se potenciální stresory stanou reálnými, patří zejména:

- Jejich subjektivní hodnocení (interpretace v souvislosti s individuálními hodnotami a vnějšími okolnostmi).
- Individuální osobnostní charakteristiky (odolnost, intelekt, konstruktivní myšlení, pracovní kapacita apod.).
- Používaný způsob vyrovnávání se se zátěží (*coping*, obranné reakce).
- Přítomnost či nepřítomnost nepříznivých životních událostí a drobných denních nepříjemností.
- Dosavadní zkušenost jedince se stresem.
- Sociální opora a její dostupnost.
- Sociální status.

U stresorů můžeme dále uvažovat o délce nebo frekvenci jejich působení. Stresory, které působí jednorázově, vyvolávají akutní stres. Stresory, které působí dlouhodobě nebo opakovaně, vedou k chronickému stresu a ohrožují zdraví člověka, zatímco jednorázové či příležitostné vystavení stresoru s následným zvládnutím situace

a fází zotavení může organismus ovlivnit pozitivně, protože napomáhá posílení tolerance ke stresu (Kebza, 2005).

Stres můžeme diferencovat podle různých hledisek. Například:

- **environmentální stres** (např. zvýšené hladiny akustického tlaku, nadměrné osvětlení, přelidnění),
- **denní stresové události** (např. dopravní zácpa, ztracené klíče, kvalita a množství fyzické aktivity),
- **životní změny** (např. rozvod, úmrtí blízkého člověka),
- stres na pracovišti (např. vysoké pracovní nároky, opakovaná nebo trvalá námaha, extrémní situace),
- **chemické stresory** (např. tabák, alkohol, drogy),
- **sociální stresory** (např. společenské a rodinné požadavky).

Lazarus (1966), představitel *transakčního přístupu* k problematice stresu, pojímá stres především jako transakci mezi jedincem a situací. Stres může spočívat v přímém působení stresoru (ať už vnějšího anebo vnitřního) nebo toto působení jedinec pouze očekává ve formě ohrožení (*threat*) jeho života, zdraví, plánů, úmyslů či vztahů. Klíčovou roli při tom hraje hodnocení (*appraisal*) situace, tedy to, zda ji jedinec vyhodnotí jako škodlivou či příznivou. Lazarus hovoří o čtyřech indikátorech, které lze sledovat ve stresové reakci: emocionální odpověď, motorické chování, změny v kognitivních funkcích a fyziologické reakce. *Emocionální odpověď* může mít jak negativní zabarvení (úzkost, hněv, strach apod.), tak i pozitivní (radost), přičemž intenzita odpovědi je přímo úměrná intenzitě ohrožení. *Motorické chování* jako součást stresové reakce souvisí s cílem, kterého člověk chce dosáhnout (např. vyhnout se konfliktu), a se způsoby jeho jednání při jeho dosahování (např. gesta, mimika, postoj). V motorické rovině se stres může dále projevit třesem, svalovou tenzí či poruchami v řeči. *Změny v kognitivních funkcích* se mohou projevovat nejen narušením funkcí ale i jejich zlepšením, což závisí na mnoha faktorech: zejména na povaze, intenzitě a délce působícího podnětu, motivaci, individuální osobnosti jedince apod. Je třeba ovšem zohlednit též *Yerkes-Dodsonův zákon*², který říká, že při zvýšení motivace roste do určité úrovně i kvalita činnosti, kdežto další zvýšení úrovně motivace po dosažení fáze

²

Dostupné on-line: <http://www.psychologyconcepts.com/yerkes-dodson-law/>

platí vede k snížení produktivity. To znamená, že mírný stupeň motivace či ohrožení podporuje kognitivní činnost, zatímco vysoký stupeň ji narušuje. Indikátor týkající se *fyziologických reakcí* zahrnuje jednak reakce autonomního nervového systému a jednak sekreci nadledvin. U všech čtyř indikátorů platí, že jejich kvalitativní stránka závisí na určitém druhu působícího podnětu, kdežto jejich kvantitativní stránka souvisí s intenzitou tohoto podnětu.

Interakční koncepce stresu (Cox, 1978) rozlišuje požadavky podle toho, jak ovlivňují lidskou psychiku a organismus, na vnější a vnitřní. Vnitřní požadavky se vztahují k potřebám jedince, kdežto vnější požadavky představují potenciální zdroje stresu, problémy v mezilidských vztazích apod. Stresové děje se rozdělují do **pěti etap**:

1. Identifikace nároků nebo stresorů.
2. Hodnocení požadavků s ohledem na schopnost jedince uspokojit vlastní potřeby. V případě, kdy jedinec zjistí, že se s danými nároky nevypořádá, nastává stres.
3. Stresová odpověď – při vyrovnání se se stresem probíhají změny chování a prožívání, včetně původních změn organismu.
4. Posuzování aktuálního stavu. Stres pokračuje, pokud jedinec požadavky nezvládl, nebo očekává negativní důsledky neúspěchu v budoucnosti.
5. Závěrečné zpětnovazební hodnocení, které probíhá v celém systému na všech úrovních, vede jedné z těchto variant:
 - k rozvoji adaptačních schopností jedince (při adekvátních reakcích)
 - ke změně chování, zesílení stresové odpovědi či zhoršení důsledků (při neadekvátních odpovědích)

(dle Paulík, 2010:49)

2.4. Faktory ovlivňující adaptaci

Mezi nejvýznamnější faktory ovlivňující adaptaci lze zařadit kognitivní hodnocení situace, kognitivní styl jednání, inteligenci a schopnost asertivního jednání subjektu adaptace.

Kognitivní hodnocení situace (*cognitive appraisal*) spočívá v tom, jak ji člověk prožívá, jak se v dané situaci rozhoduje a jak příslušné požadavky zvládá. Folkmanová a Lazarus (1980) rozlišují **primární a sekundární hodnocení**. *Primární hodnocení* závisí na posouzení, nakolik daná situace může být nebezpečná a jaká rizika mohou vzniknout při jejích různých řešeních. *Sekundárně se hodnotí* vlastní schopnost úspěšně situaci zvládnout a pozitivně ji pro sebe využít. Kognitivní hodnocení situace může trvat i velice krátkou dobu, během které má jedinec relativní svobodu v rozhodování a posouzení situace – od pozitivního po negativní – což mu přináší buď úplnou spokojenost či neutralitu, anebo úplnou nespokojenost, obavy apod. V jiných situacích může kognitivní hodnocení realitu značně zkreslovat. Člověk může někdy reálné nebezpečí některých podnětů a roli stresorů podcenit, zatímco v jiných situacích, jež jsou objektivně méně ohrožující, může toto nebezpečí přehánět (dle Paulík, 2010:26).

Kognitivní styl (*cognitive style*) souvisí s poznáváním světa. Tento pojem použil poprvé rakouský psycholog A. Adler. Jedná se o osobnostní charakteristiku, která se projevuje ve výběru, vnímání, ukládání a transformaci přijímaných informací a podnětů určitým více či méně konzistentním způsobem.

Do současnosti bylo popsáno přibližně 20 kognitivních stylů, z nichž je většina představována na bipolární dimenzi. Mezi nejznámější styly patří:

- závislost na poli/nezávislost na poli
- tzv. "omakávání"
- kognitivní komplexita
- reflexivita/impulzivita
- zarovnávaní /zaostřování
- heuristická/algoritmická orientace
- zúžená/flexibilní kontrola
- nivelizace/pointování

Kognitivní styly zůstávají v různých situacích relativně konstantní, a vyjadřují tak důležité charakteristiky jedince.

Intelligence

Pojem intelligence se tradičně obecně používá jako určitý ekvivalent "chytrosti". W. Stern charakterizuje inteligenci jako "*všeobecnou schopnost individua vědomě orientovat vlastní myšlení na nové požadavky*" říká, že jde o "*všeobecnou duchovní*

schopnost přizpůsobit se novým životním úkolům a podmínkám" (Stern, 1912).

J. Piaget (1947) inteligenci definuje jako adaptaci, tedy určitou rovnováhu mezi akomodací a asimilací. Součástí inteligence je mimo jiné schopnost abstraktního myšlení, řešení problémů či chápání vztahů, které umožňují hodnotit sebe sama i věci a události v okolí a rozlišovat přitom podstatné od nepodstatného. To může mít zřejmou vazbu na detekci zdroje zátěže, jeho identifikaci, bilanci možnosti adaptace, volbu strategie apod.

V souvislosti s adaptací na sociální vztahy a zvládnutím sociálně podmíněné zátěže (*adjustace*) a se schopností orientovat se ve vlastním prožívání i v prožívání jiných osob se uplatňují pojmy *sociální* a *emoční inteligence*. Ukazatelem sociální inteligence mohou být například počet přátel, zastávané společenské funkce, osobní korespondence apod. (dle Paulík, 2010:28)

O emoční inteligenci se začalo mluvit poměrně nedávno. D. Goleman (1995) označil základní typy schopností, jež jsou součástí emoční inteligence:

- uvědomění si sama sebe
- sebemotivace
- vytrvalost
- kontrola impulzů
- regulace nálad
- empatie
- naděje nebo optimismus

Emoční inteligence není závislá na IQ v tradičním, akademickém smyslu a velmi podstatně ovlivňuje úspěšnost jedince v rodině, na pracovišti, v sociálních a intimních vztazích.

Optimistický/pesimistický vysvětlovací styl a lokalizace kontroly

Koncept vysvětlovacího stylu spočívá ve způsobu subjektivního hodnocení a interpretaci informací. *Optimistický styl* se projevuje v pozitivní životní orientaci, podstatné míře sebevědomí a sebedůvěry, energie a extravertze. *Pesimistický vysvětlovací styl* se naopak vyznačuje negativním viděním světa, přehnanými obavami, depresiemi a introverzí.

Lokalizace kontroly (Rotter, 1966) je charakterizována osobnostní vlastností přičítat svůj úspěch či neúspěch vnějším nebo vnitřním faktorům a schopností kontrolovat a ovládat výsledky své činnosti. Vnější lokalizace kontroly (*externalismus*) spočívá v přisuzování vlivu takových faktorů jako je náhoda, osud, činnost jiných osob apod. Člověk s vnitřní lokalizací kontroly (*internalismus*) věří v možnost ovlivňování situací a odpovídá za důsledky svých zásad.

„V řadě ověřovaných studií bylo zjištěno, že tato kategorizace je relativně stabilní v čase a umožňuje v případě vnitřní lokalizace kontroly zaujímat aktivní, samostatný, sebevědomý a účelný styl zvládnání náročných životních situací“ (Kebza, 2011: 39-40).

Asertivita jako jeden z faktorů ovlivňujících adaptaci

Nízká úroveň asertivity často bývá spojena s neuroticismem, který se projevuje neurotickými příznaky (např. emočním rozkolísáním, plachostí, ochablostí), stejně jako s mnoha jinými formami psychické tenze (obtíží), včetně deprese, úzkosti a psychosomatických nemocí jako např. generalizovaná úzkostná porucha, sociální fobie, posttraumatický stresový syndrom atd. (Thompson & Berenbaum, 2011).

Řada výzkumníků poznamenává, že techniky asertivního jednání podporují adaptaci jedince, kdyžto nižší úroveň asertivity vede jedince k sociální nekompetentnosti, disharmonii a sociálnímu vyloučení (J. Wolpe, R. Alberti aj.). K. Paulík také považuje asertivní chování za jeden ze způsobů chování, který by mohl ve svých důsledcích podporovat účinnost adaptačního procesu a snížit psychickou tenzi:

„Jeho pozitivní vliv na adaptaci lze vidět v tom, že v zásadě v běžném kontaktu s lidmi může za určitých okolností pomáhat předcházet konfliktům či jejich vyhrocení nebo je řešit“ (Paulík, 2010: 38).

V závislosti na situaci je jedinec schopen adekvátně reagovat na některé měnící se okolnosti a může rychle přizpůsobit své chování v rámci přijatých norem společnosti. Asertivní pozice určuje výběr konstruktivního chování, které podporuje sebevědomí, rozvíjí sebedůvěru a vede k vytvoření takových důležitých rysů, jako je vůle, pevnost a schopnost čelit nepříznivým životním podmínkám. Zároveň umožňuje nejen aktivně bránit své pozice, ale i uvědomit si závažnost podstatných hodnot, jako je laskavost a vzájemná úcta, což přispívá k odstranění destruktivního způsobu jednání a tedy k účinnější adaptaci. V nejširším slova smyslu poskytuje konstruktivní chování schopnost odolávat překážkám a přitom zachovávat osobnostní integritu svého Já.

3. Metodika empirického šetření

3.1. Výzkumný problém a výzkumné otázky

Jako výzkumný problém jsem zvolila problém role asertivity v adaptačním procesu studentů na vysoké škole. Za základní cíl výzkumu považuji sledování vztahu mezi úrovní asertivity a úrovní adaptivity studentů VŠ. Výzkum se bude zaměřovat na hledání souvislostí mezi asertivním chováním a sociální a psychologickou adaptivitou v podmínkách vysokoškolského studia, zejména v jeho začátku, kdy jsou nároky kladené na míru adaptace studentů na nové prostředí a nový životní styl značně zvýšené.

Chtěla bych upozornit, že celý výzkum je brán jako prvotní výzkumný vstup do problematiky s užitím zvolených metod. Očekávám, že ukáže, zda je takový typ výzkumu vůbec uskutečnitelný a zda výsledky poskytnou potřebné informace. Avšak domnívám se, že výzkum by mohl poskytnout již v této fázi zajímavé údaje. Předpokládám, že techniky asertivního jednání mohou usnadnit přizpůsobování se člověka novým podmínkám a zefektivnit jeho mezilidskou komunikaci. Projevy asertivity v mezilidských vztazích se odráží ve schopnosti otevřené, upřímné a přiměřené komunikace s lidmi na všech úrovních (s cizími lidmi, přáteli, spolužáky, učiteli či profesory). Kvalitu adaptace ovlivňují schopnosti produktivní seberealizace a sebeprosazení ve studentském prostředí.

Účinnost přizpůsobení závisí:

- na tom, jak lidé skutečně vnímají sami sebe a své sociální vazby;
- na vyváženosti potřeb s dostupnými příležitostmi;
- na uvědomění důvodů svého chování.

Zkreslený nebo špatně vyvinutý smysl pro sebe sama vede k porušení adaptace, která může být doprovázena:

- zvýšenou mírou konfliktů;
- zhoršením mezilidských vztahů;
- poklesem efektivity;
- zhoršením zdraví.

Přehled výzkumných otázek:

- Jaký je vztah mezi úrovní asertivity a úrovní adaptivity?
- Jaký je vztah mezi úrovní asertivity a úrovní komunikačních schopností?
- Jaký je vztah mezi úrovní asertivity a úrovní morální normativity?
- Jaký je vztah mezi úrovní asertivity a úrovní neuropsychické stability?

Ve své práci jsem si stanovila následující hypotézy:

H₁. Mezi úrovní asertivity a úrovní adaptivity existuje pozitivní vztah

H₂. Mezi úrovní asertivity a úrovní neuropsychické stability existuje pozitivní vztah

H₃. Mezi úrovní asertivity a úrovní komunikačních schopností existuje pozitivní vztah

H₄. Mezi úrovní asertivity a úrovní morální normativity existuje pozitivní vztah

3.2. Výzkumná strategie

Pro výzkum byla zvolena kvantitativní výzkumná metoda, která se zabývá zkoumáním vztahů mezi proměnnými. Cílem kvantitativního výzkumu je testování hypotéz. Hypotézy či proměnné jsou předem stanoveny a po nasbírání dostatečného množství dat jsou prostřednictvím statistického testování potvrzeny či vyvráceny. Jak píše P. Gavora (2010), výhodou kvantitativní metody je možnost precizního a jednoznačného vyjádření výzkumných údajů v podobě čísel. Přesné údaje umožňují zevšeobecnování a vyslovování předpovědí o jevech.

Mým cílem je proto nasbírat dostatečný počet studentů zúčastněných v dotazníku pro analýzu, aby bylo možné porozumět, má-li úroveň asertivity nějaký vliv na jejich adaptibilitu, komunikační schopnosti, morální normativitu a neuropsychickou stabilitu.

3.3. Techniky sběru dat a stručný popis dotazníků

Jednou z nejčastěji používaných metod v rámci kvantitativních šetření je dotazník. Hlavní výhody dotazníku jsou: zkoumáme relativně velký počet jedinců v omezeném časovém rozsahu s malými náklady a vysokou anonymitou výzkumu. Uvědomuji si, že tím však přijdu o možnost se dozeptat na další informace, ale mám za to, že použité dotazníkové metody pokrývají zvolenou oblast z hlediska cílů výzkumu dostatečně.

Z hlediska rozsahu a zaměření bakalářské práce jsem se rozhodla omezit na určitý výběr osobnostních charakteristik, který není z pohledu psychologie zcela vyčerpávající. V rámci výzkumu byl použit víceúrovňový dotazník autorů A.G. Maklakova a S.V. Chermyaninova, který byl navržen pro hodnocení adaptability osobnosti s přihlédnutím k sociálně-psychologickým a psychofyziologickým vlastnostem, které odrážejí obecné funkce neuro-psychologického a sociálního rozvoje jedince. Postup je založen na konceptu adaptace jako kontinuálního procesu aktivního přizpůsobování člověka na měnící se podmínky sociálního prostředí a pracovní činnosti. Účinnost přizpůsobení závisí na tom, jak lidé skutečně vnímají sami sebe a své sociální vazby, na vyváženosti potřeb s dostupnými příležitostmi a na uvědomění důvodů svého chování. Zkreslený nebo špatně vyvinutý smysl pro sebe sama vede k porušení adaptace, která může být doprovázena zvýšenou mírou konfliktů, zhoršením mezilidských vztahů, poklesem efektivity nebo dokonce i zhoršením zdravotního stavu.

Dotazník obsahuje 165 otázek, na které jedinec může odpovědět „ano“ nebo „ne“, a má následující stupnice:

- "Validita" (V)
- "Neuro-psychologická stabilita" (NPS)
- "Komunikativní potenciál" (KP)
- "Morální normativita" (MN)
- "Suicidální riziko" (SR)
- "Osobní adaptační schopnost" (OAS)

Stupnice SR spadá mimo cíle práce a proto nebude začleněna do vyhodnocení a interpretace. Vyhodnocení zbylých škál samostatně je možné a tímto krokem neutrpí.

Jako metodu pro měření úrovně asertivity jedince jsem zvolila dotazník: „Mapa asertivity“ Š. Medzihorského (1991), který obsahuje 33 položek. Ty popisují různé životní situace a navrhují určitý způsob chování. Jedinec musí uvést číslo, které

vyjadřuje, jak často reaguje uvedeným způsobem (od 0 – „nikdy“ do 4 – „vždy nebo téměř vždy“). Navozené situace je možné obecně rozdělit do tří oblastí:

- situace spojené s obranou vlastních práv
- situace spojené s dovedností uplatňovat svá vlastní práva
- situace spojené s narušováním práv druhých lidí

Poslední otázka vyjadřuje celkovou představu o vlastní úrovni dovednosti asertivního jednání. Navíc byl zadán dotazník obsahující otázky týkající se demografických a dalších údajů:

1. Pohlaví
2. Věk
3. Název a obor školy
4. Ročník studia

Dotazníky byly převedeny do elektronické podoby pomocí dotazníkové služby vplnto.cz a byly zaslány studentům. Pro šíření tohoto dotazníku byla použita internetová databáze spoluzaci.cz, neboť umožňuje snadnější hledání respondentů. Budu se zabývat jenom studenty 1.ročníku, neboť v tomto ročníku probíhá adaptace výrazněji.

3.4. Výběr vzorku

V kvantitativním výzkumu se můžeme setkat s vyčerpávajícím šetřením, které zahrnuje všechny objekty bez výjimky. Cílem kvantitativního výzkumu je vzorek reprezentující určitou populaci. Nejlepší způsob, jak určit výběrový soubor, je náhodný výběr subjektů ze souboru základního. Náhodného výběru jsem se však z důvodů snahy o co největší návratnost dotazníku nesnažila dosáhnout. Pomocí losování bylo vybráno přibližně 100 studentů, kterým byl zaslán odkaz na dotazník s prosbou o jeho vyplnění.

3.5. Analytické postupy

U kvantitativního výzkumu se s organizováním dat a jejich analýzou začíná po ukončení sběru dat. Díky použití elektronické verze dotazníku dostanu po ukončení každého vyplnění částečně zpracované výsledky. Obvykle je nutné data kategorizovat, ale v tomto případě mám povětšinou otázky uzavřené, což znamená, že jsou již kategorizovány. Otázky jsou rozděleny do tří skupin: otevřené otázky týkající se sociodemografických údajů, uzavřené otázky týkající se adaptibility a otázky týkající se asertivních dovedností. Následujícím krokem bude kódování dat do číselných hodnot. Data jsem uložila do tabulkového procesoru Microsoft Excel: v první skupině otázek by číslo 1 v případě pohlaví označovalo ženské pohlaví, číslo 0 mužské pohlaví, v případě uzavřených otázek by číslo 1 označovalo odpověď „ano“, číslo 0 odpověď „ne“; v testu asertivity se odpovědi pohybují v hodnotách od 0 do 4. Pomocí Microsoft Excel budu schopna vyhodnotit výsledky a dostat hrubé skóre každého respondenta a následně pomocí Pearsonova korelačního koeficientu můžu zjistit vztah mezi proměnnými.

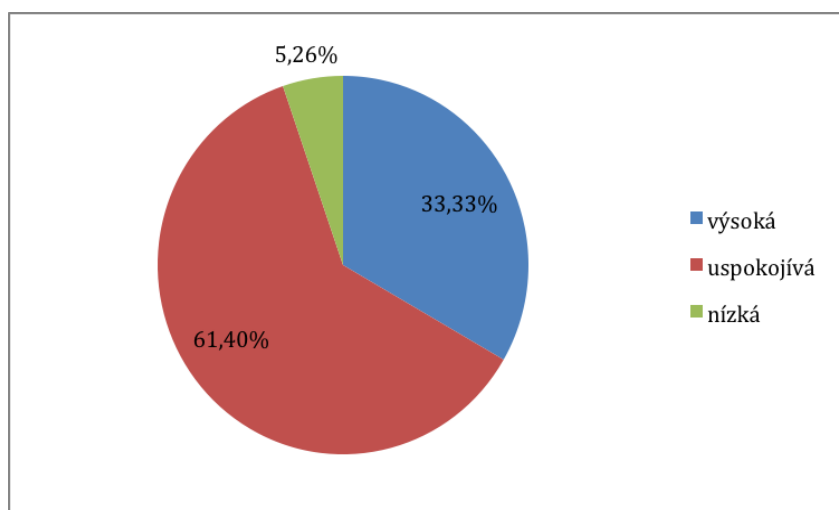
4. Zpracování a interpretace výsledků

Následující část je věnována zpracování a prezentaci výsledků empirického výzkumu. Je zaměřena na analýzu prostřednictvím dotazníku získaného materiálu, jeho vyhodnocení a formulaci závěrů.

Z údajů v úvodní části dotazníku byly zjištěny následující informace:

- Z celkového počtu 57 studentů je 42 žen (73,68 %) a 15 mužů (26,31 %)
- Průměrný věk je 22,23

Po zpracování dat z dotazníku asertivity bylo zjištěno, že 19 studentů mají vysokou úroveň asertivity, 35 studentů – uspokojivou, a 3 studenta – nízkou.

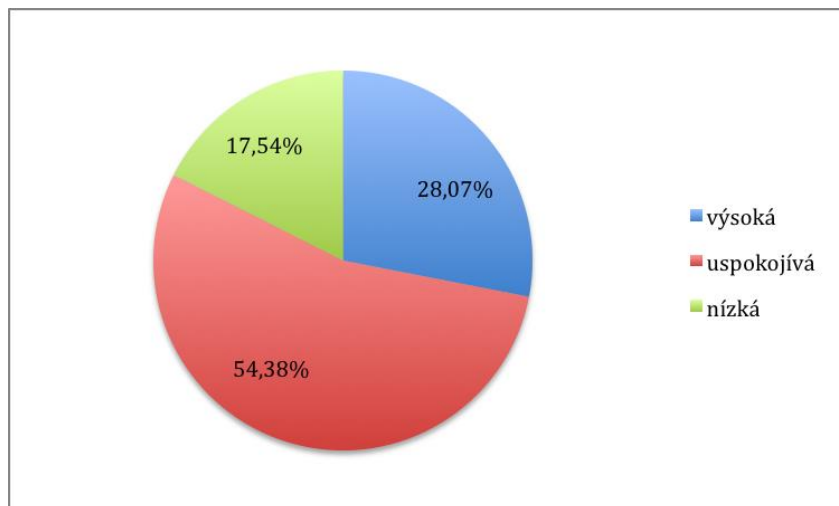


Graf 1: Úroveň asertivity studentů (%)

Popis dotazníku „Adaptibilita“ a jeho jednotlivých škál:

První škála zjišťuje *obecné adaptační schopnosti* studentů (OAP). Adaptační proces je velmi dynamický. Jeho úspěch závisí na řadě objektivních a subjektivních podmínek, sociálních zkušeností, postojů atd. Každý člověk může mít různé názory na stejné události a stejný stimul působící na různé lidi může vyvolat řadu různých odpovědí. Jedinec má určitý rozsah reakcí, který vyjadřuje představu o psychických normách chování. Existuje tedy určitý "interval" vztahů člověka k jevům ve věci obecných lidských hodnot a uznávaných morálních norem. Stupeň souladu s tímto "intervalem" psychické, sociální a morální normativity zajišťuje účinnost procesu sociální a psychologické adaptace.

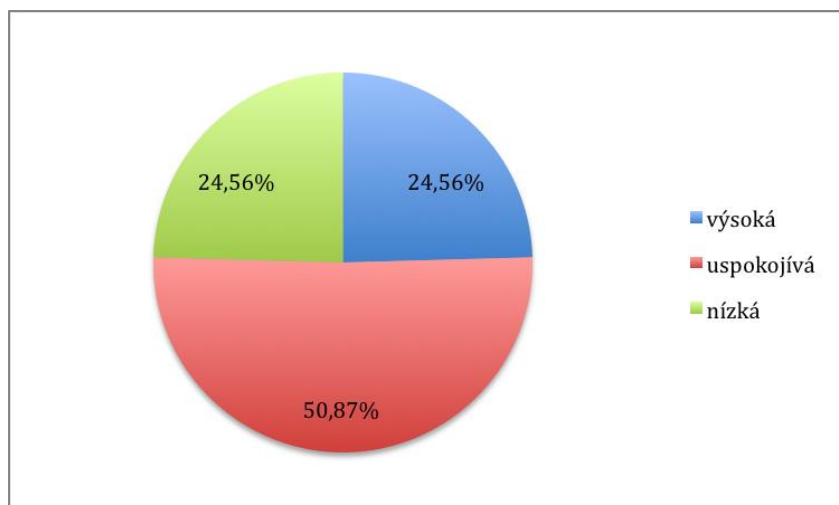
Na základě zpracovaných odpovědí se ukázalo, že 14 studentů má vysokou úroveň adaptability, 29 studentů – uspokojivou a 14 studentů – nízkou.



Graf 2: Úroveň obecných adaptačních schopností studentů (%)

Druhá škála zjišťuje neuropsychickou stabilitu studentů. *Neuropsychologická stabilita* (NPS) – je pojem, který charakterizuje schopnost člověka regulovat své chování při interakci s prostředím. Základními prvky neuropsychologické stability jsou: sebehodnocení, úroveň nervové a duševní stability a dostupnost sociální podpory od okolních lidí. Vybrané prvky nejsou základními principy, nýbrž odrážejí vzájemný vztah mezi potřebami, motivy, náladou, sebepojetím apod. Neuropsychologická stabilita – je komplexní a hierarchický útvar a integrace všech jeho prvků do jednotného celku zajišťuje stabilitu v regulaci chování.

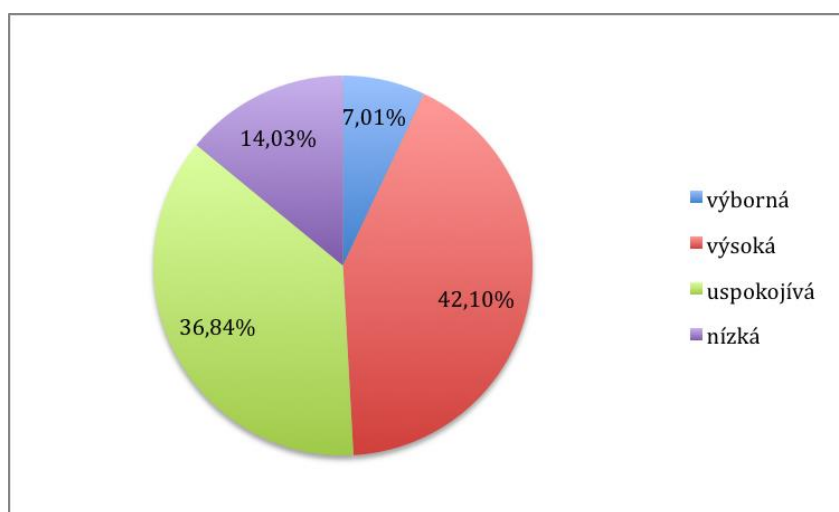
Na základě zpracovaných dotazníků se ukázalo, že 16 studentů má vysokou úroveň neuropsychické stability, 31 studentů – uspokojivou a 10 studentů – nízkou.



Graf 3: Úroveň neuropsychické stability studentů (%)

Třetí škála, která zjišťuje *komunikační schopnosti* (KS), je další složkou obecných adaptačních schopností (OAS). Protože se člověk téměř vždy nachází v sociálním prostředí, potřebuje schopnost budovat vztahy a dosáhnout vzájemného porozumění s ostatními lidmi. Komunikační schopnosti jsou definovány přítomností zkušeností, potřeby kontaktu s lidmi a úrovní konfliktnosti jedince.

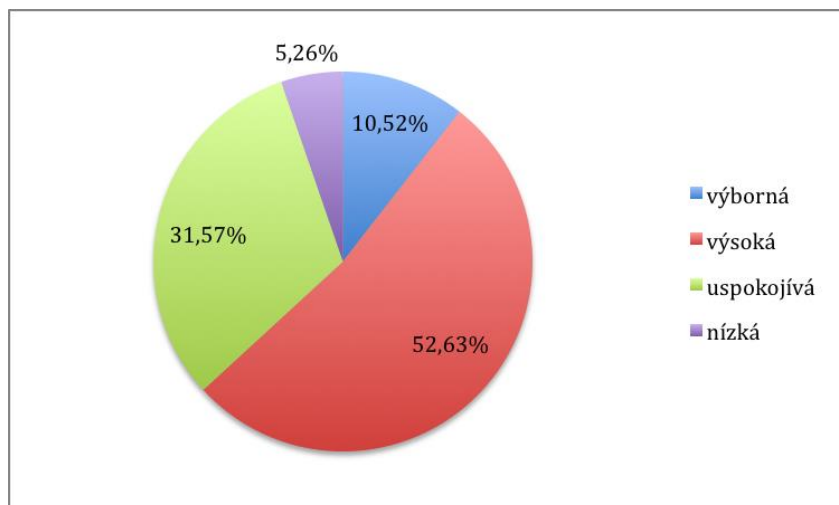
KS škála se ukazuje, že 4 studenti mají výborné komunikační schopnosti, 24 studentů – dobré, 21 studentů – uspokojivé a 8 studentů – nízké.



Graf 3: Úroveň komunikačních schopností studentů (%)

Čtvrtá škála zjišťuje úroveň *morální normativity studentů* (MN). Morální normativita poskytuje člověku možnost adekvátně vnímat sociální role navrhované společností. V tomto testu otázky, charakterizující úroveň morálních norem, odrážejí dvě hlavní součásti procesu socializace: vnímání morálních a etických norem chování a postoj k požadavkům společnosti.

Výsledky testu ukazují, že 6 studentů má výbornou morální normativitu, 30 studentů – dobrou, 18 studentů – uspokojivou a 3 studentů – nízkou.



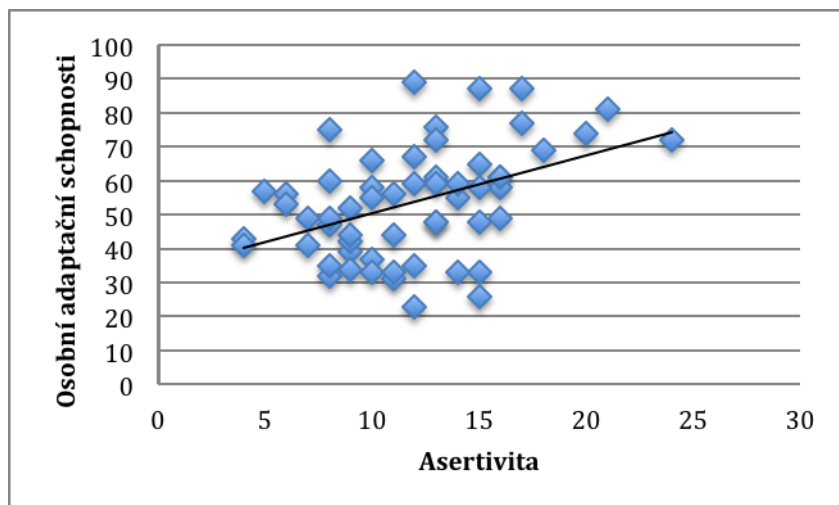
Graf 4: Úroveň morální normativity studentů (%)

4.1. Vyhodnocení hypotéz

Hypotézy, které byly stanovené na začátku, byly na základě zpracovaných výsledků a s pomocí Pearsonova korelačního koeficientu vyhodnoceny následovně:

Byla nalezena souvislost mezi vysokým hrubým skórem v jednotlivých škálách dotazníku adaptivity s úrovní asertivity. Vyšší hrubý skór v daných škálách je však interpretován jako nízká úroveň dané vlastnosti, proto zachycené vztahy naznačují opačnou souvislost.

H1. Mezi úrovní asertivity a úrovní adaptivity existuje pozitivní vztah.



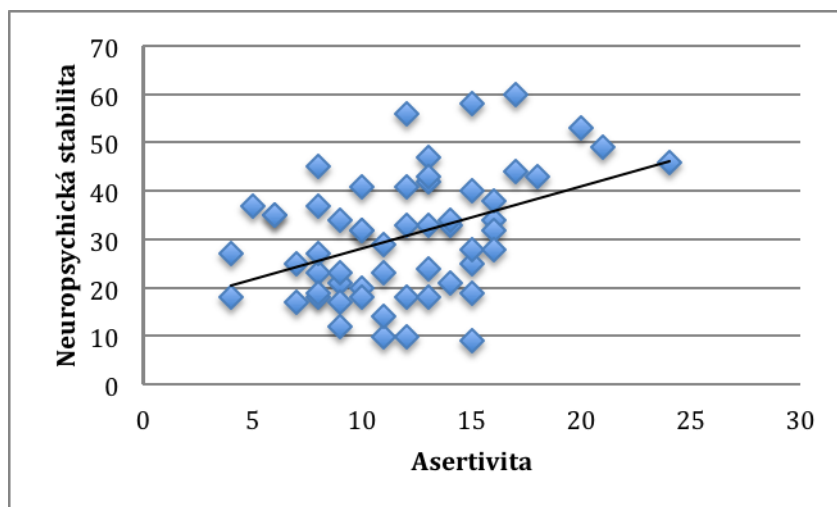
Graf 5: Závislost mezi úrovní asertivity a hrubým skórem osobních adaptačních schopností

$$r=0,438$$

$$r_{kr}=0,361$$

Platí, že $r > r_{kr}$ korelační koeficient mezi úrovní asertivity a hrubými skóry osobních adaptačních schopností je statisticky významný na 1% hladině významnosti. Vzhledem k tomu, že, jak bylo výše uvedeno, signalizuje vyšší hrubý skór ve škále osobních adaptačních schopností (stejně jako v dalších škálách) lze konstatovat, že se H_1 neprokázala, nýbrž byl nalezen opačný vztah, tedy, že čím vyšší je úroveň asertivity, tím nižší je úroveň adaptačních schopností.

H2. Mezi úrovní asertivity a úrovní neuropsychické stability existuje pozitivní vztah



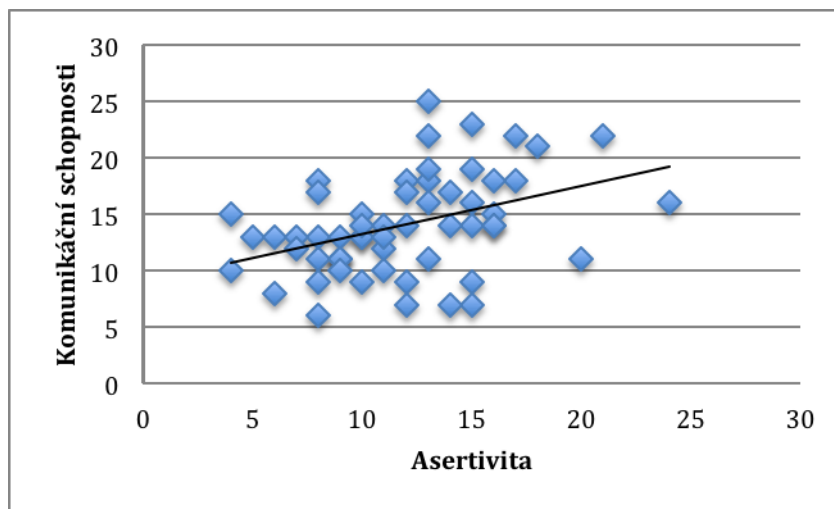
Graf 6: Závislost mezi úrovní asertivity a hrubým skórem neuropsychické stability

$$r=0,423$$

$$r_{kr}=0,361$$

Platí, že $r > r_{kr}$ korelační koeficient mezi úrovní asertivity a hrubým skórem neuropsychické stability je statisticky významný na 1% hladině významnosti. Hypotéza H_2 nebyla prokázána, platí, že čím vyšší je úroveň asertivity, tím nižší je úroveň neuropsychické stability.

H3. Mezi úrovní asertivity a úrovní komunikačních schopností existuje pozitivní vztah.



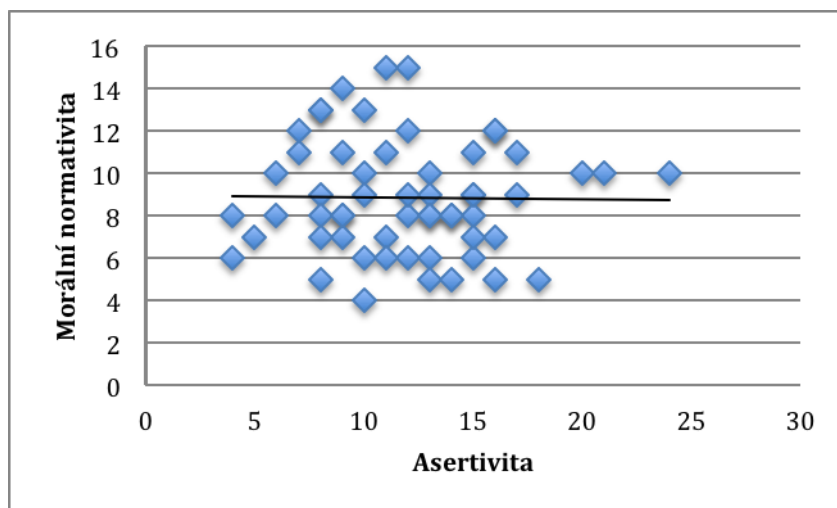
Graf 7: Závislost mezi úrovní asertivity a hrubým skóre m komunikačních schopností

$$r=0,403$$

$$r_{kr}=0,361$$

Platí, že $r > r_{kr}$ korelační koeficient mezi úrovní asertivity a úrovní komunikačních schopností je statisticky významný na 1% hladině významnosti. Hypotéza H3 se neprokázala, čím vyšší je úroveň asertivity, tím nižší je úroveň komunikačních schopností.

H4. Mezi úrovní asertivity a úrovní morální normativity existuje pozitivní vztah



Graf 8: Závislost mezi úrovní asertivity a hrubým skóre m morální normativity

$$r= -0,011$$

$$r_{kr}=0,361$$

Protože platí, že $R < r_{kr}$ nemůžeme určit vztah mezi proměnnými, tedy H4 se neprokázala.

Diskuse a shrnutí empirické části

V rámci empirického výzkumu jsem se zaměřovala na hledání souvislostí mezi asertivním chováním a sociální a psychologickou adaptivitou v podmínkách vysokoškolského studia, zejména v jeho začátku. Také jsem zjišťovala vztahy mezi asertivitou a neuropsychickou stabilitou, komunikačními schopnostmi a morální normativitou. Jsem si plně vědoma, že na základě malého vzorku, který jsem měla k dispozici, nelze vyvozovat žádné zásadní závěry, ale výsledky mohou posloužit k získání představy o této problematice, která je zatím ještě velmi málo prozkoumána. Na začátku výzkumného šetření bylo vytvořeno několik předpokladů, že existuje určitá souvislost mezi asertivitou a adaptivními a komunikačními schopnostmi, neuropsychickou stabilitou a morální normativitou. Situace, která se vytvořila při vyhodnocení stanovených hypotéz, může být způsobena několika faktory, které by další badatelé měli vzít v potaz.

Vztah proměnných se nepotvrdil, což jednak může znamenat, že vztah mezi asertivitou a adaptivitou neexistuje; jednak, že vztah mezi adaptivitou a asertivitou je komplikovanější a mohou do něho vstupovat proměnné, které se nepodařilo dotazníky zachytit.

Problémem při uskutečnění daného výzkumu byla také **struktura a velikost** vzorku. Vzhledem k časovému omezení a k tomu, že se výzkum provádí v rámci bakalářské práce, nebylo cílem dosáhnout reprezentativity vzorku.

Dalším problémem byla **nízká návratnost** dotazníků vzhledem k tomu, že oba dotazníky tvoří celkem přibližně 200 otázek, což mohlo unavit respondenty a odrazit se na jejich odpovědích na konci dotazníků. Nízká návratnost způsobila úbytek vzorku a skupina, která výzkum podstoupit odmítla, k tomu může mít specifické důvody a získané výsledky tím mohla oslabit (Punch, 2008).

Jinými ovlivňujícími faktory může být: **věk** respondentů a to, jestli nastupují na VŠ hned po ukončení SŠ, nebo po několika letech, kdy pravděpodobně budou více adaptováni než jejich mladší kolegové; **počet let**, které student strávil v prvním ročníku (např. jestli využil program CŽV nebo před tím studoval na jiné fakultě či univerzitě), neboť délka studia také pravděpodobně ovlivní adaptační schopnosti.

Zkreslit kvalitu výzkumu může také skutečnost, že **výběr školy** už je předem určován tou mírou asertivity, kterou student má. Neboť člověk se může při výběru školy

řídít tím, jaký typ školního systému mu vyhovuje. Proto bude vhodné provést rozsáhlejší šetření na různých vysokých školách.

Aby byla zajištěna kvalita testu, musí být prokázána jeho reliabilita a validita. „*Reliabilita znamená stupeň shody výsledků měření jedné osoby nebo jednoho objektu provedené za stejných podmínek*“ (Hendl str. 48). Validita zase zajišťuje měření toho, co skutečně chceme měřit. Ve svém případě jsem použila jeden dotazník, který má prokázanou reliabilitu i validitu ovšem není standardizovaný na české prostředí – jedná se o dotazník adaptivity, který byl vytvořen a testován v Rusku. Dotazník byl přeložen z ruštiny do češtiny pro účely této bakalářské práce. Nebyl adaptován na české prostředí, což může limitovat výsledky získané šetřením, jeho adaptace včetně kontroly překladu by však přesahovala rámec této práce. Teoretické zázemí obou dotazníků může být odlišné od jiných metod zaměřených na tuto problematiku, jiná pojetí mohou akcentovat jiné aspekty zvoleného tématu a také jej v rámci nástrojů jinak měřit.

V příštích výzkumech by bylo možné se zaměřit na jiné škály a vlastnosti, změnit metodu a prozkoumat např. objektivní známky adaptovanosti, jako jsou studijní výsledky a porovnat se subjektivními pocity respondentů ohledně jejich adaptovanosti ve studentském prostředí, získanými např. kvalitativně.

Dotazníky asertivity také mají své úskalí. Mnohé položky, které obsahují dotazníky asertivity, nemusejí být dostatečně citlivé na rozlišení asertivity a agresivity. Jak píšou R. Thompsonová a H. Berenbaum (2011) – autoři nového dotazníku Adaptive and Aggressive Assertiveness Scales (AAA-S) – „musíme naznačit a pochopit hranice mezi agresivní asertivitou, když člověk se snaží dosáhnout své cíle a při tom narušuje práva druhých lidí, a asertivitou adaptivní, když se člověk bere ohled na ostatní lidi a dosahuje své cíle přijatelným způsobem“. Mnohé dotazníky asertivity byly vytvořeny v době vrcholu popularity asertivních technik a tréninků, což bylo poměrně dávno, i když mají prokázanou validitu a reliabilitu, doporučila bych věnovat pozornost novým metodám a technikám měření tohoto zajímavého jevu.

Závěr

Názor odborníků na to, jak asertivitu využívat v praktickém životě, není jednoznačný. Asertivita je bezesporu jevem, který přináší do složitého každodenního života mnoho pozitivních věcí – zvyšuje sebedůvěru, podněcuje k převzetí zodpovědnosti do vlastních rukou a umožňuje zlepšovat vztahy s ostatními lidmi. Na druhou stranu je jí často vytýkán jistý egocentrismus a arogantní prosazování vlastních názorů a práv.

Cílem mojí bakalářské práce bylo poukázat na velký sociální potenciál asertivity jako nekonfrontační a neagresivní komunikace, která může výrazně přispět ke zkvalitňování vztahů v dnešní době.

Analýza povahy obsahu asertivity, předložená v pracích současných výzkumníků, nám dovoluje identifikovat asertivitu jako subjektivní rys osobnosti. Kromě charakteristiky struktury asertivity, jakožto osobnostního rysu při adaptaci jedince, jsem se zabývala souvisejícími psychickými procesy, které se dělí na kognitivní, afektivní behaviorální. Součástí kognitivních funkcí asertivního chování je flexibilita myšlení, afektivní složkou asertivity je akceptace druhých lidí a přiměřené sebevědomí, a behaviorální složka asertivity se projevuje v nezávislosti, odpovědnosti, vytrvalosti a konstruktivní agresi. Adaptace znamená flexibilitu při setkání s něčím novým. Díky této flexibilitě člověk úspěšně využívá vytvořené podmínky pro dosažení svých cílů. Adaptivní chování je charakteristické úspěšným rozhodováním, iniciativou a jasným definováním své budoucnosti. Mezi nejvýznamnější faktory ovlivňující adaptaci lze zařadit kognitivní hodnocení situace, kognitivní styl jednání, inteligenci a schopnost asertivního jednání subjektu adaptace.

Ve své práci jsem se pokusila zmapovat problematiku asertivity a adaptability vysokoškolských studentů na příkladu studentů UK FHS a zhodnotit jejich dovednosti potřebné ke zvládnutí více či méně náročných životních situací a k otevřené, upřímné a přiměřené komunikaci s lidmi na všech úrovních (s cizími lidmi, přáteli, spolužáky, učiteli či profesory). V rámci diskuse je věnována pozornost souvislostem výsledků výzkumu. Nepodařilo se potvrdit souvislost sledovaných proměnných, což je výstup, který může být podnětem pro další zkoumání zvolené problematiky – např. hledání jiných metod.

Literatura

ALBERTI, Robert E. a EMMONS, Michael L. *Umění stát si za svým*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004.

AMES, Daniel R. *In search of the right touch: Interpersonal assertiveness in organizational life*. Current Directions in Psychological Science. Association for Psychological Science, Vol. 17, No 6, 2008.

(dostupné on-line: <http://ames.socialpsychology.org/publications>)

AMES, Daniel R. *Assertiveness expectancies: How hard people push depends on the consequences they predict*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 95, No. 6, 1541–1557, 2008.

(dostupné on-line <http://ames.socialpsychology.org/publications>)

AMES, Daniel R. *Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics*. In A. Brief and B. Staw (Eds.), *Research in Organizational Behavior*, Vol. 29, 2009.

(dostupné on-line <http://ames.socialpsychology.org/publications>)

BANDURA, Albert. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman, 1977

BEREZIN, Felix B. *Psicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka*, 1988

(dostupné on-line: http://psychosfera.kz/index.php/biblioteka-detjam-i-roditeljam/doc_download/50-fb-berezin-psicheskaja-i-psihofiziologicheskaja-adaptatsija-cheloveka.)

CANNON, Walter B. *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage, an account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York and London, D. Appleton and Co., 1915.

(dostupné on-line: <http://www.verbodengeschriften.nl/html/bodilychangesinpain.html>)

CAPPONI, Věra a NOVÁK, Tomáš. *Jak se prosadit: asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Svoboda-Libertas, 1992.

CIVIL, Jeanie. *Asertivita: umění prosadit se: prověřte si své dovednosti, odhalte přednosti a slabiny, vytvořte si osobní výkonnostní tréninkový plán*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2006.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000.

FROMM, Erich. *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*. Praha: Aurora, 2007.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu. 2.*, rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010.

GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence. Vyd. 2.*, (V nakl. Metafora 1.). V Praze: Metafora, 2011.

GUILFORD, J. P. *Personality*. [S.l.: s.n.], 1959.

GUILFORD, J. P. a HOEPFNER, Ralph. *The Analysis of Intelligence*. New York: McGraw-Hill, 1971.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat. 3.*, přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1.* Praha: Grada, 2007.

JANIŠ, Kamil a BÁRTOVÁ, Zdenka. *Uplatnění asertivity v sociální komunikaci: nahlédnutí do problematiky komunikace: studijní materiál. Vyd. 3.* Hradec Králové: Gaudeamus, 2006.

JANOUŠEK, Jaromír. *Základní rysy asertivity. In Asertivita, sebereflexe, kooperace a dramatická výchova: [sborník z výzkumného projektu EXTRA "Asertivita a rozvoj sebevědomí"]* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 1995.

JANOUŠEK, Jaromír. *Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. In: Pražské sociálně vědní studie - Psychologická řada PSY-005. 1. vyd. Praha: FSV UK, 2006.*

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví. Vyd. 1.* Praha: Academia, 2005.

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích. Vyd. 2.* V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2011.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak si navzájem lépe porozumíme: kapitoly z psychologie sociální komunikace. Vyd. 1.* Praha: Svoboda, 1988.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994.*

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Tajemství úspěšného jednání*. 1. vyd. Praha: Grada, 1995.
- KOŤA, Jaroslav, ed. a VALIŠOVÁ, Alena, ed. *Asertivita, sebereflexe, kooperace a dramatická výchova: sborník z výzkumného projektu EXTRA "Asertivita a rozvoj sebevědomí"*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 1995.
- LAZARUS, Richard S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill, 1966.
- MEDZIHORSKÝ, Štefan. *Asertivita*. 1. vyd. Praha: Elfa, 1991.
- NOVÁK, Tomáš a POKORNÁ, Alžběta. *Asertivita jako lék v profesních a mezilidských vztazích*. Vyd. 1. Praha: C.H. Beck, 2003.
- NOVÁK, Tomáš a CAPPONI, Věra. *Asertivně do života: [asertivní techniky, asertivní práva, testy, tréninkové programy, výcvik]*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2004.
- PAULÍK, Karel. *Asertivita v jednání s lidmi: studijní opora pro distanční vzdělávání*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010.
- PAULÍK, Karel, ed. *Psychologické aspekty zvládnutí zátěže muži a ženami*. Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, 2012.
- PIAGET, Jean. *Psychologie inteligence*. Vyd. 2., V nakl. Portál 1. Praha: Portál, 1999.
- POSPÍŠIL, Miroslav. *Asertivita je stále živá, aneb, Cvičení, výklady, kaskády, situace z českého prostředí*. Vyd. 1. Plzeň: Miroslav Pospíšil, 2005.
- PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001.
- PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008.
- SELYE, Hans. *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 1936.
(dostupné on-line: <http://neuro.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=99754>)
- SELYE, Hans. *Život a stres*. Vyd. 1. Bratislava: Obzor, 1966.
- SELYE, Hans. *Stress bez distressa*. Moskva: Progress, 1982.

SMITH, Manuel J. *Říkejte ne s úsměvem: nejoblíbenější kniha asertivních metod*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2003.

SHAMIEVA, Veronika A., *Assertivnost v strukture lichnosti subjeka adaptacii*, Khabarovsk, 2009, Disertační práce
(dostupné on-line: <http://disslibrary.ru/?diss=2&spec=2&name=78>)

SHOSTROM, Everett L. *Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization*. Nashville, TN: Abingdon, 1967
(dostupné on-line v ruštině: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/shost01/>)

THOMPSON, Renee J., & BERENBAUM, Howard. *Adaptive and Aggressive Assertiveness Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 33 Issue 3, 2011 (dostupné on-line: <http://web.ebscohost.com>)

WOLPE, Joseph a Arnold A LAZARUS. *Behavior therapy techniques: a guide to the treatment of neuroses*. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1966.

Přílohy

Příloha 1 – Víceúrovňový personální dotazník "Adaptabilita"

(autoři A.G. Maklakov a S.V. Chermyaninov)

Popis:

Navrženo pro hodnocení adaptability osobnosti s přihlédnutím k sociálně-psychologickým a psychofyziologickým vlastnostem, které odrážejí obecné funkce neuro-psychologického a sociálního rozvoje jedince.

Postup je založen na konceptu adaptace jako kontinuálního procesu aktivního přizpůsobování člověka na měnící se podmínky sociálního prostředí a pracovní činnosti.

Otázky:

1. Někdy se rozčiluji.
2. Obvykle se ráno probudím svěží a odpočinitý/á.
3. Momentálně jsem jako vždy práceschopný/á.
4. Osud ke mně rozhodně není spravedlivý.
5. Zřídka kdy mám zácpy.
6. Občas jsem chtěl/a odejít z domova.
7. Někdy zažívám záchvaty smíchu nebo pláče.
8. Myslím, že mi nikdo nerozumí.
9. Jsem přesvědčen/a, že pokud mi někdo ublíží, musím mu to oplatit.
10. Někdy mě napadají tak špatné myšlenky, že je lepší o nich nikomu neříkat.
11. Připadá mi těžké soustředit se na nějaký úkol nebo práci.
12. Někdy mám velmi podivné a neobvyklé zážitky.
13. Nikdy jsem neměl/a problémy se svým chováním.
14. Jako dítě jsem páchal/a drobné krádeže.
15. Někdy mám chuť rozbít a zničit všechno kolem.
16. Někdy nedělám nic po několik dnů nebo týdnů, protože se nemůžu donutit k práci.
17. Spím neklidně a přerušovaně.
18. Moje rodina odsuzuje práci (nebo oblast studia), kterou jsem si vybral/a.
19. Někdy své sliby nedodržím.
20. Často mě bolí hlava.

21. Jednou týdně a častěji mě bez zjevného důvodu najednou polije horko.
22. Bylo by dobré, kdyby zrušili většinu zákonů.
23. Můj zdravotní stav je zhruba stejný jako u většiny lidí, které znám (ne horší).
24. když na ulici potkám své přátele nebo bývalé spolužáky, raději se jim vyhnu, kromě případů, kdy mě osloví jako první.
25. Většina lidí, kteří mě znají, mě má ráda
26. Jsem společenský člověk.
27. Někdy na svém trvám tak, že lidé ztrácejí trpělivost.
28. Většinu času mám depresivní náladu.
29. Nyní si jen obtížně dokážu představit, že bych v životě něčeho dosáhl/a.
30. Mám nízké sebevědomí.
31. Občas lžu.
32. život většinou stojí za to.
33. Jsem přesvědčen/a, že většina lidí je schopna lhát kvůli kariéře.
34. Ochotně se účastním schůzí a jiných veřejných akcí.
35. Zřídka se hádám se členy své rodiny.
36. Někdy pocítuji velkou touhu porušit pravidla slušnosti nebo někomu ublížit.
37. Nejtěžší je pro mě boj sám/sama se sebou.
38. Křečovitě stahy svalů mám extrémně vzácně (nebo téměř nikdy).
39. Je mi vcelku jedno, co se se mnou stane.
40. Někdy, když se necítím dobře, jsem vznětlivý/á.
41. Většinu času mám pocit, že jsem udělal/a něco špatného nebo špatně.
42. Někteří lidé tak rádi rozkazují, že bych nejraději dělal/a všechno naopak, i když vím, že mají pravdu.
43. Často se cítím povinen hájit to, co pokládám za spravedlivé.
44. Mluvím teď stejně jako vždy (nemluvím rychleji ani pomaleji, nechrapím ani nemluvím nesrozumitelně).
45. Domnívám se, že můj život je stejně dobrý jako většiny mých přátel.
46. Velmi mě uráží, když mě někdo kritizuje nebo mi nadává.
47. Někdy mám pocit, že musím zranit sebe nebo někoho jiného.
48. Mé chování je do značné míry určováno zvyky lidí kolem mě.
49. Vyrůstal jsem ve společnosti, kde se jeden snažil hájit druhého.
50. Občas mě něco povzbudí/donutí k tomu, abych se s někým začal/a přát.
51. Stávalo se, že jsem mluvil/a o věcech, kterým jsem nerozuměl/a.

52. Obvykle usínám klidně a neruší mě žádné myšlenky.
53. V několika posledních letech se cítím dobře.
54. Nikdy jsem neměl/a záchvaty nebo křeče.
55. Moje tělesná váha je v této době konstantní (nezhubl/a jsem ani jsem nepřibral/a).
56. Domnívám se, že jsem byl/a často trestán nespravedlivě.
57. Snadno se rozbřečím.
58. Těžko se unavím.
59. Příliš by mi nevadilo, kdyby někdo z mé rodiny porušil zákon a měl z toho problémy.
60. Můj rozum není v pořádku.
61. Musím velmi usilovat o to, abych skryl/a svou plachost.
62. Závratě mám velmi vzácně (nebo téměř nikdy).
63. Znepokojují mě otázky týkající se sexu.
64. Je pro mě těžké vést rozhovor s lidmi, s nimiž jsem se právě seznámil/a.
65. Často se stává, že se mi třesou ruce, když se něco snažím udělat.
66. Mám stejně obratné a zručné ruce jako vždy.
67. Většinou se cítím ochable.
68. Někdy, když se stydím, začnu se potit, a to mě rozčiluje.
69. Občas odkládám na zítřek to, co je třeba udělat dnes.
70. Myslím, že jsem beznadějný člověk.
71. Dříve bylo těžké odolat občas něco neukradnout – ať už někomu anebo v obchodě.
72. Zneužívám alkohol.
73. Často se něčím zneklidňuji.
74. Chtěl/a bych být členem více klubů a společností.
75. Málokdy se dusím ani nemívám bušení srdce.
76. Celý svůj život řídím podle principu, které se zakládá na povinnosti.
77. Stávalo se, že jsem něco dělal/a jen kvůli svým principům navzdory ostatním, aniž by to bylo opravdu důležité.
78. Pokud mi nebude hrozit pokuta a v okolí nebude žádné auto, mohu přejít ulici kdekoliv, a nejen tam, kde bych měl/a.
79. Nikdy jsem na kontrole své rodiny nebyl/a závislý/á.
80. Stávalo se, že jsem byl/a tak neklidný/á, že jsem nemohl/a ani sedět.
81. Často se stává, že jsou moje činy mylně vykládány.
82. Moji rodiče a jiní členové mé rodiny do mě rýpají více, než je třeba.

83. Někdo ovládá moje myšlenky.
84. Lidé jsou lhostejní a indiferentní k tomu, co se se mnou stane.
85. Líbí se mi ve společnosti, ve které si všichni navzájem ze sebe dělají legraci.
86. Ve škole jsem si osvojoval/a novou látku pomaleji než ostatní.
87. Jsem docela sebejistý/á.
88. Nejbezpečnější je nikomu nevěřit.
89. Jednou týdně nebo častěji bývám velmi rozrušený/á a nervózní.
90. Když jsem ve společnosti, je pro mě obtížné najít vhodné téma ke konverzaci.
91. Snadno dosáhnu toho, že se mě ostatní lidé obávají, a někdy to dělám jen pro zábavu.
92. Když hraji, rád vyhrávám.
93. Je špatné odsuzovat člověka, který oklamal toho, kdo se nechává klamat sebe.
94. Někdo se snaží ovlivnit moje myšlenky.
95. Každý den piji neobvykle hodně vody.
96. Jsem nejšťastnější, když zůstávám sám/a.
97. Vždy mě pohorší, když zjistím, že viník zůstává z nějakého důvodu nepotrestaný.
98. Měl jsem jeden či více případů ve svém životě, kdy jsem cítil, jako by mě někdo nutil udělat něco prostřednictvím hypnózy.
99. Zřídka kdy začínám mluvit na ostatní jako první.
100. Nikdy jsem neměl problémy se zákonem.
101. Jsem rád, že mám významné lidi mezi svými přáteli, dodává mi to váhu v mých vlastních očích.
102. Někdy se stává, že najednou bezdůvodně zažívám období neobvyklé veselosti.
103. Život je pro mě téměř vždy spojen se stresem.
104. Když jsem byl/a ve škole, bylo pro mě velmi obtížné vystupovat před svou třídou.
105. Lidé ke mně projevují tolik soucitu a sympatie, kolik si zasloužím.
106. Odmítám hrát některé hry, protože se mi v nich nedaří.
107. Nebudu říkat, že jsem si přátele našel stejně jednoduše jako ostatní.
108. Není mi příjemné, když jsou lidé kolem mě.
109. Obvykle se mi daří.
110. Snadno mě někdo přivede do rozpaků.
111. Někteří mí rodinní příslušníci mě svým chováním děsivali.
112. Občas mívám záchvaty smíchu nebo pláče, které nijak nemohu zvládnout.
113. Připadá mi těžké pustit se do nové práce nebo začít nový úkol.

114. Pokud by lidé nebyli proti mně, dosáhl/a bych v životě mnohem více věcí.
115. Myslím, že mi nikdo nerozumí.
116. Mezi mými známými jsou lidé, které nemám rád/a.
117. Snadno s ostatními ztrácím trpělivost.
118. V nové situaci mívám často pocit úzkosti.
119. Často mám pocit, že bych nejradyji zemřel/a.
120. Někdy bývám tak vzrušený/á, že nemohu usnout.
121. Občas přecházím na druhou stranu ulice, abych nepotkal/a toho, koho jsem zahlédl/a.
122. Stávalo se, že jsem nechával/a nějakou práci stranou, protože jsem se obával/a, že to nezvládnou.
123. Téměř každý den se stane něco, co mě vyděsí.
124. Dokonce i mezi lidmi se obvykle cítím osamělý/á.
125. Jsem přesvědčen, že existuje jen jediné správné pochopení smyslu života.
126. Když jsem na nějakém večírku, obvykle sedím někde stranou nebo s někým mluvím, společné zábavy se většinou nezúčastňuji.
127. Často mi říkají, že jsem vznětlivý/á.
128. Občas někoho pomlouvám.
129. Často se cítím trapně, když se pokusím někoho varovat před chybou a on mě při tom špatně pochopí.
130. Často žádám druhé o radu.
131. Občas se stává, že i když se mi všechno daří, mám pocit lhostejnosti.
132. Jen tak mě něco nerozzlobí.
133. Když se snažím upozornit druhé na jejich chyby nebo poskytnout pomoc, často mě při tom špatně pochopí.
134. Obvykle jsem docela klidný/á a málokdy mě něco vyvede z duševní rovnováhy.
135. Zasloužím si za svoje přestupky krutý trest.
136. Mám tendenci se natolik trápit svými zklamáními, že na ně nemůžu přestat myslet.
137. Někdy mám pocit, že nejsem k ničemu.
138. Při projednávání některých otázek jsem občas bez velkého přemýšlení souhlasil/a s názorem druhých.
139. Jsem velmi znepokojen/a nejrůznějšími potížemi.
140. Moje přesvědčení a názory jsou pevné.
141. Myslím, že je možné najít mezeru v zákoně, aniž bychom ho porušili.

142. Existují lidé, které natolik nemám rád, že mě potěší, když jsou potrestáni.
143. Stávalo se, že byl/a tak rozrušený/á, že jsem se budil/a.
144. Navštěvuji nejrůznější společenské akce, protože mi to umožňuje být mezi lidmi.
145. Je možné prominout lidem porušení pravidel, které považují za nesmyslné.
146. Mám tak silné zlozvyky, že se proti nim ani nedá bojovat.
147. Ochotně se seznamuji s novými lidmi.
148. Stává se, že se směji neslušným či vulgárním vtipům.
149. Pokud se mi nějaká věc nedaří, nejraději bych s ní ihned přestal/a.
150. Upřednostňuji jednat podle svých vlastních plánů, nikoli následovat pokyny ostatních.
151. Líbí se mi, když druzí znají moje mínění.
152. Když mám špatné mínění o nějakém člověku nebo ho přehlížím, nesnažím se to skrýt.
153. Jsem člověk nervózní a vznětlivý.
154. Nic se mi nedaří, nic není tak, jak by mělo být.
155. Budoucnost se mi zdá beznadějná.
156. Lidé mohou docela snadno změnit moje mínění, i když se mi před tím zdálo neotřesitelné.
157. Několikrát týdně mám pocit, že se stane něco špatného.
158. Většinu času se cítím unavený/á.
159. Rád/a chodím mezi lidmi a na večírky.
160. Snažím se vyhýbat konfliktům a dilematům.
161. Moc mě štve, že zapomínám, kam jsem si dal/a své věci.
162. Dobrodružné příběhy se mi líbí víc než příběhy o lásce.
163. Pokud chci něco udělat, ale ostatní si myslí, že bych to dělat neměl, mohu se snadno vzdát svých úmyslů.
164. Je špatné odsuzovat lidi, kteří si chtějí užít svůj život naplno.
165. Nezajímá mě, co si o mně myslí ostatní lidé.

Příloha 2 - Mapa asertivity

K orientaci ve vlastních silných a slabých stránkách asertivního jednání vám poslouží tento dotazník. Odpovězte na každou otázku tím, že napíšete do pole v registračním formuláři číslo, které vyjadřuje, jak často reagujete uvedeným způsobem.

Přítom číselná označení znamenají (podle M. Krola, Varšava 1988)

0 nikdy	1 zřídka	2 někdy	3 obvykle	4 vždy nebo téměř vždy
------------	-------------	------------	--------------	------------------------------

1. Stane se vám, že koupíte něco, co jste původně neměli v úmyslu, protože je pro vás obtížně odmítnout nabídku prodavače?
2. Váháte s vrácením zboží do obchodu, pokud se ukáže, že je vadné nebo že vám z jiných důvodů nevyhovuje?
3. Pokud někdo nahlas mluví v průběhu filmu, koncertu nebo divadelního představení, požádáte ho, aby byl zticha?
4. Pokud někdo strká do vaší židle, opírá se o vaše opěradlo nebo vás podobným způsobem obtěžuje v kině nebo kdekoli jinde, požádáte ho, aby s tím přestal?
5. Pokud vám vadí, že někdo kouří ve vaší blízkosti, řeknete mu to?
6. Pokud se vás někdo snaží předběhnout ve frontě, ve které čekáte, upozorníte ho, aby to nedělal?
7. V případě poruchy nebo technického nedostatku ve vašem bytě – naléháte na příslušného pracovníka (např. na technika bytového družstva), aby zajistil výměnu nebo vylepšení?
8. Pokud si od vás někdo vypůjčil peníze nebo nějakou jinou cennější věc a už delší dobu vám je nevrací, připomenete mu to?
9. Máte pocit, že jiní lidé mají tendenci vás využívat nebo vámi manipulovat?
10. Pokud vás dobrý známý žádá o pomoc nebo službu, která je podle vás příliš obtížná či je spojená s nějakou nevýhodou pro vás, odmítnete jeho prosbu?
11. Pokud se k vám někdo zachová nespravedlivě nebo vám ukřivdí, upozorníte ho na to?
12. Jste schopen zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?

13. Působí vám potíže udržovat rozhovor se spolupracovníky nebo známými?
14. Působí vám potíže udržovat zrakový kontakt s člověkem, se kterým rozmlouváte?
15. Víte, jak se máte zachovat, když vás někdo chválí?
16. Umíte pochválit své známé, přátele nebo členy vaší rodiny?
17. Máte obtíže s kritizováním svých známých, přátel nebo členů vaší rodiny?
18. Umíte požádat své známé, přátele nebo příbuzné o službu nebo o pomoc?
19. Umíte být otevřený a jednoznačný při vyjadřování jak pozitivních, tak i negativních pocitů vůči mužům?
20. Umíte být otevřený a jednoznačný při vyjadřování jak pozitivních, tak i negativních pocitů vůči ženám?
21. Jste spontánní během milostných her?
22. Jste spontánní vůči sexuálnímu partnerovi?
23. Snažíte se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před vlastními obtížemi?
24. Umíte se o své vnitřní pocity podělit s nějakým jiným člověkem?
25. Pokud máte jiný názor než někdo, koho si hluboce vážíte, sdělíte mu otevřeně své stanovisko?
26. Máte obtíže se získáním slova v diskusi ve větší skupině lidí?
27. Vadí vám, když vás někdo pozoruje při práci?
28. Užíváte někdy křiku, který má přimět druhé k tomu, aby udělali to, co chcete vy?
29. Stává se vám, že dokončíte větu nebo myšlenku za někoho jiného?
30. Pokračujete v hádce i když je zjevné, že ten druhý už má delší dobu dost?
31. Když máte vztek, máte ve zvyku užívat nekontrolované výrazy?
32. Jste kriticky zaměřený vůči cizím myšlenkám a názorům?

33. Jste (nebo mohl byste být) dobrým modelem asertivity pro vaše vlastní děti/přátele/příbuzné?