

**Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze**

**Katedra psychologie**



FILOZOFICKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY  
V PRAZE

**Psychologie prožívání v kontextu seberealizace**

**Psychology of mental experiencing  
in the context of self-actualisation**

Mgr. Martina Balcarová

V Praze 7. 5. 2013

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Uhlář

*Ráda bych poděkovala především panu Pavlu Uhlářovi za to, že mě neřídil, ale vedl. Také děkuji Martinovi za inspiraci nejen při psaní této práce.*

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 13. 5. 2013*

.....  
*Mgr. Martina Balcarová*

## Obsah

Obsah .....	3
1 Úvod.....	4
2 Prožívání .....	6
2.1 Vývoj pojmu.....	9
2.2 Kognitivní psychologie .....	12
2.3 Humanistická psychologie .....	15
3 Seberealizace.....	19
4 Vývoj prožívání v kontextu seberealizace v rámci ontogenetického vývoje.....	24
5 Flow .....	30
6 Sensation Seeking .....	34
7 Shrnutí teoretické části.....	38
8 Úvod k empirické části .....	40
9 Návrh výzkumného projektu.....	40
9.1 Řešený problém.....	40
9.2 Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění .....	42
9.3 Pokusné osoby, na které je projekt zaměřen .....	43
9.4 Výzkumné metody a jejich stručný popis .....	43
9.5 Způsob zpracování dat .....	44
9.6 Úskalí a limity proponovaného projektu.....	44
10 Závěr .....	45
11 Seznam použité literatury.....	47

# Teoretická část

## 1 Úvod

Prožívání najdeme v každém úvodu do psychologie jako hlavní předmět jejího zkoumání. Co vlastně ale prožívání je? Jaké jsou procesy prožívání, jak člověk pozná, že prožívá? Na tyto a další otázky by měla odpovědět tato bakalářská práce. Její první část je zaměřena na pojem prožívání, sleduje vývoj názorů a definic pojmu prožívání. V této části shrneme několik definic různých autorů, přičemž se pokusíme o syntézu nejčastějších nebo nejvýznamnějších prvků. Prožívání je jedním ze základních psychických procesů, v práci popíšeme jeho strukturu, dimenze a vlastnosti. V definování pojmu se přidržíme pojmu vědomí a jeho vztahu k prožívání. Součástí kapitoly „Prožívání“ bude také historický vývoj názorů na tento psychický proces. Nastíníme, které z hlavních směrů mu věnovaly velkou pozornost, pro které byl zásadním prvkem a které ho naopak z psychologie téměř vymazaly. Na to pak navážeme podkapitolami o kognitivní a humanistické psychologii, jelikož, jak se dozvíme, jsou pro naši problematiku zásadní.

Jelikož se práce nazývá „Psychologie prožívání v kontextu seberealizace,“ bude značná část věnována také tomuto pojmu. Podobně jako v kapitole o prožívání se pokusíme o syntézu definic z různých zdrojů. Poté se zaměříme především na Maslowovu teorii motivace. Stěžejním tématem bude samozřejmě vrchol jeho známé pyramidy potřeb, tedy potřeba seberealizace. Dále popíšeme hlavní rysy seberealizace podle Madsena a dotkneme se také patologie spojené s tímto jevem.

Člověk prochází vývojem, ve kterém dochází ke zrání kognitivních struktur. Tento vývoj popsal zejména Jean Piaget, ale my se ve 3. kapitole zaměříme nejen na jeho teorii kognitivního vývoje dítěte, ale také na Eriksonovu koncepci vývoje, kterou popsal v kapitole Osm věků člověka (Erikson, 2002). Pokusíme se o náhled na vývoj prožívání v kontextu seberealizace v různých etapách lidského života.

Oba hlavní pojmy jsou dle našeho názoru propojeny ve fenoménech, o kterých se hovoří zvláště v poslední době. Pátá kapitola bude věnována fenoménu flow. Popíšeme, co je vlastně flow, jak je možné ho dosáhnout, zaměříme se na osoby, které jsou schopny flow dosáhnout lehce, a u kterých je to naopak téměř nemožné. Prozkoumáme také možnosti jeho využití v terapii. Šestá kapitola pak uzavírá teoretickou část práce. Věnuje se tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v originále sensation seeking. Podobně jako v předchozí kapitole se zaměříme na hlavní znaky fenoménu, dále na charakteristiky lidí, kteří tuto tendenci mají a na možná rizika s tím spojená.

## 2 Prožívání

Prožívání – jak slyšíme v samotném pojmenování – souvisí se životem. Předpona pro- naznačuje směr od někudy někam, skrze život. Prožít znamená dostat se v životě na jiné místo, než ze kterého vycházíme. Pokud něco prožíváme, znamená to, že se v tomto okamžiku v našem životě něco děje. Obecně vzato k prožívání dochází neustále. Prožíváme různé situace. V užším významu však spojení „něco jsem si prožil“ znamená, že máme za sebou negativní událost, kterou jsme museli překonat, aktivně se přes ni přenést. Toto je pojetí laické. Psychologie hovoří nejen o negativním vnímání události, ale také o ambivalentním náhledu například v situaci, která je pro nás pozitivní, ale zároveň na nás klade vysoké nároky.

Plháková (2004, str. 45) řadí prožívání mezi základní psychické procesy. Uvádí, že je to *„nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, respektive bdělosti.“* Plháková ve své knize vychází především z Úvodu do obecné psychologie autorů Jiráňka a Součka (Jiránek, Souček, 1969). Za tři hlavní složky jsou podle výše zmíněných považovány **rozum**, tedy složka kognitivní, dále **city** – složka emotivní a **vůle**, tedy konativní (motivační) složka. Výše zmínění autoři integrují do jedné složky motivaci a konaci, zatímco jiní, například Bricheín, tyto složky oddělují. Jednotlivé složky mohou v různých situacích vystupovat do popředí. To závisí na charakteru situace i člověka. Jinými slovy, jinak prožíváme například zamilovanost, při níž je poněkud upozaděna složka kognitivní, o to více je však zřejmá složka emotivní. Naopak před těžkou zkouškou jsou v popředí spíše složky motivační a kognitivní a emoce jsou pouze doprovodné. Pro Nakonečného je prožívání *„klíčovou psychologickou kategorií a současně primárním a bazálním psychickým fenoménem, který vykazuje tři modality: poznávání, cítění a snažení“* (Nakonečný,

1995, str. 218). Patočka (1993) přirovnává prožívání k intencionalitě, tedy zaměření na cíl. Člověk musí plně vnímat a prožívat objekt, musí být na něj zcela koncentrován a přijímat ho v jeho „neskrytosti“. Hogenová k tomu dodává, že to je možné pouze v prožívání, které je zakotveno v naší existenci, nikoli v momentálním prožitku, který nemá delšího trvání (Hogenová, 2005). Abychom objasnili obsah psychologického pojmu prožívání, všimáme si jeho vztahu k vědomí. Zatímco vědomí předpokládá pasivitu vnímaného objektu, myšlení, vnímání a paměť jsou aktivní. Veškerá psychická činnost je zaměřena na objekt. Při prožívání je objekt aktivní, on působí na nás a my se stáváme pasivním pozorovatelem. F. J. Vasiljuk chápe prožívání jako „*bezprostřední subjektivní vnitřní danost psychického jevu na rozdíl od jeho obsahu a modality*“ (Vasiljuk, 1988, str. 17). Pokud je pozorovatel i pozorované subjektem, jedná se o sebereflexi.

Předmětem prožívání je v podstatě vše kolem nás, i v nás. Jedná se jak o vnější situace, tak o naše vnitřní stavy a procesy. Podle Plhákové (Plháková, 2004) má prožívání dvě základní dimenze. První je dimenze **vztahová**. Člověk jako bytost sociální se k někomu vztahuje, má citové vazby k jiným lidem, nebo k určité skupině. To napomáhá například empatii, vcítění se, prožívání událostí nejen svých vlastních, ale i situací, které se týkají někoho blízkého. Druhou dimenzí je **časovost**. Člověk má v přítomném okamžiku v mysli také svoji minulost a budoucnost. Tuto myšlenku nacházíme poprvé u Kurta Lewina, který v rámci své teorie pole rozlišuje časové perspektivy. „*Psychologické pole v daném okamžiku podle něho obsahuje náhled individua o jeho minulosti a budoucnosti*“ (podle Rezka, 2008, str. 10). Motivační složka se vztahuje zejména k budoucnosti. Naše chování je motivováno většinou tím, čeho chceme dosáhnout. Kognitivní vychází spíše z minulosti, kdy čerpáme ze znalostí a zkušeností, které jsme získali dříve. Emotivní složka je pak tím, co propojuje



prožívání s přítomností. V životě jistě každý zažil situaci, o které později řekl, že dnes už by to řešil jinak, popřípadě neřešil vůbec. Důvod, proč to dříve udělal jinak, tkví kromě zkušenosti, kterou tím získal, právě v oné emotivní složce. Bylo to aktuální a vyvolalo to nějakou emoci, která se časem zmírnila, nebo dokonce úplně odezněla. Kirchner (2009) má jinou představu o dimenzích prožitku. Shoduje se s Plhákovou v dimenzi časovosti, tedy že čas můžeme vnímat různě. Další dimenzí je pro něj **intenzita** prožitku. Jak bylo řečeno výše, prožívání se děje neustále. Proto není možné, aby mělo stále stejnou intenzitu. Každodenní prožitky nejsou tak významné a většinou si je ani neuvědomujeme. Naopak silné prožitky, které jsou spojeny především s emocemi, provázejí pouze některé situace. Emoční náboj může být pozitivní, negativní, ale i ambivalentní. Později se budu věnovat také tomu, že lidé stále častěji vyhledávají tyto mimořádné prožitky. Třetí dimenzí podle Kirchnera je prožitkový **prostor**. Prožitky jsou utvářeny nekonečným množstvím faktorů, vnitřních i vnějších. *„Tato pozice v onom n-rozměrném prostoru není pro člověka konstantní, ale v každém okamžiku se posunuje. Protože každý prožitek je jedinečný, nemůže se člověk dostat nikdy víckrát do stejného místa v tomto prostoru“* (Kirchner, 2009, str. 10). Jinými slovy, stejnou situaci člověk nebude nikdy prožívat stejně, vzhledem k jeho zkušenostem a emočnímu náboji situace.

V psychologii se prožívání zkoumá zvláště v souvislosti s prožíváním krizových situací, obranných mechanismů, vyrovnávání se se ztrátou a traumatem. Je to proces, kterým se člověk vztahuje ke světu, řeší nastalé situace, překonává překážky. Prožívání je realizováno jak vnější, tak vnitřní činností. Krizové situace můžeme nejen přežít, ale také využít v náš prospěch. Definujeme-li prožívání jako vyrovnávání se s nějakou životní situací, je nutné definovat i ony krizové situace. Podle Vasiljuka rozlišujeme čtyři základní situace (Vasiljuk, 1988). Vždy jde o situace, kdy je porušena psychická

rovnováha a není možné vykonávat běžné psychické činnosti (řídít se motivací, hodnotami, snahami). Jsou jimi: stres, frustrace, konflikt a krize. Prožívání krizových situací je podvědomě determinováno. Přestože nejsme schopni sledovat nějaké námi stanovené cíle, dodržujeme jakési body ke znovuobnovení psychické rovnováhy: uspokojení zde a nyní, realizace motivu (uspokojení potřeby), uspořádání vnitřního světa, sebeaktualizace, zmírnění traumatu. Pokud dojde pouze k obraně před dopady krizové situace, hovoříme o neúspěšném prožívání. Naopak o úspěšné prožívání jde v případě, že dojde k vyrovnání se se situací. Na prožívání má zásadní vliv především charakter člověka – bohatost jeho vnitřního a vnějšího světa, temperament, typ osobnosti apod.

Člověk se podle Hogenové (2005) dostává do krize prožívání. Stává se to tím, že neumí prožít naplno každodenní život. Člověk se cítí vláčen silami a strukturami, které si sám nezvolil. Proto má tendenci vyhledávat stále častěji mimořádné prožitky. Tématu tzv. sensation seeking se budeme věnovat podrobněji v další části práce.

## 2.1 Vývoj pojmu

H. G. Gadamer rozlišuje dva významy tohoto pojmu. V prvním významu jde o nezprostředkovanost, původnost. Něco si musíme sami prožít. Na tuto myšlenku dnes navazuje Hogenová. *„Prožívání nemůžeme zredukovat pouze na data přicházející z tzv. objektivní reality do našeho vědomí. Naopak podstatu prožívání získáme odtržením od těchto dat. Pak se dostaneme k prožívání jako k toku cogitationes, jemuž se tak často říká anglicky „flow“. V prožívání je nejtěžší to, že není předmětné, nemůžeme se zastavit u něčeho, co je „clare et distincte“ a popisovat to, jako popisujeme židli, skálu nebo vztah mezi lidmi“* (Hogenová, 2005, str. 6). V druhém významu podle Gadamera jde spíše o zážitek, jedinečnou zkušenost prožívajícího, který v určitém okamžiku

vnímá barvy, vůně, atmosféru a emoce spjaté s konkrétní situací. W. Dilthey začal pojmát prožitek a prožívání zcela jinak, než jeho předchůdci. Ti považovali za základ poznání počítky. Husserl hovoří o prožitku pouze jako o obsahu vědomí. Člověk vnímá reálné události, které se nějak proměňují. Prožitky tvoří kontinuum vědomí. Dilthey se proti přírodně orientované psychologii postavil s tzv. duchovědnou psychologií. V té s sebou podle Plhákové nese „každý zdánlivě samostatný fakt svazek významů, kterým je třeba nějak porozumět“ (Plháková, 2004). K poznání tedy nepomůže pouhý popis faktů, který je možný v přírodních vědách, ale člověk musí jev pochopit, vcítit se a **prožít**. Dilthey přichází s názorem, že „poznání není systém racionálních poznatků vyjádřených v pojmové konstrukci jako výsledku zobecnování. Poznání nevzniká z distance, ale ponořením se do problému. Vychází z elementární formy poznání a má tři fáze: prožitek, výraz, porozumění“ (Pelcová, 2000, str. 21). Tím otevřel nový rozměr, a to prožitek jako jednotu vnímaného, popřípadě představovaného a prožívaného. Teprve v myšlení dochází k rozdělení těchto složek. Prožitek je pro Diltheye struktura, celkový obraz prožité události včetně jeho smyslu. Člověk tedy nepřijímá pouze počítky, ale poznává skrze vlastní prožívání. „Pokud chceme v sobě „načapat“ radost, či žalost, strast či slast, pak je třeba si uvědomit, že pokud tyto prožitky neprožijeme, nebudeme o nich nic podstatného vědět, budeme mít o všem jen představy“ (Hogenová, 2005, str. 6). Hogenová také shrnuje výše nastíněný rozpor mezi materialistickým a fenomenologickým pojetím prožívání. Materialistické pojetí považuje prožívání za zrcadlení dat v naší mysli. Oproti tomu pojetí fenomenologické vnímá prožívání jako syntézu vnějších podnětů se subjektivními charakteristikami prožívajícího, z níž vzniká zcela nová entita. Na myšlenku Hogenové navazuje Kirchner (2009), který píše: „hlavní podstatou prožitku je vnitřní akceptace individuem, která je aktuálními vnějšími a

*vnitřními podmínkami předurčena. Prožitek a jeho kvalita je tedy úzce spjata s problematikou emocí jedince“ (Kirschner, 2009, str. 4).*

W. Dilthey popisuje prožitek jako východisko poznání. Podle jeho teorie člověk vychází z analýzy vlastní zkušenosti. Nástrojem pro poznání vnitřní skutečnosti je pak prožitek (Erlebnis). Ten Dilthey chápe jako psychický proces zachycující stavy, představy a pocity člověka. *„Je charakteristické, že reflexi se prožitek jeví jako danost, evidence, jako bezprostřední psychická realita. Prožitek se vyznačuje jednotou, celistvostí a vnitřní, tzv. původní časovostí“ (Pelcová, 2000, str. 45).* Časovost prožitku se liší od fyzikálního pojetí času, jak ho známe. Každý měl někdy v životě pocit, že se „čas zastavil“, že se vleče, pokud se musíme věnovat činnosti, která nás nebaví. Čas plyne subjektivně mnohem pomaleji, pokud čekáme na výsledek zkoušky, lékařského vyšetření, když se nudíme, nebo něco očekáváme. Pomalé plynutí času je spojeno většinou s prožitkem něčeho nepříjemného, nechtěného. Naopak pokud děláme to, co nás baví, a jsme do této činnosti ponořeni, zdá se nám, že čas letí mnohem rychleji. Příkladem takovéto činnosti je právě fenomén flow, o kterém bude řeč později.

Pro Diltheye je prožitek prvním předpokladem sebepoznání i poznání druhého. Introspekci poznáme sebe a své vlastní pocity a prožitky. Pokud jsme schopni orientovat se sami v sobě, můžeme snadněji poznat prožitky někoho jiného. Tím, že se vžijeme do situace druhého člověka, jako bychom prožívali jeho stav. Dilthey hovoří o soucitu, já považuji za nástroj porozumění druhému spíše empatii, jako pojem nadřazený. Spoluprožívání se dnes věnuje také Kirchner (2009). Rovněž tvrdí, že je možné prožívat pocity někoho jiného, avšak klade k tomu jednu důležitou podmínku, a tou je velmi dobrá znalost člověka, se kterým situaci prožíváme. Abychom se mohli vcítit, potřebujeme vidět svět na společném základu, znát úhel pohledu druhého a především znát toho člověka osobně. *„Abychom člověka opravdu dobře poznali, musí*

*nám být blízký, co nejbližší. Musíme s ním prožít okamžiky radosti i smutku, okamžiky jistoty a bezpečí, i okamžiky, které nás zavedou až na samou hranici života a smrti, a možná, že i lehce za ni“ (Kirchner, 2009, str. 15).*

William James ve svém díle *The Principles of Psychology* (James, 1890, str. 304) píše o prožívání v souvislosti s *proudem vědomí* („stream of consciousness“). To, co prožíváme, lze rozdělit na dvě části, a to na Já (Self) a ne-Já (not-Self). Podmínka prožitku je, že se to děje právě v tuto chvíli. Vědomí je tedy spojení toho, co vnímám a toho, co si myslím. Jamesovy myšlenky jsou jedním ze zdrojů kognitivní psychologie.

## **2.2 Kognitivní psychologie**

Prožívání je kromě humanistické psychologie také pojmem psychologie kognitivní. Ta se v širším významu slova zabývá tím, jak lidé vnímají informace, jak s nimi pracují, učí se a přemýšlejí. V užším významu je pak takto označována psychologická škola, která vznikla v 60. letech v USA. Je reakcí na behaviorismus, který se těšil v první polovině 20. století velké oblibě. Zatímco behaviorismus kategoricky odmítá introspekci jako výzkumnou metodu a chování člověka zužuje na reakci na podnět, kognitivní psychologové používají ke svému pozorování primárně introspektivní metody. Výzkum poznávacích procesů, procesu učení, paměti a dalších byl podnícen také rozvojem jiných věd, například informatiky a v neposlední řadě technickým pokrokem. Vznik kognitivní psychologie se datuje do 60. let 20. století, avšak v psychologické literatuře se již dříve objevovaly myšlenky, které se vymykaly behavioristickému proudu. Miluše Sedláková uvádí tyto:

- *„Jamesovo (James, 1890) rozlišení primární a sekundární paměti, na které navázal R.C. Atkinson a R.M. Shiffrin (1968) rozlišením krátkodobé a dlouhodobé paměti.*

- *Bartlettovo pojetí schémat (Bartlett, 1932) organizujících znalosti (tedy paměťové obsahy), které anticipovalo objevení strukturního uspořádání paměťových obsahů ve smyslu rámců (M. Minsky) a scénářů (R.C. Schank aj.);*
- *Tolmanovu koncepci kognitivních map (Tolman, 1932), pomocí níž bylo vysvětleno chování krys v labyrintech a průběh jejich učení (oproti původnímu vysvětlení, které spočívalo ve využití principu asociací mezi stimulem a reakcí, zdůrazňuje aktivní charakter chování krys);*
- *Brunerovu koncepci utváření pojmů (Bruner, Goodnow, Austin, 1956), v níž jsou uplatněny přednosti informačního přístupu ke studiu poznávacích procesů. Důsledné propracování tohoto pojetí kognitivních procesů lze najít až v práci E. D. Broadbenta (1957), který pozornost, percepci, krátkodobou a dlouhodobou paměť převedl na společného jmenovatele, tj. na procesy zpracování informace“*

(Sedláková, 2004, str. 211 – 212).

Milníkem v kognitivní psychologii se stal rok 1956. Tento rok lze považovat za rok vzniku kognitivní psychologie a zároveň kognitivní vědy jako takové. Podíl na tom má především Chomski, který představil svou teorii jazyka, dále Millerova přednáška o magickém čísle 7 v lidské paměti a Newell a Simon s počítačovým programem General Problem Solver. „*Před koncem milénia výrazně vzrostl zájem o pochopení zákonitostí vnitřního světa člověka. Tento zájem provází intenzivnější výzkum v kognitivní psychologii a ustavení kognitivní vědy jako sjednocujícího programu pro studium mysli“* (Eysenck, 2008, str. 15).

Výše popsané jevy přispěly k přesvědčení některých psychologů, že většina lidského chování může být pochopena, zjistíme-li, jak lidé myslí. Tomu odpovídají také nejčastěji využívané výzkumné metody. **Kontrolované laboratorní experimenty** pracují s reprezentativním vzorkem populace. Při dodržení všech podmínek této metody může

experimentátor získat poměrně velké množství dat za použití různých proměnných. Na nich pak může pozorovat vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Tato metoda je oproti ostatním vysoce flexibilní, avšak problémem mohou být právě laboratorní podmínky, které ne vždy odpovídají realitě. **Psychobiologický výzkum** je postaven na pozorování lidského chování a změn v jeho mozku. Výzkum může být prováděn postmortálně, tedy po smrti jedince, kdy dáváme do souvislosti změny mozku s předsmrtným chováním jedince. Dále můžeme zkoumat strukturu a aktivitu mozku u lidí s poškozením mozku, nebo mozkové procesy při vykonávání běžných kognitivních činností. Neméně důležitou metodou je pro kognitivní výzkumy **sebepozorování, kazuistika, pozorování v přirozených podmínkách**. Ty získávají komplexnější informace než experimentální pozorování. Jsou však také mnohem více zatíženy chybou. Technický pokrok přinesl další výzkumnou metodu, a tou je **počítačová simulace a umělá inteligence**. Odborníci programují počítače tak, aby byly schopné napodobit určité funkce nebo procesy probíhající při určité kognitivní činnosti.

V současnosti studují kognitivní psychologové mnoho psychologických jevů. Kromě paměti, vnímání, myšlení a učení jsou to také motivace a emoce. Z pohledu kognitivní psychologie se lze dívat na všechny psychické jevy, avšak existuje několik zásadních témat a otázek, kterými se kognitivní psychologie primárně zabývá. Řeší například otázku, zda mají na poznávání větší vliv dědičnost, nebo výchova, zda při zkoumání myšlení a prožívání máme postupovat spíše racionálně a spolehnout se na poznatky, které už máme a logické uvažování, nebo empiristicky, tedy metodou pozorování, testování, zkoumání. Máme zkoumat struktury, nebo procesy, obecnost, nebo specifika? A měli bychom pouze popisovat zkoumané jevy, nebo se máme snažit pomoci lidem využívat je efektivněji? Na všechny tyto otázky nachází odpovědi také díky technickému pokroku. Nicméně ani technika nemůže nahradit lidské zkušenosti a

prožitky. Proto si myslím, že je tento obor v současnosti nejspíše na vrcholu a je otázka, kam nové technické objevy povedou.

### **2.3 Humanistická psychologie**

Pro oblast našeho zájmu je kromě kognitivní velmi důležitá také humanistická psychologie. V první polovině 20. století byly v psychologii dva nejvýraznější přístupy ve zkoumání psychiky. Jedním z nich je behaviorismus, na druhé straně stojí psychoanalytické směry. Behaviorismus, který zkoumá výhradně projevy lidského chování a nebere v úvahu například nevědomou složku osobnosti jako psychoanalýza, převažoval. Jeho hlavní výzkumnou metodou bylo objektivní měření, experimenty, vše za použití pravidel logiky. Vedle nich později vzniká humanistická psychologie, jejíž některé prvky vycházejí z obou těchto směrů. Vrací se pojmy jako vůle, cit, prožívání, introspekce, která byla v behaviorismu úplně odstraněna z psychologického slovníku jako nevědecká. Humanismus byl reakcí na krizi behaviorismu v 60. letech 20. století. V USA se vytvořil okruh psychologů, v jejichž čele byl Abraham Maslow. Dalšími významnými a dodnes uznávanými psychology byli Carl Rogers a Charlotte Bühlerová. V roce 1962 pak vznikla American Association of Humanistic Psychology vedená A. Maslowem. Zatímco behaviorismus byl postaven na základech neopozitivismu, předpoklady pro humanistickou psychologii najdeme ve fenomenologii. Humanistická psychologie se z USA velmi rychle rozšířila i do Evropy, kde je za jejího předchůdce považován anglický psycholog J. Cohen. Ten už v roce 1957 hovořil o psychologickém pojetí psychologie a předpovídal renesanci psychologie zaměřené na člověka a jeho vědomí, vnímání a prožívání (Nakonečný, 1995). Lucian Radu (2010) pak k dalším podnětům pro rozvoj humanistické psychologie přidává ještě reakci na válku ve Vietnamu.



Do popředí ve zkoumání psychiky člověka se dostávají pojmy jako seberealizace, prožívání, identita, hodnoty, smysl života a další. Právě introspekce se stává stěžejní metodou získávání dat, ačkoli musela překonat mnoho rozporů a otázek, které se k této metodě vázaly počátkem 20. století. Byla jí vyčítána zejména jakási neuchopitelnost vědeckým aparátem, dále také subjektivnost a do jisté míry nezprostředkovatelnost jiné osobě. Pierre Vermersch v knize *On Becoming Aware. A pragmatics of experiencing* doslova píše, že metoda introspekce je nepoužitelná v praxi, protože některé kognitivní funkce a prožitky není možné objektivně vysvětlit. Autor však také naznačuje, jakým způsobem je možné tyto výhrady překonat. Jedním z řešení problému, jak získat přesné informace, je naučit se s touto metodou dobře pracovat, přesně stanovit termíny a popis prožitků (Depraz, Varela, Vermersch, 2003, str. 137).

Jak bylo řečeno výše, humanistická psychologie je třetím zásadním proudem v psychologii. Vychází hned z několika filozofických a psychologických směrů. Hlavním zdrojem je tvarová psychologie, respektive koncept K. Goldsteina, který z principů tvarové psychologie vychází. Goldsteinova teorie organismického sebeuskutečňování je postavena na jednom z pilířů tvarové psychologie – principu figury a pozadí ve vnímání. Nakonečný píše, že „o tom, co se stává v chování organismu figurou, tj. činnostní dominantou, rozhoduje jeho aktuální motivace: jako figury pak vystupují akty umožňující dosažení příslušného uspokojení, které současně vykazují určité obecnější tendence, resp. dynamické principy:

1. *proces vyrovnávání (equalization) či centrizace (centering)*
2. *sebeuskutečňování (self-realization) či sebeaktualizace (self-actualization)*
3. *dospívání k dohodě s vnějším prostředím*“

(Nakonečný, 2002, in: Psychologie XX. století, str. 157-8).

Kromě tvarové psychologie vychází Goldstein také z fenomenologie a existencialismu. Analogicky s Heideggerem a Sartrem tvrdí, že člověk je nucen k volbě a rozhodování. Součástí procesu seberealizace je také konfrontace s krizí a otřesy hodnot. Goldstein přímo ovlivnil zakladatele humanistické psychologie Abrahama Maslowa, který se zabýval především motivací. Klíčový koncept – hierarchické uspořádání potřeb člověka - zahrnuje na nejvyšší příčce právě seberealizaci, sebeaktualizaci.

Existenciálně-humanistický psycholog a terapeut J. F. T. Bugental v 60. letech zformuloval hlavní zásady humanistické psychologie:

- Člověk je více než jen suma částí.
- Člověk existuje v unikátním prostředí a kontextu.
- Centrem lidské zkušenosti je vědomí.
- Člověk má vždy možnost volby a výběru.
- Konání člověka je cílené, hodnotné a kreativní.

Podstatu humanistické psychologie můžeme shrnout třemi charakteristikami:

1. *„jejím předmětem je lidská zkušenost, resp. prožívání existenciálních situací*
2. *zjištěná fakta jsou interpretována v rámci humanistického přístupu*
3. *základním tématem je vztah mezi tím, čím člověk je, a tím, čím chce být, přičemž potencialita jedince je chápána jako jeho individuální danost vycházející z reflexe schopností a možností“* (Nakonečný, 1993, in: Psychologie XX. století, str. 59).

Velkým přínosem pro humanistickou psychologii bylo nové pojetí psychoterapie C. R. Rogerse, v němž je kladen důraz na vztah člověka vůči sobě. Jako nástroj pro terapii pak používá především prožití, nebo znovuprožití minulých situací a zážitků, nebo prožití emocí, které v sobě člověk potlačuje. *„Rogers pracuje s termínem*

*experiencing feeling ve své terapii. Jde o prožití emocionálně zabarvené zkušenosti. Popřípadě pojmenování vlastních pocitů. Jde o to, „zažít pocit plně a cele v naprosté přítomnosti. Osoba je pak kongruentní ve své zkušenosti a v uvědomění si svých pocitů a jejich vyjádření“ (Nyk1, 2012, str. 161).*

### 3 Seberealizace

Hlavním motivem lidského chování je podle mnoha teorií právě seberealizace. V následující kapitole se zaměříme na některé z nich. Na uspokojení základních lidských potřeb přímo závisí prožívání člověka. To, jak se cítí, jak je schopen prožít běžné i mimořádné události, zda u něj dochází k saturaci minimálně základních potřeb, nebo naopak není dokonce deprivován. Jan Tønnesvang (2006) popisuje strukturu seberealizace. Staví ji na protikladnosti mezi přirozeností a povinnostmi, mezi vlastními touhami a morálními zákony, mezi Freudovým Id a Superegem. Člověk se při realizaci svých cílů pohybuje mezi přirozeností a společností. David Hume už v 18. století popsal onu přirozenost člověka slovy „Člověk člověku je vlkem“. Tvrdil, že u lidí převládají sobecké pudy, že jsou hnáni vlastními zájmy a snahou o uspokojení vlastních potřeb, a to i na úkor druhých. Křesťanská morálka nutí člověka naopak potlačit svoje pudy, chovat se sociálně, nabádá k altruismu. Podle Tønnesvanga (2006) křesťané dokonce považují prosazování sebe sama za nepřítele morálky.

Morris Eagle (2013) uvádí seberealizaci jako součást dosažení autonomie. Autonomii dává do protikladu k vztaženosti, ve smyslu závislosti. Už Erikson považoval konflikt mezi autonomií a závislostí za zásadního hybatele vývoje u dětí kolem tří let. Dítě dosáhne samostatnosti ve chvíli, kdy se stává samostatnějším, je schopné zvládat více věcí bez pomoci. Zatímco Erikson tento konflikt uvádí v souvislosti s dětmi určitého věku, my tvrdíme, že se s podobným konfliktem potýkáme v průběhu celého života. Nejde už pouze o hygienické návyky, samostatnou chůzi nebo rozvoj komunikace. V každém období života se člověk snaží zvládnout nové a těžší dovednosti, a tím se více osamostatnit. V pubertě dítě dostává občanský průkaz a začíná být zodpovědné za své jednání. V adolescenci hledá vlastní způsoby řešení

problémů v kontrastu k těm rodičovským. Rodiče pak působí jako symbol závislosti. Markantní je to dle našeho názoru v mladé dospělosti, kdy člověk velmi často opouští společné bydlení s rodiči a zařizuje si bydlení po svém. Málodko pak vítá, když mu do života i v dospělosti mluví rodiče. Zvládnutí každého z kroků znamená samostatnost, nezávislost, autonomii. Člověk realizuje své plány, představy. Nicméně rodičům nelze ani v dospělosti upřít výrazný vliv. Být správcem svého života, jak píše Mrkvička, *„není žádný dar, který nám spadne do klína. Nejprve žijeme pod cizí vládou: jsme vystaveni svému okolí, které určují naše chování. Jen postupně bereme své věci do svých rukou. A zůstává přitom stále otevřenou otázkou, zda a nakolik to dokážeme“* (Mrkvička, 1992, str. 69). Lze říci, že se stáváme tím, co z nás v minulosti udělali jiní. Překážky, které musíme překonat při tomto procesu, pak dle našeho názoru zesilují pocit seberealizace. Pokud něčeho dosáhneme například po dlouhodobém snažení, máme pak mnohem lepší pocit, protože jsme museli vynaložit značné úsilí. Nemáme pocit, že jsme to dostali „zadarmo“.

Zřejmě nejznámější teorie motivace lidského chování vychází z myšlenek předního humanistického psychologa Abrahama Maslowa. Maslow používá pojmy seberealizace a sebeaktualizace jako synonyma. Stejným způsobem s nimi budu pracovat i v rámci této práce. Maslow v návaznosti na Freuda a Nietzscheho upřednostňuje individualitu před společností. Autor tvrdí, že už malé dítě ví nejlépe, co chce a společnost mu má být pouze prostředkem k realizaci sama sebe. Kultura má podporovat vývoj člověka, nikoli ho určovat. Maslow zjistil, že lidé se snaží saturovat své potřeby neustále (Maslow, 1970). Vychází ze dvou premis: 1. lidé usilují o to, co jim v životě chybí. 2. Uspokojená potřeba přestává být motivací (podle Greene, Burke, 2007). Navíc si všiml toho, že některé potřeby jsou uspokojovány dříve, než jiné. Vymezil pak pět skupin potřeb, onu velmi známou pyramidu. Potřeby dělí na „deficit

needs“, kam jsou řazeny spodní čtyři stupně pyramidy a „being needs“, nejvyšší stupeň - seberealizace. Základnu pyramidy tvoří potřeby fyziologické, nad nimi stojí potřeba bezpečí. Ve chvíli, kdy je dosaženo pocitu bezpečí, člověk chce uspokojit další skupinu potřeb, a to je potřeba lásky, přátelství a sounáležitosti. Nad těmi pak stojí potřeba uznání, respektu a sebeúcty. Nad všechny tyto potřeby staví potřebu nejvyšší, a tou je právě seberealizace/sebeaktualizace. „*Poslední úroveň je trochu odlišná od úrovní ostatních. Samotný Maslow používá řadu termínů, kterými ji popisuje. Nazývá tuto úroveň grow motivation – motivace k růstu (v kontrastu k deficit motivation), being needs (B-needs v kontrastu k D-needs) nebo ji označuje jako self-actualization (sebeaktualizace, seberealizace)*“ (Kirchner, 2009, str. 48). Jde především o to, naplnit vlastní možnosti. Maslow hovoří o nekonečném nutkání realizovat své možnosti. I v případě, že jsou všechny ostatní potřeby saturovány, stále se objevují nové podněty a nespokojenost. Věří také, že každý člověk je uzpůsoben k určité činnosti. Snaha si tuto činnost osvojit, je seberealizací. Maslow také zjistil, že úspěšní lidé mají tendenci prožívat více vrcholných zážitků (peak experience), než průměrní lidé. Takový prožitek nás dokáže přesáhnout. Za takovéto prožitky považuje náboženské, mytické nebo transcendentální prožitky. Kromě této schopnosti mají také další rysy:

1. *Účinnější percepce reality a harmoničtější vztahy k ní.*
2. *Akceptování (sebe, jiných, přírody).*
3. *Spontaneita, prostota, přirozenost.*
4. *Zaměřenost na problémy.*
5. *Kvalita odstupu; potřeba soukromí.*
6. *Autonomie; nezávislost na kultuře, okolním prostředí; vůle; aktivita.*
7. *Trvale živé hodnocení.*
8. *Mystické, resp. vrcholné zážitky.*
9. *Pospolitost.*
10. *Meziosobní vztahy.*
11. *Demokratická struktura charakteru.*

12. *Rozlišování mezi cíli a prostředky, mezi dobrem a zlem.*
13. *Filosofický, nehostilní smysl pro humor.*
14. *Tvořivost.*
15. *Odolnost vůči akulturaci, tedy vůči určujícímu vlivu kultury, schopnost přesáhnout danou kulturu.*
16. *Nedokonalosti seberealizujících se lidí.*
17. *Hodnoty seberealizace.*
18. *Vyřešení rozporů seberealizací.*

(podle Madsena, 1979, str. 305)

Seberealizace však nemusí být spojována pouze s teorií motivace. Lze ji použít také jako prostředek terapie. Kromě Maslowa rozpracoval koncept seberealizace také Carl Rogers, který na ní postavil svou terapeutickou praxi. U Rogerse je výrazný vliv fenomenologie, klade důraz na zážitky, zkušenosti, pocity a hodnoty klienta. Jeho teorie „je označována jako teorie plně fungující osoby, jedince, který se vyznačuje těmito znaky: otevřeností vůči zkušenosti, tendencí k sebeaktualizaci (seberealizaci) a k harmonickým sociálním vztahům.“ (Nakonečný, 2002, str. 169) Probíhá zde proces, pro který je klíčová zvláště první sekvence. Pokud člověk akceptuje vlastní zkušenosti (pocity a impulsy), vnímá svět realisticky a orientuje se na sebeaktualizaci. Pokud však k akceptování nedochází, člověk prožívá úzkost a orientuje se na sebeobranu, což však nesvědčí o zdravém vývoji jedince. Nemůžeme hovořit o seberealizaci. Z tohoto postupu vznikají nejrůznější psychické poruchy, dochází k vytěsnění vlastních pocitů, sebezapření, popřípadě dochází k náhradnímu uspokojení. Croft, Boyer a Hett (2009) pracují s konceptem sebeaktualizace v programu pro děti s kombinovaným postižením. Podle autorů je nejdůležitější nezapomínat na osobnost dítěte. Vidět dítě, ne pouze postižení. Můžeme využít osobnostních charakteristik a zaměření dítěte k tomu, aby zažilo seberealizaci. K tomu nejčastěji dochází v okamžiku, kdy se dítě s kombinovaným postižením naučí pomoci někomu jinému například umýt obličej,

učesat vlasy matce apod. Naopak nedostatek seberealizace může být jednou z příčin syndromu vyhoření. Základním předpokladem spokojenosti v zaměstnání je samotná volba povolání. Ta spolu s pracovní náplní tvoří velmi významný faktor případného vzniku syndromu vyhoření. V ideálním případě vidí člověk v činnosti, kterou dělá, vyšší smysl, jeho povolání ho naplňuje, věnuje energii úkolům a mnohdy i překážkám, které se před ním objeví. Člověk by měl mít také dlouhodobější cíl, který se stává motivátorem pro jeho činnost. Otázka cílů se dostává do souvislosti s otázkou hodnot. Je třeba si uvědomit, jaký cíl stojí za to, abychom mu věnovali energii, jaké máme osobní nebo duchovní hodnoty.



#### 4 Vývoj prožívání v kontextu seberealizace v rámci ontogenetického vývoje

Jak jsme zmínili v úvodu, člověk prochází určitým vývojem. V každém období je tedy schopen poznat a prožít pouze to, k čemu je připraven. Vnímá pouze ty prožitky, které je schopen zpracovat a zařadit do již vytvořených mentálních struktur. Vytváření nových struktur pak předpokládá kvalitativní změny v myšlení a prožívání dítěte. „*Tato integrace po sobě jdoucích struktur, z nichž každá navozuje konstrukci následující, dovoluje rozčlenit vývoj do velkých období čili stadií...*“ (Piaget, 2010, str. 137). V následující kapitole postavím vedle sebe vývoj podle Piageta a zároveň vývojovou teorii E. Eriksona.

V Piagetem nazývaném senzomotorickém období, tedy od narození do přibližně dvou let dítěte, je zásadní kontakt s matkou, resp. pečující osobou. V prvním stadiu se přání dítěte realizují skrze opakování nejprve vrozených, později získaných reflexů. „*Dítě si na podkladě svých vlastních zkušeností vytváří a upevňuje soubor poznávacích podstruktur, které se stanou východiskem pozdějších vjemových a intelektuálních konstrukcí*“ (Kirschner, 2012). Dítě podle Eriksona (2002) do jednoho roku prožívá konflikt mezi důvěrou a nedůvěrou k okolí. Výslednou ctností, které by mělo dosáhnout je pak naděje. Pojetí o sobě samém ještě nemá vyvinuté, zpočátku nerozlišuje mezi sebou samým a okolím. Jeho identita je podle Říčana (1972) v činnosti, v sebekontrolě. Dítě se spoléhá na rodiče, snaží se o dosažení tzv. ekvilibria. Prožitky jsou vázány na dosažení, respektive nedosažení harmonie s okolím. Této harmonie dítě dosahuje pomocí procesů asimilace a akomodace. Pokud dojde k přizpůsobení se dítěte situaci, nebo naopak situace dítěti, prožitky jsou pozitivní. Pokud je dítě v déle trvající disharmonii, prožitky jsou negativní. Na celý tento proces má vliv především jednání rodičů. „*Rodiče musí mít k dispozici nejen jisté metody vedení dítěte pomocí zákazů a*

*dovolení; musí být též schopni dítěti ukázat ono hluboké, téměř somatické přesvědčení, že to, co dělají, má smysl“ (Erikson, 2002, str. 227).*

Ve druhém, podle Eriksonovy teorie, muskulárně análním období, se dítě ve věku od jednoho do tří let vyrovnává s konfliktem mezi pocitem autonomie a studem. Dítě v tomto věku získává základní hygienické návyky a po jejich zvládnutí se stává mnohem samostatnějším, než bylo do té doby. To výrazně zasahuje jeho sebepojetí a sebehodnocení. Dítě prožívá pocity úspěchu, nebo neúspěchu, pocity, že samo zvládlo nějaký úkon, nebo naopak pocit studu za to, že tento úkon nezvládlo. Dítě vnímá sebe samo jako to, co může samo dělat. Okruh zájmů dítěte se podle Piageta stále soustředí především na ně samé, na vlastní tělo. Jeho učení je aktivní, prožitkové, situační a komplexní a trvale ovlivňuje osobnost. Nejvýznamnější prožitkovou sférou je v tomto období hra, a to zejména hra symbolická. Piaget považuje symbolickou hru za formu asimilace, kterou si dítě přizpůsobuje svět kolem sebe bez zbytečného nátlaku. Dítě si může pomocí hry znovuprožívat situace nebo události. Podle Piageta může symbolická hra *plnit funkci, kterou má pro dospělého vnitřní řeč. Dítě nepřemítá o události, která je zaujala, nebo vzrušila, nespokojuje se s jejím vybavením v mysli, ale používá příjemnějšího symbolismu, který mu dovoluje tuto událost znovu prožít“ (Piaget, 2010, str. 58).* Ve třech letech dochází k tzv. „kopernikovské revoluci.“ Dítě dosud mělo pocit, že se vše točí kolem něho. V této chvíli však pochopí, že je součástí svého prostředí stejně jako ostatní. Začíná proces tzv. decentrace.

Třetí období Erikson nazývá pohybově genitální (3-6 let). Dítě překonává konflikt mezi iniciativou a pocitem viny. Velmi často prožívá pocity žárlivosti vůči mladším nebo starším sourozencům. Pokud má mladšího sourozence, žárlí na pozornost, která se kolem něj strhává ze strany rodičů. Cítí se ohrožen někým novým, zažívá nejistotu své pozice v rodině. Pokud má dítě staršího sourozence, žárlí naopak na

pozici, kterou si sourozenec měl možnost vybudovat. Ať tak, či tak, dítě se snaží upevnit svou pozici vůči sourozenci, ale zároveň se vyrovnává s pocity viny. Také si začíná uvědomovat svůj vnitřní svět, je schopno introspekce. V tomto období je zdrojem prožitků především **konfabulace**. Dítě si dotváří realitu tak, aby jeho prožitek z ní byl příjemný. Dospělí často považují tyto konfabulace za lži a dítě může být neoprávněně trestáno. Myslím si, že to vychází z neznalosti dětské psychiky v tomto období.

Následuje fáze mladšího školního věku. (6 – 12 let) Nástup do školy je významným mezníkem nejen v sociální oblasti, ale také v oblasti prožívání. Dítě je najednou vystaveno pravidlům a jiným autoritám než dříve. Ve škole jsou pro dítě zcela jiné podmínky než v mateřské škole, nebo v rodině. Zatímco dříve převažovala v činnosti dítěte hra, od tohoto okamžiku se musí řídit pravidly, činnosti jsou řízené, musí dělat i to, co ho nebaví, roste role autority. Kolem šestého roku se dovršuje tzv. **decentrace**, kdy dítě zjišťuje, že se vše neděje pouze v závislosti na něm. Decentrace vychází z rozvoje jazyka a komunikace. Dítě ve svém myšlení už nepracuje pouze s předměty, které má bezprostředně k dispozici, ale je schopno používat pojmy. *„Tato situace s sebou přináší nové perspektivy, které musí být diferencovány a koordinovány. Jinými slovy: decentrace, která je nezbytná pro vznik operací, se již nevztahuje jen na fyzikální svět – i když tento svět představ je podstatně složitější, než byl senzomotorický svět – ale týká se zároveň nutně mezilidského nebo sociálního světa“* (Piaget, 2010, str. 87). Celé období mladšího školního věku je pak podle Piagetovy teorie stadiem konkrétních myšlenkových operací. Dítě umí pracovat s konkrétními pojmy, dokáže s nimi dělat operace v mysli, ale od následujícího období se liší tím, že ještě nedokáže pracovat s abstraktními pojmy. V tomto období roste také vliv vrstevnických skupin, ve kterých poznává dítě spolupráci, ale také soutěživost a konflikty. Začíná objevovat

dimenzi úspěchu a neúspěchu. Stále častěji je hodnoceno a své výsledky má možnost porovnat v rámci školní třídy. I to může být zdrojem napětí a stresu. Roste míra negativních prožitků a záleží na předchozí zkušenosti a povaze dítěte, jak se s těmito prožitky vyrovná.

Období prepubescence (9 – 11 let) je považováno za jakýsi přechod mezi obdobím dětství a dospívání. Podle Piageta dochází k završení stadia konkrétních operací. Dítě se učí novým věcem a ke konci tohoto období dochází k výrazné změně v uvažování a vytváření kognitivních schémat. Erikson hovoří o období latence, kdy dochází ke konfliktu mezi snaživostí na jedné straně a pocity méněcennosti na straně druhé. Dítě si vytváří obraz o sobě samém na základě zpětné vazby, kterou dostává od dospělých, nejčastěji rodičů a učitelů. V tomto období je také nejvíce náchylné k pocitům méněcennosti, pokud zpětné vazby nejsou převážně pozitivní, nebo dokonce nejsou žádné. V tomto období nadále dominují prožitky vycházející se skupiny vrstevníků. Jde o přijetí jedince do referenční skupiny, řešení konfliktů, porovnání svých názorů s názory někoho jiného atd.

V období puberty (11-15 let) pak dochází k velkým změnám, a to ve všech aspektech života. „*Puberta se ohraničuje somatickými změnami, ale i změnami v oblasti prožívání. V období puberty se mění i citové prožívání, dospívající bývají emočně labilnější, mají zvýšenou vnímavost zejména na podněty související s jejich hodnocením. Jejich citové reakce se mnohdy jeví jako méně přiměřené situaci*“ (Kirschner, 2012). Také Piaget popisuje velkou změnu, která se týká zvláště způsobu myšlení. Člověk se dostává do stadia formálních operací, v němž je schopno pracovat s abstraktními pojmy, jako je například morálka nebo spravedlnost, dále může vytvářet hypotézy a provádět s nimi operace. Podle Eriksona jde o fázi vytváření vlastní identity. Identita je utvářena tím, v co člověk věří. V tomto období se člověk vymezuje vůči ostatním, nejčastěji vůči

rodičům, vlastní myšlenky považuje za originální a průkopnické. Velmi silně prožívá svou nezávislost a jedinečnost. Při hrách je kladen důraz na striktní dodržování pravidel. Mění se také preference chlapců a dívek, co se týče sportovních aktivit. Zatímco chlapci se realizují spíše v soutěživých hrách, dívky vyhledávají estetické činnosti. *„Prožívání je saturováno především sociální a estetickou oblastí, kde se již více projevuje sexuální diferenciací a oblastí pohybovou, jelikož zde doznívá potřeba spontánní pohybové aktivity. Pro prožívání je důležité také pochopení norem a pravidel, jelikož jejich dodržování, resp. porušování je jednou ze saturačních prožitkových oblastí“* (Kirschner, 2012). Hledání vlastní identity přetrvává až do období adolescence, kde se vytváří nejen duševní identita, ale i ta, která je vidět navenek. Zvláště u dívek je výrazná starost o zevnějšek. S tělesnými změnami, které přinesla puberta, je spojeno sebehodnocení a snaha o ideální vzhled. U chlapců je zřejmá potřeba překonávat své limity, často spojené s adrenalinovými sporty, vyhledávání dobrodružství a řešení složitých úkolů. Dominantní jsou přitom pohybové aktivity a objevuje se i porušování norem a vzdorovité chování.

Období mladé dospělosti (15 – 25 let) přináší velkou zodpovědnost. Člověk začíná mít jasnou představu o tom, čeho chce dosáhnout. V tomto období více než v ostatních jde o seberealizaci, dosažení stanovených cílů. Člověk je na vrcholu svých sil a snaží se svůj potenciál využít. Zásadní roli hrají heterosexuální vztahy, které mají velký vliv na vývoj identity. *„Sebepojetí dospělého můžeme shrnout: Jsem to, co miluji“* (Říčan, 1972). Úkolem podle Eriksona je, aby svou nově nabytou identitu byl člověk schopen integrovat do identity skupiny, nebo širěji společnosti. *„Právě dospělý jedinec, který ukončil hledání identity a její zdůrazňování, se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové závazky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy“* (Erikson, 2002, str. 239).

Období střední dospělosti (25 – 45 let) je označováno také jako období stagnace z hlediska kognitivního i fyzického vývoje. V tomto období přichází do života jedince rodina. Rodiče se tak často realizují skrze své potomky. Osobní zájmy jsou jakoby stranou a pozornost se zaměřuje na rodinu. Intenzita snahy o dosažení cílů je mnohem menší, než v období předchozím. Erikson hovoří o konfliktu mezi generativitou a stagnací. Překonáním tohoto konfliktu by měla být péče. Ke konci tohoto období a na začátku pozdní dospělosti může přijít zvrát v podobě tzv. „druhé mízy“. Souvisí to většinou s dospělostí vlastních dětí, popřípadě jejich odchodem z domu. Lidé v tomto věku mají najednou více času, který dříve věnovali právě rodině. Pozornost se obrací opět k jejich osobě, koníčkům, zájmům, nerealizovaným snům a plánům. Starší dospělost je pak co se týče prožívání a seberealizace spíše obdobím směřujícím k relaxaci, sociální i vlastní reflexi. Lidé vyhledávají aktivity, které jsou jim příjemné a zároveň saturují jejich sociální potřeby.

Posledním obdobím v životě člověka je pak stárnutí (65 let a více). Charakterizuje ho zejména proces involuce, změny fyziologických i mentálních funkcí. S tím se pojí změna charakteru vyhledávaných aktivit. Mnozí lidé v tomto věku navštěvují divadla a koncerty, tedy činnosti, u kterých není vyžadována jejich zvýšená aktivita. S úbytkem fyzických sil a schopností také ubývá sportovních aktivit. Jsou však bohužel také případy, kdy lidé ztrácejí zájem o jakékoli činnosti. S tím souvisí způsob vyrovnání se se stářím. Erikson v tomto období života hovoří o konfliktu mezi integritou ega a zoufalstvím. Pokud člověk správně prošel všemi předchozími stadii, měl by v této době dosáhnout stavu integrity ega. Erikson (2002) formuluje základní znaky takto: ujištění ega, že směřuje k řádu a smyslu, vztah sounáležitosti s rodiči a schopnost obrany a obhajoby vlastního životního stylu. Nedostatek integrity ega se pak projevuje strachem ze smrti a znechucením.

## 5 Flow

Následující kapitola se věnuje jednomu z aktuálních témat psychologie prožívání – fenoménu flow. Překládá se jako „prožitek plynutí“ (Kirchner, 2009) a značí optimální prožívání, zaujetí činností. Autor termínu Mihaly Csikszentmihalyi (1990) představuje flow jako stav mysli, která je zcela koncentrovaná. Koncentrace je dokonce tak intenzivní, že nevnímáme žádné informace, které nesouvisejí s tématem a dokonce zapomínáme i na problémy. Píše také, že lidé jsou dokonce schopni dělat činnosti, které mohou být pro ně nebezpečné. Když si odpovíme na otázku, proč si lidé vybírají raději činnosti, do kterých se mohou ponořit, které je baví, lépe porozumíme tomu, jak prožívání zvyšuje kvalitu našeho života. Zajímavostí, o které píše Křivohlavý, je, že Csikszentmihalyi byl jachtař a v jachtingu je důležité dostat se do stavu flow, tedy že loď klouže po vodě a je tak rychlejší a zároveň ovladatelnější. *„Pravdou je, že jachtaři jsou tímto stavem, který jim přináší neobvyklou radost a slastný prožitek, tak fascinováni, že se ho snaží udržet co nejdéle“* (Křivohlavý, 2006, str. 33). Opakem flow je pak pocit nudy z nedostatku vnitřní motivace, nebo naopak úzkost z přebytku.

Každý člověk pak prožívá flow v závislosti na svých zájmech. Csikszentmihalyi uvádí jako příklady činností, které flow vyvolávají, tvorbu hudby, horolezení, tanec, plachtění, šachy a patří sem také samozřejmě jakákoli hra. To, co mají všechny tyto činnosti společné, je, že vyžadují velké soustředění. Jsou přímo stvořeny k tomu, aby vyvolávaly pocit maximálního prožitku. Mají pravidla, která je třeba si osvojit, jsou zaměřené na cíl, dávají okamžitě zpětnou vazbu a je zde také možná kontrola během hry. Autor připomíná rozdělení her podle Rogera Calloise. Callois rozlišoval hry podle prožitku, který ze hry máme. Mohou být buď agonální, vertigální, mimikrické, nebo aleataxické. Agonální hry jsou postaveny na zápase, boji, soupeření. Přináší pocit síly a

fyzické převahy. Vertigální hry vyvolávají pocit závratě. Jsou nejbliže dosažení změněného stavu vědomí. Patří sem například houpačky, kolotoče. V dospívání a dospělosti pak bývají bohužel nahrazovány drogami a alkoholem. Mimikrické hry dovolují prožít jinou postavu prostřednictvím hraní rolí. Aleataxické jsou postaveny na náhodě, štěstí. Vyvolávají pocit, že máme náhodu ve svých rukou a můžeme ji nějak ovlivnit.

Stavu maximálního prožitku může dosáhnout téměř každý, nicméně jsou jedinci, kteří jsou k tomu lépe disponováni a naopak jiní, kteří mají velkou sebekontrolu a do stavu plynutí se dostávají jen ztěžka. Také například lidé trpící schizofrenií nejsou schopni stavu flow dosáhnout. Naopak velkou dispozici mají děti a pubescenti. Při tomto stavu myslí můžeme pozorovat některé prvky, které shrnuje Kirchner (2009). Člověk, který zažívá flow, ví přesně, co má dělat, aniž by o tom musel přemýšlet. Přestože pracuje dlouho a usilovně, stále má pocit, že má činnosti pod kontrolou a zatížení je optimální. Průběh činnosti se zdá být hladký, jakoby plyne (odtud pojem flow). Dochází k vytěsnění jakýchkoli jiných podnětů. Ztrácí se pojetí o čase a dokonce i sebereflexe. *„Fyziologický stav flow vykazuje obdobné charakteristiky, jako když relaxujeme nebo se přibližujeme meditativnímu stavu, ačkoliv vykonáváme aktivitu, která si vyžaduje vysokou úroveň dovedností a vysokou úroveň výzvy“* (Kirchner, 2009, str. 63). Tým dánských vědců zkoumal, zda má prožívání stavu flow spojitost se zlepšením mentálních funkcí. Sledovali několik skupin rozdělených genderově při několika druzích sportů (fotbal, rugby atp.) Spojitost mezi flow a rozvojem mentálních schopností však nebyla prokázána (Elbe, Strahler, Krusturp, Wikman, Stelter, 2010). Margaret Moore přišla v roce 2008 s tvrzením, že prožitek flow může pomoci například při léčbě schizofrenie. Popisuje případ ženy, která byla deset let hospitalizována s diagnózou těžké schizofrenie. Po celých deset let nebylo viditelné nejmenší zlepšení jejího stavu. Poté u ní byl aplikován „flow-



monitoring program“ popsaný M. Czikszentmihályim v práci *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. V rámci tohoto programu bylo zjištěno, že pacientka prožívá flow při manikúře. S tímto poznatkem terapeuté pracovali. Pacientka nabízela manikúru i ostatním klientům léčebny. Během jednoho roku se její stav zlepšil natolik, že mohla být propuštěna z léčebny a být soběstačná coby manikérka. Autorka článku z tohoto případu vyvozuje závěr, že prožitek flow vede ke šťastnějšímu životu a doporučuje ho využívat při terapii. Pokud by toto bylo prokázáno, byl by to velmi dobrý způsob terapie některých dalších diagnóz, jako je například deprese, úzkosti apod. Z Czikszentmihályiova výzkumu vyplývají některé pozitivní dopady flow na lidský život. Jsou jimi: vyšší životní zaujetí, větší spokojenost, vyšší kvalita života, více pozitivních emocí, více zdrojů a prostředků seberealizace a lepší sebehodnocení (Moore, 2008).

Dnešní doba je bezpochyby zásadně ovlivněna internetem. Mnoho lidí už si nedokáže představit, že by doma neměl připojení k internetu. V současné době se staly fenoménem sociální sítě, na kterých tráví především mladí lidé značné množství času. Další činnost, kterou nám internet zprostředkovává, je vyhledávání informací. Před psaním akademické práce, nebo řešení jakéhokoli problému, vedou naše první kroky k počítači. Při hledání informací se lze velmi snadno dostat do stavu maximální koncentrace. Realizujeme svou potřebu vědění tím, že hledáme vysvětlení nějakého pojmu. To nás však navede k dalšímu pojmu a hledáme dál. Tento model připomínající pyramidu může trvat i několik hodin, přičemž nese všechny prvky, které jsou popsány výše. Alina Lazoc (2012) tvrdí, že zažívání flow při vyhledávání informací může mít významný vliv jednak na efektivitu komunikačních strategií a zároveň může obchodníkům pomoci odhadnout chování potenciálních zákazníků.

Fenomén flow je většinou hodnocen pozitivně, jako stav mysli, který je žádoucí. Jak bylo řečeno, každý se ho snaží dosahovat opakovaně. Sarah Partington a Elizabeth Partington (2009) se ve svém šetření zaměřily i na stinné stránky tohoto fenoménu. Rozhovory s několika sportovci, konkrétně surfaři, zjišťovaly autorky pocity při jízdě na velké vlně. Kromě silných pozitivních prožitků surfaři popisovali také honbu za těmito prožitky, a to navzdory rodinným povinnostem, nebezpečí zranění, nebo dokonce smrti. Podle svých slov jsou schopni jít až na hranu, jen aby zopakovali výjimečný prožitek. O surfingu hovořili dokonce jako o závislosti, cítí se vyřazení se společností, protože mají pouze tento koníček a ti, kteří ho nesdílejí, je nepřijímají. Přirovnání stavů flow k závislosti se objevuje také u Ruth Ann Smith (1995). Ta se věnuje jednak vrcholným prožitkům a jednak fenoménu flow. Vrcholné prožitky lze podle autorky zažívat i na základě jedné zkušenosti. Oproti tomu flow je dosaženo opakováním činností.

## 6 Sensation Seeking

V první kapitole jsme se zmínili o krizi prožívání podle Hogenové. Ta hovoří o stále častějším nedostatku uspokojení lidí běžnými prožitky. „Člověk proto vyhledává prožitky nejen v činnostech nových, které jsou přijatelné pro společenské a kulturní normy, ale často se uchyluje k vyhledávání prožitků v rizikové sféře (v rizikovém či patogenním chování)“ (Kirchner, 2012). Tímto fenoménem se zabýval především Marvin Zuckerman. Vytvořil škálu, podle které je možno vyjádřit míru potřeby mimořádného prožitku. Sensation seeking můžeme definovat jako vlastnost nebo stav. Zuckerman ji definuje jako vlastnost člověka, která je dána potřebou různých nových a zvláštních pocitů a zkušeností spolu s jistou mírou ochoty přijmout psychická a sociální rizika, která z těchto zážitků vyplývají. Jako stav myslí je definována převahou charakteristik, jako je síla a především zažívání pozitivních emocí v situacích, které jsou riskantní (Zuckerman, 1979, str. 10-11). Upozorňuje také na rozdíl mezi „stimulation“ a „sensation“. Zatímco stimulation znamená pouze běžné podněty, u sensation jde o podněty mimořádné, které mají pro člověka mnohem větší význam, pokud jde o motivaci. Lidé, kteří mají silnou tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, podle Zuckermana velmi dobře vnímají své vnitřní puzení a vyhledáváním vnějších podnětů je umocňují, maximalizují své prožitky. Na tom se podílejí zejména emoce, drogy a fyzické zážitky jako adrenalinové sporty. O drogových a alkoholových zkušenostech se však více zmiňovat nebudu, jelikož dle mého názoru nevedou k vědomé seberealizaci. Zuckerman (1979) rozdělil Sensation seeking do čtyř oblastí. První je vyhledávání nebezpečných a riskantních situací, nebezpečí a dobrodružství. Druhou je sbírání zkušeností, třetí disinhibice, tedy nerespektování právních nebo sociálních norem a čtvrtou je odpor vůči rutině, nudě. Marcus Roth a Philipp Hamelstein (2011) pracují s definicí Zuckermana, ale kladou důraz spíše na

překonání rozporu mezi normami chování a mimořádnými prožitky. Jde podle nich o překonání rozporu mezi tím, jaký je aktuální stav, a jaký by mohl být. Jejich definice se zaměřuje na cíl a aktuální pocit, prožitek, nikoli na chování, které k tomu cíli vede.

Lidé, kterých se toto téma týká, jsou nejčastěji sportovci, avšak jakási prožitková deprivace se týká stále více lidí. Souvisí to nepochybně s virtualizací světa, s jeho odosobněním a také snížením prahu pro mimořádné zážitky. Díky informačním technologiím a médiím jsme denně svědky mnoha událostí, filmy nebo počítačové hry jsou čím dál agresivnější, aby dokázaly zaujmout diváka, který je něčím podobným nasycen a možná i přesycen. V dnešní době můžeme velmi snadno letět na druhý konec světa, vidět jiné kultury, prožívat různá dobrodružství. Avšak neustále přibývají lidé, kterým toto přestalo stačit a pociťují to jako nedostatek v kvalitě života. Tito lidé se snaží tento nedostatek kompenzovat vyhledáváním zážitků, přičemž stále častěji vyhledávají adrenalinové zážitky, mnohdy na hranici života a smrti. Na druhé straně této tendence využívá mnoho firem a agentur, které se přímo zaměřují na poskytování takovýchto prožitků. V dnešní době existuje mnoho společností, které nabízejí nepřehledné množství adrenalinových sportů a zážitků. Kirschner (2009) rozděluje tyto aktivity na riziko, dobrodružství a sport. Riziko znamená nebezpečí, že se může stát něco nežádoucího, nepříjemného nebo nebezpečného. Pro někoho je podstupování rizika podmínkou pro osobní růst. Abychom se vyvíjeli, zdokonaľovali, je třeba vyhledávat nové situace, podněty, experimentovat, někdy i překračovat hranice. To vše je vždy spojeno s určitou mírou rizika. Dobrodružství se váže k činnosti, která má nejistý výsledek, nese tedy s sebou i určité riziko a výzvu. Tato nejistota umocňuje prožitek vítězství, dokončení úkolu nebo mnohdy přežití celé akce. Podle Martina a Priesta má dobrodružství 5 fází:

- „1. fáze hry (play) nebo experimentování – leží pod hranicí normálních schopností. Minimální zapojení, strach z fyzické újmy chybí, odpověď se pohybuje na škále: legrace /příjemné – nudné/ztráta času;*
- 2. fáze dobrodružství (adventure) – jedinec má vše pod kontrolou a je si vědom svých schopností. Strach z fyzické újmy prakticky chybí, dochází k progresivnímu učení dovednostem;*
- 3. fáze mezního dobrodružství (peak adventure) – jedinec již nemá vše pod úplnou kontrolou, ale je schopen uspět, pokud se bude snažit, nebo mít štěstí. Projevuje se nejistota výsledku a strach z fyzické újmy, prožívá se psychický stres, pýcha a uspokojení při úspěchu;*
- 4. fáze nehod, reálného nebezpečí (misadventure) – jedinec nemá nic pod kontrolou, přecenění sil, strach, panika, možnost vysokého zapamatování a ponaučení;*
- 5. fáze smrti.*

(Kirchner, 2009, str. 30 – 31)

S rizikem a dobrodružstvím jsou spojeny také některé sporty. Jednu skupinu tvoří ty, ve kterých hraje zásadní roli štěstí, člověk nad průběhem činnosti nemá kontrolu a nepotřebuje k ní žádné zvláštní dovednost. Lze říci, že nevyžadují žádné úsilí a může je dělat každý. Patří sem například bungee jumping, slaňování, jízda na kladce, skok padákem. Jinou skupinu tvoří disciplíny, které vyžadují dokonalé zvládnutí disciplíny, značné úsilí a nácvik. Sem zařazujeme například horolezectví, free ride na kolech nebo lyžích, extrémní lyžování, kanoistiku na divoké vodě a další. Výsledky výzkumu Guskowske a Bořákové z roku 2010 ukazují, že není žádný rozdíl mezi lidmi

praktikujícími adrenalinové sporty mnoho let a úplnými nováčky. Autorky výzkumu použili Zuckermanovu škálu Sensation Seeking Scale a porovnávali osobnostní charakteristiky a tendenci k vyhledávání mimořádných prožitků u sportovců – mužů v rámci jednotlivých adrenalinových sportů (Guszkowska, Bołdak, 2010). Stejně jako flow, i tento jev má svá úskalí a stinné stránky. Zjednodušeně lze říci, že pro samé mimořádné zážitky nemáme čas prožívat všední dny. Mnohdy se jako hlavní hrdina Páralovy knihy *Mladý muž a bílá velryba* honíme za něčím, čím bychom chtěli být, ale netušíme, že to, co hledáme, máme přímo před sebou, jen to nevidíme, nebo nám to nepřipadá dost dobré. Lidé se dostávají do začarovaného kruhu, kdy se díky zažívání mimořádných prožitků zvyšuje jejich potřeba podobné věci zažívat a také se zvyšují jejich nároky. Můžeme si klást otázku, zda a kde se tato potřeba zastaví, popřípadě za jakou cenu.

## 7 Shrnutí teoretické části

Bakalářská práce, kterou jste měli možnost číst, byla zaměřena na psychologii prožívání v kontextu seberealizace. V první části jsme shrnuli jednotlivé definice prožívání. Lze říci, že se jedná o jeden ze základních psychických jevů, u kterého rozlišujeme dimenzi vztahovou, časovou a Kirschner dodává také dimenzi intenzity prožitku. V historickém přehledu je vyzdvižen především vliv Wilhelma Diltheye na pojímání pojmu prožívání. Mění se pohled zvláště na popis prožívání. V reakci na popisnou, materialistickou psychologii přichází s myšlenkou, že to, co chceme poznat, musíme nejen popsat, ale také prožít. Toto je nahlíženo jako přelomový okamžik v utváření pojmu prožívání. Na počátku 20. století pak přišel zásadní zvrat, a to v podobě behaviorismu, který prožívání téměř úplně zavrhl spolu s introspekcí jako metodou poznání. Na to zareagovala kognitivní psychologie a později i humanistická, které jakoby vrátily psychologii zpět ke člověku, nejen k objektivnímu a odosobněnému popisu chování.

V kapitole o seberealizaci jsme pracovali především s teorií motivace A. Maslowa a terapií C. R. Rogerse. Popsali jsme známou hierarchii potřeb s důrazem na nejvyšší příčku, tedy potřebu seberealizace. Také jsme se pokusili shrnout nejnovější výzkumy týkající se seberealizace. Následuje kapitola vývoje prožívání a seberealizace v rámci ontogenetického vývoje. Zde se držíme zejména Eriksonovy vývojové teorie a Piagetova vývoje kognitivních funkcí. V každé životní etapě jsme se snažili najít způsob vnímání a prožívání a zároveň typické činnosti, které vedou právě k seberealizaci.

Poslední dvě kapitoly jsou věnovány fenoménům, o kterých se hovoří také v souvislosti s prožíváním. Zároveň jsou to prostředky, kterými se lidé realizují. Hovoříme o fenoménech flow a sensation seeking. Fenomén flow je také nazýván jako

optimální prožitek. Jedná se o stav vědomí, které je plně soustředěno na objekt, nebo činnost, které se právě věnuje. Bývá ovlivněno zvláště vnímání času, člověk se nesoustředí na žádné další činnosti a dokonce ani nevnímá podněty, které ho v tu chvíli obklopují. Neobvyklý pohled na flow jsme zaznamenali v článku M. Mooreové, která se věnuje využití flow v terapii některých poruch. Tato myšlenka může být velmi přínosná i v současné terapii, zvláště u depresivních a úzkostných poruch. Na druhé straně také upozorňuji na nebezpečí, které fenomén flow také skýtá. Mnohdy zaujati činností nevnímáme hrozící nebezpečí. Prožitek flow se také stává jakousi drogou, která má podobně jako chemické drogy negativní dopady na sociální oblast života. Podobné úskalí nacházíme také u sensation seeking, tedy hledání mimořádných prožitků. Lidé, kteří mají k tomuto hledání velmi silnou tendenci, jsou ochotni velmi často riskovat své zdraví, nebo dokonce život. V poslední kapitole také píšeme o příčinách stále častější potřeby hledání mimořádných zážitků. Jsou jimi zvláště pokrok v informačních technologiích a snadná dostupnost zážitků, díky níž se zvyšují nároky lidí na trávení svého volného času.



# Empirická část

## 8 Úvod k empirické části

Empirická část, tedy návrh výzkumného projektu vychází z teoretické části práce. Protože se však jedná o téma syntetické, rozdělili jsme ho na dílčí části a v rámci výzkumu se budeme věnovat pouze jedné z nich. Prozkoumat téma v jeho komplexnosti by vyžadovalo longitudinální výzkum zaměřený na mnoho faktorů. V rámci návrhu na náš výzkum jsme se rozhodli použít jiné formy výzkumu, a tedy zúžit zkoumaný problém.

## 9 Návrh výzkumného projektu

### 9.1 Řešený problém

Prožívání úspěchu, stejně jako seberealizace, je pro lidský vývoj velmi důležité. Oba pojmy jsou však také velmi subjektivní. Náš výzkum by měl přiblížit, co má prožívání úspěchu u všech společné a co se naopak liší u každého jedince v závislosti na různých faktorech.

V teoretické části jsme se pokusili definovat oba základní pojmy, kterým se bakalářská práce věnuje, tedy prožívání a seberealizaci. Oba tyto psychologické jevy se vyznačují značnou subjektivitou v jejich popisu. To, jak člověk prožívá, závisí na několika nezávislých faktorech. Velkou roli hraje povaha člověka, jeho osobnostní charakteristiky i momentální stav. Neméně důležitou roli však hraje také charakter situace, která nastala a sociokulturní prostředí. Jak bylo řečeno v druhé kapitole, prožívání má několik složek – kognitivní, konativní (motivační) a emoční (viz kapitolu 2). Subjektivitu prožívání ovlivňuje především složka emoční.

Koncept seberealizace byl popsán ve 3. kapitole. Pracujeme zde zvláště s koncepcí Abrahama Maslowa, který staví potřebu seberealizace na vrchol pyramidy potřeb člověka, které ho motivují v jeho jednání. Co však je předmětem seberealizace, je opět velmi subjektivní. Realizovat se znamená uskutečňovat to, k čemu máme předpoklady, nadání, co nás vnitřně naplňuje. U každého člověka to může být něco jiného. Někdo se realizuje v práci s postiženými lidmi a vidí v tom velký smysl, někdo jiný se může snažit vynalézt lék proti rakovině, někdo chce zpívat ve vyprodané hale. Seberealizace významně přispívá k pocitu životního štěstí a spokojenosti. Jak se však pozná, že jsme dosáhli svého cíle? Jsou lidé, kteří si hned po dosažení jednoho cíle, stanoví další.

Náš výzkum se bude zabývat právě tím, jak lidé prožívají některé situace. Jak prožívají úspěch i neúspěch, jaké situace jsou pro ně neúnosné a také jak se projevuje jejich prožívání navenek a jak to souvisí s jejich osobnostními charakteristikami. Dále se budeme zabývat tím, jakým způsobem se lidé realizují. Co považují nebo v minulosti považovali za úspěch. V rámci různých věkových kategorií respondentů se pokusíme o srovnání původně vytyčených cílů a skutečně dosažených úspěchů. Rozhovor bude směřován především na témata vztahů, pracovní sféru a vzdělání. Otázky na respondenty v mladším věku (20 – 22 let) budou zaměřeny na jejich očekávání, stanovení jejich životních cílů a způsobů seberealizace. Dotazovaní ve věku 50 – 55 let budou popisovat, čeho zatím dosáhli, na čem pracují a jak se to shoduje s cíli, které si stanovili v mladším věku. Zaměříme se také na faktory, které ovlivnily možné změny ve způsobu seberealizace v průběhu let. Starší generace nad 65 let bude mít za úkol retrospektivně zhodnotit, co v mládí plánovali, čeho se jim v životě podařilo dosáhnout a jak se to shodovalo s jejich původními záměry.

Stanovili jsme si několik cílů výzkumného projektu a z nich vyplývající otázky. Prvním z plánovaných cílů výzkumu je zjistit, jak lidé prožívají životní úspěchy a neúspěchy. Jaké převažují emoce? Jako mají intenzitu? Jak dlouho obvykle trvají? Druhým cílem je zjistit, co je v jejich prožívání univerzálního. Prožívají všichni respondenti úspěch shodně? Jaké jsou společné znaky prožívání úspěchu? Jaké jsou společné znaky prožívání neúspěchu? Třetím cílem je pak najít individuální zvláštnosti v prožívání. Jak se projevují? Jak souvisejí s osobnostní charakteristikou člověka?

Jelikož zkoumáme téma velmi osobní a mnohdy v případě životních neúspěchů i choulostivé, musíme se připravit na možná úskalí výzkumu. Respondenti v obou typech výzkumu mohou mít tendenci prezentovat se v lepším světle, než jaká je skutečnost. Toto bude ošetřeno seznámením všech zúčastněných s cíli výzkumu. Dále budou požádáni, aby vyplňovali vše podle pravdy a o zkreslení se nesnažili. Podpoříme tuto snahu také anonymitou dotazovaných. U kvantitativního výzkumu bude anonymita úplná, u rozhovorů s účastníky kvalitativního výzkumu bude zajištěna mlčenlivostí dotazujícího.

## **9.2 Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění**

Výzkumný projekt bude realizován dvěma formami – kvalitativní a kvantitativní. Kvalitativní část bude tvořena zkoumáním nižšího počtu respondentů (6-9). Bude zaměřena na hlubší prozkoumání konkrétních jedinců z hlediska jejich prožívání v souvislosti se seberealizací. Výzkum bude probíhat formou rozhovorů a otázky budou otevřené. Kvantitativní část bude cílena na vybrané aspekty sledovaných proměnných u širšího spektra respondentů a bude realizována formou dotazníku s uzavřenými a polouzavřenými otázkami.

### **9.3 Pokusné osoby, na které je projekt zaměřen**

V rámci kvantitativního výzkumu se pokusím o reprezentativitu výzkumného vzorku. Budou zde zastoupeny věkové skupiny od 18 let, muži a ženy v poměru 1:1. Věkové skupiny budou odpovídat stadiím vývoje člověka podle E. Eriksona. Výstupy z dotazníku budeme poté porovnávat s teoretickou částí, která je popsána ve 4. kapitole – Vývoj prožívání v kontextu seberealizace v rámci ontogenetického vývoje. Zkoumaných osob bude mezi 100 a 150.

Kvalitativní výzkum bude zaměřen na osoby v různých fázích života. Pokusíme se najít takové respondenty, kteří jsou dle mého názoru v životě úspěšní, nebo na úspěch aspirují. U starších respondentů půjde o lidi, kteří jsou například majiteli fungujících firem, jsou uznávaní ve svém oboru, dosáhli ocenění, jsou úspěšnými sportovci apod. Výzkumný vzorek nebude reprezentativní, počet zkoumaných osob bude mezi 6 - 9. Kriteřiem výběru bude především věk. Dva až tři respondenti budou ve věku 20 – 23 let, další dva až tři budou ve věku 50 – 55 let a poslední dva až tři budou starší 65 let.

### **9.4 Výzkumné metody a jejich stručný popis**

Pro kvantitativní výzkum bude zvolena metoda dotazníku s uzavřenými, nebo polouzavřenými otázkami. Respondenti budou u uzavřených otázek volit odpověď na sedmibodové škále podle míry souhlasu. Polouzavřené otázky budou formulovány jako výčet možností, z nichž budou respondenti volit minimálně jednu variantu s možností doplnit vlastní odpověď. Dotazník bude zveřejněn na internetu a bude distribuován pomocí sociálních sítí a e-mailové komunikace. Kvalitativní výzkum bude realizován formou polostrukturovaných rozhovorů s respondenty v kombinaci s testem osobnosti podle Eysencka. Respondenti nejdříve vyplní dotazník a poté s nimi bude veden rozhovor.

Všichni respondenti budou písemně, nebo ústně seznámeni s výzkumným záměrem, s cíli výzkumu a také s jeho podmínkami. Bude jim zajištěna anonymita. U kvalitativních výzkumů bude také zajištěno klidné a příjemné prostředí.

## **9.5 Způsob zpracování dat**

Principem, na kterém bude náš výzkum postaven, bude statistické šetření. Výsledky kvantitativního výzkumu budou zpracovány pomocí deskriptivní i induktivní statistiky. Budeme zkoumat četnost odpovědí v jednotlivých položkách.

## **9.6 Úskalí a limity proponovaného projektu**

Jak bylo zmíněno v úvodu, pokusíme se, aby náš výzkumný vzorek byl reprezentativní. Tento fakt považujeme za jedno z rizik našeho výzkumu. V případě nereprezentativnosti bychom přišli o zajímavé informace. Dotazník bude rozšiřován pomocí e-mailů a sociálních sítí. Tímto dosáhneme dostatečného počtu respondentů, nicméně všichni tito respondenti jsou z našeho okolí. Mohlo by tak jít převážně o naše známé a jejich známé. Většina z nich tak může mít podobný socioekonomický status. Tomuto se budeme snažit předejít tím, že si dopředu stanovíme kritéria respondentů a budeme se snažit cílit na všechny skupiny. Dalším rizikem, které musíme do diskuze zahrnout je formulace položek dotazníku a otázek v rámci rozhovoru. Je nutné se vyvarovat zavádějících nebo nejasných otázek a také otázek návodných. Jelikož pracujeme s velmi subjektivními a do jisté míry abstraktními pojmy, musíme toto také zohlednit při formulaci otázek. Samotný pojem seberealizace, který je pro náš výzkum stěžejní, může být velmi individuálně vnímaný. Je na snadě, že toto nejednotné vymezení pojmů by mohlo mít vliv na odpovědi respondentů. U kvalitativní formy výzkumu lze tomuto předejít například doplňujícími otázkami, vysvětlení našeho pojetí pojmů a ujasnění si představy respondenta. U kvantitativního typu výzkumu vnímáme

jako větší riziko to, že nebude docházet k osobnímu kontaktu a nebude tak možné si některé pojmy s respondenty ujasnit.

## 10 Závěr

Prožívání je nedílnou součástí našeho každodenního života. V teoretické části jsme se prožívání věnovali z pohledu psychologické teorie. Popsali jsme, co je to prožívání, zařadili jsme ho do systému lidské psychiky, shrnuli jsme, jak se k prožívání stavěli různí psychologové zastupující různé psychologické směry a školy. Víme také, jaké má dimenze a co ho ovlivňuje. V empirické části jsme viděli prožívání z praktického hlediska, jaké má projevy u různých lidí. Zkoumali jsme, jak se prožívání různých situací u různých jedinců shoduje, nebo naopak liší. O co však při prožívání jde? Můžeme zkoumat rostlinu z botanického hlediska, můžeme popsat její listy, květy, zařadit ji do systému, určit druh a čeled'. Ale nemůžeme zjistit, jak voní, pokud jsme k ní sami nepřičichli. Až poté můžeme říct, jak voní a dokonce si můžeme vzpomenout, kde jsme ji viděli, kdy to bylo a co jsme při tom prožívali. Prožívání je komplexní proces, který je propojen s mnoha obsahy a emocemi, které jsme nasbírali v průběhu života. Abychom však takovéto prožitky měli, musíme jednoduše prožívat. A tím nemyslím pouze mimořádné zážitky, které jsme popsali v kapitole „Sensation seeking“. Jde především o prožívání každodenního světa. Mnohdy se stává, že v honbě za určitým cílem přehlédneme to, co se nám děje v současnosti. Jsme zaměřeni na budoucnost, na výkon, na výsledky. Ale správně prožívat je zapotřebí neustále. Existencialisté hovoří o autentickém prožívání. Zjednodušeně můžeme říct, že jde o prožívání přítomného okamžiku. Právě ona autenticita nám umožní častěji a snadněji prožívat flow, a to i při činnostech, které nevyžadují risk nebo nemají nádech dobrodružství. Flow můžeme zažít při běžných činnostech, jako je procházka po parku, čtení knihy, nebo dokonce mytí nádobí. Stačí se pouze soustředit na to, co se právě děje, co děláme nebo kde jsme. Patočka hovořil o péči o

duši, díky níž lze oné autenticity prožívání dosáhnout. Člověk tak naplňuje svůj potenciál, stává se tím, čím má možnost se stát. Podmínkou pro seberealizaci je duševní zdraví. Zdravý člověk je schopen lépe vnímat realitu, akceptovat sám sebe i druhé lidi, je vnímavý vůči problémům, je schopen ocenění základních životních hodnot. Jinými slovy, je schopen adekvátně prožívat a seberealizovat se.

Závěrem snad jen malé doporučení. Naučme se naplno prožívat přítomnost. Staňme se tím, čím máme možnost se stát. Nečekejme na prožitky, které se tváří jako mimořádné, zatímco nám opravdu mimořádné věci unikají.

## 11 Seznam použité literatury

- Croft, G., Boyer, W., & Hett, G. (2009). Self-actualization: The Heart and Soul of a Potential-based Life Skills Program for a Child with Multiple Disabilities. *Early Childhood Education Journal*, 37(1), pp. 43-49.
- Csíkszentmihályi, M. (1991c1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. (xii, 303 s.) New York: HarperPerennial.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (c2003). *On becoming aware: a pragmatics of experiencing*. (viii, 281 p.) Philadelphia: J. Benjamins.
- Eagle, M. (2013). Autonomy: Self-Realization Versus Self-Absorption. *Clinical Social Work Journal*, vol. 41(issue 1), pp. 20-25.
- Elbe, Strahler, Krstrup, Wikman, Stelter. (2010). Experiencing flow in different types of physical activity intervention programs: three randomized studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports*(20), 111 - 117.
- Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. (Vyd. 1., 387 s.) Praha: Argo.
- Eysenck, M., & Keane, M. (2008). *Kognitivní psychologie*. (Vyd. 1., 748 s.) Praha: Academia.
- Greene, L. (2007). Beyond self -actualization. *Ournal of Health & Human Services Administration*, 30(2), pp. 116-128.
- Guszowska, M., & Bołdak, A. (2010). Sensation Seeking in males involved in recreational high risks sports. *Biology of sport / Institute of Sport*, 27(3), 157 - 162.
- Hogenová, A. (2005). Prožitok jako problém komunikace. In: *Kontexty prožitku a kvalita života: sborník výběru příspěvků z konferencí konaných ve dnech 9.4.2003 a 22.-23.4.2004 na UK FTVS*. (pp. 6-11). Ústí nad Labem: Asociace psychologů sportu České republiky.
- Hoskovec, J., Nakonečný, M., & Sedláková, M. (1993). *Psychologie XX. století*. (106 s.) Praha: Univerzita Karlova.



- Hoskovec, J., Nakonečný, M., & Sedláková, M. (2002). *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*. (1. vyd.) Praha: Karolinum.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Jiránek, F., & Souček, J. (1969). *Úvod do obecné psychologie*. (1. vyd., 229 s.) Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. (vi, 135 s.) Brno: Computer Press.
- Kirschner, J. (2012). Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. *Československá psychologie*, 56(1), pp. 73-84.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. (Vyd. 1., 204 s.) Praha: Grada.
- Lazoc, A. (2012). Developing and Proposing a conceptual Model of the Flow Experience during Online Information Search. *Annals of the University of Oradea, Economic Science Series*, 21(1), pp. 1154-1160.
- Madsen, K. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Maslow, A. (c1970). *Motivation and personality*. (2nd ed.) New York: Harper.
- Moore, M. (2008). It's Simple: Flow to Health and Happiness. *IDEA Fitness Journal*, 87 - 89.
- Mrkvička, J. (1992). Základy psychoterapie a hermeneutika. In: *Psychoterapie: sborník přednášek*. (pp. 63-82). Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. (1. vyd., 397 s.) Praha: Vodnář.
- Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. (Vyd. 1., 183 s.) Praha: Grada.
- Partington, S., & Partington, E. (2009). The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist*(23), 170 - 185.

- Patočka, J. (1993). *Úvod do fenomenologické filosofie: ze záznamů přednášek proslovených ve školním roce 1969-70 na filosofické fakultě Univerzity Karlovy*. (1. vyd., 189 s., Editor Jiří Polívka). Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku.
- Pelcová, N. (2000). *Wilhelm Dilthey: Základy filosofie prožitku*. (75 s.) Praha: Kreaace.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. (1. vyd., 472 s.) Praha: Academia.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2010). *Psychologie dítěte*. (Vyd. 5., Překlad Eva Vyskočilová). Praha: Portál.
- Radu, L. (2010). Psychological Influence on American Humanist Education. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VII: Social Sciences. Law*(52), pp. 107-114.
- Rezek, P. (2008). *Fenomenologická psychologie*. (2., upr. a rozš. vyd., 236 s.) Praha: Jan Placák-Ztichlá klika.
- Roth, M., & Hammelstein, P. The Need Inventory of Sensation Seeking (NISS). *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), pp. 11-18.
- Řičan, P. (1972). *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis.
- Sedláková, M. (2004). *Vybrané kapitoly z kognitivní psychologie: mentální reprezentace a mentální modely*. (Vyd. 1., 252 s.) Praha: Grada.
- Smith, R. (1995). Session Overview Peaks and Flows: Intense Joys and Optimal Experiences in Consumption. *Advances in Consumer Research*., 22(1), 109 - 110.
- Sternberg, R. (2002). *Kognitivní psychologie*. (1. vyd., 632 s.) Praha: Portál.
- Tønnesvang. (2006). The Structure of Self-Realisation. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26(1-2).
- Vasiljuk, F. J. (1988). *Psychologie prožívání*. Praha: Panorama.
- Vašina, L., Kostroň, L., & Švancara, J. (1991). *Kapitoly z kognitivní psychologie*. (1. vyd., 188 s.) Brno: Masarykova univerzita.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: beyond the optimal level of arousal*. (xiv, 449 p.) New York: distributed by the Halsted Press Division of Wiley.