

Středoškolská technika 2013

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT



Jak být sám sebou

Eliška Hlaváčová

Středoškolská technika 2013

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

Jak být sám sebou

Autor:	Eliška Hlaváčová
Ročník studia:	Sexta (2. ročník)
Školní rok:	2012/2013
Škola:	Purkyňovo gymnázium Strážnice Masarykova 379 696 62 Strážnice
Kraj:	Jihomoravský
Konzultant:	Mgr. Pavel Bajer

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci vypracovala samostatně, použila jsem pouze podklady (literaturu, SW atd.) uvedené v příloženém seznamu a postup při zpracování a dalším nakládání s prací je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V dne podpis:

Poděkování

Děkuji Mgr. Pavlu Bajerovi za obětavou pomoc a podnětné připomínky, které mi během práce poskytoval. Také děkuji RNDr. Janě Hálkové za kontrolu vizuální stránky. Dále děkuji Mgr. Ludmile Mrkvové za pravopisnou kontrolu a Mgr. Renatě Bočkové za korekci anglického textu. V neposlední řadě mé poděkování patří všem, kteří byli ochotni darovat mi kousek svého času při zpracování mé práce.

ANOTACE

V teoretické části mé práce jsou popsány pohledy na přístup lidí jak k sobě samým, tak i k ostatním, podle psychologů a autorů, kteří se touto problematikou zajímají. Vysvětluji zde příčiny toho, proč lidé nejsou sami sebou, nebo naopak, co jim napomáhá být sami sebou. Vycházím především ze stěžejních děl humanistického psychologa Carla R. Rogerse a Virginie Satirové.

V praktické části jsem provedla kvantitativní výzkum na základě polostandardizovaného rozhovoru uskutečněného s 11 studenty středních škol. Výsledky jsou popsány dále.

Můj projekt se dá například využít jako vstupní test v zaměstnání ke zjištění toho, jaký člověk opravdu je, zda je stabilní, zda si věří a co od něho můžeme očekávat. Také se praktická část dá využít jako vytištěná brožura pro osobní zjištění naší osobnosti, která může pomoci zvýšit sebevědomí nebo přehodnotit pohled na sebe samého.

ABSTRACT

In the theoretical part of my work are described views of attitudes of people both to themselves and to each other according to psychologists and authors who are interested in this branch of study. I explain here the causes, why people aren't themselves, or the other way around, and what helps them to be themselves. My work is based on crucial works of humanistic psychologist Carl R. Rogers and Virginia Satir.

In the practical part I carried out qualitative research based on half structured questionnaire applied on eleven students from high schools. The results are described below.

My project can be used for example as an entrance job test to find out what a person really is like, if he is stable, if he believes in himself and what we can expect from him. The practical part can be also used as a printed brochure for finding out about our personality, which can help to raise self-assurance or reassess the views on ourselves.

Obsah

OBSAH	4
ÚVOD	5
1 CO NÁM NAPOMÁHÁ BÝT SÁM SEBOU?	7
1.1 CO NÁM NAPOMÁHÁ BÝT SÁM SEBOU PODLE CARLA R. ROGERSE	7
1.2 CO NÁM NAPOMÁHÁ BÝT SÁM SEBOU PODLE VIRGINIE SATIROVÉ	7
1.3 CO NÁM NAPOMÁHÁ BÝT SÁM SEBOU PODLE MÉHO UVÁŽENÍ	8
2 CO NÁM BRÁNÍ BÝT SÁM SEBOU?	9
2.1 SOCIÁLNĚPSYCHLOGICKÉ A KOMUNIKAČNÍ MODELY	9
2.2 INKONGRUENCE	9
2.3 SEBEZÁCHOVNÉ POZICE	9
2.3.1 POZICE USMIŘOVÁNÍ	10
2.3.2 POZICE OBVIŇOVÁNÍ	10
2.3.3 POZICE SUPERRACIONALITY	11
2.3.4 POZICE RUŠENÍ (IRELEVANTNÍ CHOVÁNÍ)	11
3 METODOLOGIE VÝZKUMU	13
3.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM	13
3.2 POPIS VÝZKUMNÉHO POSTUPU	13
3.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	14
3.4 REFLEXE VÝZKUMU	14
3.5 METODA ZAZNAMENÁVÁNÍ A CITACE ODPOVĚDÍ	14
3.6 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	15
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU	16
5 ZÁVĚR	22
ZDROJE	23
PŘÍLOHY	24

Úvod

V dnešním světě plném nenávisti, závisti a zášti je opravdu těžké vyjadřovat své osobní pocity a postoje bez značného strachu z reakce na ně od okolí. Jedině pokud by naše postoje byly v souladu se vši tou zlobou, nemusíme se obávat újmy. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že všude kolem nás se hraje jakési divadlo o to, kdo se zavděčí více lidem, kdo bude mít více obdivovatelů, koho budou lidé následovat. Je velice těžké rozpoznat, či slova se shodují s vnitřním názorem – tedy, kteří z lidí okolo nás jsou *kongruentní*. V literatuře jsem narazila na názor, že pokud na takového člověka narazíme, poznáme to, a s tímto tvrzením musím souhlasit. Je úžasné potkat se a mluvit s člověkem, ze kterého cítíme, že vše, co řekne, je opravdu tak. Podle mne z něho sálá jistá vnitřní čistota a klid. Nebude-li zrovna onen člověk zastánce radikálního jednání. Tímto chci říct, že pokud bychom potkali člověka, který by z hloubi duše chtěl to, co říká, a tyhle věci by byly v rozporu se slušnými morálními zásadami, pochybuji, že by z tohoto člověka sálal výše zmiňovaný klid a čistota. Možná bych měla uvést příklad, ale věřím v to, že každý si ho dokáže najít sám.

Nemůžu s jistotou říci, zda je těžké být sám sebou, či nikoliv, ovšem je opravdu důležité, aby byl člověk silný. Tím, že budeme sami sebou, budeme dávat najevo své pocity a nebudeme se za to stydět, dokazujeme jakousi úctu a zodpovědnost. Úctu k člověku, se kterým jsme v kontaktu - ať už je to člověk blízký či člověk, se kterým mluvíme poprvé v životě. Pokud nás člověk pozorně poslouchá a my se mu „otevíráme“ svými názory, tím se v nás probouzí ona zodpovědnost, jak vůči druhému, tak i vůči nám samotným.

Jestliže se člověk rozhodne být kongruentním, myslím, že za tím stojí dlouhá cesta plná překážek, ovšem s úžasným koncem. Vezmu-li jako příklad obyčejného člověka, který chodí do práce, má rodinu, přátele i pár nepřátel, dokážu vytvořit určité schéma změny týkající se jeho pravdivého a opravdového vyjadřování:

Ráno tento pán vstane o pár minut později, než je zvyklý, a při upíjení kávy si všimne za oknem sněhu. Což je další komplikace, kvůli které se dostane do práce později. V zaměstnání má spoustu starostí a cestou domů musí vyzvednout děti ze školy. Jedno z dětí musí za trest zůstat po vyučování, a tak pánovi nezbývá nic jiného než na dítě počkat. Domů se vrací o půl šesté, rychle udělá v krbu oheň a po dlouhém dnu si pustí televizi. Manželka se hned zeptá svého muže, jaký měl den. Ten jí odpoví, že to byl den jako každý jiný, fajn. Po této odpovědi žena předpokládá, že má manžel ještě mnoho sil na výpomoc v domácnosti. Ovšem tak to není. Může vzniknout spor či hádka... Tento pán měl na výběr. Mohl své manželce říci, že měl náročný den, je velmi unavený a nemá dobrou náladu. Tohle by mohl být začátek změny. Bylo by to zcela na něm a na okolí, jak to přijme. Ano, jeho žena by mohla být dotčena a argumentovat tím samým. Ale později by si oba na to zvykli, muž by věděl, že až se vrátí domů a manželka se ho zeptá, jaký měl den, s klidem jí může říct, že den byl opravdu špatný, a bude vědět, že jeho žena to pochopí, popovídá si s ním a až po tomhle oba společně zařídí věci, které jsou potřeba. Je zajímavé, že tohle schéma platí na většinu lidí. To ve mně vzbuzuje otázku - proč lidé nejednají, jak se říká férově, a proč se za něco schovávají? Či co potřebují k tomu, aby se chovali tak, jak se cítí?

Dozvěděla jsem se, že to, co cítíme, se odráží v řeči našeho těla a společně se „skutečnou“ řečí vzniká tzv. dvojí sdělení. Každý člověk si může vybrat, zda tyto dva způsoby vyjadřování sladí a vytvoří tak opravdového člověka. Myslím, že být kongruentní není jen způsob jednání a zacházení s ostatními, ale je to způsob, jakým budeme celý život žít. Proto je potřeba, abychom si vážili lidí, kteří sjednotí své cítění se slovy, jež z nich vychází, abychom si uvědomili, že není potřeba bát se při vyznávání se z vlastních názorů, protože pokud to tak cítíme, není to nikdy špatně. Je důležité být více vnímaví a autentičtější. Protože jen tak budeme sami sebou.

Na závěr bych si položila dvě stěžejní otázky vyplývající z textu a ihned připsala krátké odpovědi. S otázkami budu později pracovat více. –

- 1) Co nám napomáhá být sami sebou? – Příjemní lidé, zvolená životní cesta, svědomí, úcta k sobě samému a také to, že nám nesejde na tom, co si ostatní myslí. Setkala jsem se i s tím, že to, co nám napomáhá být tím, kdo skutečně jsme, je alkohol. Ovšem nejsem si jistá, zda to můžu zařadit.
- 2) Co nám brání být sami sebou? – Když jsem si položila tuto otázku, bylo velmi těžké odpovědět si. Snad jsem alespoň na něco přišla: vnitřní nevyrovnanost, neznámé prostředí, popř. lidé, hádky, předsudky, zvyklost lidí, stydlivost.

1 Co nám napomáhá být sám sebou?

Při zodpovídání této otázky budu vycházet z děl autorů Carla Ransdoma Rogerse a Virginie Satirové a ze svých vlastních zkušeností a názorů.

Myslím, že nebudu lhát a nikdo mi nebude vyvracet tvrzení, že ne vždy je každý opravdu sám sebou. Ono to také není vůbec snadné. Každá situace si vyžaduje zvláštní jednání a zacházení, a tudíž musí být naše opravdové já, ať už námi samotnými nebo celkově situací, z určité části potlačeno nebo jinak pozměněno. Pokud se ale ocitneme v situaci, kdy můžeme opravdu vyjadřovat „své já“ a být takoví, jací opravdu jsme, není v tu chvíli nic lepšího a osvobozujícího.

1.1 Co nám napomáhá být sám sebou podle Carla R. Rogerse

Podle Carla Rogerse by měly být splněny tři základní podmínky během komunikace a nezáleží na tom, mezi kým je tato komunikace vedena, abychom mohli být sami sebou a cítili se dobře.

První podmínka mnou byla již dříve trochu nastíněna. Jedná se o to, aby jeden k druhému byl otevřený a opravdový. Je také velmi důležité, aby byla odbourána jistá rezervovanost. Při dodržení této podmínky je zřejmé, že komunikace musí být příjemná pro všechny, kteří se jí účastní.

Druhou podmínkou je zájem nebo důvěra. Rogers ji nazývá „bezpodmínečným pozitivním přijetím“. Dá se to vysvětlit jako ocenění a přijetí druhého při vyznávání z jeho pocitů. Nijak bychom neměli hodnotit to, co druhý cítí, ale vyslechnout a nechat ho právě v takovém rozpoložení, v jakém se nachází (strach, odvaha, láska, pýcha,...).

Třetí a zároveň poslední podmínka, která každému z nás pomáhá být kongruentním, je empatické porozumění. Pokud druhému nasloucháme empaticky, je pro něho mnohem snazší vyznat se z pocitů, sám si je bude lépe uvědomovat a může se z něho stát ucelený opravdový člověk, který je sám sebou. Vcítit se do druhého a odstranit vlastní pohled na věc je podle mne nejdůležitější ze všech aspektů.

1.2 Co nám napomáhá být sám sebou podle Virginie Satirové

Dle Virginie Satirové je pro plně fungující lidskou bytost důležitá vysoká sebeúcta. Člověk může být sám sebou, pokud splňuje určité požadavky. Těmito požadavky jsou láska k sobě samému i k druhým, být otevřený změnám, měl by užívat svých vnitřních i vnějších zdrojů, také by se měla projevat ochota důvěřovat sobě samému a ostatním. Ve svém díle Model růstu Satirová uvádí, že člověk často čeká změnu od toho druhého a samotnému se mu do změn nechce. Téměř vždy ale nastane doba, kdy se změně musí dopustit i on. Přidává rady, jak se kongruentním člověkem stát a co může pomoci: - být si vědom sebe, ostatních a kontextu,

- být pozorný, když jsem právě s někým ve vztahu, - být si vědom sdělení svého těla, -být si vědom svých způsobů obrany a rodinných pravidel.

1.3 Co nám napomáhá být sám sebou podle mého uvážení

Myslím si, že pokud se rozhodneme být sami sebou a nebudeme se snažit tohoto cíle dosáhnout podle psychologů, ale dle vlastního uvážení, není nic snazšího, než být ve společnosti milých lidí, se kterými se cítíme dobře, a dát volný tok svým pocitům. To však nejde stále, a tak dalším indikátorem může být naše vlastní svědomí, které nám říká, že to, co cítíme uvnitř, bychom měli dávat také najevo, ať už je to pozitivní nebo negativní. Také si myslím, že pokud si zvolíme a vytyčíme svou životní cestu, může nám to pomoci být sám sebou. Ovšem už jenom zvolení oné životní cesty je velký a těžký úkol. Když se někdo rozhodne, že bude kongruentní ve všech oblastech a v jakékoliv situaci, a nesejde mu na tom, co si o tom a o něm myslí ostatní, domnívám se, že tento člověk je velmi silný a stabilní. Ovšem nejsem si jistá, jestli tento způsob k tomu, aby byl někdo sám sebou, je správný, protože může přinést různé nepříjemnosti a není možné, aby někdo byl sám sebou v každé chvíli a za každé situace.

2 Co nám brání být sám sebou?

Při zodpovídání této otázky budu vycházet z díla Pavla Navrátila *Teorie a metody sociální práce*, konkrétně z kapitoly *Sociálně psychologické a komunikační modely* a z vybraných kapitol knihy *Psychologie komunikace* Zbyňka Vybírala, dále popíši termín inkongruence, vysvětlím používání tzv. sebezáchovných pozic dle Virginie Satirové a na závěr vysvětlím hierarchický model, kterým se v dnešní době svět řídí.

Pokud se člověk snaží být sám sebou, ale nachází se v neznámém prostředí, nebo jsou kolem něj cizí lidé, je to opravdu těžké, ne-li nemožné. To je zřejmě další z možností, které nám brání v tom, abychom byli sami sebou. Myslím, že i hádky nám rozhodně brání. Do dalšího bodu můžeme zařadit také zvyklost lidí, kteří od nás něco očekávají, což úzce souvisí s rolovým konfliktem.

2.1 Sociálně psychologické a komunikační modely

Hlavními důvody, které nám brání být sami sebou, je obsah teorie rolí, kterou vytvořili G. H. Mead a R. Linton. Tato teorie poukazuje na to, že každý člověk ve společnosti má danou roli, kterou by měl plnit. Můžeme se tedy ptát na to, jak můžeme být sami sebou, pokud máme plnit ony určité role, které se od nás očekávají, nebo které nám jsou určitým způsobem uděleny. S tímto také zakladatelé teorie počítali a popsali také konflikty, které mohou nastat. S tím, že nám byla udělena nějaká role, se nemusíme ztotožnit a to nás může nutit například do přetvářování. Což už nám brání v tom, abychom byli sami sebou.

2.2 Inkongruence

Carl Rogers popsal vedle pojmu kongruence, kdy je tedy člověk sám sebou, termín inkongruence. Jedná se víceméně o opak. Člověk není sám sebou, jelikož v něm vzniká vnitřní rozpor, kdy prožije něco významného pro něho samotného, ovšem je to naprosto nepřijatelné. Podle mě je takováto situace zpočátku velmi příjemná, ale později, po uvědomění si nepřijatelnosti, naopak nepříjemná. V této situaci je zcela zřejmé, co nám brání být sami sebou.

2.3 Sebezáchovné pozice

Virginie Satirová popisuje, že sebezáchovné pozice vznikají při stavech nízké sebeúcty a nerovnováhy, také tím, že člověk dává svou sílu někomu nebo něčemu jinému mimo sebe. Přijímá ho, aby chránil svou sebehodnotu před slovním, vnímaným a předpokládaným ohrožením. Satirová udává čtyři sebezáchovné pozice – usmiřování, obviňování, superracionalita a rušení. Pátá doplňující sebezáchovná pozice je kongruence, která však do této kapitoly nepatří.

2.3.1 Pozice usmiřování

Pozice usmiřování – pokud se člověk cítí ohrožený a jako obranu sebe samého použije odpověď usmiřování, můžu jeho chování a pocity shrnout do následující tabulky.

Tabulka č. 1 – Pozice usmiřování, Virginie Satirová

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ	VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Souhlas	Žebrání	Nesamostatný mučedník			
„Je to celé moje chyba.“	Není mi pomoci	Příliš dobré počínání	Cítím se jako nikdo.	Neurotický	Stres
„Bez tebe nejsem nic.“	Nestabilní tělesná pozice	Skuhrání a žebrání		Depresivní	Problémy se žaludkem (zvracení)
„Jsem tu jen proto, abych tě učinil šťastným.“		Vzdávání se něčeho		Sebevražedný	Cukrovka Migréna

2.3.2 Pozice obviňování

Člověk, který se cítí ohrožený a využije odpověď obviňování, je obvykle chápan negativně. Jeho chování, pocity a efekty jsou vypsány v následující tabulce.

Tabulka č. 2 – Pozice obviňování, Virginie Satirová

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ	VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Nesouhlas	Obviňování	Útok	Izolace		
„Nikdy neděláš nic dobře.“	Já to tady vedu.	Souzení	Jsem neúspěšný a osaměly.	Paranoidní	Svalové napětí a potíže se zády
„Co to s tebou, sakra, je?!“	Působivá tělesná poloha	Přikazování		Delikventní	Vysoký tlak
„Je to tvoje vina!“	Napjatost	Hledání chyb		Vražedný	Artritida

2.3.3 Pozice superracionality

V tomto komunikačním vzorci není počítáno s ostatními lidmi ani se subjektem komunikace. „Být příliš racionální znamená zacházet s respektem pouze s kontextem, většinou na úrovni dat a logiky.“ (Satirová, Banmen, Greberová, Gomoriová, 2005:45)

Tabulka č. 3 – Pozice superracionalizace, Virginie Satirová

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ	VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Extrémní objektivita	Rigidní, rezervovaný				
Poukazy na pravidla a „na to správné“	Člověk musí být v klidu a soustředěný – za každou cenu	Autoritářský	Jsem osamělý a zranitelný.	Obsese	Vysušující nemoci (hlen, lymfa,..)
Abstraktní slova a dlouhé vysvětlování	Povýšené výrazy, pokud vůbec nějaké	Rigidní, zásadový, vůdčí, manipulativní	„Nemůžu vám ukázat, co ve mně je.“	Společenská odtaživost	Rakovina
„Člověk musí být inteligentní.“		Racionalizované chování		Katatonie	Infarkt

2.3.4 Pozice rušení (irelevantní chování)

Rušení se dá vysvětlit jako protiklad k superracionalitě. Dá se vysvětlit jako zábavnost nebo klaunství. Člověk dělá mnoho věcí najednou, snaží se zabavit okolí. Tito lidé jsou vítáni ve společnosti, jelikož mohou a často i zahánějí špatnou náladu. Bohužel negativum je, že tito lidé neodpovídají na otázky, odvracejí se humorem od vážných témat, protože pro ně představují jistý stres.

Tabulka č. 4 – Pozice rušení, Virginie Satirová

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ	VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Bez spojení	Zmatený	Odvedení pozornosti			
Nedává to smysl, nevede to k cíli.	Nejsem tady naplno.	Nepřiměřené počínání	Nikoho to nezajímá.	Zmatený	Přetížený nervový systém
Neustále verbálně „opouští pole“	Vystupování neměnnými pohyby	Hyperaktivita	Pro mě tady není místo.	Nepřiměřený	Žaludeční potíže
	Kostrbatá a viklající se pozice	Přerušování	Přerušit je, aby si mě všimli.	Psychotický	Migréna

3 Metodologie výzkumu

V této kapitole se pokusím vysvětlit výzkum, který jsem zpracovávala. V první části popíšu kvalitativní výzkum, ze kterého jsem vycházela a který jsem si vybrala pro plnění výzkumu, odůvodním výběr dotazovaných a výběr otázek.

3.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum ke zkoumaným jevům přistupuje se snahou opsat je v jejich jedinečnosti, se zachycením jejich specifických znaků, které se vymykají kvantitativní analýze. V tomto výzkumu se neověřují předem dané hypotézy, ale poznatky se formulují v průběhu samotného pozorování a popisů daných jevů. Popisují se konkrétní jednotlivé případy. Nevýhodou tohoto výzkumu je malá nebo žádná možnost zobecnění výsledků výzkumu.

Kvalitativní výzkum by jistou volbou, jelikož téma Jak být sám sebou se nedá zobecnit, pro každého to znamená něco jiného, a tudíž by kvantitativní výzkum neměl pro jedince téměř žádný význam.

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila rozhovor (interview), při kterém jsem byla v osobním kontaktu se zkoumanou osobou. Tato metoda mi umožnila zachytit nejen fakt, ale i hlouběji proniknout do pocitů a motivů zkoumané osoby. Díky sledování otázek jsem mohla rozhovor doplnit o další otázky. Obsahem rozhovoru byly otázky a odpovědi.

3.2 Popis výzkumného postupu

V předchozí kapitole jsem popsala obecně kvalitativní výzkum a teď bych přešla k popisu postupu mého vlastního výzkumu. Potom, co jsem si vybrala metodu výzkumu, jsem přešla k vytváření otázek. Otázky vycházely ze zásadních pojmů z předchozích kapitol, na jejichž základě jsem vytvořila 15 dílčích výzkumných otázek, které se daly rozdělit do tří skupin – *co nám napomáhá být sami sebou, co nám brání být sami sebou*, a neutrální skupina: *co nám napomáhá a zároveň brání*. Snažila jsem se volit zjišťovací otázky, aby odpovědi ano/ne, mohly být sami odpovídajícím dále rozvedeny bez mého pokynu.

K zajištění výzkumného vzorku jsem použila metodu záměrného výběru, blíže pak techniku homogenních výběru vyznačující se tím, že vzorky mají stejné nebo velmi podobné rysy, v mém případě se jednalo jen o studenty středních škol, techniku vyhovujících případů a techniku řetězového výběru (snowball), kdy je informace předávána prvním dotazovaným dalšímu.

Rozhovory trvaly v rozmezí od 10 minut do 53 minut a probíhaly ve škole, či u respondenta doma

Cílem mé práce bylo zjištění, zda jsou mladí lidé na středních školách sami sebou a co jim k tomu napomáhá a co jim v tom brání.

3.3 Výzkumný vzorek

K zodpovídání odpovědí jsem si vybrala studenty gymnázií a středních škol v okolí Strážnice. Odpovídalo mi 11 studentů, z nichž bylo 6 děvčat a 5 chlapců. Věkové rozmezí dotazových bylo od 16 do 18 let.

3.4 Reflexe výzkumu

Myslím si, že rozdíly trvání rozhovorů mají na svědomí následující faktory:

- a) Moje vlastní nezkušenost při prvních rozhovorech. Nevěděla jsem, jestli otázky přesně formulovat, jak jsem je měla přichystané, nebo je zjednodušit, a proto první dva rozhovory trvaly okolo 30 minut. Později jsem věděla, jak přesně se ptát, jak otázky dotazovaní nejlépe pochopí.
- b) Zájem samotného dotazovaného. Je pravda, že všichni respondenti se účastnili dobrovolně, ale bylo poznat, koho dané téma opravdu zajímá a kdo více méně odpovídá a je přítomný kvůli tomu, aby se například vyhnul předmětu ve škole.
- c) Rozdílem v délce a kvalitě rozhovoru taky bylo, v jakém byl dotazovaný rozpoložení. Byly vidět rozdíly mezi těmi, kteří neměli žádné starosti, a těmi, kteří měli psát další vyučovací hodinu test a chtěli si rozhovor rychle odbyt.
- d) Viditelným faktorem bylo prostředí. V domácím a uvolněném prostředí rozhovory trvaly chvíli a přitom byly věcné.

3.5 Metoda zaznamenávání a citace odpovědí

Všech 11 rozhovorů jsem nahrávala na diktafon a posléze převedla v klasickém textovém editoru. Úpravy, které jsem při převádění rozhovorů do textu prováděla, byly jen minimální pro zachování autentičnosti.

3.6 Výzkumné otázky

Tabulka č 5. – výzkumné otázky

Co nám napomáhá být sám mi sebou?
Co nebo koho potřebuješ k tomu, aby ses choval/a tak, jak se opravdu cítíš?
Co ti pomáhá být otevřený v komunikaci?
Co tě přiměje k tomu, že druhého pochválíš nebo oceníš?
Co děláš pro to, abys druhému pozorně naslouchal/a a snažil/a se mu plně porozumět?
Co nám brání být sami sebou?
V jakých situacích si nasazuješ masku, nebo hraješ divadlo, i když si myslíš něco jiného a jinak se chováš?
Vyskytují se ve tvém životě překážky, které ti brání být sám/sama sebou?
Jsou situace, kdy se za něco či někoho schováváš?
Jsou situace, které tě něčím nutí k tomu, abys lhal/a?
Vnímáš nějak své svědomí? Upozorňuje tě, když si něco myslíš, řekneš nebo uděláš a není to správné?
Jsou situace, kdy bereš vinu za problém na sebe, i když víš, že jsi problém nezavinil?
Jsou situace, kdy z problému obviňuješ druhého člověka, i když víš, že za něj nemůže?
Co nám napomáhá i brání být sám sebou?
Dáváš najevo své skutečné pocity? Když ne, z jakého důvodu? Pokud ano, co ti k tomu pomáhá?
Čeho si na sobě ceníš, vážíš? Vnímáš sám/sama sebe spíše pozitivně nebo negativně?
Kdy jsi ochotný/á udělat změnu a kdy naopak se bráníš změně?
Chováš se jinak v roli studenta, kamaráda a syna/dcery?

4 Výsledky výzkumu

Otázky zde jsou vyloženy v takovém pořadí, v jakém jsem je pokládala. Ke každé položené otázce jsou vypsány odpovědi některých respondentů, protože se odpovědi často podobaly, či byly stejné, nebo se naprosto vymykaly a byly výjimečné něčím. Čísla, která uvádím, jsou dána podle toho, kolikátý dotazovaný zrovna byl. Na závěru každé otázky je shrnutí všech odpovědí.

Co nebo koho potřebuješ k tomu, aby ses choval/a, tak, jak se opravdu cítíš?

Nejčastější odpovědi na tuto otázku bych mohla demonstrovat na výzkumném vzorku číslo 5: *„Kamarády, rodinu a lidi, které mám ráda.“*. Podobně nebo stejně odpověděli dotazovaní číslo 2, 3, 4, 6,8,9,10 a 11. Odpověď účastníka s číslem 1 byla následující: *„Potřebuji pevnou postel, abych byl dobře vyspaný, nejbližší okruh přátel a rodiny. V plicích čistý vzduch a srdce na správném místě.“*, a odpověď respondenta s číslem 7 zněla následovně: *„Potřebuji nalézt své pravé já.“*.

Shrnutí: Z odpovědí můžu usoudit, že je opravdu pro většinu důležité mít kolem sebe ty, které mají rádi, aby byli uvolnění, a potom se mohou chovat tak, jak se cítí.

Co ti pomáhá být otevřený v komunikaci?

I zde se našly odpovědi, které si byly velmi podobné, např. *„Pomáhá mi, že lidé budou vědět, jaká ve skutečnosti jsem, budou mi věřit a poznají mě.“*, byla odpověď účastníka číslo 2, a k této odpovědi se velmi blížili dotazovaní číslo 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11. Účastník číslo 1 ještě dodal: *„Je to špatná odpověď, ale je to alkohol. Pokud to není tohle, tak pak, když mám okolo sebe přátele a lidi, které znám.“*. Odpověď vzorku číslo 7 zněla: *„Myslím, že když je člověk schopný nalézt své pravé já a je otevřený, tak si pak uvědomí, že není zapotřebí žádné přetvářky a že přetvářka vede jen k negativním věcem, a tím pádem se už otevře a nemá zapotřebí dělat ze sebe něco, co není. Takže když člověk žije v souladu s tím svým pravým já, nepřetvařuje se a je otevřený v komunikaci.“*, a odpověď od čísla 8: *„Nepotřebuji k tomu nic, myslím, že jsem otevřená pořád.“*.

Shrnutí: Odpovědi byly podobné těm z první otázky. Často se studenti pozastavovali nad tím, že si opravdu jsou podobné, ne-li stejné. Většinou lidé potřebují, aby se s druhým dobře znali a aby mu věřili, potom budou otevření v komunikaci.

Co tě přiměje k tomu, že druhého pochválíš nebo oceníš?

Zde se odpovědi, až na nějaké doplnění, téměř shodovaly. Předvedu na účastníkovi číslo 4: „*Když si to opravdu myslím. Když ho obdivuji za něco, co udělal dobře, líp než já nebo podobně.*“. Odpověď čísla 9 byla zajímavá a trochu jiná než všechny ostatní: „*Vnitřní pocit. Že člověk dělá dobře to, co ho baví. Nebo ze zdvořilosti řeknu, že je to pěkné a ocením danou věc, i když jsem našel nějaké chyby, ale snaha a úsilí se cení.*“.

Shrnutí: Lidé druhého pochválí, pokud se jim něco zalíbí. To je hlavní činitel. Chválou a oceněním by se nemělo šetřit a lidé si toho jsou vědomí. Také se chválí často pro motivaci.

Co děláš pro to, abys druhému pozorně naslouchal/a a snažil/a se mu plně porozumět?

Tady se odpovědi lišily už více, ale když jsem se na ně podívala hlouběji, šlo jen o jinou formu. Jako názornou ukázkou předložím odpověď číslo 7, ve které je zahrnuto to, co odpovídala většina: „*Myslím, že naslouchání a to, jak se snažíš, abys mu porozuměl, souvisí s tím, nakolik mu ty sám chceš porozumět a nakolik si ho vážíš. Když jsem s člověkem, kterého si vážím a s kterým mě to zajímá, tak mu naslouchám velice rád a dělám to sám od sebe. Když jsem s někým, s kým mě ta konverzace nezajímá, tak potom přemýšlím nad svými věcmi a ani se mu nesnažím porozumět.*“. Zajímavá odpověď byla číslo 1 : „*Otevřu mu svoje srdíčko a nasávám člověka celkově jako osobnost.*“.

Shrnutí: Aby si lidé navzájem poslouchali a dokázali si porozumět, je pro ně velmi důležité, aby druhého dobře znali, aby věděli, o čem daný člověk mluví.

V jakých situacích si nasazuješ masku nebo hraješ divadlo, i když si myslíš něco jiného a jinak se chováš?

Zde by se daly odpovědi rozdělit na dvě skupiny. První skupinu ukážu na odpovědi od studenta číslo 8: „*V situacích, kdy lidi neznám a nechci být úplně otevřená, aby o mně nevěděli úplně všechno. Ani nevím, proč to dělám, možná mám trochu strach z toho, co by si mysleli, tak se jim snažím přizpůsobit.*“. Podobné byly odpovědi od čísla 1, 2,3,5, 7, 10, 11. A druhá skupina se podobala odpovědi čísla 4: „*Když vidím, že má někdo dobrou náladu, tak mu ji nechci zkazit tou mojí špatnou, a tak nasazuji úsměv. Někdy hraju divadlo, když nechci druhému ublížit tím, že něco řeknu, nebo když cítím, že není vhodné něco říkat.*“.

Shrnutí: Nasazování masky a hraní jistého divadla má dva hlavní důvody a těmi jsou ochrana sebe samého např. v neznámém prostředí a ochrana před ublížením druhým.

Vyskytují se ve tvém životě překážky, které ti brání být sám/sama sebou?

Častou odpovědí byli lidé. Takto odpověděl například dotazovaný číslo 1: „*Společnost mě omezuje, nemůžu se chovat plně sám sebou před lidmi, které neznám, například ve vyšší společnosti. Jsou to morální zásady, které mi brání.*“, podobně čísla 2, 4, 5, 7, 10, 11. Respondent číslo 3 uvedl: „*Zatím se žádné překážky nevyskytly, ale určitě nějaké přijdou.*“, odpověď číslo 8 byla podobná: „*Jsem taková, jaká jsem. Většinou.*“. Odpovídající číslo 9 uvedl: „*Občas mi brání rodiče, když máme rozdílné názory. Jinak bych to tak neviděl, je to jen o svobodné volbě, o tom rozhodnout se, co chci dělat a co mě baví. A záleží to jen na mně, jak to vidím já.*“. V podstatě jiná odpověď přišla od čísla 6: „*Myslím si, že svět je takový, že každý si na něco hraje. Podle mě má být přátelství a vztah o upřímnosti, a to není. A tohle mi v tom brání.*“.

Shrnutí: V zásadě hlavním důvodem, který dotazované omezuje nebo který považují za překážku, jsou ostatní lidé. Většinou lidé jim nadřazení nebo dominantnější.

Jsou situace, kdy se za něco či někoho schováváš?

Odpovědi by se daly opět rozdělit do určitých skupin. První skupina, do které patří účastníci číslo 1, 3, 7, 10, 11 odpověděla, že se za nikoho neschovávají. Jako příklad můžu uvést odpověď číslo 3 : „*Spíš ne, ke všemu se snažím postavit čelem.*“. Druhá skupina se vyznačila tím, že v odpovědích se dalo nalézt ano. Byly to odpovědi od čísla 2, 4, 5, 6, 8, 9.

Shrnutí: Lidé spoléhají sami na sebe a za nikoho se neschovávají. Pokud ano, jsou to situace, kdy nechtějí rozhodovat o důležitých věcech sami, ale hledají pomoc.

Jsou situace, které tě něčím nutí k tomu, abys lhal/a?

Všichni účastníci odpověděli, že takové situace jsou. Většinou respondenti odpovídali, že to lžou kvůli vlastním chybám, jako např. číslo 1 : „*Ano jsou, většinou mé vlastní chyby nebo zapírání věcí. I když je to špatné, občas se řídím heslem zatloukat, zatloukat, zatloukat.*“. Podobně to bylo 2, 3, 6, 8, 10. Druhá, menší část, odpověděla podobně jako číslo 11 : „*Určitě, jsou situace, když lžu z dobré věci, abych tomu druhému nijak neublížila.*“.

Shrnutí: Povětšinou se lhaní vyskytuje v dobrosrdečné formě. Kdy lidé lžou za účelem nezranit nebo potěšit. Druhá možnost je, že lidé lžou, aby se vyhnuli trestu za své vlastní prohřešky.

Vnímáš nějak své svědomí? Upozorňuje tě, když si něco myslíš, řekneš nebo uděláš a není to správné?

Všichni dotazovaní odpověděli, že své svědomí vnímají. Jiní více, jiní méně. Velmi zajímavou odpověď uvedl respondent číslo 7: „*Vnímám ho. A myslím si, že je to strašně zajímavá věc, protože všichni lidé berou svědomí jako něco nadlidského, nějakou moc, která je nad námi, ale přitom jsem se už několikrát v životě přesvědčil, že to tak není, protože když si to uvědomíte sami na sobě, tak jsou věci, které třeba dva roky zpátky úplně odsoudili, a svědomí by řeklo, že je to úplně strašná věc a v tom případě by to nebyly schopni udělat. Pak to ale tak nějak udělají a svědomí zmanipulují, tak si vlastně úplně měníme hodnoty svého svědomí, takže po nějaké době to bereme jako úplně normální věc. Takže je svědomí ovlivněné, takže to není nic nadlidského. Svědomí vnímám, ale nedávám mu až takovou hodnotu.*“, a také číslo 9: „*Svědomí je můj největší nepřítel. Na jednu stranu jsem rád, že ho mám, že ze mě dělá čestnějšího člověka, ale na druhou stranu, je to až moc. Někdy bych nechtěl mít tak špatné svědomí, když něco provedu.*“.

Shrnutí: Svědomí vnímají všichni. Nikdo ho nevnímá negativně, jelikož z nich dělá ‚lepšího‘ člověka a tzv. je drží.

Jsou situace, kdy bereš vinu za problém na sebe, i když víš, že jsi problém nezavinil?

Zde byly odpovědi rozporuplné. Někdo řekl, že rozhodně ne, jako odpovídající číslo 1: „*Ne, takové situace nejsou. Každý at' pyká sám za sebe.*“, podobně na tom byl účastník číslo 5, 3 a 11. Další uvedli, že se to ještě nestalo, ale byli by ochotni vinu vzít na sebe podobně jako účastník číslo 2: „*Musela by to být velmi vážná situace, abych na sebe převzala problém za jiné. Musel by to být někdo, koho mám ráda, a musela bych vědět, že mu to pomůže.*“. Takhle odpověděli i respondenti číslo 4 a 10. Zbytek, čísla 6, 7, 8 a 9 odpověděli, že to dělají, že se jim to stává. Příkladem může být číslo 9: „*Ano, takovéto situace určité nastaly. Když se někomu něco stalo a měl by z toho problém, tak jsem řekl, že jsem to byl já, že se o to postarám.*“.

Shrnutí: Rozdílné odpovědi vyplývají z charakteru každého člověka. Většina lidí se s tím ještě nesetkala, avšak předpokládám, že je to zapříčiněno věkem. Lidé by se za druhého postavili v případě, že by se jednalo o jejich dobrého přítele a situace by byla velmi vážná.

Jsou situace, kdy z problému obviňuješ druhého člověka, i když víš, že za něj nemůže?

Zde se dají odpovědi rozdělit přesně na poloviny. Jedna polovina uvádí, že takové situace nastávají, druhá opak. Příkladem první poloviny mohou být čísla 3: „*Pár takových situací už bylo, ale byly to jen maličkosti. Vážné problémy bych tak neřešil.*“, a číslo 5: „*Ano, někdy to*

*svádím na druhé. Většinou když jsem naštvaná. Ale později se dokážu tomu člověku omluvit, jen to chce čas.“. K těmto odpovědím můžu připojit čísla 4, 6, 8 a 9. Zbytek, tedy účastníci s číslem 1, 2, 7, 10, 11 odpověděli, že takové situace nenastávají. Jako příklad uvádím číslo 1: „*Takové věci nedělám. To bych se vracel k otázce dřívější – k mému svědomí. Beru vinu za své činy.“.**

Shrnutí: Lidé jsou čestní, a pokud se něco stane, sami za to nesou následky. Pokud však nastane situace, kdy to ‚hodí‘ na někoho, je to z afektu a omluva přijde.

Dáváš najevo své skutečné pocity? Když ne, z jakého důvodu? Pokud ano, co ti k tomu pomáhá?

U této otázky se respondenti víceméně shodli na tom, že své city dávají najevo. Vybrala bych, podle mého názoru, nejzajímavější odpovědi, například číslo 1: „*Říká se, že za úsměvem se skrývá smutek. Ale já se snažím dávat najevo své pocity, i když to vždy nejde. Velmi mi pomáhá, když můžu o citech mluvit s těmi úplně nejbližšími. Uvnitř mě ty pocity jsou, ale někdy je obtížné dostat je napovrch, protože k tomu nejsem vedený a mám strach, co by na to okolí řeklo.“* a číslo 7: „*Ano, pomáhá mi k tomu životní cesta. Protože jestli chceme na světě něčeho dosáhnout a jestli chceme, aby ten svět nějak vypadal, tak by měl každý dávat najevo své pocity, samozřejmě nějakým příjemným způsobem a nějak se otevřít. Já poslední dobou, když si jdu popovídat s kamarády, tak mě docela přestává bavit se o věcech, co se kde stalo, co se kde děje, o faktech, ale mám strašně rád, když se mi ten člověk otevře a když mluvíme o svých pocitech. To mi přijde jako smysluplná komunikace. Proto jsem otevřený a mluvíme o svých pocitech.“. Jediný, kdo odpověděl spíše negativně, byl dotazovaný číslo 9: „*Jak kdy. Nevím, jak si mám představit skutečné pocity. Nedokážu se nikomu úplně otevřít, otevřu se dost, ale jsou věci, které mám úplně pro sebe.“.**

Shrnutí: Lidé dávají najevo spíše své skutečné kladné pocity k lidem, na kterých jim záleží. To jim v tom právě napomáhá, vědomí, že člověk o tom ví.

Čeho si na sobě ceníš, vážíš? Vnímáš sám/sama sebe spíše pozitivně nebo negativně?

Odpověď od odpovědi se liší, to záleží na každém člověku zvlášť. Všichni, kromě čísel 8 a 11, se vnímají pozitivně. Jako zajímavou můžu uvést odpověď od respondenta s číslem 9: „*Mám na sobě rád nejvíce to, že jsem klidný a dokážu věci hodit za hlavu, moc se nestresuji, že se dokážu přenést přes hodně věcí. Taky si vážím toho, že jsem hodně trpělivý. Vnímám se pozitivně, podle mě by se tak měl vnímat každý, protože by měl po sobě něco zanechat. Já doufám, že tady po sobě něco pozitivního zanechám.“. Také krásná odpověď se dostavila od*

dotazovaného číslo 7: „*Vážím si upřímnosti, jsem upřímný člověk. Taký se mi líbí a mám pocit, že jsem člověk naplněný láskou, kterou dokážu cítit ke všem a ke všemu. Vnímám se rozhodně pozitivně.*“.

Shrnutí: Zde je to velmi rozdílné, každý má na sobě rád něco jiného. Poměrně dost lidí odpovědělo, že si na sobě váží své citlivosti a schopnosti vnímat. Jsem velmi ráda, že zrovna oni se vyskytli v mém rozhovoru. Valná většina odpověděla, že se vnímá pozitivně.

Kdy jsi ochotný/á udělat změnu a kdy naopak se bráníš změně?

Dotazovaní číslo 1, 6 a 10 se změn bojí a dělají je jen s obtížemi, ostatní by změnu udělali bez problémů, avšak nesměla by být negativní. Krásným příkladem je odpověď číslo 8: „*Dokážu udělat změnu, kdyby to bylo nutné nebo by mi to k něčemu pomohlo. Pokud by změna byla nutná, všechno bych tomu podřídila. Změně bych se bránila, kdyby mi nepřinesla nic pozitivního.*“.

Shrnutí: Změnu by své podstatě dokázal udělat každý za předpokladu, že by byla pozitivní, že by danému jedinci přinesla něco dobrého. Nikdo by změnu neudělal, kdyby za ní stálo něco špatného. Kvůli lidem, které mají rádi, by též změnu byli ochotni podstoupit.

Chováš se jinak v roli studenta, kamaráda a syna/dcery?

Většinou respondenti udávali, že se snaží chovat stejně, ale malinko se to liší. Podle čeho, můžu uvést v příkladech, první například číslo 6: „*Ne, vždy jsem stejná. Možná někdy víc a někdy miň zdvořilá. Záleží na tom, jakou k nim mám úctu.*“, další číslo 2: „*Snažím se být pokaždé stejná, ale vždy je to v něčem málo jiné. Někdy jsem více otevřená, jindy mi okolní podmínky řeknou, že mám být uzavřená.*“. Naopak respondent číslo 1 uvádí: „*Já si myslím, že změny jsou tam určitě. Jako syn jsem ve známém prostředí a chovám se tam přirozeně. Jako student – naskytují se tam různá omezení, která mě omezují v tom, abych se rozvíjel. A v roli kamaráda se chovám uvolněně a více věcí si dovolím říct, protože vím, že na rozdíl od rodiny, mi nikdo nevynadá.*“.

Shrnutí: Většina tvrdí, že se po většinu času a v jakémkoliv prostředí chovají stejně, jen si musí uvědomit, co je v danou chvíli vhodné a co ne.

5 Závěr

V závěru své práce bych ráda napsala o tom, co jsem se během poskytování a zapisování rozhovorů dozvěděla a co může mnoha lidem pomoci, pokud si to uvědomí.

Především, jestli se člověk rozhodne být sám sebou, měl by s tím začít tam, kde mu je dobře a s lidmi, které dobře zná a má je rád. Nejsnazší cesta k nalezení svého já může začít právě takhle. Člověk by si měl uvědomovat své hodnoty a nebát se dávat je najevo. I kritika slouží k posunu dál. Je opravdu důležité, aby člověk dával najevo své skutečné pocity, a i s tímto by měl začít u nejbližších.

Uvědomění si, že tohle všechno máme k dispozici, nám může pomoci.

To, co nám naše úsilí v bytí sami sebou kazí, jsou požadavky a náhledy na nás samotné od společnosti. Naše svědomí nás ‚hlídá‘, říká nám co ano a co už ne. Nedá se říci, že by nám bránilo v tom, jak být sám sebou, spíše určuje cestu, jakou se k tomu cíli dostaneme.

Práce byla opravdu náročná, ale ukázala a naučila mne mnohé. Zkusit si něco takového bylo velmi inspirativní a jsem ráda, že jsem tuto možnost měla.

Zdroje

- I. ROGERS, R Carl *Způsob bytí*, 1. vyd., odborná psychologie, 1998, ISNB 80-7178-233-5
- II. SATIROVÁ, Virginie *Model růstu*, 1. vyd., naučná a odborná literatura, 2005, ISNB 80-7295-071-1
- III. NAVRÁTIL, Pavel *Teorie a metody sociální práce*, 1. vyd., právo, sociologie, 2001, ISNB 80-9030-700-0
- IV. ŽIŽLAVSKÝ, Martin *Metodologie pro sociální politiku a sociální práci*, 1. vyd., odborná kniha, 2003, ISNB 80-210-3110- 7

Přílohy

Co nebo koho potřebuješ k tomu, aby ses choval/a, tak, jak se opravdu cítíš?

1. Potřebuji pevnou postel, abych byl dobře vyspaný, nejbližší okruh přátel a rodiny. V plicích čistý vzduch a srdce na správném místě.
2. Potřebuju okolo sebe co nejméně lidí a jenom opravdu ty, kterým důvěřuju a znám je dlouho.
3. Hlavně rodinu a momentálně moji přítelkyni, potřebuji být doma a mít u sebe počítač, což je můj koníček.
4. Nejlepší kamarády, kteří mě chápou a před kterými se cítím nejlíp. A taky musím být v prostředí, kde je mi dobře.
5. Kamarády, rodinu a lidi, které mám ráda.
6. Lidi, s kterými si rozumím, a kteří si na nic nehrají.
7. Potřebuji nalézt své pravé já.
8. Lidi, které znám.
9. Potřebuji přátele a takovou tu spřízněnou duši, což je u mě moje přítelkyně, taky rodina, ale s tou si nemusím tak dobře rozumět jako s kamarády, protože ti jsou v mém věku a více mi rozumí.
10. Většinou potřebuji rodinu.
11. Lidi, které znám a které mám ráda, protože když jsem mezi lidmi, které dobře neznám, tak se nedokážu tak uvolnit.

Co ti pomáhá být otevřený v komunikaci?

1. Je to špatná odpověď, ale je to alkohol. Pokud to není tohle, tak pak když mám okolo sebe přátele a lidi, které znám.
2. Pomáhá mi, že lidé budou vědět, jaká ve skutečnosti jsem, budou mi věřit a poznají mě.
3. Záleží, v jakém jsem prostředí, jestli jsou tam známí lidé nebo cizí, jaká je tam atmosféra a nálada.
4. Záleží na tom, jestli znám lidi, s kterými komunikuji, a v jakém prostředí se nacházíme. Musím jim věřit.
5. Když jsem mezi lidmi, které mám ráda, tak jsem otevřená.
6. To, jaký je ten člověk, jestli se mu dá věřit. Jestli je on sám ke mně otevřený.
7. Myslím, že když je člověk schopný nalézt své pravé já a je otevřený, tak si pak uvědomí, že není zapotřebí žádné přetvářky a že přetvářka vede jen k negativním věcem, a tím pádem se už otevře a nemá zapotřebí dělat ze sebe něco, co není. Takže když člověk žije v souladu s tím svým pravým já, nepřetváří se a je otevřený v komunikaci.
8. Nepotřebuji k tomu nic, myslím, že jsem otevřená pořád.
9. Pomáhá mi prostředí, v jakém komunikuji, a možná i jestli je kolem více lidí, nebo mluvím s daným člověkem sám. Pokud by byl u rozhovoru někdo, komu nevěřím, tak bych se tak neotevřel, protože bych měl pocit, že to není v bezpečí.
10. Že na to mám svůj názor a že o určité věci mám dost informací, abych k tomu měla co říct.
11. Musím toho člověka dobře znát a nesmíme být ve stresové situaci.

Co tě přiměje k tomu, že druhého pochválíš nebo oceníš?

1. Když člověk, kterého chci pochválit, udělá něco pěkného pro druhé nebo pro mě.
2. Když mi to, co druhý udělá, udělá radost, nebo se mi to líbí.
3. Pokud se mu něco povede, pokud dokáže něco, co jsem nedokázal já, nebo udělá něco, co je "lepší".
4. Když si to opravdu myslím. Když ho obdivuji za něco, co udělal dobře, líp než já nebo podobně.
5. Když udělá něco, co je dobré, nebo když se snažil na tom, co udělal. Také když vidím, že ho pochvala ještě více motivuje.
6. To, že mám toho člověka ráda a že v něm vidím nějaký vzor.
7. Já chválím rád, protože si myslím, že by člověk neměl šetřit oceněním, takže já pochválím vždy, když vidím něco, co se mi líbí.
8. To, že vidím, že se ten člověk snaží, anebo to, že má očividný úspěch.

9. Vnitřní pocit. Že člověk dělá dobře to, co ho baví. Nebo ze zdvořilosti řeknu, že je to pěkné a ocením danou věc, i když jsem našel nějaké chyby, ale snaha a úsilí se cení.
10. Že udělá něco dobrého, nebo podobného, jak bych to udělala já.
11. Když udělá něco dobře, nebo ve stejné míře, jak bych to udělala já.

Co děláš pro to, abys druhému pozorně naslouchal/a a snažil/a se mu plně porozumět?

1. Otevřu mu svoje srdíčko a nasávám člověka celkově jako osobnost.
2. Abych člověku pozorně naslouchala, musím ho mít ráda a musí mě jeho problémy zajímat. Je málo lidí, kterým takto naslouchám.
3. Hlavně musím být s tím člověkem sám a otevřeně si s ním popovídat, první ho vyslechnout a snažit se mu poradit podle mě samotného.
4. Musím toho člověka určitě vidět a udržovat oční kontakt, jinak se nedokážu soustředit. Taky mi pomáhá, když si tu situaci v duchu představím, a pak se mu snažím pomoci.
5. Vyslechnu ho, když ho něco tíží. Mám pocit, že spousta lidí má tendenci se mi svěřovat, což je docela složité. A pak se mu snažím nějak poradit, i když mě to třeba nebaví pořád dokola. Ale snažím se najít nějaké východisko, uklidnit toho člověka. Někdy možná neříkám úplnou pravdu, ale chci, aby aspoň v tu chvíli byl v pohodě.
6. Snažím se opravdu poslouchat a vyřešit problém s ním. Snažím se věřit, že mi ten člověk říká pravdu.
7. Myslím, že naslouchání a to, jak se snažíš, abys mu porozuměl, souvisí s tím, nakolik mu ty sám chceš porozumět a nakolik si ho vážíš. Když jsem s člověkem, kterého si vážím a s kterým mě to zajímá, tak mu naslouchám velice rád a dělám to sám od sebe. Když jsem s někým, s kým mě ta konverzace nezajímá, tak potom přemýšlím nad svými věcmi a ani se mu nesnažím porozumět.
8. To je můj problém, ale snažím se ho co nejvíce vnímat a vcítit se do jeho situace a snažím se to taky porovnat se mnou trochu, říct mu na to svůj názor. Taky to musím všechno důkladně zpracovat.
9. Abych pravdu přiznal, občas mám s tady tím problémy, protože já občas přemýšlím, i když se s někým bavím a občas nevnímám. Ale někdy člověku naslouchám pozorně, snažím se ho nepřerušovat, a až domluví, tak se ho snažím ptát dál.
10. Musím od začátku vědět, o čem mluví. A hlavně mě to musí zajímat.
11. Musí to být člověk, kterého mám ráda, abych mu naslouchala. Musím o situaci něco vědět a musím to poslouchat celé.

V jakých situacích si nasazuješ masku nebo hraješ divadlo, i když si myslíš něco jiného a jinak se chováš?

1. Ve škole se chovám jinak. Když vím, že mě může postihnout za něco trest.
2. Když jsem mezi lidmi, mezi které se chci dostat, nebo pokud se necítím dobře a nechci to říkat narovinu, tak si něco vymyslím.
3. Je to hlavně ve škole, před rodiči, nebo když tančím, tak se snažím tvářit jinak a dělat ze sebe něco, co nejsem.
4. Když vidím, že má někdo dobrou náladu, tak mu ji nechci zkazit tou mojí špatnou, a tak nasazuji úsměv. Někdy hraju divadlo, když nechci druhému ublížit tím, že něco řeknu, nebo když cítím, že není vhodné něco říkat.
5. Když přijdu do neznámého prostředí, tak jsem tichá, ale po čase to odbourávám a jsem sama sebou.
6. Když jsem smutná a nechci, aby to ostatní viděli, tak to překryji a taky si někdy nasazuju masku před někým, koho nemám ráda. Nemám ráda konflikty, a proto se snažím být ke všem milá a vstřícná, i když na to ve skutečnosti "chuť" nemám.
7. Snažím se to úplně omezit, protože se mi to zdá jako strašný zlozvyk. Ale vím, že to dělám v situacích, kdy chci na někoho zapůsobit.
8. V situacích, kdy lidi neznám a nechci být úplně otevřená, aby o mně nevěděli úplně všechno. Ani nevím, proč to dělám, možná mám trochu strach z toho, co by si mysleli, tak se jim snažím přizpůsobit.
9. Ve škole se například chovám jinak než jinde. Masku si nasazuju nejčastěji, když mě něco trápí. Nemám rád a nechci ostatní zbytečně zatěžovat mými problémy, i když vím, že by mi třeba mohli pomoci. Ale chci se s tím vypořádat sám.
10. Když nevím, co bych měla odpovědět, nebo když nemám svůj názor.

11. Když jsem mezi lidmi, které neznám, to se nedokážu vyjádřit tak, jak bych chtěla. Nebo když se chci někomu zalíbit.

Vyskytují se ve tvém životě překážky, které ti brání být sám/sama sebou?

1. Společnost mě omezuje, nemůžu se chovat plně sám sebou před lidmi, které neznám, například ve vyšší společnosti. Jsou to morální zásady, které mi brání.
2. Určitě, jsou to lidi, se kterými se musím stýkat a hrát si na někoho jiného, abych například působila líp.
3. Zatím se žádné překážky nevyskytly, ale určitě nějaké přijdou.
4. Ano, nějakí lidé, kteří mě omezují být sama sebou v tom, jak se oni chovají.
5. Sem tam. Když se stydím, nebo nemám prostor chovat se tak, jak se cítím nebo tak jaká jsem. Když je kolem hodně dominantních lidí, tak už nemám prostor projevit se sama.
6. Myslím si, že svět je takový, že každý si na něco hraje. Podle mě má být přátelství a vztah o upřímnosti, a to není. A tohle mi v tom brání.
7. Ano, pro mě jsou největší překážky holky. Když se snažím zapůsobit na nějakou holku, jenže pak si stejně uvědomím, že jestli to s tou holkou myslím vážně, tak mě musí brát takového, jaký jsem, a ne takového, jakým jsem, když se přetvařuji.
8. Jsem taková, jaká jsem. Většinou.
9. Občas mi brání rodiče, když máme rozdílné názory. Jinak bych to tak neviděl, je to jen o svobodné volbě, o tom rozhodnout se, co chci dělat a co mě baví. A záleží to jen na mně, jak to vidím já.
10. Názory ostatních, taky jiní lidé, kteří jsou více komunikativní.
11. Jsou to někteří lidé, před kterými se nedokážu chovat tak, jak bych chtěla.

Jsou situace, kdy se za něco či někoho schováváš?

1. Snažím se, aby k tomu nedocházelo.
2. Pokud zalžu, tak se snažím za něco nebo za někoho schovat.
3. Spíš ne, ke všemu se snažím postavit čelem.
4. Ano, když se jedná o důležité rozhodnutí a já ho nechci udělat sama, tak nechám někoho, aby to udělal za mě.
5. Někdy ano, když něco mám udělat a nechce se mi do toho. Nebo se schovávám za rodiče, když si připadám ještě mladá na to dělat nějaká vážnější rozhodnutí, protože až dosud jsem byla zvyklá, že to dělají za mě.
6. Když se vyskytne trapná situace, tak se snažím lidem vyhybat. Alespoň nějakou dobu.
7. Ne, nejsou.
8. Možná ano, ale nevzpomenu si teď.
9. Možná ano, ale pokud je nějaký problém, tak se neschovávám, ale přiznám se.
10. Když si nejsem v něčem jistá, jinak ne.
11. Že bych se za někoho schovávala, se říct nedá. Asi nejsou.

Jsou situace, které tě něčím nutí k tomu, abys lhal/a?

1. Ano jsou, většinou mé vlastní chyby nebo zapírání věcí. I když je to špatné, občas se řídím heslem zatloukat, zatloukat, zatloukat.
2. Ano, je jich hodně. Nejčastěji lžu rodičům, protože vím, že by je pravda ranila.
3. Občas ano. Když dělám věci, které mám zakázané.
4. Ano, když někomu nechci ublížit a když mi na něm záleží.
5. Ano, když se bojím, že by pravda mohla ublížit ostatním i mně samotné.
6. Ano, většinou u rodičů. Spíš si jen k pravdě přidávám. Někdy lidem lžu, protože k nim upřímná nemohu být.
7. Ano, ale jsou to, myslím si, dobrosrdečné lži. Dlouho se mi nestalo, že by lhal proto, abych vypadal líp, to už nedělám. Ale jsem schopný zalhat, když někoho bráním.
8. Ano jsou, ale snažím se je omezit. Třeba rodičům někdy lžu, ale vidím, že je lepší říkat pravdu.
9. Ano, spousta situací. Upřímnost je velmi důležitá, ale může dost škodit. Když si někdo myslí, že je něco dobré a je na něm vidět, že chce slyšet podporu, tak mu neřeknu, že je to špatné.
10. Myslím si, že jsou. Když se v něčem přefeknu, tak to musím pak zahrát do outu, říct, že to tak vůbec nebylo.
11. Určitě, jsou situace, když lžu pro dobrou věc, abych tomu druhému nijak neublížila.

Vnímáš nějak své svědomí? Upozorňuje tě, když si něco myslíš, řekneš nebo uděláš a není to správné?

1. Když jsem byl menší, mé svědomí mě "užíralo" vždy před spaním. Bylo to po věcech, které, jak jsem věděl, byly špatné, například první kouření, bál jsem se, že mi to zničí plíce. Ted je to vždy, když provedu něco pro mě nového a vím, že to není úplně správné.
2. Uvědomuju si, když něco špatného řeknu až po čase, předem mě svědomí vůbec neupozorňuje. Sice později mě svědomí trápí, ale řeknu, že se to stejně stalo, takže to hodím za hlavu a dál už se tím netrápím.
9. Záleží na tom kdy. Když mi někdo promluví do duše, tak potom ano. Předem nic neřeším, protože při tom většinou vidím i někoho jiného ale později o tom přemýšlím.
4. Moc ho nevnímám, ale když udělám něco opravdu špatného, tak mě svědomí upozorňuje hodně.
5. Ano, mívám často špatné svědomí. Hodně ho vnímám, a proto často chodím do kostela.
6. Ano, někdy i předem. Vnímám ho intenzivně.
7. Vnímám ho. A myslím si, že je to strašně zajímavá věc, protože všichni lidé berou svědomí jako něco nadlidského, nějakou moc, která je nad námi, ale přitom jsem se už několikrát v životě přesvědčil, že to tak není, protože když si to uvědomíte sami na sobě, tak jsou věci, které by třeba dva roky zpátky úplně odsoudili a svědomí by řeklo, že je to úplně strašná věc, a v tom případě by to nebyli schopni udělat. Pak to ale tak nějak udělají a svědomí zmanipulují, tak si vlastně úplně měníme hodnoty svého svědomí, takže po nějaké době to bereme jako úplně normální věc. Takže je svědomí ovlivněné, takže to není nic nadlidského. Svědomí vnímám, ale nedávám mu až takovou hodnotu.
8. Ano, dost zřetelně. Upozorní mě ještě před tím, než něco udělám, ale já to stejně udělám, a pak je to ještě horší.
9. Svědomí je můj největší nepřítel. Na jednu stranu jsem rád, že ho mám, že ze mě dělá čestnějšího člověka, ale na druhou stranu, je to až moc. Někdy bych nechtěl mít tak špatné svědomí, když něco provedu.
10. Ano, protože když někdy něco udělám, tak ten vnitřek mi řekne, že to bylo špatně. Někdy mívám špatné svědomí.
11. Určitě, svědomí mi vždy něco řekne, když udělám něco špatného.

Jsou situace, kdy bereš vinu za problém na sebe, i když víš, že jsi problém nezavinil?

1. Ne, takové situace nejsou. Každý ať pyká sám za sebe.
2. Musela by to být velmi vážná situace, abych na sebe převzala problém za jiné. Musel by to být někdo, koho mám ráda a musela bych vědět, že mu to pomůže.
3. Ne, nestalo se mi to. Párkrát jsem měl nutkání vzít vinu na sebe místo bratra, ale nikdy se to nestalo.
4. Taková situace nebyla, ale kdyby se naskytla taková, která by byla složitá a já jsem cítila, že je to správné, pak bych to udělala.
5. Ne, tohle se nikdy nestalo ani jsem nikdy nebyla v takové situaci.
6. Ano, když se jedná o někoho, koho mám ráda, a situace, která právě je, mu nějak škodí, snažím se to zaonačit tak, aby to bylo na mě.
7. Když vidím, že to bude lepší pro někoho, koho mám rád. Když výsledek bude lepší, než kdybych to neudělal.
8. Ano, dělám to často. Mám tendenci pořád se omlouvat, a i když za to vlastně nemůžu já, tak si tak připadám.
9. Ano, takovéto situace určitě nastaly. Když se někomu něco stalo a měl by z toho problém, tak jsem řekl, že jsem to byl já, že se o to postarám.
10. Podle toho, jak je to závažné, ale spíše ne.
11. Málokdy. Na nikoho nic neházím, ale když to udělal někdo, tak řeknu, že to byl prostě on.

Jsou situace, kdy z problému obviňuješ druhého člověka, i když víš, že za něj nemůže?

1. Takové věci nedělám. To bych se vracel k otázce dřívější – k mému svědomí. Beru vinu za své činy.
2. Ne, asi ne. Když vím, že je to moje vina, nesu následky sama. Jedině by to musel být člověk, kterého nemám ráda, ale to by bylo moc zlé.
3. Pár takových situací už bylo, ale byly to jen maličkosti. Vážné problémy bych tak neřešil.
4. Navenek možná ano, ale je to jen občas. A nezacházím až do hádek.
5. Ano, někdy to svádím na druhé. Většinou když jsem naštvaná. Ale později se dokážu tomu člověku omluvit, jen to chce čas.

6. Ano, například u bratra. Jsou to ale jen maličkosti.
7. Myslím si, že ne. Nepamatuju si, že by se něco takového stalo.
8. Možná asi ano, ale spíš je to, že o tom nevím a je to nechtěně.
9. Stává se to, když je mi člověk nesympatický, když si s ním nesedím. Stává se, že někoho křivě nařknou, a pravda vyjde později najevo, tak si uvědomím, že to byla chyba. Ale myslím, že tohle je záležitost každého.
10. To ne, většinou řeknu pravdu, kdo to byl.
11. Asi ne, řeknu popravdě, kdo to byl.

Dáváš najevo své skutečné pocity? Když ne, z jakého důvodu? Pokud ano, co vám k tomu pomáhá?

1. Říká se, že za úsměvem se skrývá smutek. Ale já se snažím dávat najevo své pocity, i když to vždy nejde. Velmi mi pomáhá, když můžu o citech mluvit s těmi úplně nejbližšími. Uvnitř mě ty pocity jsou, ale někdy je obtížné dostat je napovrch, protože k tomu nejsem vedený a mám strach, co by na to okolí řeklo.
2. Ano, dávám. Pomáhá mi, že jsem otevřená a temperamentní. Nedělá mi dobře, když v sobě dusím pocity, potom je mi špatně a tíží mě, když je nedávám najevo.
3. Záleží na tom jaké pocity a také ke komu je mám vyjadřovat. Když to jsou hezké pocity, například k přítelkyni, řeknu je.
4. Ano, a záleží na tom komu a jak jsou silné. Když jsou slabé, nechávám si je pro sebe a také záleží na tom, jak toho člověka znám.
5. Jak kdy a jak komu. Snadno to řeknu tomu, koho mám ráda, ale ne tomu, před kým se třeba stydím.
6. Ano, ale jen před lidmi, kterým věřím.
7. Ano, pomáhá mi k tomu životní cesta. Protože jestli chceme na světě něčeho dosáhnout a jestli chceme, aby ten svět nějak vypadal, tak by měl každý dávat najevo své pocity, samozřejmě nějakým příjemným způsobem a nějak se otevřít. Já poslední dobou, když si jdu popovídat s kamarády, tak mě docela přestává bavit o věcech, co se kde stalo, co se kde děje, o faktech, ale mám strašně rád, když se mi ten člověk otevře a když mluvíme o svých pocitech. To mi přijde jako smysluplná komunikace. Proto jsem otevřený a mluvíme o svých pocitech.
8. Záleží na tom, jak které. Když jsem třeba našťavaná, tak to v sobě neudržím. Ale když jsem smutná, tak to překryju tím, že se usměju.
9. Jak kdy. Nevím, jak si mám představit skutečné pocity. Nedokážu se nikomu úplně otevřít, otevřu se dost, ale jsou věci, které mám úplně pro sebe.
10. Většinou ano, protože je to lepší. Budu pak mít klid v duši.
11. Jak kdy, je to o tom, jestli jsem uvolněná, mezi lidmi, které mám ráda. Snažím se říkat těm, které mám ráda, že je mám ráda a podobně.

Čeho si na sobě ceníš, vážíš? Vnímáš sám/sama sebe spíše pozitivně nebo negativně?

1. Vážím si toho, že jsem silný člověk a málo věcí mě neovlivní, taky toho, že mám mnoho opravdu dobrých přátel. Vnímám se pozitivně.
2. Že jsem přátelská, že se dokážu bavit s lidmi, které nemám ráda, nebo které moc neznám. Vnímám se spíše pozitivně.
3. Že druhému dokážu přímo říct, co se mi nelíbí nebo líbí. A také že dokážu lidem v těžkých chvílích pomoci. Vnímám se určitě pozitivně, mám se rád.
4. Vážím si toho, že si dokážu zachovat chladnou hlavu v situacích, kdy by jiní lidé už vybuchli. Vnímám se pozitivně, myslím, že jsem dobrý člověk.
5. Jsem ráda, že mám hudební sluch, a že mám nadání na to, co mě baví, taky si vážím toho, že jsem poměrně chytrá. Vnímám se pozitivně.
6. Že jsem ke všem upřímná a že nedokážu nikomu vynadat a ublížit. Vnímám se spíš pozitivně.
7. Vážím si upřímnosti, jsem upřímný člověk. Taky se mi líbí a mám pocit, že jsem člověk naplněný láskou, kterou dokážu cítit ke všem a ke všemu. Vnímám se rozhodně pozitivně.
8. Vážím si toho, že často říkám pravdu, i když mě to později trochu mrzí. Vnímám se většinou negativně.
9. Mám na sobě rád nejvíce to, že jsem klidný a dokážu věci hodit za hlavu, moc se nestresuji, že se dokážu přenést přes hodně věcí. Taky si vážím toho, že jsem hodně trpělivý. Vnímám se pozitivně, podle mě by se tak

měl vnímat každý, protože by měl po sobě něco zanechat. Já doufám, že tady po sobě něco pozitivního zanechám.

10. Možná toho, že dokážu člověka vyslechnout a poradit mu. Taky, že když se něco dělá, tak to vezmu na svůj hřbet a raději to udělám sama. Vnímám se spíš v dobrém.

11. Vážím si toho, že dokážu být vůči druhým citlivá a že se nesnažím druhé shodit, ale spíše se jim snažím pomoci, i když jsou to lidi, kteří to nejsou úplně moji kamarádi. Spíš se na sebe dívám negativně, vždycky si nadávám, než že bych se chválila

Kdy jsi ochotný/á udělat změnu a kdy naopak se bráníš změně?

1. Změn se velmi bojím. Změnám se bráním, když jsem na něco zvyklý, mám to rád a nechci, aby se této věci změna dotkla. Trvá mi dlouho na něco nového si zvyknout. Ale pokud vím, že změna by byla pozitivní a i ztráty něčeho by to přebylo, změnu bych udělal rád.

2. Podle toho, jaká by to byla změna. Ale změny obecně mám ráda, takže se jim nebráním. Nemám ráda stereotyp.

3. Záleží na tom, co bych musel pro tu danou změnu obětovat, jestli by byla pro mě přínosná. Určitě jsou ale změny, které bych nikdy nepodstoupil.

4. Byla bych ochotná, ale záleželo by na lidech, kvůli kterým bych změnu dělala. I když bych věděla, že změna bude spíše k horšímu, ale bylo to kvůli lidem, které mám ráda, podstoupila bych ji.

5. Ano, jsem ochotná. Kdybych věděla, že je změna zbytečná, nedělala bych ji a naopak.

6. Změny jsou pro mě těžké. Ale většinou jsem to já, kdo začíná uvažovat o změnách.

7. Jsem ochotný, když se rozhodnu, že něco je jinak než jsem myslel, když o tom popřemýšlím a rozhodnu se, že něco chci jinak. Nebo zjistím, že něco jiného je správné, že tím změním nějak své životní hodnoty, tak kvůli tomu klidně změním celý svůj dosavadní život.

8. Dokážu udělat změnu, kdyby to bylo nutné, nebo by mi to k něčemu pomohlo. Pokud by změna byla nutná, všechno bych tomu podřídila. Změně bych se bránila, kdyby mi nepřinesla nic pozitivního.

9. Ano, a hlavním činitelem by byl asi společná život s nějakou osobou, protože už bych nenesl odpovědnost jen sám za sebe, změnilo by to úplně můj pohled na ostatním. Taky bych podstoupil změnu, kdyby mi někdo řekl, že chovám špatně, že to ostatním vadí a že bych si měl více uvědomovat, co dělám. Změnu bych neudělal, kdyby mi to narušovalo to, v co já věřím nebo to, jaký jsem a jak se vidím.

10. Změn se bráním, jsem spíše usedlejší člověk.

11. Změnu bych udělala, kdybych neztratila to, co mám ráda a naopak.

Chováš se jinak v roli studenta, kamaráda a syna/dcery?

1. Já si myslím, že změny jsou tam určitě. Jako syn jsem ve známém prostředí a chovám se tam přirozeně. Jako student – naskytují se tam různá omezení, která mě omezují v tom, abych se rozvíjel. A v roli kamaráda se chovám uvolněně a více věcí si dovolím říct, protože vím, že na rozdíl od rodiny, mi nikdo nevyžadá.

2. Snažím se být pokaždé stejná, ale vždy je to v něčem málo jiné. Někdy jsem více otevřená, jindy mi okolní podmínky řeknou, že mám být uzavřená.

3. Třeba ve škole a před rodinou se snažím být slušný a hodný, ale například přítelkyně a kamarádi vědí, jaký jsem, a nemá cenu si na něco hrát.

4. Chovám se jinak, záleží na tom, jak jsou mi lidé blízcí.

5. V něčem možná ano. Před kamarády jsem otevřenější, taková jsem, doma jsem umírněnější a před učiteli jsem taky sama sebou, záleží na tom, jaký k nim mám vztah.

6. Ne, vždy jsem stejná. Možná někdy víc a někdy miň zdvořilá. Záleží na tom, jakou k nim mám úctu.

7. Ano, chovám se jinak, ale myslím si, že to není zapříčiněné tím, že bych jinak vystupoval před společností, ale je to tím, že společnost to jiné chování vyžaduje. Přizpůsobuju se společnosti, ve které jsem.

8. Asi jsem stejná. Mění se to v tom, jak jsem otevřená, ale je to kvůli tomu, že chci chránit sama sebe.

9. V každé situaci se chovám jinak. K někomu jsem více zdvořilý, k někomu ne. Je to i o otevřenosti k určitým lidem.

10. Většinou je to stejné. Trošičku jsem jiná, ale je to opravdu jen málo.

11. Snažím se chovat stejně, ale každý se asi podvědomě chová trošku jinak.