

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Psychický ego-obranný mechanismus projekce
v povědomí veřejnosti**

Bc. Anna Katrin Prokešová

vedoucí práce: Radek Trnka, Ph.D.

Praha 2012

Prague College of Psychosocial Studies

**Psychological ego-defence mechanism projection
in public awareness**

Bc. Anna Katrin Prokešová

The Diploma Thesis Work Supervisor: Radek Trnka, Ph.D.

Praha 2012

Anotace: Diplomová práce se zabývá psychickým ego-obranným mechanismem projekce v rámci osobního rozvoje. Teoretická část blíže specifikuje oblast osobního rozvoje a životní spokojenost, jíž je součástí. Autorka dále věnuje pozornost sebepojetí a sebehodnocení, ze kterého vychází subjektivní vnímání a tím i zkreslování reality. Zaměřuje se na zasazení psychického mechanismu projekce jak do kontextu sociálního poznávání, tak do kontextu psychoanalytického pojetí ego-obranných mechanismů. Autorka také vysvětluje práci s projekcí skrze integraci stínů podle teorie individuace C. G. Junga. Empirická část se zabývá analýzou vztahů mezi uvědomováním si projekce a zájmem o psychologii a zájmem o esoteriku. Byly stanoveny hypotézy, že zájem o osobní rozvoj má vliv na míru uvědomování si projekce. Pozornost byla věnována i rozdílům mezi muži a ženami. Hlavním přínosem empirické části je úspěšné otestování nové škály na měření míry uvědomování si projekce, kterou bude možné využívat při práci s klienty v rámci osobního rozvoje.

Klíčová slova: osobní rozvoj, životní spokojenost, osobní pohoda, sebepojetí, sebehodnocení, ego-obranné mechanismy, projekce, sociální kognice, sociální percepce, individuace

Abstract: This work deals with the psychological ego-defense mechanism projection in a personal development. The theoretical part specifies in more details the area of the personal development and a life satisfaction, in that the personal development belongs. The author also looks at the self-concept and the self-esteem, on which subjective perceptions are based and the reality distorting as well. She focuses on the psychological mechanism of the projection planting it in the context of the social cognition, and in the context of the psychoanalytic concept of ego-defense mechanisms. The author also explains the work with the projection through an integration of shadows according to the theory of the individuation by C. G Jung. The empirical part analyzes the relationship between an awareness of the projection and an interest in the psychology and an interest in the esoteric. There were determined hypothesis that an interest in a personal development has an impact on the degree of the projection awareness. There was also paid an attention to the differences between men and women. The main contribution of the empirical part is a successful test of a new scale that measures the degree of the projection awareness, which can be utilized when working with clients on their personal development.

Key words: personal development, life satisfaction, well-being, self-concept, self-esteem, ego-defense mechanisms, projection, social cognition, social perception, individuation

Čestně prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k magisterské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.



.....

V Praze dne 25. srpna 2012

Velmi děkuji za podnětné připomínky a profesionální vedení mé práce
Radku Trnkovi, Ph.D.,

za odborné konzultace a vstřícný přístup děkuji PhDr. Daniele Wurstové
a Jakobovi Binterovi děkuji za přátelský a trpělivý přístup
a pomoc se statistickým zpracováním dat z mého výzkumu.

OBSAH

ÚVOD	7
1 OSOBNÍ ROZVOJ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	9
1.1 Osobní rozvoj – vymezení pojmu	9
1.2 Osobní rozvoj v oblasti psychologie	11
1.3 Životní spokojenost a osobní pohoda	13
1.4 Stres a copingové strategie	14
1.5 Sebepojetí, sebehodnocení a sebedřijetí	16
1.6 Krize jako impulz k osobnímu rozvoji	20
2 SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ – ZKRESLOVÁNÍ REALITY	22
2.1 Sociální poznávání	22
2.1.1 Základní chyby v interpersonální percepci	24
2.1.2 Projekce jako fenomén sociální percepce a jako psychický ego-obranný mechanismus	27
2.2 Psychoanalytické pojetí ego-obranných mechanismů	30
2.2.1 Základní druhy obranných mechanismů	32
2.2.2 Vývoj, patologie a adaptivita obranných mechanismů	36
2.3 Psychologický obranný mechanismus projekce - vymezení	39
2.4 Projekce jako obrana – její procesy, složky a typy	44
2.5 Projekce v procesu individuace, integrace stínů, vina	46
2.6 Projekce v psychodiagnostice a klinické praxi	52
2.7 Projekce ve výzkumu	55
3 EMPIRICKÁ ČÁST	60
3.1 Cíle a hypotézy empirického šetření	60
3.1.1 Dílčí cíle výzkumu	60
3.1.2 Hypotézy	61
3.2 Metodika sběru dat	62
3.3 Výzkumný soubor	66
3.4 Popis sběru a zpracování	67

3.4.1 Metody zpracování a analýzy dat	68
3.5 Získaná data a interpretace výsledků	68
3.5.1 Testování škál osobního rozvoje	68
3.5.2 Testování škály na uvědomování si projekce	71
3.6 Analýza a interpretace vztahů mezi proměnnými	78
3.6.1 Testování mezipohlavních rozdílů	79
3.6.2 Testování vztahů mezi škálami – korelační analýza	82
3.6.3 Identifikace nejvýznamnějších vlivů – modely GLM	85
3.6.4 Doplnková analýza vztahu věku a zájmu o osobní rozvoj	91
3.7 Vyhodnocení hypotéz	92
3.8 Diskuse a shrnutí hlavních výsledků	94
ZÁVĚR	102
LITERATURA	104
PŘÍLOHA	110

*„Kontrolovat mohu pouze to, co vnímám.
Co nevnímám, kontroluje mě. Znalost REALITY posiluje.”*

(John Whitmore, 2004, s. 44)

ÚVOD

Problematiku psychického obranného mechanismu projekce jsem si pro tuto práci vybrala, protože jsem se s ní opakovaně setkala na různých akcích pro osobní rozvoj. Souvisí s ní i s oblibou lektory opakovaná instrukce „neposuzuj, neodsuzuj“, která svým způsobem upozorňuje na tento mechanismus. Ovšem otázkou je reálnost splnitelnosti této rady. Také mne zajímá, zda existuje povědomí o existenci tohoto jevu, který patří mezi nevědomé psychické mechanismy, a tudíž by měl být spíše skrytý.

Oblast osobního rozvoje jsem si zvolila jednak proto, že je to podle mého názoru nepřehlédnutelný fenomén dnešní doby. Nabídka v této oblasti stále narůstá, jak v rámci svépomoci (další a další knižní publikace, internetové portály apod.), tak v rámci příležitostí pro aktivní práci na sobě (nabídka různých seminářů, individuálního poradenství apod.), nemluvě o boomu nově vznikajících center pro osobní a duchovní rozvoj. Součástí mé motivace je rovněž fakt, že je to i má cesta dalšího profesního směřování, v níž vidím potenciál pro mou seberealizaci.

Nejprve tedy čtenáře v krátkosti uvedu do základní problematiky osobního rozvoje. Zdá se to být širokým pojem, a vypadá jako něco naprosto samozřejmého, že se mi téměř nepodařilo najít jakoukoliv oficiální definici v učebnicích či slovnících psychologie. Přesto, nebo spíše právě proto, se tuto oblast pokusím vymezit. Poté udělám logický krok ke specifikaci pojmu životní spokojenost a osobní pohoda, jež jsou zřejmě hlavním důvodem, proč se osobnímu rozvoji lidé věnují. Dále se zaměřím na sebepojetí a sebehodnocení a přiblížím problematiku subjektivního vnímání a zkreslování

reality, neboť to je jedna z konkrétních věcí, na kterých se v rámci osobního rozvoje obvykle pracuje. Zasadím termín projekce do kontextu sociálního poznávání a do konceptu nevědomých obranných mechanismů podle psychoanalýzy. Dále již zúžím pozornost na obranný mechanismus projekce a jeho potenciál pro osobní růst, především skrze integraci stínů dle teorie individuace C. G. Junga. V krátkosti se dotknu rovněž projekce v psychodiagnostice a ve výzkumu.

Empirická část této práce se věnuje testování nové škály na měření uvědomování si ego-obranného mechanismu projekce a souvislostem uvědomování si tohoto psychického mechanismu s dvěma hlavními oblastmi osobního rozvoje, se zájmem o psychologii a zájmem o esoteriku. Projekci jsem zvolila záměrně jak důvodů výše popsaných, tak proto, že věřím, že je možné ji rozeznávat ze svých postojů a myšlení, nebo alespoň „vycítit“ ze svého prožívání. To, že se jedná o běžnou věc, o které by lidé, podle mého názoru, mohli mít povědomí, naznačuje lidová moudrost v podobě: „Podle sebe soudím tebe“. Proto tento výrok a 10 dalších jsou součástí nově navržené škály. O výsledcích výzkumu, který jsem realizovala, referuje empirická část této práce, která poskytuje čtenáři možnost nahlédnout do míry povědomí o projekci v kontextu osobního rozvoje.

1 OSOBNÍ ROZVOJ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

1.1 Osobní rozvoj – vymezení pojmu

Termín osobní rozvoj bývá v běžné řeči zaměňován s výrazy osobnostní rozvoj, osobní či osobnostní růst. V této práci budu užívat především termínu osobní rozvoj, přičemž ostatní pojmenování považuji za synonyma.

Ryffová (1995a, 1995b) definuje osobní rozvoj (personal growth) jako pocit trvalého vývoje, otevřenost vůči novým zkušenostem a smysl pro realizování vlastního potenciálu, usilování o zlepšování sebe sama, svého chování a sebepoznávání. Uvádí ho jako **jeden z šesti faktorů osobní pohody** (well-being). Švábenská (2012) se domnívá, že problematika životní spokojenosti zajímá lidstvo od pradávna, a že první pokusy teoreticky vyjádřit koncept životní spokojenosti byly učiněny již ve starověku. Například Aristoteles definoval ve svém díle *Nicomachean Ethics* osobní rozvoj jako kategorii praktické moudrosti, jež by měla vést k dobrému životu či „lidskému vzkvétání“ (Ross, 2009).

Osobní rozvoj zahrnuje formální i neformální činnosti, které rozvíjejí osobnost člověka (jeho schopnosti, identitu, talenty apod.) **a tím zvyšují kvalitu života a napomáhají seberealizaci**, a to v oblastech soukromých i pracovních. Může se jednat o svépomocné aktivity (například četbu literatury a účast v internetových online vzdělávacích programech apod.) a nebo o profesionální služby (např. psychoterapie, koučování, vzdělávání apod.), které bývají poskytovány individuálně či v rámci skupinových aktivit učitelem, poradcem, manažerem, koučem, mentorem apod. (Wikipedia, 2012).

Osobní rozvoj můžeme tedy chápat a) jako rozvíjení vlastního potenciálu a zkvalitňování svého života, b) jako oblast z praxe a výzkumu, kdy jde o službu a proces rozvíjení potenciálu druhých lidí (zaměstnanců, studentů, klientů poraden apod.) (Wikipedia, 2012).

Osobní rozvoj zaměřený na jednotlivce podle encyklopedie Wikipedia (2012), zahrnuje obvykle tyto oblasti:

- sebepoznání
- výstavba nebo obnova osobní identity
- zvyšování sebevědomí
- identifikace osobního potenciálu a jeho rozvoj
- osobní plány rozvoje, timemanagement a stressmanagement
- zlepšení životního stylu
- duchovní vývoj
- zlepšení finanční situace
- zlepšení zaměstnatelnosti nebo rozvoj vlastního podnikání
- zlepšení zdraví
- rozvíjení sociálních dovedností

V současné době se u nás prolínají vlivy západní tradice, která má počátky v péči o duši ve starověké filozofii a vlivy východních tradic – tzv. New Age. Tudiž nyní je možné v kategorii osobní rozvoj nalézt literaturu a aktivity vycházející jak z odborných zdrojů, např. z psychologie, sociální psychologie či psychoterapie, tak z alternativních zdrojů, tedy tzv. „duchovní směry“, které zahrnují například východní filozofii, cvičení jógy nebo bojového umění, meditace atd. (Wikipedia, 2012) .

Z mého pozorování nabídky současného trhu osobního rozvoje navíc vyznívá, že tyto přístupy odborné a alternativní jsou v rámci poradenství či aktivit pro veřejnost často kombinovány. V empirické části budu zkoumat osobní rozvoj v rámci těchto dvou hlavních oblastí, ale i jejich kombinaci.

Jedna tedy zahrnuje zájem o psychologii, psychoterapii, koučování apod. A druhá představuje duchovní cestu, tedy zájem o esoteriku, duchovní nauky, aktivity apod.

Pod pojmem osobní rozvoj rozumím především různé aktivity a činnosti pro rozvíjení osobnosti dospělého člověka, jeho seberealizaci a naplňování jeho životního potenciálu. To vše samozřejmě také souvisí s vývojem osobnosti od narození, zralostí a normalitou, ale na to zde není prostor vzhledem k omezenému rozsahu diplomové práce, proto případné zájemce o bližší informace v tomto směru odkazují na příslušnou specializovanou literaturu¹.

1.2 Osobní rozvoj v oblasti psychologie

Z jakých konceptů vychází osobní rozvoj v oblasti psychologie? Jako důležitý přínos vnímám dílo C. G. Junga, který se odklonil od klasické Freudovy psychoanalýzy, a přišel s konceptem individuace, jež člověka jako jeho přirozená tendence směřuje k dosažení celistvosti (Kastová, 2000). Podobně z řad psychoanalytiků přispěli A. Adler svou individuální psychologií s pozorností na holismus, jednotu osobnosti a optimistickou orientaci na budoucnost (Adler, 1999) a E. Erikson (1999) svou teorií formování osobní identity skrze etapy řešení vývojových konfliktů a získávání ctností.

Podle mého názoru osobní rozvoj velmi úzce souvisí především s humanistickou psychologií, jež se soustředí a zaměřuje na rozvíjení pozitivních stránek v lidech, místo toho, aby věnovala nadměrnou pozornost psychopatologii.

Neogestaltista M. Goldstein (1971) zavedl termín sebeaktualizace (používaný i ve významu seberealizace). Hovořil o tom, že člověk má v každé chvíli a v každé situaci tendence realizovat své individuální schopnosti a svůj jedinečný potenciál v kontaktu se světem.

¹ Např. Vrtišková (2008) toto téma souhrnně zpracovává ve své diplomové práci Zralost osobnosti jako psychologická kategorie.

Podle Plhákové (2006) používá termín sebeaktualizace či seberealizace i Maslow, ale v omezenějším významu. Ten ji chápe především jako touhu stát se tím, čím se člověk stát může. Jedná se tedy o touhu po sebenaplnění, které je však v absolutní podobě nereálné, nicméně člověk má stejně tendenci o to neustále usilovat.

Považuji za důležité zmínit zajímavou souvislost. Sebeaktualizující se člověk je podle Maslowa (2000) schopen vnímat realitu správně a umí poctivě posoudit situace. Také přijímá sám sebe se svými nedostatky a je tolerantní k nedostatkům druhých. Maslowova představa člověka na vrcholu seberealizační pyramidy tedy, podle mne, koresponduje s představou člověka, který příliš nepoužívá nezralý obranný mechanismus projekce, k čemuž se lze dopracovat například i v rámci aktivit pro osobní rozvoj, o čemž pojednává tato práce.

Podle Halla a Lindzey (1999) se konceptu sebeaktualizace podobají také další termíny od jiných autorů – např. Jungův archetyp Self, Adlerova tvořivá moc Self, Rogersovo Self a Horneyové seberealizace. Pro opodstatnění osobního rozvoje jakožto důležité oblasti lidského života by se jistě dalo najít mnoho dalších zdrojů. Zde však již jen krátce zmíním přístup daseinsanalýzy, která klade důraz na plné prožívání lidských možností a svobody (Hlavinka, 2008), a nebo také příklad logoterapie, jejíž zakladatel V. Frankl (1994) viděl v usilování o smysl života základní motivaci člověka.

A na konec ještě uvedu zmínku o Americké psychologické asociaci. Ta posílila zájem odborné i laické veřejnosti o oblast osobního rozvoje v roce 1998, když nově navrhla se více zaměřovat na zdravé jedince spíše než na nemocné psychopatologií, a to proto, že osobní rozvoj může sloužit jako prevence duševních onemocnění (Selingman, 1998).

1.3 Životní spokojenost a osobní pohoda

Životní spokojenost považuji za jeden z hlavních důvodů, proč by se lidé měli zajímat a usilovat o svůj osobní rozvoj. Švábenská (2012) do ní zahrnuje radost, štěstí, blaho, zdraví, úspěch, blaženost a kvalitu života. Ačkoliv to vypadá na první pohled jako něco zcela přirozeného a v životě běžně diskutovaného, je obtížné najít vymezení pojmu životní spokojenost v odborné literatuře. Podle Švábenské (2012) je tento výraz často zaměňován s pojmem osobní pohoda (well-being), který je však spíše k životní spokojenosti (life satisfaction) pojmem nadřazeným. DeNeve a Cooper (1998) provedli metaanalýzu studií, v níž zkoumali vztah mezi proměnnými v osobnosti a subjektivní osobní pohodou. Ukázalo se, že v převážné části studií byla osobní pohoda vyjádřena pojmem životní spokojenost, což lze považovat za potvrzení, že životní spokojenost má významově nejbližší právě k pojmu osobní pohoda. Nicméně životní spokojenost je spíše chápána jako kognitivní složka osobní pohody (DeNeve a Cooper, 1998).

Podle Ryffové (1995b) dosahuje člověk osobní pohody v případě, že se mu daří optimálně zvládat všech šest oblastí duševního života, které vymezila takto:

- sebezpřijetí (self-acceptance; včetně akceptace svých dobrých i špatných vlastností)
- pozitivní vztahy s druhými lidmi (positive relations with others; včetně vzájemné vřelosti a empatie)
- autonomie (autonomy; nezávislost a odolnost vůči tlakům okolí)
- zvládání životního prostředí (environmental mastery; schopnost dosahovat svých cílů a uspokojování svých potřeb)
- smysl života (purpose of life; vědomí, že minulost i přítomnost má svůj význam)
- osobní rozvoj (personal growth; včetně sebepoznávání a sebezdokonalování)

I další autoři popisují různé složky osobní pohody či životní spokojenosti ve vztahu k jednotlivým oblastem života. Za zajímavé považují ještě zmínit rozdělení Snydera a Lopeze (1969) na 2 dimenze: psychická pohoda a sociální pohoda. Člověk se potřebuje seberealizovat v obou dimenzích, aby se cítil spokojený (cit. dle Křivohlavého, 2004).

Pozitivní psychologie ve svých začátcích předpokládala, že štěstí je výsledkem objektivních faktorů. Na základě výzkumů se však ukázalo, že míra, do jaké člověk pocítuje osobní pohodu a spokojenost, souvisí především s jeho subjektivitou. V současné době se sice autoři neshodují ve snaze nalézt jednoznačnou definici životní spokojenosti, ale většinou se shodují ve zdůrazňování subjektivity hodnocení (Hamplová, 2003). K posuzování životní spokojenosti tedy každý užívá ta kritéria, která jemu připadají relevantní ve vztahu k jeho životu. „Člověk sám je jediný kompetentní posoudit, zda je spokojený či nikoli a žádný objektivní přístup nemůže jeho mínění vyvrátit“ (Dosedlová aj., 2008, s. 40). To tedy, podle mého názoru, znamená, že na osobní pohodu má vliv i to, jakým způsobem člověk vnímá realitu, případně jak jí zkresluje, ať již běžnými chybami v rámci sociální percepce nebo maladaptivními obrannými mechanismy.

1.4 Stres a copingové strategie

Vzhledem k tomu, že s životní spokojeností a osobní pohodou dle Ryffové (1995b) souvisí i schopnost zvládat nároky života, myslím, že je na místě alespoň v krátkosti zasadit psychický ego-obranný mechanismus projekce i do tohoto kontextu.

Z psychologického hlediska je stres chápán jako „stav nadměrného zatížení či ohrožení“ (Vágnerová, 2004, s. 50), který může pocházet z vnějšího i vnitřního prostředí (Drotárová a Drotárová, 2003). Podle Nakonečného

(1995) slovo stres používáme běžně k popisování náročných životních situací či psychického stavu člověka.

Stres je běžnou součástí života člověka a ten se s ním musí neustále vyrovnávat. Každý používá ke znovunastolení své psychické pohody a rovnováhy jiné strategie zvládnání (tzv. copingové strategie – dle anglického výrazu coping). Ty mají svůj původ ve fylogeneticky nejstarších mechanismech útoku a úniku. Aktivní varianta (útok) je přirozenou snahou s nepříznivou situací bojovat, ať již agresí vůči druhým nebo sobě nebo socializovanou variantou v podobě asertivního sebeprosazení. Pasivní tendence od problému uniknout se může projevit faktickým únikem, např. přenesením odpovědnosti za řešení problému na někoho jiného nebo rezignací. Ale také se může jednat, jak píše doslovně Vágnerová (2004, s. 57), o únik „*jak na úrovni interpretace samotného problému, který nechceme vidět, popíráme jeho existenci, tak na úrovni přístupu k tomuto problému*“ (Vágnerová, 2004).

To, jakým způsobem, se člověk vyrovnává se zátěžovými situacemi, je možné rozdělit na dva styly vyrovnávacích strategií. Jednak se může jednat o způsoby vědomé, jednak o nevědomé, přičemž mezi nimi existuje plynulý přechod. Je také možné, že člověk reaguje v jedné situaci různými způsoby zároveň (Vágnerová, 2004).

Hrazdírová (2010) uvádí 3 teoretické přístupy ke copingu (psychoanalýza, transakční přístup, osobnostně dispoziční přístup), přičemž v psychoanalýze, jako jednom z nich, jsou nevědomé obranné mechanismy ztotožňovány s copingovými. Nicméně dále vede k odlišování těchto strategií z důvodu, že obranné mechanismy jsou ze své podstaty nevědomé a deformují realitu. Copingové mechanismy jsou naopak vědomé, flexibilnější a orientované na realitu. Názory jednotlivých autorů na vztah copingových strategií a obranných mechanismů se liší. Oba druhy mechanismů mají společné to, že se vztahují k řešení problémů, které se v danou chvíli zdají být neřešitelné. Pro tuto práci považuji za důležité zdůraznit fakt, že užívání většiny ego-obranných mechanismů má za následek zkreslování reality a popírání pravého zdroje

obtíží (Křivohlavý, 2009). Snyder aj. (1999) rozlišili ego-obranné mechanismy na adaptivní, které mohou být v podstatě totožné s copingem a na maladaptivní, mezi které patří i obranný mechanismus projekce.

1.5 Sebepojetí, sebehodnocení a sebpřijetí

Vzhledem k předmětu této práce považuji za důležité se dotknout také témat sebepojetí, sebehodnocení či sebeocení a sebpřijetí, neboť ta mají také vliv na způsob vnímání a zvládání náročných situací, tedy i na užívání copingových či obranných mechanismů.

Sebepojetí je podle Hartla a Hartlové (2004, s. 524) „*představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe*“. Podle Blatného a Plhákové (2003) se utváří v procesu socializace, tedy během interakce se sociálním prostředím a je u každého člověka jiné, přesto na obecné úrovni mají všichni lidé společné znaky obsahové stránky. Hartl a Hartlová (2004) dodávají, že má hodnotící a popisnou dimenzi a zahrnuje i kognitivní mapy.

Vývojem sebepojetí se zabýval Rosenberg (1965), který tvrdí, že se utváří ze dvou procesů, a to v průběhu celého života:

- a) sociálním srovnáváním, kdy člověk srovnává sám sebe s druhými lidmi (především s těmi významnými) a pod tímto vlivem formuje své chování,
- b) reflektováním ocenění, které si člověk internalizuje – chápe sebe sama z toho, co je mu sdělováno druhými lidmi (opět především od těch, které považuje za významné) (Rosenberg, 1965).

Vývoj sebepojetí od dětství tedy souvisí s narůstajícím množstvím informací o sobě (ze zpětných vazeb z prostředí, z vlastního úsudku odvozeného z pozorování vlastních činností a ze svých duševních stavů) a se zvyšující se schopností abstrakce a uvědomování si sebe sama jako aktivního činitele ve svém životě. Sebepojetí je tudíž souhrnem představ, které člověk o sobě má a podobně jako postoj, má složky kognitivní, konativní a afektivní.

Kognitivní složka se týká obsahu sebepojetí a jeho struktury, konativní složka má vztah k motivaci, sebekontrolě a seberegulaci chování a **afektivní složka sebepojetí se týká emočního vztahu k sobě, tedy sebehodnocení**. Emoce člověku pomáhají třídit informace relevantní pro já na základě toho, zda jsou prožívány jako pozitivní nebo negativní. Zároveň má emoční vztah k sobě i adaptační funkci, tedy slouží k obraně já. Prožívané emoce také umožňují anticipaci a vyhnutí se stresu využitím příslušných kognitivních a behaviorálních strategií (Blatný a Plháková, 2003; Blatný 2001).

Jak již bylo řečeno, sebehodnocení je součástí sebepojetí. Jedná se o mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě, o představu sebe sama z hlediska vlastní kompetence, ať již sociální, morální nebo výkonové. Bývá považováno v podstatě za výsledek sociálního srovnávání a sebeuposuzování (Blatný a Plháková, 2003). Hartl a Hartlová (2004, s. 523) definují sebehodnocení jako „*vědomé prožívání vlastní sociální pozice; většinou poplatné vztahům v nukleární rodině*“ a dále definují také sebeocenění jako „*hodnotu, kterou jedinec přisuzuje sám sobě*“. Nicméně termíny sebehodnocení a sebeocenění se v literatuře mnohdy prolínají, proto budu nadále hovořit také jen o sebehodnocení, přičemž do něj zahrnuji i to, co Hartlovi odděluje jako sebeocenění.

Důležitými aspekty sebehodnocení jsou pozitivita či negativita. Existují velké individuální rozdíly a ty ovlivňují chování člověka v nejrůznějších oblastech jako je např. konformita, kauzální atribuce (připisování příčin), výkon apod. a také mají vliv na pocit životní spokojenosti (Banaji a Prentice, 1994, Cambel, 1990; cit. dle Blatného a Plhákové, 2003).

Sebehodnocení se utváří od dětství. Hlavní roli v tom hrají vztahy rodičů k dítěti, později i širšího sociálního okolí, jako spolužáků, kamarádů, učitelů apod. Dále záleží i na životních aktivitách člověka a jeho úspěšnosti v nich. Nízké sebehodnocení často souvisí s úzkostí, pocity méněcennosti a neurotickým chováním. Naopak lidé s vysokým sebehodnocením bývají spokojenější díky tomu, že mají méně vnitřních konfliktů a jejich skutečné já je

blíže jejich „ideálnímu já“ na rozdíl od osob s nízkým sebehodnocením, kde je vzdálenost mezi jednotlivými já podstatně větší. Sebehodnocení má vliv i na to, jak člověka vnímají a hodnotí ostatní lidé (Slavíková, 2007).

Lidé s vysokým sebehodnocením věří, že jsou dostatečně dobří a hodnotní, a přitom se nepovyšují nad druhé lidi. Naopak lidé s nízkým sebehodnocením vidí své slabé stránky, nepovažují se za důstojné a kompetentní v různých oblastech, bývají zranitelní a méně odolní kritice, deprimovaní, nešťastní a sociálně úzkostní. Takové sebepojetí může zkreslovat vnímání sociální reality také formou kognitivních omylů, tak jak o nich referuji v kapitole 2.1.1. Kromě toho je důležité připomenout, že to, zda člověk vnímá svou hodnotu či nikoliv, má značný vliv na prožívání negativních či pozitivních emocí (Rosenberg, 1965). Uvědomování si svých emocí, toho co se člověka „dotýká“, je mimo jiné jednou z cest, jak rozeznávat, zda a kdy jedinec používá nevědomý obranný mechanismus projekce (Fordová, 2002).

Domnívám se, že to, co narušuje sebehodnocení, sebeúctu a sebedůvěru je možné dobře vysvětlit komplexy podle jungovské psychologie. Kastová (2000) říká, že dítě potřebuje zakoušet jistou formu akceptace a oprávnění k životu. Díky tomu začne rozlišovat mezi já a ne-já a pak již může setrvávat jako samostatná bytost ve svém já. Vyvíjí se jáský komplex – nejprve v tělesnosti, afektech, emocích, které by měly být přijímány vztahovými osobami, aby dítě bylo ujišťováno v oprávněnosti své existence. Pokud má dobrý základ v láskyplném zájmu, prožívá pak takový člověk sám sebe tak, že je v pořádku, což je podle mého názoru základem dobrého sebehodnocení. Díky tomu takový člověk pak může vnímat své nedostatky, i nedostatky druhých a celkově okolí s láskou, neboť si je jistý svou identitou a zřejmě nemá potřebu příliš užívat obranný mechanismus projekce. Pokud však ideální zkušenosti z dětství chybí, člověk je zasažen „stínem“ rodinného systému, který je pak společně s rodičovskými i dalšími komplexy latentně přítomen v jeho životě ve formě projekcí. Dochází pak ke znovuprožívání typických problémů se vztahovými osobami. Může dojít až ke krizi identity, kdy v podstatě selhávají obranné mechanismy. Kastová (2000) také tvrdí, že všichni lidé v podstatě mají

v oblasti pocitu vlastní hodnoty komplex a také uvádí, že člověk bývá schopen stáhnout své projekce až v pozdějším věku, kdy od nich získává procesem individuace postupně odstup (Kastová, 2000).

Nevědomé komplexy, které obsahují prožitá příkoří a jiné emočně negativně nabitě události, jsou věčná témata jáského komplexu. A z něj plynoucí komplexové reakce vždy představují újmu pro pocit vlastní hodnoty, neboť se dostavuje pocit studu, když se druzí lidé dotknou stránky člověka, kterou by chtěl mít ukrytou před sebou i před druhými. To snižuje pocit sebehodnoty a zároveň je to v kontrastu s přirozenou touhou být akceptován. Může se ozvat také komplex méněcennosti. Sebecit obvykle stabilizují obranné mechanismy. Ty jsou považovány za patologické až tehdy, když se z nich stanou neovlivnitelné postoje. Jinak mohou pomáhat uchovat koherenci jáského komplexu, která je podmínkou pro to, aby mohly být nevědomé mechanismy zvědoměny a integrovány do vědomí, což je podstatou individuálního procesu, aby se člověk mohl stát sám sebou (Kastová, 2000).

Myslím, že zde je na místě také zmínit podstatu vývoje obranných mechanismů ega. Millerová (2001) popisuje, jak dítě internalizuje postoje matky vůči sobě, vstřebává její emoce, přebírá její vlastní nenaplněná očekávání, která pak dále v pozdějším věku projikuje do světa. Ve své podstatě je to něco jako transgenerační přenos neurotických vztahových vzorců. Srovnávání se s druhými vede k vnitřní bolesti, kterou člověk nevědomě kompenzuje grandiózností a vede ho to k projikování jeho méněcennosti na druhé (Millerová, 2001). O projekčním mechanismu, který nazývá externalizací, píše rovněž Horneyová (2000). Podle ní vzniká z konfliktu ideálního (pyšného, neurotického) já a potlačeného, reálného já.

Smékal (2004) mluví o sebehodnocení jako o jádru jáství, neboť jím člověk posuzuje a oceňuje své vlastní já. Proto sebehodnocení souvisí se sebedůvěrou či sebevědomím.

Globální sebehodnocení obsahuje dvě složky. Jedna reprezentuje mínění o sobě z hlediska vlastní kompetence, schopnosti dosahovat žádaných výsledků

a zahrnuje názory na své schopnosti (self-competence). Druhou **složkou sebehodnocení je sebepřijetí** (self-liking), které obsahuje hlediska sociálně definované hodnoty. Blatný a Plháková (2003, s. 120) doslova uvádí: *„Sebepřijetí je definováno jako internalizovaný citový vztah druhých k vlastní osobě a vyjadřuje tak hodnocení z hlediska sociální žádoucnosti, přijatelnosti a hodnoty“* (Blatný a Plháková, 2003).

Sebepřijetí, napravování nedostatků v sebepojetí a sebehodnocení, budování sebevědomí apod. patří, podle mého názoru, mezi důležité cíle osobního rozvoje. Je možné na těchto oblastech pracovat například i díky zvědomování nevědomých mechanismů, včetně projekce, tedy toho „neviditelného“ co člověka ovlivňuje, co zkresluje jeho vnímání sebe i druhých. Pak by mohlo být žádoucím výsledkem sebepřijímání (self-acceptance), tak jak jej definují Hartl a Hartlová (2004, s. 524): *„přijímání sebe sama, realistický pohled na vlastní schopnosti, celkovou hodnotu, stejně tak jako na svá omezení; schopnost přiměřeně obojí prožívat.“*

Sebehodnocení je jedno z nejstarších témat sociální psychologie od té doby, co se jím začal zabývat James. Má vliv na sociální postoje a chování a také na sociální percepci, subjektivní vnímání a zkreslování reality. A k tomu se dostanu v následujících kapitolách (Mruk, 2006).

1.6 Krize jako impulz k osobnímu rozvoji

Každý člověk je v průběhu života vystaven různým psychickým zátěžím, musí překonávat různá zklamání, těžkosti a překážky. To vše má také vliv na utváření a rozvíjení osobnosti. Životní nároky mohou tedy celoživotně stimulovat další osobní rozvoj nebo eventuelně naopak vést k psychickému selhávání, což vychází z interakcí vnitřních psychických předpokladů a vnějších podmínek (Mikšík, 2001).

Pokud se v životě člověka objeví nadmíru náročná situace, mohou jedinci začít selhávat běžné zvládací či obranné mechanismy. Může se tak dostat do krize, kterou Kastová (2010) označuje existenci aktuálně nezvládnutelného problému. Kastová (2010, str. 13) doslova říká: „*krize jsou také šanci, příležitosti k většímu rozvoji osobnosti*“. Vidí v nich rozhodující okamžiky tvořivého procesu, přičemž má na mysli tvořivost na úrovni osobnostní, nikoli umělecké. Na krize lze tedy pohlížet nejen jako na něco negativního, ale především jako na podnět k nutné změně a možný impuls k osobnímu rozvoji. Ten tudíž nemusí vyplývat jen z přirozené sebeaktualizační tendence, jak jsem uvedla dříve v souvislosti se zmínkou o humanistické psychologii (Kastová, 2010).

Obranné mechanismy obvykle pomáhají jedinci zvládat úzkost a udržet si emocionální rovnováhu. Ale v krizi již člověk nedokáže své obranné mechanismy tolik nasazovat – např. projekci, popření, přesun apod. a tím se mu dostávají na povrch vnitřní konflikty. Tvořivý potenciál krize spočívá v tom, že tyto konflikty a komplexy, které stojí pozadí, již nejsou tolik zahalené obranami a mohou být proto přístupnější prožívání a zpracovávání, což je neefektivnější především v terapeutickém vztahu. To, jestli bude životní krize využita kladně, záleží na tom, zda je jedinec schopen a ochoten ji vidět jako existenciálně významnou událost, nebo jestli jí bude naopak považovat jen za obtížný vedlejší produkt života, na který bude chtít raději co nejrychleji zapomenout. Kastová zdůrazňuje, jak je důležité si uvědomovat, že každá krize v sobě obsazuje možnost důležité proměny (Kastová, 2010).

2 SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ – ZKRESLOVÁNÍ REALITY

2.1 Sociální poznávání

Studium sociálního poznávání (tj. sociální kognice) tvoří významnou část sociální psychologie. Pojem sociální poznávání zde zahrnuje jednak obsahovou stránku, tedy mentální reprezentace, které mají jedinci o sociálním světě (tzn. charakteristiky sebe, druhých, skupin lidí, mezilidských vztahů a situací), a jednak procesy zpracovávání sociálních informací, tedy například vytváření dojmů o druhých lidech, hledání příčin chování lidí apod. (Baumgartner, 2008).

Sociální poznávání se týká sociální reality a z kvalitativního hlediska je jiné než poznávání neživých objektů. Má svá specifika, mezi něž patří například to, že je vzájemné – lidé si utváří dojem jeden na druhého a druhý zase na prvního, také je těžší posoudit přesnost vnímaných poznatků než je tomu u neživých objektů, a oproti nim jsou lidé vnímáni jako kauzální zdroje, které se navíc mění v čase a okolnostech. Charakteristické pro sociální poznávání je také jeho těsné propojení s dalšími psychickými jevy, jako jsou emoce, motivace, normy, hodnoty, přesvědčení apod. Pomáhá jedinci se orientovat v jeho sociálním světě, ale také překračovat sebe sama směrem k druhým, čímž umožňuje sdílení významů a koordinaci jednání a spolupráci mezi lidmi. Sociální poznávání je možné rozlišit na tři základní tematické skupiny, které se však prolínají: interpersonální, tj. sociální percepce, atribuční procesy a sociální schémata (Baumgartner, 2008).

Dále se budu věnovat sociální percepci, která v užším smyslu znamená především vnímání a posuzování druhých osob a sebe sama (Nakonečný, 2009). Termín zavedl Bruner (cit. dle Vacínové aj., 2008) a původně jím byla vyjadřována sociální podmíněnost vnímání. V současné době je dle Vacínové aj. (2008, s. 141) ustáleno jeho definování jako „*vnímání člověka druhým člověkem*.“ Zásadní je si uvědomit, že veškeré mezilidské interakce se odehrávají v sociálním prostředí a percepce je podmíněna tím, že nejprve člověk nějak vnímá sám sebe a teprve potom může vnímat druhé osoby. Sociální percepce je tudíž zatížena různými nepřesnostmi, vnitřními představami, motivy, náladami apod., které mají vliv na vytváření dojmů (Vacínová, 2008). Maner aj. (2005) zmiňují domněnku, že sociální percepce je ve své podstatě daná evolučním procesem, což vysvětlují na jejím zkreslování vlivem emočního rozpoložení, ale zároveň ji dává do souvislosti i s vyššími kognitivními funkcemi, jako je logické uvažování.

Sociální percepce se dle Vacínové aj. (2008) skládá ze tří komponent:

- expektační – tzn., že z očekávání vychází připravenost vnímat určitým způsobem a pouze určité jevy či projevy,
- afektivní – emoce podbarvují vztah a „nabuzují“ či „utlumují“ právě probíhající vnímané děje
- atributivní – tendence přisuzovat osobám určité vnitřní a vnější charakteristiky.

Správné vnímání reality považuje britský kouč a poradce Whitmore (2004) za klíčový prvek pro osobní rozvoj. Podle něj dobré vnímání reality spočívá v soustředěné pozornosti, koncentraci a v jasném pochopení situace, což však u většiny lidí nebývá obvykle dostačující. Upozorňuje, že vnímání reality může mít každý člověk kvalitativně odlišné, podobně jako mohou mít lidé odlišné kvality zraku a sluchu. Úroveň vnímání skutečnosti nezáleží pouze na schopnosti pozorovat a naslouchat. Důležité je umět rozeznávat relevantní fakta a informace, tzn. co je pro člověka významné a co nikoliv a k tomu je třeba znalost dynamiky, vztahů věcí a lidí, a do jisté míry i znalost psychologie.

To, jak jedinec vnímá realitu, závisí i na jeho sebepoznání, především na tom, do jaké míry si uvědomuje, kdy a jak jeho emoce nebo touhy zkreslují jeho proces vnímání. Výsledkem osobního rozvoje může být jasnější a zřetelnější pohled na svět kolem sebe (Whitmore, 2004).

Připadá mi zajímavé na tomto místě zmínit také dispozice ke zkreslenému vnímání, které k tématu sociální percepce dodávají Vacínová aj. (2008) a které v mnohém, podle mého názoru, ukazují na propojenost s nevědomými obrannými mechanismy: neurotické osobnostní dispozice, symptomy psychopatologie, výraznější životní nespokojenost, dráždivost, uspěchanost apod. Také Kastová (2000) hovoří o tom, že vnímání reality bývá zkreslováno. Schopnost percepce, patří mezi autonomní jáské funkce společně se schopností myšlení, pozornosti, motoriky, orientace v čase a prostoru, orientace ve vlastní osobě, ale také společně s nevědomými obrannými mechanismy. Jáským funkcím člověk vděčí za to, že může vnímat svůj jáský komplex, mít náhled a vytvářet si vědomí sebe samého, nicméně jeho chápání světa je vždy spoluurčováno i jeho nevědomými komplexy. Kastová (2000, str. 75) doslova píše: „*Skutečnost, kterou pokládáme za skutečnou, je v první řadě vždy naší zcela vlastní skutečností.*“ Většinou tedy máme dojem, že žijeme s druhými v tom samém světě, dokud náš život plyne bez větších krizí a problémů, které by nás donutili se nad sebou více zamyslet (Kastová, 2000).

2.1.1 Základní chyby v interpersonální percepci

Interpersonální percepce zahrnuje způsoby, jak si jedinec utváří dojmy o charakteristikách a vlastnostech druhých lidí, jak vnímá a interpretuje jejich emoce a chování. Součástí je tedy jak vnímání vzhledu a fyzického chování druhých, tak interpretace jejich činů. Vzhledem k tomu, že meziosobní percepce je hlavně utvářením dojmů o jiné osobě, má zásadní vliv na formování mezilidských vztahů a na vzájemné interakce (Baumgartner, 2008). Sociální percepce, tj. vnímání a posuzování druhých osob i sebe sama, je

vlastně laická psychologie, která obsahuje spoustu omylů, předsudků, zjednodušování, percepčních tendencí a logických chyb. V člověku existuje přirozená snaha poznávat, objevovat, rozumět, ale díky různým neuvědomovaným omylům vždy nemůže získat zcela spolehlivý obraz druhých osob. Pro lidské poznávání je typické hledat příčiny, interpretovat chování a sociální témata. Každý má potřebu si vysvětlit příčiny toho, co vnímal. Odborně se tento jev nazývá atribuce příčin (Nakonečný, 2009).

Odborná literatura uvádí různé typické tzv. atribuční chyby či sklony v sociální percepci, které vznikají v procesech posuzování a vnímání sociálních podnětů a které svým způsobem zkreslují vnímání reality. Dále uvádím některé základní příklady od Trpišové a Vacínové (2007), s výjimkou prvního bodu od Nakonečného:

- Implicitní teorie osobnosti – tendence posuzovat druhého člověka na základě určité zjištěné (sdělené) vlastnosti, kterou vnímající jedinec poté rozvíjí do dalších charakteristik (Nakonečný, 2010).
- Tzv. haló efekt – podobná tendence nechat si ovlivnit celkový obraz člověka prvním dojmem.
- Základní atribuční chyba – tendence k přeceňování vlivu svých osobnostních vlastností a zároveň podceňování vlivu vnějších podmínek.
- Efekt falešného konsenzu – tendence hodnotit své chování jako přiměřené a obecně platné, tzn. člověk má pocit, že se chová tak, jak by jednal v jeho situaci kdokoliv jiný.
- Egocentrický sklon – tendence sobě připisovat největší zásluhy za výsledek společných aktivit a činností.
- Sebeochraňující sklon – tendence popírat odpovědnost za neúspěch.
- Naučená bezmoc – tendence považovat příčiny náročných situací za nezměnitelné a neovlivnitelné.
- Efekt shovívavosti/přísnosti – tendence hodnotit oblíbené lidi shovívavěji, než např. lidi nesympatické.

- Stereotypy, předsudky – tendence posuzovat určité jedince nebo skupiny iracionálně na základě nesprávné generalizované zkušenosti.
- Zjednodušování – tendence se vyhýbat extrémům a vidět lidi jen jako průměrné, zařazovat je „do škatulek“.
- Obrany a projekce – tendence přisuzovat lidem vlastní negativní vlastnosti a projevy (Trpišová a Vacínová, 2007).

Uvedené chyby ve vnímání jsou většinou nevědomé nebo neuvědomované. Domnívám se, že se o nich mezi širokou, hlavně laickou, veřejností téměř neví a nemluví. Možná jsou prostě přítomné v lidské povaze. Možná se může jednat i o jakýsi transgenerační přenos myšlenkových návyků či zlovyků nebo nevědomých obranných mechanismů, například tak, jak o tom hovoří filosofka Hogenová (2005), podle které se vina přenáší (dědí) z rodičů na děti. Myslím si, že se může přenášet především nevědomými identifikacemi a projekcemi podobně, jak o tom píšou Millerová (2001) v knize *Dětství je drama* a Horneyová (2000) v knize *Neuróza a lidský růst*. Také jsem toho názoru, že na to může mít vliv i kolektivní nevědomí, jak o něm hovořil C. G. Jung, v němž je zásobárna kolektivní energie z celé historie lidstva a ta nás svým způsobem ovlivňuje skrze archetypy, jež jsou také součástí naší individuální psychiky. A je naším úkolem v rámci procesu individuace najít klid, moudrost a celistvost (Kastová, 2000).

Chtěla bych připomenout, že způsob, jakým lidé realitu kódují a jak interpretují informace o druhých, také výrazně formují a ovlivňují prožívané emoce a nálady (Maner aj., 2005). Podle mne je právě toto způsob, jakým (nejen u lidí s depresí, sociální fobií apod., o nichž píše Praško aj. především v této souvislosti) dochází ke zkreslování reality. Proto bych na tomto místě také ráda uvedla KBT teorii myšlenkových schémat a omylů. Praško aj. (2005) hovoří o kognitivních omylech jako o chybách v myšlení a vnímání, které jsou vytvářeny opakovanými automatickými (tzn. více či méně nevědomými) úsudky nebo hodnoceními a tím vedou k udržování psychické nepohody. Může se jednat například o selektivní vybírání si určitého detailu a ignorování jiných důležitých věcí nebo o nelogické zpracovávání vnímané události. Těchto

kognitivních omylů neboli chyb ve své logice si lidé většinou nejsou vědomi.

Pro úplnost zde jen vyjmenuji několik příkladů:

- přehánění a katastrofizování
- nadměrné zevšeobecňování a značkování
- diskvalifikace pozitivního
- selektivní abstrakce
- svévolná dedukce: negativní věštby, čtení myšlenek
- personalizace
- mentální černý filtr tzv. „černé brýle“
- teror „bychů a musů“
- dichotomické myšlení „všechno, nebo nic“
- argumentace emocemi

Pro více informací o tomto tématu doporučuji vyčerpávající publikace MUDr. Praška aj. (Praško aj., 2005).

2.1.2 Projekce jako fenomén sociální percepce a jako psychický ego-obranný mechanismus

Před více než sto lety S. Freud (1915), zakladatel psychoanalýzy, pojmenoval a definoval projekci jako proces, kterého se někteří lidé občas dopouštějí, aby přisoudili své neakceptovatelné emoce a přání někomu jinému (cit. dle Manera aj., 2003). V tomto pojetí se jedná o jeden z nevědomých psychických ego-obranných mechanismů. Pojem projekce se však běžně objevuje rovněž v sociální psychologii.

Podle Cramera (2000) byla projekce, podobně jako i další obranné nevědomé mechanismy, zahrnuta mezi kognitivní procesy a začleněna do sociální psychologie pod pojmem přisuzování (attribution) nebo později také pod efektem falešné shody (false consensus effect).

Jaký je rozdíl mezi projekcí podle psychoanalýzy a podle sociální psychologie? Miceli a Castelfranchi (2003) popisují rozdíl mezi všeobecnou, generalizovanou projekcí (general projection) a obrannou projekcí (defensive projection) v rámci kognitivní analýzy tohoto jevu. Všeobecná projekce je podle nich jedním z případů připisování (ascription), které patří do sociální percepce. Připisování s sebou nese přisuzování (attribution) určitých psychických postojů (attitudes) druhým lidem. **Projekce spočívá v tom, že člověk připisuje druhým své vlastní psychické postoje.** Je to základní fenomén, který hraje klíčovou roli ve vytváření názorů na druhé lidi a jejich vztahu ke svému sebepojetí. Vliv sebepojetí na sociální percepci již byl předmětem mnoha výzkumů. Egocentrické připisování, které vede člověka k tomu, aby bral sebe sama jako „měřítko všech věcí“ a svou mysl jako „prototyp mysli“, je nyní ve skutečnosti základní heuristika. Podle „pravidla připisování“ člověk předpokládá, že názory jiné osoby a její pohled na věc jsou totožné s jeho pohledem, pokud ovšem neexistuje explicitní důkaz o opaku (Ballim a Wilks, 1991, cit. dle Miceliho a Castelfranchiho, 2003). Ty samé **atribuční předsudky jsou podstatou naší tendence věřit, že druzí mají společné to, co si myslíme, cítíme a děláme.** To je známo pod pojmem falešný efekt shody (false consensus effect) nebo také atributivní projekce či generalizovaná projekce (Miceli a Castelfranchi, 2003).

Egocentrické či projektivní připisování typické pro efekt shody se od obranného mechanismu projekce liší. Zásadním rozdílem je, že lidé, kteří činí soudy o shodě, se nezřikají toho, co připisují druhým. Nicméně i toto egocentrické připisování může mít motivaci v uspokojení určité potřeby, například redukovat typičnost něčích chyb, neschopností nebo defektů, což také vykazuje určité defenzivní zabarvení. Pokud si totiž člověk uvědomuje, že určitou, pro něj nežádoucí vlastnost, mají i druzí lidé, její problematičnost v jeho vlastních očích klesá, čímž se může i částečně zbavovat odpovědnosti. Výzkumy se prokázala spojitost mezi efektem falešné shody a vyšší sebeúctou a nižší depresí. Falešný efekt shody je však nacházen i u pozitivních vlastností, takže se u všeobecné projekce nemusí vždy jednat o obranný styl. Na rozdíl

od toho, **samotná defenzivní projekce spočívá v tom, že osoba odmítá (skrze popření nebo potlačení) určité psychické stavy a připisuje je druhým, přičemž toto připisování, tedy vlastní projekce, slouží k podpoře odmítnutí.** Defenzivní projekci by bylo možné chápat rovněž jako zvláštní podkategorii egocentrického připisování (Miceli a Castelfranchi, 2004). Pro lepší porozumění bude v dalších kapitolách uveden popis základních ego-obranných mechanismů jako takových.

Holmes (1978) se domníval, že projekce se nemusí týkat jen připisování nevědomých obsahů, jak tvrdí původní Freudův koncept. Spíše naopak. Holmes (1978) se věnoval prokazování, že člověk ulevuje svému napětí tím, že svou nechtěnou, ale vědomou charakteristiku, přisoudí i dalším lidem, čímž získává pocit úlevy, že v tom není sám a že se vlastně u něj také nejedná až o tak hroznou vlastnost. Výzkumy tohoto typu například manipulovali respondenty tím, že jim podle vstupního testu do experimentu uvedli nepravdivě, že vykazují tendence k homosexualitě a pak v rámci dalšího testování projekční metodou TAT, zkoumali, zda budou tento rys přisuzovat dalším lidem. Tendence se homosexuality „zbavit“ se skutečně projevila.

Tyto experimenty se věnovaly tzv. atribuční projekci, pro kterou je charakteristické připisování svých vlastností druhým lidem, což je možné podle Holmese ilustrovat na příkladu: člověk má strach, ale je přesvědčen, že to jsou ti druzí, co se bojí. Holmes však zmiňuje existenci i druhého typu projekce, která do té doby výzkumu nebyla podrobena, tzv. komplementární, což by opět na příkladu znamenalo: člověk se bojí, tak přisoudí druhým to, že ho ohrožují, tzn. že v podstatě na ně projikuje příčinu svých nechtěných pocitů, vlastností apod. (Holmes, 1978).

Domnívám se, že první typ projekce podle dělení Holmese, tzv. atribuční, patří spíše pod sociální percepci. I Holmes (1978) v jednom ze svých experimentů ztotožňuje projekci s haló efektem (respondenti připisovali své nežádoucí kvality k fotografiím nežádoucích osob). Zároveň jsem toho názoru, že naopak komplementární projekce může být více nevědomá a může souviset

mimo jiné s projekcí viny a udržováním se v archetypální roli oběti, jak o tom bude také řeč později. Je také možné, že se v mnoha případech nevědomý obranný mechanismus projekce a všeobecná projekce v rámci sociálního vnímání prolínají. V odborné literatuře se pojem projekce objevuje jak v textech o psychoanalytickém pojetí osobnosti, tak v sociální psychologii. Proto věnuji dostatek prostoru pro jeho zasazení do širšího kontextu obou směrů.

To, co je podle mne podstatné, je fakt, že jak chyby v rámci sociální percepce, tak nevědomé ego-obranné mechanismy do určité míry zkreslují vnímání reality a tím ovlivňují kvalitu mezilidských vztahů. A to je podle mne důvod, proč se věnovat jejich poznávání v rámci osobního rozvoje, což může vést k větší životní spokojenosti.

Trpišovská a Vacínová (2007) píší o tom, že bychom měli mít vždy na mysli omezenost našich závěrů, ke kterým docházíme, neboť při posuzování druhých osob děláme základní chyby. Také Peterková (2012) píše o zkreslování reality. Uvádí, že obranné mechanismy občas mohou mít smysl v tom, že plní roli jakýchsi nárazníků, tedy že člověku pomohou překonat počáteční nápor zátěžové situace. V této podobě považuje jejich užití za normální. Ale po odeznění této intenzivní fáze by se člověk měl k této události vrátit a vyrovnat se s ní zralým a plnohodnotným způsobem prostě proto, že obranné mechanismy, byť jsou účinné, jsou však ve své podstatě obelháváním sebe sama. Lidé používají obranné mechanismy tím méně, čím stabilnější mají identitu, neboť pak se nestabilní a nejisté sebepojetí nepotřebuje opírat o berličky obranných mechanismů. Díky cestě sebepoznávání a práci na osobním rozvoji by mělo užívání obranných mechanismů klesat (Peterková, 2012).

2.2 Psychologické pojetí ego-obranných mechanismů

Koncept obranných mechanismů ega v psychologii je přínosem Freuda,

zakladatele psychoanalýzy. Po něm ho zásadně ovlivnila zejména jeho dcera Anna Freudová, škola objektivních vztahů a selfpsychologie (Červenková, 2005). Freud (1922) mluví o obraně jako o označení pro každou techniku, která přiměje ego k tomu, aby ji používalo při konfliktech, které mohou vést k neuróze (cit. dle Rycrofta, 1993).

Klasická psychoanalytická teorie vysvětlovala obranné mechanismy jako protisíly, které brání vyjádření instinktivním pudům, současná psychoanalytická selfpsychologie a teorie objektivních vztahů přisuzuje těmto mechanismům širší záběr. Podle nich hrají především roli v udržení sebeúcty a ochraně sebeorganizace (Fenichel, 1945, cit. dle Cramera 2000; Cooper, 1998).

Funkcí obranných mechanismů je tudíž chránit ego před a) úzkostí, způsobenou zvýšením pudové tenze, b) úzkostí, způsobenou špatným svědomím, tj. hrozbami superega, c) před reálným nebezpečím. Tato koncepce obrany je založena na představě, že lidské ego je obklopeno hrozbami, které ohrožují jeho existenci a které přicházejí z id, superega či z vnějšího světa. Ego se tudíž musí soustavně bránit a k tomu využívá tyto nevědomé mechanismy ke kontrole, zvládnutí a usměrnění těchto sil (Rycroft, 1993).

Obranné mechanismy ega definují Laplanche a Pontalis (1967) jako různé způsoby operací, ve kterých se projevuje psychická obrana. Podle nich se obranné mechanismy vztahují nejen k pudům, ale také k představám, které s těmito pudy mohou souviset nebo k situacím či emocím, které vyvolávají pnutí nebo jsou pro já nepříjemné (cit. dle Ježkové, 2006).

Camacho aj. (2010) mluví o obranných mechanismech jako o způsobech, kterými se člověk staví k životním okolnostem a které ho jako automatické procesy chrání před úzkostí, sociálními tresty a situacemi, jež by jinak nedokázal zvládnout.

Také Hartl a Hartlová (2004, s. 307) uvádějí, „že smyslem obranných mechanismů je zachovat celistvost a neporušenost ega před destruktivními účinky pudových a citových hnutí, v situacích konfliktu, obrany, pocitů viny,

výčitek svědomí, studu, strachu a odporu; všechny mají společné to, že: popírají či překrucují realitu, pracují nevědomě, jedinec si je neuvědomuje [...].“

Atkinsonová aj. (2003) srovnávají nevědomé obranné mechanismy s vědomými copingovými způsoby zvládnání zátěže a emocí. Uvádí, že obrany nemění stresovou situaci, nýbrž mění způsob, jak ji jedinec vnímá nebo jak o ní uvažuje. Všechny obranné mechanismy podle ní tedy obsahují prvek sebeklamu. Navíc k tomu dodává, že tyto mechanismy občas používá každý člověk, neboť pomáhají překonávat nepříjemné situace, když se s nimi jedinec nedovede vypořádat přímo. A za patologické je považuje až tehdy, pokud se stanou převládajícím způsobem reagování na zátěžové situace (Atkinsonová aj., 2003).

2.2.1 Základní druhy obranných mechanismů

Freud původně popsal 10 obranných mechanismů, které byly s vývojem psychoanalýzy přirozeně revidovány. Freudová (2006) rozvinula myšlenky svého otce a uvedla 9 typů obran: regrese, vytěsnění, reaktivní formace, izolace, odčinění, projekce, introjekce, obrat proti sobě a zvrát. Navíc k tomu hovoří o desátém mechanismu, sublimaci, která však podle ní patří spíše do normality, než neurózy. Rycroft (1993) k tomu dodává, že za určitý druh obrany se považuje obvykle také štěpení a popření.

Atkinsonová aj. (2003) uvádí tyto hlavní obranné mechanismy: vytěsnění, racionalizace, reaktivní formace, projekce, intelektualizace, popření a přesunutí.

V literatuře lze nalézt definice mnohých obranných mechanismů, přičemž některé lze považovat za synonyma nebo velmi blízce spojené. Podle Conte a Plutchika (1994) existuje určité jádro základních obran, které Plutchik ověřil faktorovou analýzou. Mezi ty základní řadí: potlačení, přesun, reaktivní formaci, kompenzaci, popření, projekci, intelektualizaci a regresi. Tento model

základních mechanismů rozpracovali a ke každému přiřadili určité typické aspekty – viz tabulka níže:

Tabulka č. 1: Základní struktura obranných mechanismů

obranný mechanismus	rysy osobnosti	sociální potřeba	metody	funkce mechanismu
potlačení	bázlivost, pasivita, letargie, oddanost	vyvarování se či vyhnutí se sociálním vztahům	zapomenutí bolestných událostí	udržování pasivity, vyhnutí se rozhodování a úzkosti
přesun	agresivita, cynismus, provokativnost	nalezení obětního beránka, který snese a vstřebá hostilitu	útočení na náhražku původního zdroje frustrace	vyjádření zlosti beze strachu z trestu či odplaty
reaktivní formace	altruismus, puritánství, svědomitost, moralismus	ukázání dobrého a správného chování	obrácení pocitů zájmu v opak	schování zájmu ve špatném chování
kompence	chlubivost, snivost, ustaranost kvůli nedostatkům	být uznávaný, obdivovaný a chválený	zveličování pozitivních aspektů svého self	vylepšení pocíťované slabosti nebo nahrazení ztráty
popření	nekritičnost, důvěřivost, sugestibilita, romantičnost	vyhnutí se konfliktům v soc. vztazích	interpretování ohrožení jako všedních, neškodných problémů	udržování pocitu „jsem oblíben a milován“
projekce	kritičnost, hledání chyb, obviňování	identifikovat nedokonalost druhých lidí	obviňovat nebo být hyperkritický	snižování pocitů méněcennosti, studu, vlastní nedokonalosti
intelektualizace	despotismus, sobeckost, obsese	kontrolování všech sociálních vztahů	nalezení racionální omluvy pro veškeré chování	předejít vyjádření náhlých nebo neakceptovatelných impulzů

regrese	impulsivnost, neklidnost	vyjádření všech impulsů	vyjádření impulsivního a nezralého chování	dosažení přijetí impulsivního jednání
---------	-----------------------------	----------------------------	---	---

Například obranný mechanismus potlačení tedy souvisí s rysy osobnosti: bázlivost, pasivita, letargie, oddanost a s potřebou vyhnout se sociálním vztahům. Jako metody je při této obraně užito zapomenutí bolestné události, což naplňuje jeho funkci vyhnout se rozhodování a úzkosti, udržovat pasivitu. Jako další příklad uvádím projekci. Hlavními rysy jedince využívajícího projekce jsou: kritičnost, obviňování, hledání chyb. Jeho potřebou v sociálním kontextu je identifikovat nedokonalost druhých lidí. Používá k tomu metody obviňování a hyperkritičnosti, čímž naplňuje funkci projekce, kterou je snížit jeho pocity méněcennosti, studu a vlastní nedokonalosti (Conte, Plutchik aj., 1994).

Smyslem této práce není podat vyčerpávající přehled všech nevědomých mechanismů. Jde především o zasazení projekce do širšího kontextu. Proto dále nastíním detailněji jen některé základní obranné mechanismy podle Atkinsonové aj. (2003), přičemž o projekci budou poté detailněji pojednávat samostatné kapitoly.

Vytěsnění bylo považováno Freudem za nejdůležitější obranný mechanismus. Jeho vlivem dochází k vyloučení ohrožujících či bolestných impulsů a vzpomínek (především pocitů studu a viny) z vědomí. V dětství se jedná o všeobecný jev, později se vytěsňují především takové pocity a vzpomínky, které by mohly vyvolávat úzkost kvůli tomu, že jsou neslučitelné se sebepojetím člověka. Rozdíl od mechanismu **potlačení** je v tom, že potlačení je procesem úmyslného sebeovládání. To, co člověk potlačuje na veřejnosti, si v soukromí připouští. Může mít také formu dočasného odsunutí bolestné vzpomínky, když se člověk potřebuje soustředit na nějaký úkol. Lidé si tedy uvědomují potlačené vzpomínky, ale vytěsněné jsou zcela nevědomé.

Racionalizace slouží ke zmírnění zklamání, když se člověku něco nepovede, například si může říci, že to stejně nechtěl. Také slouží k logickému zdůvodnění toho, co již bylo učiněno, aby člověk své chování dostal do příznivějšího světla. Tak místo “skutečného“ důvodu jedinec hledá spíše „dobrý“ důvod.

Reaktivní formace nebo také reaktivní výtvor znamená, že nepříjemné sklony jsou potlačeny a nahrazeny sklony opačnými. Například žena, která trpí pocity viny za to, že si nepřála své dítě, o něj pak přehnaně pečuje a rozmazluje ho, aby ujistila dítě i sama sebe, že je dobrou matkou. Podobně může značit například fanatický boj proti alkoholismu, že jedinec měl v minulosti problémy s kontrolou svých impulzů a současná horlivost může být obrana proti tomu, aby se nedostal zpátky na šikmou plochu.

Projekce podle Atkinsonové aj. (2003) především chrání jedince před uvědoměním si vlastních nežádoucích charakterových rysů tím, že je v přehnané míře připisuje jiným lidem.

Intelektualizace pomáhá člověku vytvořit emoční odstup od stresující situace tím, že používá abstraktní, intelektuální výrazy. Tento mechanismus například pomáhá lékařům oddělit se od lidského utrpení.

Popření funguje na základě popírání existence nepříjemné skutečnosti. Například rodiče nevléčitelně nemocného dítěte si odmítají přiznat závažnost jeho stavu, ačkoliv je lékaři plně informují o diagnóze a prognóze nemoci. Méně výrazné formy popření lze také vidět u lidí, kteří ignorují kritiku a nejsou schopni přiznat svou chybu.

Přesunutí přesměrovává motivy, které si nemůže člověk uspokojit v určité formě, na náhradní cíl. Třeba když nemůže jedinec svůj hněv vyjádřit vůči původnímu zdroji frustrace – např. nadřizovanému v práci, namíří ho vůči méně ohrožujícímu objektu, např. si „uleví“ na svém dítěti.

Sublimace je sociálně přijatelné vyjádření pudů a impulzů v náhradní činnosti, která pomáhá člověku zmírnit napětí způsobované neuspokojenými sexuálními potřebami (Atkinsonová aj., 2003).

A pro úplnost a představu o rozsáhlosti problematiky uvádím již jen výčet široké palety obranných mechanismů, které vyjmenovává a specifikuje Ježková (2006): agování, altruismus, anticipace, apatické stažení, autistické fantazie, disociace, humor, idealizace, intelektualizace, introjekce, izolace, negace, obrat proti vlastní osobě, odčinění, omnipotence, pasivní agrese, popření (podkategorie: popření interní reality, popření externí reality, částečné popření, negace, vyspělé popření, psychotické popření a psychotické zkreslení reality), potlačení, projekce, bludná projekce, projektivní identifikace, přesun, pseudoaltruismus, racionalizace, reakční formace, regrese, somatizace, sublimace, štěpení, vytěsnění, znehodnocení, zvrát v opak, žádání o pomoc a odmítnutí této pomoci.

2.2.2 Vývoj, patologie a adaptivita obranných mechanismů

Předpokládá se, že obranné mechanismy ega hrají svou roli při normálním vývoji jedince a že každému stupni vývoje odpovídá určitá obrana (např. projekce patří do orální fáze) (Rycroft, 1993).

Camacho aj. (2010) rozdělili faktorovou analýzou obrany do 3 skupin: A) zralé/pokročilé: anticipace, humor, sublimace a potlačení, B) neurotické: izolace a vytěsnění, C) nezralé/primitivní: pasivní agrese, rozštěpení a somatizace. Převažující obranný styl má zásadní vliv na vážnost psychické poruchy a vývoj utrpení pacienta. Různí autoři přiřazují mechanismus projekce do kategorie nezralých obran, což vychází z teorie vývoje psychických obranných mechanismů, jak je popsáno níže.

Cramer a Gaul (1988b) svým výzkumem podporují vývojovou hierarchii a popisují vývoj obranných mechanismů následovně: ranému školnímu věku je adekvátní nevědomý mechanismus popření, zatímco na konci prvního stupně

základní školy začne být více charakteristická projekce. Pokud tedy menší dítě užívá projekci, jedná se v jeho případě o vyšší úroveň reagování. Projekce z vývojového hlediska je neadekvátnější věku v šesté třídě ZŠ, přičemž by jí pak měl pomalu nahrazovat zralejší mechanismus – identifikace. Ten bude později charakteristický pro dospělost. Pokud tedy dospělý jedinec používá projekci, jedná se dle tohoto hierarchického pojetí o užívání nezralé obrany.

Ranný dětský mechanismus popření funguje jednoduše tak, že odvede pozornost od škodlivého podnětu a tím popře jeho existenci. Zatímco projekce již vyžaduje schopnost rozlišovat, které myšlenky a pocity jsou nepřijatelné. Nejzralejší z obran, identifikace, vyžaduje navíc schopnost rozlišovat sebe od jiných lidí a vytvářet trvalé vnitřní mentální reprezentace druhých osob (Cramer a Gaul, 1988b).

Na použití nevědomých obranných mechanismů má vliv také stres. V zátěžových situacích existuje tendence k regresi na nižší stupně obran, než ke kterým má člověk jinak dispozice, jak bylo například dokumentováno Cramerem a Gaulem (1988b) příslušnými výzkumy na dětech.

Vývoj mechanismů závisí na interakci s prostředím, která může vést k rozvoji osobnosti a podporovat používání vyšších úrovní ego-obranných mechanismů, nebo přispět k vytvoření psychopatologie. Nicméně, ať má člověk obranné mechanismy jakékoliv a narušují mu jeho testování reality, umožňují mu především fungování v běžném životě. (Cramer a Gaul, 1988b)

Také výzkum Cramera aj. (1988a) potvrdil předpoklad, že popření, projekce a identifikace reprezentují rozdílné úrovně na vývojovém kontinuu obran. Vzhledem k tomu, že vycházeli z testování osob s psychopatií, u kterých se potvrdilo zvýšené užívání nezralých obran, vyslovili předpoklad, že úspěšná psychoterapie by měla vést logicky ke snížení těchto nezralých mechanismů.

Cramer aj. (1988a) tvrdí, že na rozvoj osobnosti v průběhu celého života mají vliv dvě paralelní vývojové linie v člověku, a to zaměření na mezilidské vztahy a na vlastní identitu. Vývoj v jednom směru podmiňuje vývoj v druhém

směru a naopak. To znamená, že pokud má mít člověk uspokojivé vztahy, musí u něj narůstat zralá reprezentace sebe sama a naopak vývoj sebepojetí je závislý na zkušenostech ve vztazích. Tyto 2 vývojové linie jsou podle těchto autorů zcela zásadní pro vznik psychopatologie. Jako souvislost mezi nimi autoři dále uvádí: pokud má člověk nadměrné obavy o vztahy, zanedbává rozvoj sebe sama, ale i pokud má člověk nadměrné obavy o sebeurčení, následně zanedbává své vztahy. U těchto dvou extrémních zaměření očekávali odlišný poměr užívání obranných mechanismů, ale to se výzkumem nepotvrdilo. Nicméně se potvrdilo jako v mnohých dalších výzkumech, že míra užívání nezralých obranných mechanismů byla u psychicky nemocných vyšší, než u lidí bez psychiatrických diagnóz. Autoři došli k závěru, že uvnitř každé osobnostní struktury lze nalézt různé úrovně obran – od primitivnějších po zralější. Čím vyšší stupeň psychopatologie, tím je vyšší pravděpodobnost užívání primitivnějších obran (Cramer aj. 1988a).

Cramer (2000) uvádí, že pro zodpovězení otázky, zda jsou obranné mechanismy adaptivní, je třeba brát v úvahu kontext, ve kterém se odehrávají, a to jak vnitřní (intrapsychický), tak vnější (situační). Vzhledem k tomu, že se obrany liší v jejich relativní vyspělosti a přiměřenosti věku, je nejdůležitějším kritériem pro posuzování adaptivity právě věk. Užívání věku nepřiměřených obran svědčí podle Cramera (2000) o maladaptivitě. Nicméně je třeba brát ohled i na nižší IQ jedince a těžkou psychopatologii, kdy některé užití nezralých obran může mít zásadní význam pro zajištění alespoň minimálně úspěšného přizpůsobení (Vaillant, 1992, cit. dle Cramera, 2000). Dalším faktorem ke zvážení je časový horizont. V případě, že se něco odehrává v krátkém sledu a je k dispozici více možností, může být užití obranných mechanismů tou nejlepší možnou úrovní adaptace v daném okamžiku, která jedince ochrání před ochromením úzkostí. Z dlouhodobého hlediska však brání úspěšné adaptaci, obzvláště pokud jsou v interferenci s na problém zaměřenými zvládacími strategiemi (tzv. coping mechanismy) (Pennebaker, 1993; Suls a Fletcher, 1985).

2.3 Psychologický obranný mechanismus projekce – vymezení

Projekci by však bylo možné uchopit z ještě širší perspektivy, než jak bylo doposud vysvětleno v rámci sociální psychologie a psychoanalýzy. Nakonečný (1995, s. 164) ji definuje jako „*promítnutí psychického procesu navenek*“ a to se může objevit ve hře, ve snech, ve fantazii a tvořivosti, kdy se jedná o tzv. bdělé projekce, díky nimž například dochází k vynálezům. Je možné sem zařadit i kategorii denních snů coby úniku před realitou, když subjektu něco chybí a touto formou si vyplňuje „prázdná místa“. Krajní podobou jsou halucinace. Také Rycroft (1993, s. 101) v Kritickém slovníku psychoanalýzy říká, že projekce znamená „*vidět duševní představu jako objektivní realitu*“ a rozlišuje dva významy: a) špatnou interpretaci duševní aktivity, když ji jedinec vnímá, jako by šlo o události, které se mu skutečně staly, např. sny a halucinace b) „*proces, při němž si člověk představuje, že jeho specifické impulsy, přání a aspekty Self (sebe) nebo vnitřní objekty jsou lokalizovány v nějakém objektu mimo Self. Projekci aspektů Self předchází popření – člověk popře, že cítí takovou a takovou emoci a že má takové a takové přání, ale tvrdí, že toto přání nebo tuto emoci má někdo jiný.*“ Také podle Hartla a Hartlové (2004, s. 456) je projekce „*v psychoanalýze obranný mechanismus neuvědomovaného přenášení subjektivních, popř. podvědomých přání, motivů a pocitů na jiné osoby a situace.*“

Jak již bylo zmíněno, poprvé o psychické projekci hovořil S. Freud. Jeho původní koncept vyjadřoval, že člověk projikuje, tedy připisuje, své nežádoucí charakteristiky druhým lidem. V tomto klasickém pojetí jde spíše o motivační proces, kterým člověk připisuje své negativní vlastnosti druhým a zároveň popírá ty samé charakteristiky v sobě. Tím pádem v tomto smyslu působí projekční mechanismus jako obrana, která snižuje nepohodlí jedince způsobené touto nežádoucí vlastností, které se tímto způsobem může „zbavit“ a věřit, že to, co mu působí bolest, je z vnějšího světa (Freud, 1915/1953, cit. dle Kawady aj., 2004). Sears (1936) experimentálně prokázal fakt, že jedinec, který měl

nežádoucí rys ve zvýšené míře a nebyl si ho vědom, ho ve zvýšené míře projikoval – připisoval ostatním (cit. dle Nakonečného, 1995). To znamená: „čím méně jedinec u sebe uznává nějakou vlastnost, tím více je mu vlastní tendence projikovat ji na druhé“ (Karstenová, 1967, cit. dle Nakonečného, 1995, s. 165). Rapaport v roce 1942 dokonce vyslovil domněnku, že veškeré chování každého člověka je projekcí (cit. dle Nakonečného, 1995).

Fordová (2002) se o projekci vyjadřuje jako o přenosu vlastního nevědomého chování na druhé osoby, kdy se jedinci zdá, že určité vlastnosti a rysy v druhých lidech skutečně existují. Tento obranný mechanismus pomáhá člověku zvládat své nepříjemné emoce a stránky osobnosti tím, že je přisuzuje vnějším objektům a lidem. Uvádí příklad: Pokud je jedinec málo tolerantní, je pravděpodobné, že druhým lidem přisuzuje pocit vlastní méněcennosti, neboť nedokonalé vlastnosti u druhých v něm aktivují potlačený aspekt. Tedy to, co odmítá u sebe, promítá do svého okolí. Za důležité považuji zmínit, že Fordová hovoří o spouštěcích projekcích, tzn. že projekce se podle ní objevuje tehdy, když člověk s něčím „rezonuje“, když mu něco připomene jeho potlačené stránky (Fordová, 2002).

Podle Smékala (2004) je projekce opakem obranného psychologického mechanismu introjekce, v němž se jedinec činí odpovědným za to, co ve skutečnosti patří okolí. V rámci projekce naopak člověk činí odpovědné své okolí za to, co se děje v něm samém – tj. za své impulzy, potřeby, názory, hodnocení, které si nepřipouští. Člověk projekcí těmito charakteristikám jakoby dodá objektivní existenci mimo sebe sama, a díky tomu může druhé činit odpovědné za své potíže, aniž by se musel konfrontovat s tím, že se jedná o jeho vlastní aspekty. A tak se člověk snadno může stát pasivním objektem či obětí okolností, když se nechá ovládnout svými projekcemi, místo aby byl aktivním aktérem svého života. Takový člověk má posunuté vnitřní hranice a nedokáže rozlišovat mezi částmi osobnosti, které jsou jeho vlastním výtvozem a mezi těmi, které jsou výtvozem okolí. K posunu hranic dochází například v důsledku křivd a emočních zranění v dětství. Projekce je vlastně způsob, jak přesunout hranici mezi já a světem dál do světa, do druhých, čímž se popřou

či potlačí ty části osobnosti, které se člověku jeví jako příliš nepřijatelné pro jeho svědomí a sebeúctu. Díky projekci se tak vnitřní konflikty člověka odehrávají kolem něj jako něco cizího či dokonce typického pro druhé lidi. Jedná se obranu před vzhledem do vlastních motivací, emocí, citů, potřeb a idejí. Pro takovou osobnost je typické rčení „podle sebe soudím tebe“, neboť soudí druhé, aniž by věděla, že kritizuje své vlastní charakteristiky.

Podle Holmese (1968) má projekce **2 dimenze**. Jednou je **obsah** a druhá je **povědomí** o osobnostní charakteristice, která je předmětem projekce. Z hlediska obsahu, se může jednat o projekce jednak přesně těch samých rysů, které člověk vlastní (např. člověk je lakomý, tak vidí i v ostatních lidech lakomé jedince) nebo může připisovat druhým vlastnosti, které mají nějaký příčinný vztah k té, která jim patří (např. člověk, který je bázlivý, vidí v druhých ohrožující osoby). A co se týče dimenze povědomí o projekci, Holmes (1968) tvrdí, že projikující osoba si může, ale také nemusí být vědoma toho, že tuto vlastnost má.

Vycházejíc z těchto dvou dimenzí (tzn. obsah a povědomí), Holmes (1968) definoval tři typy projekcí:

- **atributivní** (attributive projection) – projikující ví, že vlastnost má a připisuje tuto charakteristiku nebo jí podobnou i druhým lidem,
- **na základě podobnosti** (similarity projection) – o této své vlastnosti projikující neví, ale přisuzuje tu samou vlastnost i ostatním. Smékal (2004) k tomu dodává, že tato projekce bývá nejčastěji popisovaná v psychoanalytické literatuře, avšak empiricky není příliš zdůvodněná.
- **komplementární** (complementary projection) – projikující osoba si je vědoma své vlastnosti, ale její příčinu nebo zdroj nepříjemných pocitů vidí v ostatních.

Smékal (2004) vychází z Holmese a rozděluje typy projekce dle obsahu a uvědomění takto:

Tabulka č. 2: Druhy projekce podle přímosti obsahu a uvědomění

	Shoda obsahu, který jedinec projikuje, s jeho vlastními charakteristikami	
	Stejná charakteristika	Odlišná charakteristika – tzv. doplněk*
Jedinec se není vědom projikované charakteristiky	Projekce na základě podobnosti	Panglosova-Kassandřina projekce
Jedinec si je vědom, že tuto charakteristiku má	Atributivní projekce	Komplementární projekce

* Příklad doplněk: Člověk se bojí, tudíž projikuje do druhého zdroj svého strachu (jedná se o doplněk původní charakteristiky či emoce)

Smékal (2004) tedy doplňuje čtvrtý typ projekce, v němž původně také Holmes spojil dva druhy literárních typů (filozof Panglos, hrdina z Voltairova díla Candida, jako absolutní optimista v sebehorší situaci, a Cassandra, věštkyně zlých proroctví popírající jakoukoliv optimistickou filozofii), aby ji vystihnul. Jedná se o projekci typu Panglos-Kassandra, jíž je vlastní, že člověk připisuje druhým lidem takové charakteristiky, které jsou opačné těm, které sám vlastní a kterých si zároveň není vědom. Ve výzkumu však zatím potvrzena nebyla.

Baumeister, Dale a Sommer (1998) uvažovali o tom, že projekce negativních vlastností na druhé (defenzivní projekce) je založena především na implicitních (vnitřních) procesech přístupnosti rysu. To se jim také podařilo demonstrovat výzkumem. Dalo by se tedy říci, že lidé, kteří se snaží nemyslet na své negativní vlastnosti, tedy když je potlačují, mohou mít poté zvýšenou aktivaci a dostupnost těchto konstrukcí, tj. pohotovost je vidět v druhých. Wegner (1989) tento jev pojmenoval efekt odrazu (rebound efekt) (cit. dle Kawady aj., 2004). Tento přístup však kritizují Miceli a Castelfranchi (2003). Podle nich nevysvětluje dostatečně principy fungování projekčního

mechanismu, ale hlavně se v tomto pojetí stává jen vedlejším produktem potlačení, přičemž by mělo jít především o obranu sebe. Navrhují kognitivní vysvětlení projekčního mechanismu, které popisují blíže v následující kapitole.

Většina výzkumů mechanismu projekce se zaměřovala především na projekci „já“, tj. osobních vlastností. Ale projekce není limitována pouze na tuto část Self. Například výzkumníci vztahů pozorovali, že lidé projikují nejen své sebepojetí na své partnery, ale také všeobecné postoje na vztah (Aron aj. 1991; Kawada aj., 2004). Jiní výzkumníci se zase věnovali projekci emocí na druhé. Feshbach (1963) and Goldings (1954) například v této souvislosti referovali o tzv. obecných akčních tendencích (cit. dle Kawady aj. 2004). Holmes (1978) vyslovil domněnku, že projekce impulsů (nutkání) by mohla být dokonce lépe předpověditelná než projekce vlastností.

Projikování emocí se věnoval také Maner aj. (2005). Nazval jeden ze způsobů tohoto mechanismu funkční projekcí. Jedná se podle něj o přisuzování emocí druhým lidem, které jsou funkčně spojené s jeho prožívanou emocí a motivačním stavem. Mohou, ale nemusí být totožné s emocemi projikujícího. Jde o tento princip: když člověk prožívá určitý emoční stav, má tendenci tuto emoci vidět i v druhých, například veselý člověk kolem sebe bude vidět veselé lidi, kdežto smutný člověk bude do neutrálních tváří druhých lidí projikovat svůj smutek (Kawada aj., 2004; Maner aj., 2005). Tento typ projekcí vysvětluje Bugental (2000) z evolučního hlediska. Může se jednat o společenské motivy, včetně vlastní ochrany (i ochrany sebepojetí). Například projekce hněvu může být jakousi prevencí – přípravou na případný skutečný útok. Souvislost mezi sebe-chránícími motivacemi a hyperostrážitostí k emocím hněvu u druhých lidí prokázaly četné studie. Má to však i negativní efekt, a to, že projekce hněvu stimuluje tělo i myšlení k odpovědím na potenciální nebezpečí, což je pro člověka zátěž, která ho vyčerpává a bere mu energii, kterou by mohl věnovat naplňování jiných, užitečnějších cílů. Podobně lze odvoláním se na evoluční teorie vysvětlit nereálné projekce sexuální touhy do potenciálních partnerek či partnerů těmi, kdo hledají romantický vztah (Maner aj., 2005).

2.4 Projekce jako obrana – její procesy, složky a typy

Projekce jako psychologický obranný mechanismus je charakteristická svou pozorností obrácenou na vnější svět, obzvláště na druhé lidi a ty znaky, které umožňují porozumět a vysvětlit jejich chování. To v podstatě svědčí o příbuznosti projekce s kognitivním procesem. Miceli a Castelfranchi (2003) se ve své kognitivní analýze pokusili vysvětlit principy, složky a jednotlivé typy obranné projekce. Kládli důraz na objasnění principu, jak přesně dochází k projikování vnitřního obsahu na druhé, neboť mezi vlastnictvím nějaké charakteristiky a zbavení se jí projekcí nemusí být vždy logický vztah. Autoři si kládli hlavně otázku, proč by mělo předpokládání a utvrzování se, že určitý rys patří jinému člověku, posilovat přesvědčení projikujícího, že jemu tento rys nepatří.

Základní typické mechanismy a procesy projekcí podle Miceliho a Castelfranchiho (2003) jsou následující:

► Vzájemné vyloučení připsání rysu – kritérium „Buď já nebo on“: Vychází z přesvědčení dětí (a mnohdy nejen jich), že výhodné je zbavit se obvinění nebo kritiky tím, že obviní z té samé věci někoho jiného. Tudíž v pozadí projekce může být jednoduchá logika: pokud existuje nějaká chyba či nedostatek, musí být buď moje a nebo někoho jiného. Tudíž je zde tendence vidět jen krajní alternativy, nic mezi tím. To odpovídá zdravému selskému rozumu a je to dostačující pro uvěření vlastní projekci.

► Sebe-osvobození skrze odmítnutí druhých – kritérium „Když někoho z něčeho obviním, sám se od toho osvobodím“: Soustředění se na vyhledávání znaků určitého rysu v ostatních a jeho kritizování vede k utvrzování se v tom, že má člověk pravdu (a potvrzuje si tím svůj sebeklam, že ten rys jemu nepatří). Zvýšená pozornost na přítomnost nechtěného rysu u druhých vzniká s tím, jak je tento rys připsován druhým a díky silnému očekávání je pravděpodobné, že takový člověk skutečně najde potvrzení pro své přesvědčení. Jedná se o jistou formu diagnostického uvažování, kdy závěr je

odvozen z určitého důkazu. Zde je logika: pokud určitý rys kritizuji na druhém, jsem tím sám nezasažen.

► Potřeba mít přijatelný terč pro negativní pocity: Třetím důvodem pro projekci může být potřeba se zbavit negativních emocí, které mohou vyzrazovat určité nechtěné cíle nebo přesvědčení (např. „jsem nečestný“). Tyto osoba sice úspěšně potlačila, ale jsou jí připomínány negativními pocity (např. cítí opovržení), které byly spojeny s původním přesvědčením a které v ní existují jako stopa po potlačení. Vzhledem k tomu, že si je nemůže připsat k sobě, hledá náhradní objekt a vytváří alternativní teorii (tzn. jiný komplex cílů a přesvědčení) za účelem ospravedlnění této svojí emoce.

Projektivní proces je možné popsat v jednotlivých krocích, které vycházejí z logiky defenzivní projekce. Tyto kroky lze považovat i za složky mechanismu: **nejprve dochází k popření, pak připsání nechtěného přesvědčení, cíle, emoce, rysu či chování druhé osobě, poté se děje vyhledávání potvrzujících důkazů, připsání, atd.** Ale je možné, že některé kroky se dějí zároveň. Dále uvedu jen základní typy projekcí bez důkladnějšího² rozboru vnitřní logiky na příkladu obecného výroku „nemám rád sebe/lidi“, který pokrývá všechny potenciální příklady negativního sebehodnocení, případně i s negativními emocemi směrem k sobě (Miceli a Castelfranchi, 2003).

² Pro podrobnější informace odkazují čtenáře na práci The Plausibility of Defensive Projection: A Cognitive Analysis od M. Miceliho a C. Castelfranchiho z r. 2003.

Tabulka č. 3: Způsoby projektivního zkreslení (Micheli, Castelfranchi, 2003)

Původní přesvědčení	projekce	Nové přesvědčení:
A) Nemám rád sám sebe.	=>	Nemám rád druhé lidi
B) Nemám rád sám sebe.	=>	Druzí lidé mě nemají rádi
C) Nemám rád druhé lidi.	=>	Druzí lidi mě nemají rádi.
D) Druzí lidé mě nemají rádi.	=>	Nemám rád druhé lidi.

2.5 Projekce v procesu individuace, integrace stínů, vina

Jung (1998; s. 100) říká: „*Všechno nevědomé je projikováno.*“ Je zajímavé, že většina autorů uvedených výše se shodovala v tom, že projekce je nezralý obranný mechanismus. V psychologii podle Junga je to naopak něco běžného. Vnímám jeho pojetí projekce proto jako širší. Podle něj prožíváme sami sebe a tento život skrze svou individuální zkušenost (skrze personu a jáský komplex) na základě vyčlenění z kolektivního nevědomí, které nás však neustále ovlivňuje a také zkresluje naše vnímání právě tím, že do svých vztahů a interpretace reality běžně projikujeme komplexy a archetypy, které máme v sobě. A mělo by být cílem člověka nalézt své bytostné já, které je od projekcí svobodnější. A k tomu by měl člověk docházet skrze proces individuace (Jung, 1998).

Kastová (2000) píše o symbolickém nazírání reality, což znamená, že člověk může sledovat, co je v pozadí každodenní skutečnosti skrze odhalování skrytých významů událostí, což je možné právě díky symbolizujícímu postoji – tzn. člověk si může být vědom skrytého smyslu

v konkrétních životních situacích a může jej hledat. Každý všední den může mít vždy nějakou skrytou stránku, která s námi nějak souvisí (Kastová, 2000).

V symbolizujícím postoji hraje zásadní roli proces projekce nevědomých obsahů do zjevné reality. Podle Kastové (2000) člověk nemůže projikovat jakékoliv téma, ale jen to, které má nějakou vnitřní souvislost s jeho existencí. V symbolech, potažmo v projekcích, ožívají zapomenuté vzpomínky, nenaplněná očekávání a další věci z osobní, ale i kolektivní minulosti lidstva, které by člověk raději zapomenul, neboť jsou neslučitelné s obrazem, který si o sobě vytvořil. Proto se objevuje úzkost a tu pomáhají zvládat obranné mechanismy. Ale také se tím objevují životní vývojové možnosti, které podporují proces individuace. Kastová (2000) se také domnívá, že člověk má povinnost porozumět sám sobě v rámci tohoto procesu tvořivé proměny v dialogu mezi vědomím a nevědomím. Člověk by měl usilovat o to, aby se stal sám sebou, svým bytostným já, což znamená sjednotit protiklady (Kastová, 2000). Nicméně „*individuace představuje cíl. Stát se celistvým je utopii, k níž v nejlepším případě směřujeme. Proces naplňuje čas života smyslem*“ dodává Kastová (2000, s. 16).

O sjednocení protikladů píše rovněž Fordová (2002), která věří, že s potlačováním negativních aspektů sebe (tedy svých stínů), potlačujeme i pozitivní protihodnotu, což nám bere životní energii a náš potenciál. Proto má podle ní smysl se na své stíny podívat a přijmout je, k čemuž jako terapeutka využívá změnu úhlu pohledu na ně. Snaží se klienty navádět na myšlenku, že stíny mohou obsahovat i něco pozitivního, určité dary, například člověka něco naučily. Každopádně jejich potlačování či projikování blokuje osobní růst, pořád je to jen zkreslená perspektiva vnímání. Fordová (2002) se v tomto ztotožňuje s prohlášením Junga: „*Raději budu celistvý než dobrý*“ (cit. dle Fordové, s. 15).

Fordová (2002) je přesvědčená, že stín je temnou stránkou uvnitř člověka, která má negativní vliv na mezilidské vztahy a seberealizaci. Obsahuje ty aspekty osobnosti, které se člověk pokouší skrýt či popřít, neboť je přesvědčen,

že jsou nepřijatelné pro jeho rodinu, přátele a hlavně pro něj samého. Ve své podstatě to může zahrnovat přesvědčení, že je v člověku něco špatného, v nepořádku, že ho druzí lidé nemají rádi apod., což snižuje jeho sebehodnotu. A protože se lidé bojí myšlenek a emocí, které potlačují, vidí jen odrazy v realitě – tzn. že je promítají – projikují do světa kolem sebe, na své rodiny, přátele, i cizí lidi (Fordová, 2002).

V pojetí jungovské psychologie především projikujeme komplexy, nevědomá energetická centra, vytvořená kolem určitého afektivně nabitého významového jádra. Ta jsou obvykle brzdou dalšího osobního rozvoje, ale zároveň obsahují i mnoho zárodků nových životních možností, pokud jedinec dokáže komplexy rozpoznat a akceptovat. Jejich uvědoměním je možné stáhnout projekce a díky tomu dosáhnout oživení a osobního růstu (Kastová, 2000).

Komplexy se vytvářejí bolestnými srážkami člověka s nároky okolního světa nebo různými vnějšími událostmi a nemusí se jednat jen o jednorázová traumata, ale mohou to být malé opakované příhody, které člověk nezvládne a které ho emočně zraňují. Tyto se uchovávají v nevědomí a zásadním způsobem ovlivňují emoce a z podstatné části vytvářejí psychický život. Také představují místa náchylná ke krizi. Když se člověk pak dostane do podobných situací, kde dříve došlo ke zranění, interpretuje je ve smyslu komplexu, který se tak dále posiluje. Vnitřní komplex tedy bývá osloven z vnějšku tehdy, když jedinec potká osobu, na kterou může své vlastní komplexy snadno projikovat nebo když se ocitne v situaci, v níž se aktivuje dávné životní téma. Kromě toho ale může být osloven i z nitra, prostřednictvím snu nebo fantazie (Kastová, 2000).

Komplexy mají vliv na to, jak jedinec vnímá sám sebe i celý svět, jaké má city, jak vytváří své myšlenky, představy i somatické procesy. Jsou podstatné i v tom, jak člověk vnímá svou hodnotu. Za tím stojí především centrální jáský komplex. Pokud existuje v jedinci něco, co je v rozporu s jeho ideální fantazií o sobě, s jeho sebeobrazem, tak to přenechá svému stínu, který zůstává v nevědomí (Kastová, 2000). Termín stín použil jako první Jung pro ty stránky

lidské osobnosti, které jedinec zavrhuje ze strachu, nevědomosti, studu či nedostatku lásky. Představoval si stín jako osobu, kterou by člověk raději nebyl a věřil, že začlenění stínu má velký dopad, neboť pomáhá objevit hlubší zdroje duchovního života (cit. dle Fordové, 2002).

Kromě toho pro úplnost připomenou, že v jádrech komplexů bývají ukryté archetypy, což znamená, že člověk může své své psychické a životní problémy dát rovněž do souvislostí s problémy, které lidstvo řeší od nepaměti, neboť se nachází i pod vlivem kolektivního nevědomí a i to může být projikováno navenek (Kastová, 2000).

Americký psychoterapeut Tipping (2006) vysvětluje, proč lidé potřebují používat tento obranný mechanismus. Navazuje na představu Jungových archetypů a hlavní příčinu projikování vidí ve vině v rámci ztotožnění se s archetypy oběť – pachatel.

Podle něj archetyp oběti v člověku udržují dva psychologické ego-obranné mechanismy: represivní a projekční, které působí současně. Člověk potlačuje vzpomínky, které má spojené s vinou či zahanbením, které jsou však podle něj obecnou lidskou zkušeností, neboť se objevují vždy, když má člověk pocit, že udělal něco špatného. Pocit zahanbení za běžné události se v dětech hromadí od malička a to zůstává v nevědomí a působí to mentální nebo emocionální problémy i v dospělosti. Člověk pak má potřebu se oddělit od těch svých aspektů, které nemá rád a které ho zahanbují (Tipping, 2006).

I Tipping (2006) to označuje za stín ve smyslu, jak o něm hovořil Jung. Připodobňuje nevědomé ukrývání své temné stránky před sebou i před ostatními k sezení na sopce. Člověk nikdy neví, kdy jeho síly selžou a láva, tedy stín, se vyvalí ven. Proto si myslí, že člověk potřebuje obětní beránky, na něž může promítat svou hanbu a vinu, aby si od ní alespoň částečně ulevil. Proces projekce pomáhá zapomenout, že člověk takové pocity kdy měl. Tedy například když člověk potlačí svou vinu a projikuje ji na někoho jiného, vidí v tom druhém darebáka a může obvinít jeho místo sebe, nebo když potlačí svou

zlost a projikuje ji na jiné, může si myslet, že to jsou ti druzí, co jsou zlí (Tipping, 2006).

Nevědomý psychický mechanismus projekce je možné podle Tippinga (2006) rozeznávat díky emocím, jež ho doprovázejí. Je přesvědčen, že když člověk někoho odsuzuje, promítá tím svou vinu na druhého. Říká, že kdyby to nebyla projekce, tak by to člověka nevyvedlo z klidu. Je přesvědčen, že to, co jedinci připadá na druhých lidech nepřijatelné, slouží jako odraz té části člověka, kterou na sobě zavrhl (tedy stín). Navíc si myslí, že k projekci viny může mít důvod kdokoliv, bez ohledu na problémy jednotlivců, neboť existuje jeden základní problém lidstva, a to domnělá a nevědomá vina ohledně odtržení od Boha. Jako doprovod se u projekcí často objevují pocity zloby, protože ego používá tuto emoci jako pokus ospravedlnit přenášení viny (Tipping, 2006).

Jedinec se může cítit jako oběť druhých právě proto, že situace rezonuje s jeho vlastní vinou, hněvem či zlostí. Jako cestu k rozvoji osobnosti vidí Tipping (2006) v opuštění potřeby cítit se jako oběť. To obnáší přijetí odpovědnosti za to, co si člověk vytvořil svými myšlenkami a projekcemi své hodnoty, a to skrze akceptaci svého stínu a odpuštění druhým.

Někdy však není rozeznání projekcí tak jednoduché. Člověk se nemusí identifikovat jen s určitým chováním, ale mohou se ho emočně dotýkat i různé skryté významy, které mu druzí zprostředkovávají. Například muž, kterého zlobí, že se jeho manželka přejídá a je obézní, nemusí projikovat svou vlastní tendenci k přejídání, nýbrž může rezonovat s tím, že jeho žena používá jídlo k tomu, aby si ulevovala od svých citových problémů. Tudiž v této situaci, která jítí jeho emoce, by mohl rozpoznat svůj sklon utíkat od vlastních citových problémů (Tipping, 2006).

Také Kastová (2000) je názoru, že přestože jsou komplexy nevědomé a tím pádem neviditelné, lze je rozpoznávat právě díky emocím, které se k nim váží, a nebo ze stereotypních způsobů chování. Například pokud se něco dotkne něčího komplexu, může jedinec snadno reagovat přehnaně, právě proto,

že neodpovídá jen na aktuální situaci, nýbrž i na všechny podobné z minulosti. Existuje sice spouštěcí situace, ale odezva patří ve skutečnosti mnoha dalším vztahovým osobám. Pak jedinec není svobodný, ale vydán na pospas svým komplexům a následně mnohdy i pocitům studu (Kastová, 2000). Domnívám se, že to také podporuje předpoklad, že je možné si projekci zpětně uvědomovat a díky tomu pracovat na akceptaci svých tzv. stínových stránek, tedy toho, co by člověk na sobě vidět nechtěl, ale přesto je to jeho součástí a ovlivňuje to jeho psychické prožívání a brzdí jeho osobní rozvoj. Kastová (2000, s. 14) píše o integraci stínů: *„Přijmout sebe sama, včetně svých možností a obtíží, je základní ctnost, která má být v procesu individuace uskutečněna.“*

Kastová (2000) jako jungovská psycholožka píše primárně o zvědomování komplexů, jejich projekcí a identifikací s nimi skrze práci se symboly (ve snech, imaginacích apod.), ale zmiňuje i to, že symbolické vyjádření komplexů lze objevovat i ve vztazích, v běžném životě. I to může přinášet úlevu. Pak už se nejedná jenom o nějaké neviditelné síly, které člověkem bez jeho vědomí hýbou. Cesta není v jejich ovládnutí, nýbrž v jejich zvědomování. Když jsou totiž odštěpené komplexy projikovány, člověk často může mít dojem, že ty vlivy k němu skutečně přichází z vnějšku, včetně toho, že se může objevovat princip sebenaplňujícího se proroctví. Tedy např. když jedinec očekává, že ho lidé odmítnou, bude se nevědomě chovat tak, že ho okolí skutečně bude odmítat. Nebo se může natolik identifikovat s komplexem, že bude vidět druhé zkresleně z „role“ komplexu. Například v dětství týraný člověk má později tendenci týrat své okolí. Pro pomoc s různými psychickými obtížemi je třeba se podívat na to, co jedinec projikuje na vnější svět (Kastová, 2000).

Potenciál osobního rozvoje vidí Kastová (2000) především v práci s komplexy, které odrážejí vzorce z dětství. Pokud je člověk dokáže emočně prožít a pochopit, jak z pozice tehdejšího dítěte, tak z pozice vztahové osoby, je pravděpodobné, že pak bude schopen nového prožívání a chování, což do jisté míry osvobodí jeho vztahy. Celé vnímání je v podstatě zkreslené díky tomu, že

je svět prožíván skrze komplexy. Nevědomí je promítáno všude kolem a čeká na integraci do vědomí, aby člověk mohl být sám sebou (Kastová, 2000). Také Fordová (2002) píše o osvobození a prožitku celistvosti díky tomu, že se člověk přestane vyhýbat svým stínům a uzná, že mu určitá vlastnost patří.

Stíny jsou před člověkem ukryté v nevědomí a chráněné ego-obrannými mechanismy, takže mnohdy může být téměř nemožné je najít. Stínové aspekty a jejich projekci však lze rovněž podle Wilbera odhalovat tím, že se dají rozpoznávat skrze emoční prožívání. Tvrdí, že pokud se jedince nějaká osoba či věc z okolí emočně dotýká, je možné, že je obětí vlastní projekce. Pokud by tak nebylo, jednalo by se spíše jen o vnímání dění ve formě informace (In Fordová, 2002). Považuji za důležité dodat, že lidé mohou projikovat nejen své negativní aspekty, ale i ty pozitivní, které nejsou schopni si přiznat a proto je obdivují například jen na svých idolech (Fordová, 2002).

2.6 Projekce v psychodiagnostice a klinické praxi

Objevování psychických obranných mechanismů je důležité v klinické praxi, kde se s nimi pracuje jednak v psychoterapeutickém vztahu a jednak v rámci psychodiagnostiky. Metody jejich zjišťování či diagnostikování je možné rozdělit na čtyři základní skupiny: A) rozhovory, B) dotazníky, C) testy a D) projektivní testy. Ve světě jsou středem zájmu i mnohých výzkumů. Například v roce 1991 bylo napočítáno 58 různých metod, které navíc mají mnohé revize a které mohou být využívány pro zkoumání nevědomých obranných mechanismů (Ionescu, 2001, cit. dle Ježkové, 2006). Jejich dostupnost je v ČR problematická. Vzhledem k nevědomé povaze obranných mechanismů, je obtížné je zachytit statisticky validními metodami. Výjimkou je dotazník DSQ 40, který přeložila a předběžně standardizovala Červenková ve své diplomové práci (2005).

A) První skupinou možností odhalování obranných mechanismů jsou tedy rozhovory. Jedná se o klinickou metodu, v níž je možné používat škály

obránných mechanismů, které poskytují jejich definice, například DMSR – Defense mechanisms rating scale nebo škály z DSM-III-R a DSM-IV. Tyto škály byly sestaveny na základě kódování videonahrávek rozhovorů odborníky. Nicméně vyhodnocování je založeno především na klinických schopnostech a zkušenostech vyšetřujícího. Existují i polostrukturované rozhovory pro některé mechanismy u určitých skupin pacientů, např. Goldsmithův a Greenův rozhovor pro měření míry popření u alkoholiků (Charbol, Callahan, 2004, cit. dle Ježkové 2006).

B) Druhou skupinu tvoří dotazníky. Jak již bylo uvedeno, mohou být problematické a mnozí odborníci se již zabývali otázkou, zda je vůbec možné sebezposuzovat své nevědomé mechanismy. Základním argumentem pro funkčnost dotazníkových metod je fakt, že ačkoliv si člověk nemusí být vědom nevědomého mechanismu, je si vědom svého chování, jakožto výsledků užití tohoto mechanismu a svých postojů, které s tím souvisí. Takže se většinou neposuzuje samotný obranný mechanismus, ale jeho manifestace či postoje (Andrews aj., 1993). Nejpoužívanějším dotazníkem ve světě je DSQ v různých verzích a revizích, o jehož vývoji bude napsáno více v následující kapitole o výzkumu. Kromě toho jsou známé například Life Style Index od Plutchika z r. 1979, Inventory of Personality Organisation od Kernberga a Clarkina z r. 1995 a Comprehensive Assessment of Defense Style od Laora aj. z roku 2001 (Chabrol, Callahan, 2004, cit. dle Ježkové 2006).

C) Mezi testové metody, jež jsou třetí skupinou možného diagnostikování obranných mechanismů, patří především ve světě známé a dostupné DMI – Defense Mechanism Inventory od autorů Glesera a Ihilevische z roku 1969 a DMP – Defense Mechanisms Profile od Johnsona z roku 1982. DMI je test založený na konfliktních příbězích, kde klient doplňuje konec – jak by se zachoval, jaké má fantazie k příběhu, emoční reakce apod. Tímto způsobem se testuje pět obranných mechanismů: agrese, projekce, intelektualizace, sebetrestání a potlačení. Podobně DMP je test založený na doplňování vět, které popisují nepříjemnou situaci a proto její konec předpokládá, že bude uplatněn obranný mechanismus. Podle manuálu se pak usuzuje na užití

různých mechanismů, které lze shrnout do čtyř skupin: redukce úzkosti, primitivní obrany, střední stupeň adaptace a zralé obrany (Chabrol, Callahan, 2004, cit. dle Ježkové 2006).

D) Poslední skupinou jsou projektivní metody či techniky. Tyto jsou charakteristické tím, že subjekt je vystaven neurčité, mnohovýznamové podnětové situaci, na níž má reagovat podle toho, jaký smysl mu to dává, čímž se do reakce promítá osobnost vyšetřovaného a to umožňuje o něm činit diagnostické úsudky (Urban, 1972, cit. dle Šípka, 1997). Výsledky projektivních technik by měly být brány jen jako pracovní hypotéza a měly by být posléze dány do souvislosti i s dalšími údaji o klientovi, jako je anamnéza, rozhovor, výsledky dalších testů (Šípek, 1997). Pro jejich vyhodnocování je třeba mít dostatečnou klinickou zkušenost, neboť normy pro ně buď zcela chybí, nebo nejsou adekvátní, případně mohou být založené jen na neurčitě popsané populaci. Kromě toho je třeba si uvědomit, že mechanismus projekce je oboustranný, tzn. že projikuje jak osoba diagnostikovaná, tak následně i osoba vyšetřující. Proto je důležité, aby diagnostik dobře rozuměl především sám sobě a tím předešel hrubým zkreslením při interpretaci. Ale i tak může výsledek diagnostiky více vypovídat o teoretické orientaci psychologa a jeho oblíbených hypotézách, než o osobnosti klienta. Cesta od původní minimálně strukturované situace či materiálu po výsledné závěry je obtížně kontrolovatelná, proto je lepší projektivní techniky vnímat jen jako klinické nástroje, které mohou sloužit například i jako dobrý prostředek k prolomení ledů při počátečním kontaktu s klienty, obzvláště při navazování vztahu s dítětem v terapii, a nelze je srovnávat s klasickými testy (Šípek, 1996).

Dělení projektivních technik není v literatuře jednoznačné. Jednoduché rozdělení nabízí Svoboda (1987) na verbální (například metoda slovních asociací, metoda doplňování vět aj.), grafické (např. Rorschachova metoda pro zkoumání dynamiky osobnosti z obrázků skvrn, TAT – Tematický apercipční test založený na vyprávění příběhu k prezentovanému obrázku zachycujícímu neurčitou sociální situaci, jež slouží ke zkoumání dynamiky osobnosti a interpersonálních vztahů a postojů; a jiné obrázkové techniky např.

Hand Test pro zkoumání míry agrese) a manipulační či expresivní (např. kresba postavy, kresba začarované rodiny, Baum Test, nebo práce s figurkami Sceno-Test či Doll Play aj.) (Svoboda, 1987; Šípek, 1996).

Prvky projekce je však možné nacházet v různých diagnostických technikách, kde je příležitost k sebevyjádření, a tím pádem je obsažena v každé práci s klientem. Murphy (1965; cit. dle Šípka, 1996, s. 39) si myslí, „že všechny psychologické vyšetřovací techniky zahrnují určitý díl projekce, protože člověk se projikuje do všeho, co dělá.“

2.7 Projekce ve výzkumu

Ačkoliv byly psychologické obranné mechanismy řadu let vyloučeny z akademické psychologie, pozornost se k nim v poslední době nejen vrací, ale jejich existence je nyní považována za potvrzenou kognitivními psychology. Také vývojoví, osobnostní a sociální psychologové našli důkazy pro ozřejnění jejich psychologického fungování (Cramer, 2000).

Poté, co původní teoretický koncept obranných mechanismů přinesl Freud a rozvíjela jej Freudová, staly se psychické obrany předmětem zkoumání ve 30. – 60. letech 20. století. Jednalo se především o laboratorní studie mechanismů popření a projekce. Popření bylo zkoumáno v experimentech dvojího typu: s učením a pamětí nebo v rámci percepční obrany. Následně přišli kritikové v čele s Holmesem s tím, že výzkumy obsahovaly metodologické problémy a že jev popření v těchto případech lze vysvětlit jinými procesy než nevědomou obranou a existenci popření jako nevědomého mechanismu úplně zamítli (Cramer, 2000).

Podobně zkoumání projekce v laboratorních podmínkách se zaměřovalo na 2 typy experimentů: připisování osobních charakteristik nejednoznačným podnětům a připisování osobnostních vlastností druhým (self-other paradigm) (Cramer, 2000).

Starší výzkumy, o kterých referuje Holmes (1978) se zaměřovaly na experimenty s projekcí prostřednictvím záměrné manipulace probandy, kterou pak měřili pomocí TAT metody, o čemž jsem informovala již výše v kapitole 2.1.2. Tyto výzkumy nepotvrdily, že by se projekce týkala nevědomého obsahu, ale myslím, že to ani nebylo možné vzhledem k povaze experimentů, jejichž podstatou bylo manipulování s nepravdivými informacemi.

Holmes (1968; 1978) ve svých kritikách došel k názoru, že neexistují důkazy pro nevědomou projekci, ale zároveň nepopřel její existenci. Spíše věřil, že se jedná o proces označovaný přisuzování (attribution). Studium tohoto procesu, bez konotace nevědomého mechanismu, se pak stalo předmětem výzkumů sociálních psychologů a projekce byla zahrnuta do atribuční teorie. V 70. letech tedy zájem o zkoumání psychických obran opadl, neboť podle laboratorních experimentů to vypadalo, že žádné nevědomé fungování neobsahují (Cramer, 2000).

Atributivní a komplementární typy projekce byly dostatečně prokázány různými výzkumy, neboť jsou jednoduše demonstrovatelné. Podobnostní projekci je obtížnější podrobit výzkumu vzhledem k tomu, že si jí projikující osoba není vědoma a nemůže ji popsat. Možnost, že by mohla být posouzena „zvenku“ cizí osobou, pozorovatelem, Holmes (1968) zamítl, neboť to považoval metodologicky za nepřijatelné. Ale pokroky v metodologii posléze umožnily testovat i tento typ projekce například navozením experimentální situace primární technikou (priming technique), jenž vyvolává zaujatou percepci, při níž se může nevědomá vlastnost dostat do povědomí a tím je možné ji posoudit tím, že jsou např. probandi dotazováni na hodnocení fiktivního charakteru těch, kteří hráli roli při jejich aktivaci. Nevědomá projekce se zpřístupnila prostřednictvím něčího chování, které následně ovlivnilo vnímání zkoumané osoby. Potvrdil se předpoklad, že se příslušná nevědomá projekce projevuje právě v kontextu konkrétních aktivujících situací (Kawada aj., 2004).

Přes opadnutí zájmu výzkumníků o obrany, byl koncept ego-obranných mechanismů nadále využíván v klinické praxi, kde argumentovali tím, že laboratorní experimenty postrádaly ekologickou validitu, a objevovala se snaha vyvinout psychodiagnostické testové nástroje na měření nevědomých mechanismů, které však měly různé psychometrické nedostatky. Nejznámější je DMI (Defense Mechanism Inventory) u něhož se zdála být zajištěna objektivita, ale reliabilita a validita byly nejisté. Později byl Bondem (1983) vyvinut jiný sebesuzovací nástroj – dotazník DSQ.

Vzhledem k tématu empirické části mé práce se zde na dotazník DSQ (Defense Style Questionare) zaměřím detailněji. První verzi, vytvořili Bond, Wesley aj. v roce 1983, přičemž jejich cílem nebylo měřit doslova nevědomé obranné mechanismy, ale zachytit jejich vědomé projevy v charakteristickém stylu zvládání konfliktů. Připravili a ve spolupráci s psychiatrem a dvěma psychology za pomoci testu face validity uspořádali 97 položek obsahujících určitá tvrzení, která patří k příslušným mechanismům. Dotazník byl nejprve otestován v pilotním projektu na 30 pacientech, což umožnilo upravit a dokončit první verzi. Pro sebesuzování byla zvolena škála o devíti stupních, na které testovaný subjekt označuje, do jaké míry souhlasí či nesouhlasí s příslušným tvrzením, přičemž vysoké skóre souhlasu svědčí o tom, že subjekt daný mechanismus užívá. Rozsáhlejší empirická šetření probíhala na dobrovolnících, kde byli zhruba z poloviny pacienti s poruchami osobnosti a z poloviny lidé bez dosavadní psychiatrické léčby. Autoři předpokládali, že obranné mechanismy považované za nezralé se budou faktorovou analýzou shlukovat na jednom konci kontinua, zatímco ty zralé na druhém, což se výzkumem potvrdilo. Navíc skóry DSQ prokázaly rozdíly mezi lidmi bez psychiatrické diagnózy a psychiatrickými pacienty. Vzorek pacientů měl výrazně vyšší skóry v maladaptivním stylu používání obranných mechanismů a vzorek zdravé populace měl naopak výrazně vyšší skóry zralých obran. Později byl dotazník několikrát upravován, některé obranné mechanismy byly vypuštěny a jiné naopak přidány. Existují tak verze DSQ o 67, 88, 72 a poslední o 40 položkách. DSQ 40 vznikl ze snahy vytvořit stručný dotazník

s co nejmenším počtem položek při zachování psychometrické kvality předcházejících verzí. Reliabilita a validita byly ověřovány na vzorku 712 subjektů. Tato nejkratší varianta dotazníku měří 20 obranných mechanismů a má tedy pro každý z nich jen dvě nejvýstižnější položky. Faktorovou analýzou došlo k rozlišení tří skupin obranných stylů: zralé (sublimace, humor, aniticipace, suprese), neurotické (odčinění, pseudoaltruismus, idealizace, reaktivní formace) a nezralé (projekce, pasivní agrese, agování, izolace, devalvace, autistická fantazie, popření, přesun, disociace, štěpení, racionalizace, somatizace) (Bond a Wesley, 1996, cit. dle Červenkové, 2005; Andrews aj., 1993; Bond, 1983). Pro českou populaci provedla překlad a předběžnou standardizaci na vzorku 112 respondentů Červenková (2005) v rámci své diplomové práce.

V poslední době se výzkumy obranných mechanismů včetně zkoumání projekce obvykle zaměřují na zkoumání pacientů s psychiatrickými diagnózami, ať již s využitím projekční metody TAT nebo dotazníkových metod, např. DSQ 40. Předmětem empirických šetření je zjistit, které mechanismy a v jaké míře používají ty které skupiny osob ve srovnání s kontrolními skupinami z běžné populace (Cramer aj., 1988a). Například také Camacho aj. (2010) potvrdili s využitím DSQ 40 závěry předcházejících šetření, že lidé bez psychiatrické diagnózy mají zralejší obranné mechanismy. Poznatky se tedy dají shrnout do konstatování: čím nižší je u člověka úroveň psychického fungování, tím větší u něj bude užívání nezralých obranných mechanismů (Comacho aj., 2010).

Jiné studie se zaměřovaly a zaměřují na děti a dospívající. U nich se zkoumají nevědomé obranné mechanismy vzhledem k jejich zralosti a věku. I v tomto případě bývá nejčastěji využito projekční techniky TAT. Například Cramer a Gaul (1988) navozovali experimentální stresovou situaci pro děti tím, že jim zadali početní úlohy a předstírali jejich úspěch či neúspěch, přičemž děti byly otestovány metodou TAT před a po této situaci, aby se tímto prokázala regresivní tendence ve využívání obranných mechanismů.

Několik klinických studií se také věnovalo prokazování prospěšnosti intenzivní psychoterapie hospitalizovaných pacientů skrze měření obranných mechanismů. Byl zjištěn výrazný pokles nezralých obranných stylů, což korelovalo s podobným poklesem psychiatrických symptomů, hodnocených nezávislými nástroji (Cramer a Blatt, 1993).

Otázkou, zda je možné, aby laik dokázal identifikovat obranné mechanismy i mimo psychoanalytické sezení, tzn. bez vytvořeného přenosového vztahu se zabýval Vaillant. Provedl longitudinální výzkum, kde evaluaci prováděl personál bez psychoanalytického výcviku. Porovnáním závěrů jednotlivých probandů zjistil, že se ve svých odpovědích příliš neliší a tudíž i bez psychoanalytického vzdělání lze dělat správné závěry o užívání psychických obranných mechanismů u druhých (cit. dle Ježkové, 2006).

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Cíle a hypotézy empirického šetření

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo ověření možnosti měřit míru uvědomování si psychického ego-obranného mechanismu projekce, a to jak u sebe, tak u druhých lidí. Jedná se tedy o schopnost uvědomovat si existenci tohoto jevu, což může být prospěšné v práci na osobním rozvoji, neboť zvědomování projekce může mít vliv na míru tolerance, empatie a převzetí odpovědnosti za své postoje, myšlení a emoce.

Za pomoci statistických metod jsem chtěla také zjistit především souvislosti mezi schopností uvědomovat si projekci a mezi dvěma oblastmi zájmu o osobní rozvoj – jednak osobní rozvoj skrze věnování se esoterice, duchovním naukám a aktivitám apod. a jednak osobní rozvoj skrze věnování se psychologii, psychoterapii apod. Dále jsem ověřovala, zda míra uvědomování si projekce souvisí také s životní spokojeností v mezilidských vztazích. Ačkoliv obranný mechanismus je ze své podstaty nevědomý, lze si ho, podle zjištění dřívějších výzkumníků, uvědomovat díky postojům a chování, které s jeho užíváním souvisí.

3.1.1 *Dílčí cíle výzkumu*

1) Otestovat nástroj na zjišťování míry zájmu či věnování se osobnímu rozvoji, který jsem identifikovala ve 2 hlavních oblastech, které v další práci souhrnně nazývám psychologie a esoterika. V rámci těchto oblastí lze najít různé způsoby věnování se osobnímu rozvoji, které se snaží pokrýt sestavený dotazník. Jedním z cílů je ověřit reliabilitu obou částí a míru variability.

2) Otestovat novou škálu na míru uvědomování si projekce, především ověřit jeho reliabilitu. Žádný takový testový nástroj tu v ČR ani ve světě neexistuje, proto jsem se rozhodla ho sestavit a otestovat, neboť věřím, že se může jednat o užitečný nástroj pro praxi v rámci práce s lidmi na jejich osobním rozvoji.

3) Ověřit existenci **souvislosti a vlivu věnování se osobnímu rozvoji** skrze oblast psychologie a oblast ezoteriky, a také kombinace zájmů o obě oblasti najednou, **na míru uvědomování si projekce.**

3.1.2 Hypotézy

V rámci tohoto výzkumu bylo stanoveno 5 hlavních hypotéz týkajících se osobního rozvoje a souvislostí uvědomování si míry projekce a 4 vedlejší hypotézy týkající se pohlavních rozdílů v rámci zkoumané oblasti:

Hlavní hypotézy:

H1: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci oblasti psychologie souvisí s mírou uvědomování si projekce.

H2: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci oblast esoteriky souvisí s mírou uvědomování si projekce

H3: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci kombinování oblastí psychologie a esoteriky souvisí s mírou uvědomování si projekce.

H4: Životní spokojenost v mezilidských vztazích souvisí se schopností uvědomovat si projekci.

H5: Zájem o psychologii a zájem o esoteriku spolu souvisí.

Vedlejší hypotézy:

h1: O osobní rozvoj v rámci oblasti esoteriky se zajímají více ženy než muži.

h2: O osobní rozvoj v rámci oblasti psychologie se zajímají více ženy než muži.

h3: Ženy si projekci uvědomují více než muži.

h4: V životní spokojenosti ve vztazích nejsou významné pohlavní rozdíly.

3.2 Metodika sběru dat

Dotazník „Životní spokojenost a osobní rozvoj“ obsahoval kromě prvních dvou otázek na demografické údaje (věk a pohlaví) dvě hlavní části a každá z nich 2 další složky:

I. otázky na oblast osobního rozvoje, které se dále dělí na 2 podskupiny:

a) otázky na zájem o psychologii, psychoterapii apod.

b) otázky na zájem o esoteriku, duchovní nauky apod.

II. otázky na míru souhlasu s uvedenými výroky:

a) na uvědomování si projekce promíchané s výroky

b) na životní spokojenost v mezilidských vztazích

I. Otázky na oblast osobního rozvoje jsem na základě povědomí o této oblasti z literatury, praxe i osobní zkušenosti sestavila tak, aby pokrývaly co nejvíce způsobů, jak se lze rozvíjet. Pro obě oblasti psychologii i esoteriku byly na výběr podobné možnosti. Jednalo se o 5 okruhů: četba literatury, svépomocné aktivity, využívání internetu, individuální poradenství, skupinové akce. Pětistupňové hodnocení, které respondenti využívali pro vyjádření toho, jak často se nabízeným aktivitám věnují, mělo následující znění: vůbec – 1 bod, zřídka – 2 body, někdy – 3 body, často – 4 body, velmi často – 5 bodů. Přesné znění otázek je uvedeno v tabulce č. 4 níže:

Tabulka č. 4: Otázky na osobní rozvoj

I. a) Oblast psychologie	I. b) Oblast esoteriky
Zajímá mne psychologie, psychoterapie, sociální psychologie apod.: čtu odborné, populárně-naučné knihy aj.	Zajímá mne ezoterika, duchovní nauky, filozofie apod.: čtu knihy, časopisy aj. z těchto oblastí
Psychologickému sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. relaxační techniky, sebereflexe, rozhovory aj.)	Duchovnímu sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. meditace, jóga, rozjímání, duchovní rozhovory aj.)
Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oborů: psychologie, psychoterapie apod.	Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oblastí: ezoterika, duchovní nauky apod.
Chodím na individuální psychoterapii, koučování apod.	Chodím na ezoterické či duchovní individuální poradenství, např. astrologie, reiki apod.
Chodím na skupinovou psychoterapii či jiné skupinové (např. vzdělávací) akce psychologického zaměření	Chodím na skupinové akce z těchto oblastí: ezoterika, duchovní směry - například semináře, přednášky aj.

II. Výroky pro testování míry uvědomování si obranného mechanismu projekce jsem sestavila podle literatury zabývající se touto problematikou. Inspirovala jsem se především citáty z knihy *Temná stránka hledačů světla*, ve které americká psychoterapeutka Fordová (2002) píše o integraci stínů dle jungovské psychologie. Více o tomto tématu bylo uvedeno v kapitole 2.5. Projekce v procesu individuace, integrace stínů, vina. Svou volbu výroků pro test jsem konzultovala s odborníky, klinickou psycholožkou D. Wurstovou a školitelem pro mou diplomovou práci R. Trnkou. Vzhledem k tomu, že navržený test na uvědomování si projekce má jen jednu škálu, byly výroky pro rozptýlení pozornosti respondentů nepravidelně promíchány s výroky převzatými z jiného psychometrického nástroje, jenž byl již dříve vyvinut výzkumníky.

Zvolila jsem otázky na životní spokojenost, která s daným tématem souvisí. Vybrala jsem část Přátelé, známí a příbuzní standardizovaného testu Dotazník životní spokojenosti od Fahrenberga aj. (2001) zaměřenou na mezilidské vztahy, protože projekce se uskutečňuje především ve vztazích. Tento test má celkem 10 částí (oblastí pro měření životní spokojenosti: Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení) po 7 otázkách a možnost odpovědí: 1 – velmi nespokojen(á), 2 – nespokojen(á), 3 – spíše nespokojen(á), 4 – ani spokojen(á) ani nespokojen(á), 5 – spíše spokojen(á), 6 – spokojen(á), 7 – velmi spokojen(á). V každé oblasti je tedy možné dosáhnout nejméně 7 bodů, nejvíce 49 bodů. Vyhodnocování se odvíjí od toho, kolik bodů proband získá – čím více bodů, tím více je v dané oblasti spokojen. Sedm použitých otázek pro můj dotazník jsem upravila tak, že jsem doplnila tyto výroky na maximální možnou míru souhlasu, tedy jsem místo otevřeného konce použila hodnocení odpovídající 7 bodům – př.: S kontaktem se svými příbuznými jsem... + velmi spokojen(a) a přiřadila jsem k těmto uzavřeným výroky stejnou pětibodovou stupnici nesouhlasu až souhlasu, která byla používána pro míru uvědomování si projekce. Její znění a bodové hodnocení je následující:

zcela NESouhlasím	1 bod
spíše NESouhlasím	2 body
ANI nesouhlasím, ANI souhlasím	3 body
spíše souhlasím	4 body
zcela souhlasím	5 bodů

Plné znění celého dotazníku je v příloze diplomové práce. Samostatné otázky na uvědomování projekce a životní spokojenost jsou uvedeny níže.

Tabulka č. 5: II. a) Výroky na uvědomování si obranného mechanismu projekce

Kód	Číslo výroku v dotazníku	Výrok k vyjádření míry nesouhlasu či souhlasu
A1	13	Podle sebe soudím tebe.
A2	14	Když se chce člověk dozvědět, co na sobě nemá rád, stačí, aby se podíval, co ho rozčiluje na ostatních lidech.
A3	16	Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.
A4	18	Vlastní nedostatky vidíme nejlépe na druhých lidech.
A5	21	Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakou nevyřešenou stránkou v nás samých.
A6	22	Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat.
A7	23	Teprve na druhých lidech vidíme, co máme a co nemáme rádi sami na sobě.
A8	27	To, co odmítáme vidět sami u sebe, toho si často všimáme na druhých lidech.
A9	28	Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.
A10	28	Napadáme a odsuzujeme na druhých to, co jsme vlastně zavrhli na sobě.
A11	30	Druzí lidé jsou naše zrcadlo.

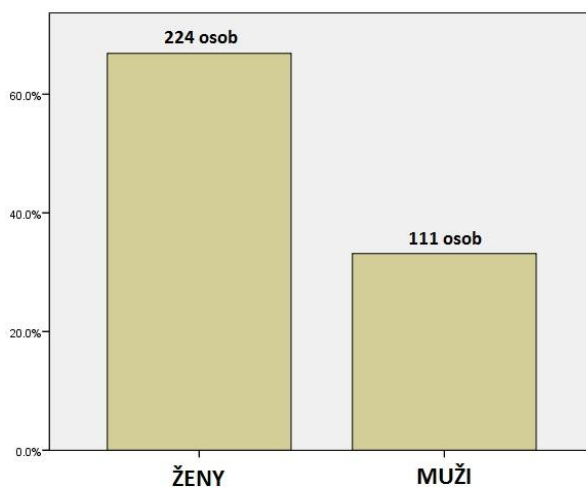
Tabulka č. 6: II. b) Výroky na životní spokojenost v mezilidských vztazích

Kód	Číslo výroku v dotazníku	Výrok k vyjádření míry nesouhlasu či souhlasu
S1	15	Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem velmi spokojen(a).
S2	17	S kontaktem se svými příbuznými jsem velmi spokojen(a).
S3	19	Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem velmi spokojen(a).
S4	20	Se svými veřejnými a společenskými aktivitami jsem velmi spokojen(a).
S5	24	S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem velmi spokojen(a).
S6	25	Se svou společenskou angažovaností jsem velmi spokojen(a).
S7	26	S kontaktem se svými sousedy jsem velmi spokojen(a).

3.3 Výzkumný soubor

Empirického šetření se zúčastnilo 335 respondentů, nejmladšímu respondentovi bylo 15 let, nejstaršímu 74 let. Průměrný věk účastníků byl 34,16 let, standardní odchylka 12,385. Rozložení pohlaví ve výzkumném vzorku bylo následující: 224 žen a 111 mužů (viz graf č. 1), průměrný věk žen 33,45 let, nejmladší 18 let, nejstarší 74 let, standardní odchylka 12,487, průměrný věk mužů 33,59 let, nejmladší 15 let, nejstarší 67 let, standardní odchylka 12,106.

Graf č. 1: Pohlaví ve výzkumném vzorku



3.4 Popis sběru a zpracování dat

Výzkum byl proveden začátkem srpna 2012. Data byla sbírána za pomoci anonymního dotazníku s 30 otázkami sestaveného k tomuto účelu. Pro potřeby zveřejnění byl nazván „Životní spokojenost a osobní rozvoj“ a byl k dispozici online pro veřejnost v období 2. 8. – 8. 8. 2012 na internetovém portále www.vyplnto.cz, který umožňuje pohodlné odpovědi jednoduchým výběrem možností ze škály uvedené pod každou otázkou. Odkaz na vyvěšený dotazník se žádostí o vyplnění a přeposlání na další lidi byl šířen za pomoci e-mailu a odkazů na sociální síti Facebook. Vzhledem k umístění na veřejném dotazníkovém serveru je pravděpodobné, že část odpovědí přišla i od lidí nezapojených do původního oslovování v rámci metody „sněhové koule“, ale proto, že je oslovilo téma výzkumu. Návratnost dotazníku podle provozovatele serveru byla 72,4%, což říká kolik lidí ho otevřeno a také do konce vyplnilo. Zbýlých 27,6% mohou tvořit lidé, kteří se po prohlédnutí dotazníku rozhodli jej nevyplnit nebo vyplňování předčasně ukončit, čímž se částečná data neuložila. Například pro někoho mohlo být nepříjemné nad výroky přemýšlet, nebo někomu nemusela být tato oblast natolik blízká, aby chtěl odpovědět, eventuelně někoho také mohlo něco vyrušit, nebo

dotazník mohli někteří lidé otevřít jen ze zvědavosti bez skutečného zájmu odpovědět. Získaná data z kompletně vyplněných dotazníků byla zpracována za pomoci programu Microsoft Excel a následně statistického programu SPSS.

3.4.1 Metody zpracování a analýzy dat

Statistické zpracování dat jsme provedli s pomocí programu SPSS. K ověření reliability škál bylo použito Cronbachovo alfa s dalším ověřením faktorovou analýzou s rotací Varimax. Pro zjištění korelací mezi jednotlivými proměnnými byly použity metoda Pearsonovy koeficienty. K porovnání rozdílů mezi pohlavími jsme využili analýzu rozptylu – jednocestnou ANOVA. Pro testování našich hlavních hypotéz jsme dále použili také analýzu GLM modelů.

3.5 Získaná data a interpretace výsledků

Tato kapitola představuje výsledky empirického šetření. Jsou členěny do dalších podkapitol, které odpovídají cílům výzkumu: a) ověřit reliabilitu a variabilitu jednotlivých škál, b) ověřit hlavní hypotézy týkající se souvislosti mezi osobním rozvojem, životní spokojeností a mírou uvědomování si psychického ego-obranného mechanismu projekce a vedlejší hypotézy týkající se rozdílů mezi pohlavími v těchto oblastech. Většina výsledků je doplněna tabulkami, případně ilustrována grafy.

3.5.1 Testování škál osobního rozvoje

Jak již bylo uvedeno výše, dotazník „Životní spokojenost a osobní rozvoj“ se skládá ze 2 hlavních částí a ty obsahují další dvě složky.

V první fázi jsme tedy ověřili faktorovou analýzou, jak se jednotlivé škály – podskupiny dotazníku oddělí od sebe. Použili jsme pro každou hlavní část dva faktory jako konečný počet, jako rotaci jsme zvolili nejznámější a nejčastěji

používanou Varimax. Faktorová analýza je jednou ze statistických metod, která slouží pro identifikaci a statistické zdokumentování variability v rámci pozorovaných proměnných. Často se využívá pro zmenšení počtu zkoumaných proměnných na relevantní jednotky. V tomto případě však byl, vzhledem ke konstrukci dotazníku, počet faktorů předem daný. Analýzou se ověřovalo se rozložení (Hendel, 2005).

Otázky (výroky) v následujících tabulkách jsou označené také kódy, aby bylo zřejmé, které tvoří jeden faktor. Otázky ve faktoru jsou řazeny sestupně od otázky, která nejvíce sytí danou škálu, po otázku, která ji sytí nejméně. Pod každou výslednou tabulkou je uvedeno procento vysvětlené variability, názvy faktorů a v závorce kolik otázek či výroků daný faktor tvoří.

První hlavní část dotazníku má tedy 2 podskupiny (škály) – otázky na oblast osobního rozvoje a) v oblasti rozvoje skrze psychologii, psychoterapii apod., b) v oblasti rozvoje skrze esoteriku, duchovní nauky a aktivity apod. Tyto oblasti byly použity jako dva faktory.

Tabulka č. 7: Rozložení otázek v I. hlavní části – Esoterika (E) a Psychologie (P)

Rotated Component Matrix^a

	Celková vysvětlená variabilita = 64,9 %	
	1	2
E3 - Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oblastí: ezoterika, duchovní nauky apod.	,828	,216
E1 - Zajímá mne ezoterika, duchovní nauky, filozofie apod.: čtu knihy, časopisy aj. z těchto oblastí	,807	,265
E4 - Chodím na ezoterické či duchovní individuální poradenství, např. astrologie, reiki apod.	,780	,119
E5 - Chodím na skupinové akce z těchto oblastí: ezoterika, duchovní směry - například semináře, přednášky aj.	,773	,211

E2 - Duchovnímu sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. meditace, jóga, rozjímání, duchovní rozhovory aj.)	,765	,359
P1 - Zajímá mne psychologie, psychoterapie, sociální psychologie apod.: čtu odborné, populárně-naučné knihy aj.	,180	,845
P2 - Psychologickému sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. relaxační techniky, sebereflexe, rozhovory aj.)	,299	,809
P3 - Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oborů: psychologie, psychoterapie apod.	,229	,743
P5 - Chodím na skupinovou psychoterapii či jiné skupinové (např. vzdělávací) akce psychologického zaměření	,221	,706
P4 - Chodím na individuální psychoterapii, koučování apod.	,133	,625

Názvy faktorů:

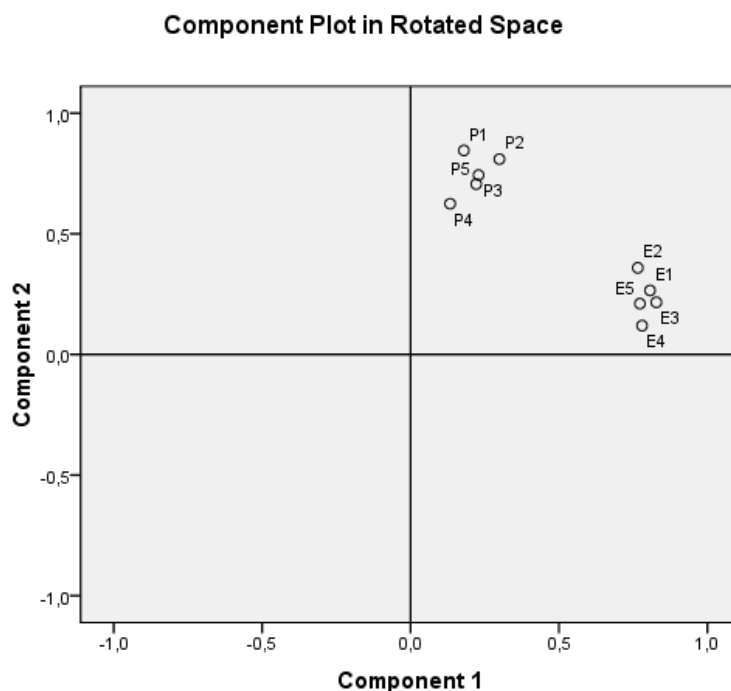
F1 – Esoterika a duchovní nauky apod. (tvořen 5 otázkami, vysvětluje 49,7 % variability)

F2 – Psychologie a psychoterapie apod., (tvořen 5 otázkami, vysvětluje 15,1 % variability)

Celková vysvětlená variabilita: 64,9 %

Vzhledem k tomu, že jsme v celkové vysvětlené variabilitě přesáhli 60%, považované konsensem za hranici možného vysvětlení všeobecnými faktory, ukazuje to, že se touto částí dotazníku podařilo poměrně komplexně zmapovat oblast osobního rozvoje v oblasti psychologie a esoteriky na všeobecné úrovni. Jiné důvody by již byly zřejmě velmi individuální a obsáhnout je do všeobecného dotazníku by bylo zřejmě nereálné. Zásadním poznatkem z této analýzy je, že se obě škály od sebe oddělily (viz následující graf), tudíž existuje určitá spojitost mezi nimi uvnitř a současně odlišnost od sebe navzájem (Binter, 2012, osobní sdělení).

Graf č. 2: Rozložení otázek v I. hlavní části – Esoterika (E) a Psychologie (P)



Testovali jsme rovněž reliabilitu otázek na obě oblasti osobního rozvoje. Pro pět položek na psychologii vyšlo Cronbachovo alfa 0,838 a pro oblast esoteriky 0,887. Hodnoty se nachází v ideálním rozmezí 0,6 – 0,9, tudíž realibilitu považujeme za potvrzenou (Hendel, 2005).

3.5.2 Testování škály na uvědomování si projekce

V této fázi již přecházím k testování hlavní části dotazníku, tedy k nově navržené škále na měření míry uvědomování si psychického obranného mechanismu projekce.

Ověření realiability – Cronbachovo alfa:

Tato škála na uvědomování si projekce obsahuje 11 výroků, se kterými respondenti vyjadřovali míru nesouhlasu – souhlasu v rozmezí pěti bodů. Použili jsme test vnitřní soudržnosti dotazníku, kterým jsme získali koeficient

Cronbachovo alfa, jenž ukazuje blízkost vztahu jednotlivých položek v rámci jedné skupiny. Pokud Cronbachovo alfa dosahuje vysoké hodnoty mezi 0,7 a 0,9, je to považováno za důkaz toho, že otázky měří základní (nebo latentní) konstrukt. Většinou se toto zjištění dále ověřuje jinými statistickými metodami (Gliem a Gliem, 2003; Hendel, 2005). V našem případě byla pro tento účel použita faktorová analýza.

Nejprve jsme tedy spočítali koeficient Cronbachovo alfa pro celou skupinu 11 položek, poté pro jednotlivé výroky a dále jsme zjistili, jak signifikantní by byla hodnota v případě, kdyby se nějaká položka vyloučila.

Hodnota Cronbachovo alfa (Cronbach's alpha) na celý dotazník na míru uvědomování si projekce činí 0,881 a také Cronbachovo alfa, která váží všechny rušivé proměnné (Cronbach's Alpha Based On Standardized Items), je jí velmi blízko: 0.879, což znamená, že rozdíl variace nebyl natolik velký, aby bylo třeba dělat jakékoliv úpravy. Totéž potvrdily hodnoty Cronbachovo alfa, pokud by byla některá z otázek vynechána (Cronbach's Alfa If Item Deleted). I v tomto případě mezi nimi byl jen minimální rozdíl – viz následující tabulka. Vyřazením kterékoliv otázky z jedenácti v dotazníku na měření míry uvědomění projekce by se tedy nedosáhlo zlepšení o více než několik tisícín (Binter, 2012, osobní sdělení). Tyto hodnoty prokázaly realibilitu škály na měření uvědomování si psychického obranného mechanismu projekce a tudíž je vhodná pro využívání při práci s lidmi v rámci osobního rozvoje a věřím, že její možnosti mohou být i v klinické a psychoterapeutické praxi.

Tabulka č. 8: Koeficient Cronbachovo alfa pro jednotlivé položky

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1 - Podle sebe soudím tebe.	35,39	56,891	,286	,128	,889

A2 - Když se chce člověk dozvědět, co na sobě nemá rád, stačí, aby se podíval, co ho rozčiluje na ostatních lidech.	35,64	50,069	,664	,538	,866
A3 - Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.	35,10	54,927	,500	,293	,876
A4 - Vlastní nedostatky vidíme nejlépe na druhých lidech.	35,59	50,338	,635	,523	,868
A5 - Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakou nevyřešenou stránkou v nás samých.	35,73	50,423	,645	,473	,867
A6 - Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat.	35,56	52,660	,627	,480	,869
A7 - Teprve na druhých lidech vidíme, co máme a co nemáme rádi sami na sobě.	35,67	50,660	,692	,541	,864
A8 - To, co odmítáme vidět sami u sebe, toho si často všímáme na druhých lidech.	35,36	50,649	,712	,555	,863
A9 - Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.	34,89	56,881	,411	,257	,881
A10 - Napadáme a odsuzujeme na druhých to, co jsme vlastně zavrhlí na sobě.	35,58	51,813	,650	,465	,867

A11 - Druzí lidé jsou naše zrcadlo.	35,64	49,740	,688	,508	,864
-------------------------------------	-------	--------	------	------	------

Jak již bylo uvedeno, do statistického vyhodnocení vstupovala škála na míru uvědomění projekce o pěti stupních nesouhlasu – souhlasu, s bodovým ohodnocením 1-5. Průměrné skórování a standardní odchylky jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka č. 9: Vlastnosti jednotlivých škál výroků na míru uvědomění psychického obranného mechanismu projekce

Item Statistics

	Průměr	Standard. odchylka	N
A1 - Podle sebe soudím tebe.	3,63	1,047	335
A2 - Když se chce člověk dozvědět, co na sobě nemá rád, stačí, aby se podíval, co ho rozčiluje na ostatních lidech.	3,37	1,177	335
A3 - Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.	3,92	,912	335
A4 - Vlastní nedostatky vidíme nejlépe na druhých lidech.	3,42	1,193	335
A5 - Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakou nevyřešenou stránkou v nás samých.	3,28	1,171	335
A6 - Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat.	3,45	,977	335
A7 - Teprve na druhých lidech vidíme, co máme a co nemáme rádi sami na sobě.	3,35	1,084	335
A8 - To, co odmítáme vidět sami u sebe, toho si často všimáme na druhých lidech.	3,66	1,060	335
A9 - Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.	4,12	,804	335
A10 - Napadáme a odsuzujeme na druhých to, co jsme vlastně zavrhlí na sobě.	3,44	1,030	335
A11 - Druzí lidé jsou naše zrcadlo.	3,38	1,174	335

Další tabulka ukazuje korelace mezi jednotlivými otázkami. Nejsou příliš vysoké, ale pro potvrzení soudržnosti souboru otázek na míru uvědomění projekce je podstatné, že jsou mezi sebou korelované pozitivně. Pokud by některá z nich byla korelovaná negativně, znamenalo by to, že se zbytkem této části dotazníku nesouvislí (Hendel, 2005).

Tabulka č. 10: Korelace mezi jednotlivými otázkami na míru uvědomění projekce

Inter-Item Correlation Matrix

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11
A1	1,000	,310	,130	,231	,178	,131	,171	,279	,122	,232	,209
A2	,310	1,000	,311	,617	,419	,407	,581	,496	,205	,466	,568
A3	,130	,311	1,000	,371	,356	,375	,357	,438	,361	,348	,404
A4	,231	,617	,371	1,000	,415	,347	,562	,589	,177	,462	,444
A5	,178	,419	,356	,415	1,000	,571	,555	,478	,383	,487	,513
A6	,131	,407	,375	,347	,571	1,000	,545	,502	,386	,436	,534
A7	,171	,581	,357	,562	,555	,545	1,000	,550	,263	,448	,536
A8	,279	,496	,438	,589	,478	,502	,550	1,000	,291	,594	,507
A9	,122	,205	,361	,177	,383	,386	,263	,291	1,000	,355	,344
A10	,232	,466	,348	,462	,487	,436	,448	,594	,355	1,000	,530
A11	,209	,568	,404	,444	,513	,534	,536	,507	,344	,530	1,000

Pozn.: Výroky jsou zde označeny kódy A1-A11, jejichž plné znění je uvedeno v tabulce č. 5 nebo také v předchozí tabulce č. 11.

Celkové hodnoty dotazníku na míru uvědomění projekce jsou následující: průměrný skóre dosažený v testu 39,01, variabilita 62,512 % standardní odchylka 7,906, počet položek 11.

Faktorová analýza:

Tato druhá hlavní část dotazníku „Životní spokojenost a osobní rozvoj“ měla tedy dvě složky, tj. promíchané škály na uvědomování si projekce a na měření životní spokojenosti ve vztazích. Ověřili jsme faktorovou analýzou podobně jako v předchozí kapitole na testování škály otázek na mapování zájmu o osobní rozvoj, jak se od sebe tyto škály oddělují. Dvě složky reprezentují

dva faktory: F1 – Míra uvědomování si projekce – tvoří ji 11 prvků, tedy 11 výroků na míru uvědomění tohoto obranného mechanismu a F2 – Životní spokojenost v mezilidských vztazích, kterou tvoří 7 prvků (výroků).

Tabulka č. 11: Rozložení otázek v II. hlavní části – Projekce (A) a Životní spokojenost (S)

Rotated Component Matrix^a

	Celková vysvětlená variabilita = 49,23 %	
	1	2
A8 - To, co odmítáme vidět sami u sebe, toho si často všímáme na druhých lidech.	,791	-,077
A7 - Teprve na druhých lidech vidíme, co máme a co nemáme rádi sami na sobě.	,769	,049
A11 - Druzí lidé jsou naše zrcadlo.	,759	,102
A10 - Napadáme a odsuzujeme na druhých to, co jsme vlastně zavrhli na sobě.	,738	-,059
A2 - Když se chce člověk dozvědět, co na sobě nemá rád, stačí, aby se podíval, co ho rozčiluje na ostatních lidech.	,733	,073
A5 - Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakou nevyřešenou stránkou v nás samých.	,730	,054
A4 - Vlastní nedostatky vidíme nejlépe na druhých lidech.	,722	-,032
A6 - Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat.	,702	,188
A3 - Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.	,578	,109
A9 - Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.	,486	,108
A1 - Podle sebe soudím tebe.	,351	-,008
S4 - Se svými veřejnými a společenskými aktivitami jsem velmi spokojen(a).	,070	,816
S6 - Se svou společenskou angažovaností jsem velmi spokojen(a).	-,089	,795

S3 - Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem velmi spokojen(a).	,088	,783
S5 - S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem velmi spokojen(a).	,106	,750
S1 - Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem velmi spokojen(a).	,088	,710
S2 - S kontaktem se svými příbuznými jsem velmi spokojen(a).	-,003	,568
S7 - S kontaktem se svými sousedy jsem velmi spokojen(a).	,065	,559

Názvy faktorů:

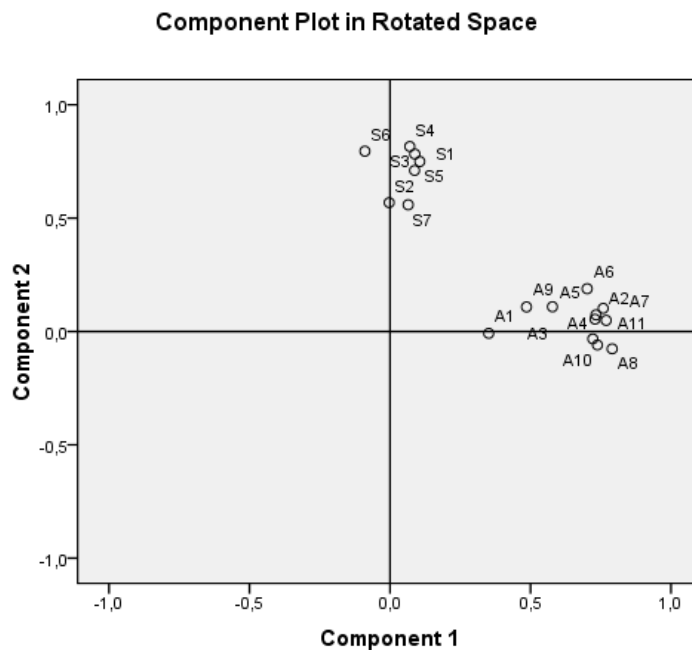
F1 – Míra uvědomování si projekce (tvořen 11 výroky, vysvětluje 29,7 % variability)

F2 – Životní spokojenost v mezilidských vztazích (tvořen 7 výroky, vysvětluje 19,6 % variability)

Celková vysvětlená variabilita: 49,23 %

Ačkoliv rotace Varimax má obvykle tendenci tvořit větší faktor, zde se i přesto ukázalo, že je každá škála na jiné ose a také to, že je ortogonální, tzn. osově posunutá. Faktorovou analýzou se podařilo prokázat i pro tuto druhou hlavní část dotazníku, že se jednotlivé škály od sebe oddělují (viz následující graf), což je důkazem nejen jejich odlišnosti, ale zároveň také toho, že v rámci jednotlivých částí existuje mezi položkami spojitost (Binter, 2012, osobní sdělení).

Graf č. 3: Rozložení otázek v II. hlavní části – Projekce (A) a Životní spokojenost (S)



3.6 Analýza a interpretace vztahů mezi proměnnými

A nyní již přejdu k vlastním výsledkům empirického šetření. Nejprve ještě jednou pro přehlednost zrekapituluji strukturu dotazníku. Obsahoval 2 hlavní části, přičemž každá má 2 podskupiny:

- I. otázky na oblast osobního rozvoje, které se týkají dvou oblastí:
 - a) otázky na věnování se a zájem o psychologii, psychoterapii apod. – dále budu označovat souhrnně jen jako **zájem o psychologii**
 - b) otázky na věnování se a zájem o esoteriku, duchovní nauky apod. – dále budu označovat souhrnně jen jako **zájem o esoteriku**.
- II. výroky na zjišťování a) míry **uvědomování si projekce**, promíchané s b) výroky na životní spokojenost, konkrétně jednu její součást, tj. spokojenost v mezilidských vztazích – dále budu označovat jako **životní spokojenost**

Výsledky celého vzorku:

Tabulka č. 12: Výsledky celého vzorku v jednotlivých částech dotazníku

Statistics

	VĚK	Zájem o psychologii	Zájem o esoteriku	Životní spokojenost	Uvědomování si projekce
N Valid	335	335	335	335	335
Missing	0	0	0	0	0
Průměr	34,16	12,64	10,43	21,06	39,01
Standard. odchylka	12,385	4,784	4,708	4,868	7,906
Minimum	15	5	5	6	11
Maximum	74	25	25	30	55

Výzkumný vzorek 335 osob dosáhl v jednotlivých částech dotazníku následujících výsledků: V zájmu o psychologii byl průměrný absolutní skór 12,64, standardní odchylka 4,784, maximální dosažený skór 25, minimální 5. V zájmu o esoteriku se objevil také maximální skór 25 a minimální 5. Průměrný absolutní skór v této oblasti byl 10,43 a standardní odchylka 4,708. V části testující životní spokojenost v mezilidských vztazích byl průměrný absolutní skór celého výzkumného vzorku 21,06, přičemž dosažené maximum činilo 30 a minimum 6, standardní odchylka 4,868. A v části testující míru uvědomování si projekce bylo dosaženo maxima 55 a minima 11. Průměrný absolutní skór uvědomování si projekce byl 39,01 a standardní odchylka 7,906.

3.6.1 Testování mezipohlavních rozdílů

Průměrné absolutní skórování, dosažená maxima, minima a standardní odchylky v jednotlivých částech dotazníku rozdělené podle pohlaví prezentují následující tabulky:

Tabulka č. 13: Výsledky žen v jednotlivých částech dotazníku**Statistics^a - ŽENY**

		VĚK	Zájem o psychologii	Zájem o esoteriku	Životní spokojenost	Uvědomování si projekce
N	Valid	224	224	224	224	224
	Missing	0	0	0	0	0
Průměr		33,45	12,90	10,84	21,25	39,48
Standard. odchylka		12,487	4,709	4,862	4,840	7,681
Minimum		18	5	5	6	21
Maximum		74	25	25	30	55

a. pohlaví = 1

Tabulka č. 14: Výsledky mužů v jednotlivých částech dotazníku**Statistics^a - MUŽI**

		VĚK	Zájem o psychologii	Zájem o esoteriku	Životní spokojenost	Uvědomování si projekce
N	Valid	111	111	111	111	111
	Missing	0	0	0	0	0
Průměr		35,59	12,10	9,60	20,67	38,07
Standard. odchylka		12,106	4,910	4,282	4,924	8,298
Minimum		15	5	5	6	11
Maximum		67	25	25	30	55

a. pohlaví = 2

Jediný výraznější rozdíl je na první pohled v absolutním průměrném skóru v oblasti zájmu o esoteriku, kde ženy dosáhly 10,84 a muži 9,60. To, zda se jedná o signifikantní rozdíl, stejně tak, zda existují i nějaké další signifikantní rozdíly mezi pohlavími v rámci toho, jak naši respondenti odpovídali na dotazník, jsme dále zjišťovali statistickou analýzou ANOVA.

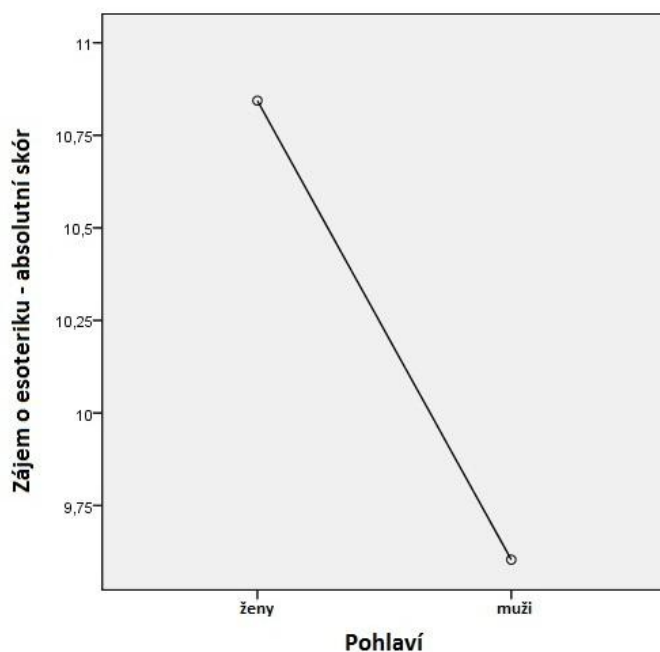
Tabulka č. 15: Pohlavní rozdíly v jednotlivých částech dotazníku

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Zájem o psychologii	Between Groups	47,821	1	47,821	2,096	,149
	Within Groups	7597,749	333	22,816		
	Total	7645,570	334			
Zájem o esoteriku	Between Groups	114,149	1	114,149	5,216	,023
	Within Groups	7288,090	333	21,886		
	Total	7402,239	334			
Uvědomování si projekce	Between Groups	147,573	1	147,573	2,370	,125
	Within Groups	20731,352	333	62,256		
	Total	20878,925	334			
Životní spokojenost	Between Groups	25,256	1	25,256	1,066	,303
	Within Groups	7890,667	333	23,696		
	Total	7915,922	334			

Analýzou ANOVA bylo prokázáno hodnotami $F = 5,22$, $\pi = 0,023$, že rozdíl v zájmu o oblast esoteriky a duchovních nauk je mezi ženami a muži signifikantní, přičemž ženy se o esoteriku zajímají více než muži. Tento rozdíl je možné vidět také níže na grafu č. 4, jenž znázorňuje srovnání jejich průměrných absolutních skóre. Jiné signifikantní rozdíly ze srovnání dalších částí testů mezi muži a ženami nebyly prokázány, neboť žádná jiná hodnota p nebyla menší než 0,05 (Hegel, 2005).

Graf č. 4: Srovnání zájmu o oblast ezoteriky podle pohlaví



3.6.2 Testování vztahů mezi škálami – korelační analýza

Dále jsme se věnovali zjištění, zda spolu souvisí míra uvědomování si projekce, životní spokojenost v mezilidských vztazích a to, jak se lidé věnují osobnímu rozvoji skrze zájem o psychologii a esoteriku. Pro zjištění souvislosti mezi jednotlivými proměnnými a mírou závislosti jedné proměnné na druhé byly využity Pearsonovy korelace. Korelace v nejširším pojetí znamená, že mezi dvěma procesy nebo veličinami existuje vztah a tudíž pokud dochází ke změně jedné, mění se i druhá a naopak. Korelace mezi dvěma procesy nám říká, že na sobě závisejí, avšak není možné z toho usoudit, že jeden z nich je příčinou a druhý následkem. Její míru vyjadřuje korelační koeficient o hodnotě od -1 až po +1. Parametrický statistický test Pearsonovy korelace zjišťuje, jak těsný je vztah proměnných (například do 0,20 se jedná o vztah zanedbatelný, 0,20-0,40 signalizuje nepříliš těsný vztah, 0,40-0,70 středně těsný vztah, 0,70-0,90 je již velmi těsným vztahem a více než 0,90 je vztah těsný extrémně a číslo jedna označuje absolutní závislost). Dalším údajem, který z analýzy získáme, je hodnota v tabulce označovaná jako Sig. Pokud tento údaj ukazuje

signifikantní vztah, nabývá hodnoty do 0,05, což znamená, že důvěryhodnost je více než 95 % (Hegel, 2005).

Tabulka č. 16: Pearsonova korelace vztahů mezi zájmem o psychologii, zájmem esoteriku, životní spokojeností a mírou uvědomování si projekce

		Zájem o psychologii	Zájem o esoteriku	Uvědomování si projekce	Životní spokojenost
Zájem o psychologii	Pearson Correlation	1	,540**	,278**	,107
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,051
	N	335	335	335	335
Zájem o esoteriku	Pearson Correlation	,540**	1	,372**	,111*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,042
	N	335	335	335	335
Uvědomování si projekce	Pearson Correlation	,278**	,372**	1	,117*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,032
	N	335	335	335	335
Životní spokojenost	Pearson Correlation	,107	,111*	,117*	1
	Sig. (2-tailed)	,051	,042	,032	
	N	335	335	335	335

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Ukázalo se, že celkové uvědomování si projekce je závislé jak na věnování se esoterice, tak na věnování se psychologii. Vzhledem k tomu, že $p < 0,001$ se vyskytlo u zájmu o esoteriku, tak u zájmu o psychologii, jedná se o vztah výrazně signifikantní, přičemž zájem o esoteriku je v těsnějším vztahu k míře uvědomování si projekce (Pearsonův koeficient = 0,372) než zájem

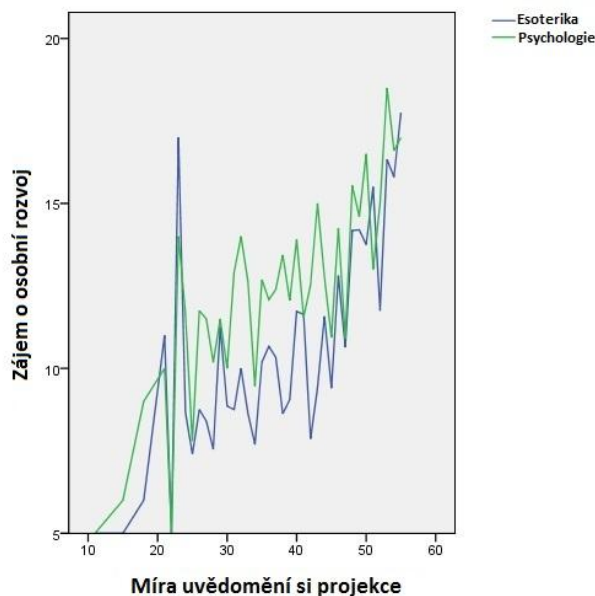
o psychologii (Pearsonův koeficient = 0,278). Pro ilustraci viz graf č. 5, který ukazuje závislost průměrného zájmu o esoteriku a průměrného zájmu o psychologii na míru schopnosti uvědomovat si obranný mechanismus projekce.

Vztah mezi schopností uvědomovat si projekci a mezi životní spokojeností ve vztazích má také signifikantní výsledek, avšak je slabší oproti předchozím dvěma proměnným. Zde je míra signifikance $p = 0,032$ a Pearsonův koeficient = 0,117.

A ještě méně výrazný vztah, téměř na hraně signifikance, se ukázal mezi zájmem o esoteriku a mezi životní spokojeností (Pearsonův koeficient = 0,111, $p = 0,42$).

Naopak nejsignifikantnější vztah z této analýzy vykazuje zájem o psychologii se zájmem o esoteriku ($p < 0,001$, Pearsonův koeficient = 0,540). Takže je pravděpodobné, že lidé věnující se svému osobnímu rozvoji se budou zajímat o obě oblasti, i když třeba v různé míře a kombinaci.

Graf č. 5: Vztah mezi zájmem o psychologii, zájmem o esoteriku a mezi mírou uvědomování si projekce



3.6.3 Identifikace nejvýznamnějších vlivů – modely GLM

V další fázi jsme přistoupili k analýze dat pro identifikaci nejvýznamnějších vlivů. Použili jsme statistickou metodu lineárních modelů GLM. Tato metoda se používá pro zjišťování vlivu jednotlivých proměnných na sledovaný jev, v našem případě na míru uvědomování si psychického ego-obranného mechanismu projekce.

Nejprve jsme tedy zjišťovali míru uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných. Do prvního modelu byly zahrnuty následující proměnné: jako pevný faktor (fixed factor) pohlaví a jako kovariáty, neboli vstupující proměnné, zájem o esoteriku, zájem o psychologii a životní spokojenost. První vstupní tabulka je uvedena níže:

Tabulka č. 17: ANCOVA analýza, GLM model č. I. – 1. verze – míra uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných

Tests of Between-Subjects Effects

Závislá proměnná: Uvědomování si projekce

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3190,767 ^a	4	797,692	14,882	,000
Intercept	11260,753	1	11260,753	210,087	,000
Zájem o psychologii	158,790	1	158,790	2,962	,086
Zájem o esoteriku	1344,070	1	1344,070	25,076	,000
Životní spokojenost	102,055	1	102,055	1,904	,169
Pohlaví	23,981	1	23,981	,447	,504
Error	17688,158	330	53,600		
Total	530804,000	335			
Corrected Total	20878,925	334			

a. R Squared = ,153 (Adjusted R Squared = ,143)

Při statistické analýze GLM jsme testovali model a v každém kroku jsme vyloučili tu proměnnou, která měla nejmenší vliv na míru uvědomování si projekce a současně nižší signifikanci než 0,1. Hned v první fázi jsme vyloučili pohlaví, které s mírou uvědomování si projekce vůbec nesouvisí (signifikance $p > 0,05$), jako další jsme vyloučili životní spokojenost, jež s mírou uvědomování si projekce rovněž nesouvisí signifikantně ($p > 0,05$).

Tabulka č. 18: ANCOVA analýza, GLM model č. I. – finální verze – míra uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných

Tests of Between-Subjects Effects

Závisle proměnná: Uvědomování si projekce

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3060,288 ^a	2	1530,144	28,510	,000
Intercept	36867,845	1	36867,845	686,928	,000
Zájem o psychologii	175,738	1	175,738	3,274	,071
Zájem o esoteriku	1446,293	1	1446,293	26,948	,000
Error	17818,638	332	53,671		
Total	530804,000	335			
Corrected Total	20878,925	334			

a. R Squared = ,147 (Adjusted R Squared = ,141)

Ve finálním modelu již není žádný prvek s hodnotou větší než 0,1. **Ukázal se jediný signifikantní výsledek, a to, že věnování se osobnímu rozvoji skrze oblast esoteriky zásadně ovlivňuje uvědomování si projekce ($p < 0,001$, $F = 26,95$). Signifikantní vliv osobního rozvoje skrze zájem o psychologii na míru uvědomování si obranného mechanismu projekce se touto analýzou neprokázal ($p = 0,71$, $F = 3,274$).**

Ve druhém modelu jsme podobným způsobem zjišťovali míru uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných, ale s tím rozdílem, že jsme přidali jako proměnnou kombinaci zájmu o psychologii a

esoteriku, neboť tato kombinace byla přítomná v různé míře u všech našich respondentů a předpokládáme, že tomu tak často může být i v běžném životě.

Tabulka č. 19: ANCOVA analýza, GLM model č. II. – pracovní verze před vyřazením kategorie kombinovaný zájem o psychologii a esoteriku – míra uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných

Tests of Between-Subjects Effects

Závisle proměnná: Uvědomování si projekce

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3147,267 ^a	3	1049,089	19,584	,000
Intercept	6908,995	1	6908,995	128,971	,000
Zájem o psychologii	222,896	1	222,896	4,161	,042
Zájem o esoteriku	548,574	1	548,574	10,240	,002
Kombinovaný zájem o psychologii a esoteriku	86,980	1	86,980	1,624	,203
Error	17731,658	331	53,570		
Total	530804,000	335			
Corrected Total	20878,925	334			

Došli jsme ke stejnému závěru, že jediným signifikantním výsledkem je zájem o esoteriku ($p = 0,02$, $F = 10,240$). Zájem o psychologii v této fázi konstrukce tohoto modelu vyšel na hraně signifikance ($p = 0,042$, $F = 4,161$), zatímco věnování se osobnímu rozvoji kombinací obou oblastí psychologie a esoteriky se vůbec neprokázalo jako klíčový faktor pro míru uvědomování si obranného mechanismu projekce ($p = 0,203$, $F = 1,624$), naopak by to byla v této fázi konstrukce modelu další proměnná na vyřazení.

Tato zjištění jsme následně ověřili také metodou regresní analýzy a došli jsme k těm samým výsledkům.

Ve třetím modelu jsme podobným způsobem analyzovali míru uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných s tím, že tentokrát jsme zahrnuli všechny způsoby osobního rozvoje (zájem o esoteriku, zájem o psychologii, kombinovaný zájem o esoteriku a psychologii) i v kombinacích s další proměnnou, a to věkem respondentů. Postupným vyřazováním nesignifikantních proměnných jsme dospěli k finální verzi modelu – viz následující tabulka.

Tabulka č. 20: ANCOVA analýza, GLM model č. III. – finální verze – míra uvědomování si projekce v závislosti na ostatních sledovaných proměnných

Tests of Between-Subjects Effects

Závisle proměnná: Uvědomování si projekce

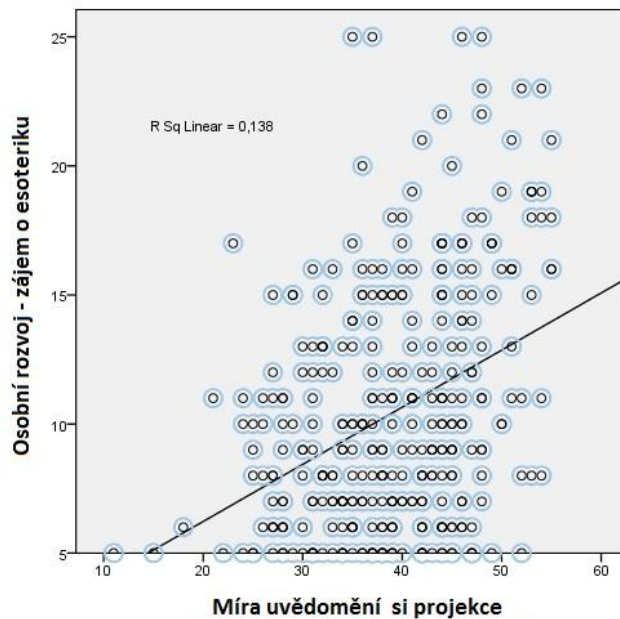
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3134,996 ^a	2	1567,498	29,329	,000
Intercept	54473,868	1	54473,868	1,019E3	,000
Zájem o esoteriku	1348,046	1	1348,046	25,223	,000
Věk + Zájem o psychologii	250,447	1	250,447	4,686	,031
Error	17743,929	332	53,446		
Total	530804,000	335			
Corrected Total	20878,925	334			

a. R Squared = ,150 (Adjusted R Squared = ,145)

Jako nejsignifikantnější výsledek se opět ukázal zájem o esoteriku ($p < 0,001$, $F = 25,223$). Zde se ale také objevila jako signifikantní proměnná kombinace zájmu o psychologii a věku respondentů ($p = 0,031$, $F = 4,686$).

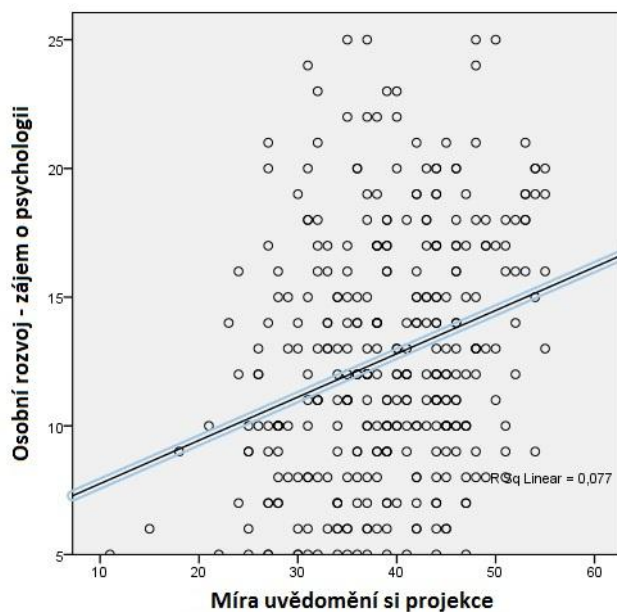
Souhrnně osobní rozvoj a jeho vztah ke schopnosti si uvědomovat projekci ilustrují následující grafy:

Graf č. 6: Vztah mezi zájmem o esoteriku a mírou uvědomění projekce



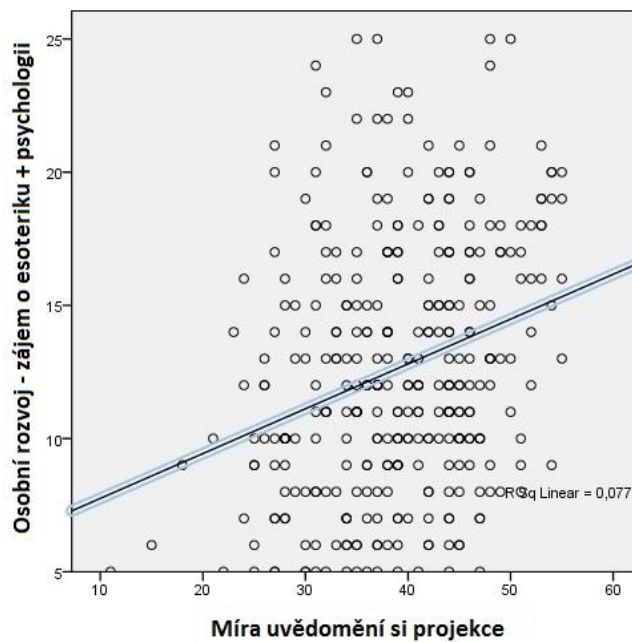
Tento graf ukazuje z absolutních skóru, že čím více se člověk věnuje osobnímu rozvoji skrze ezoteriku, tím větší má míru uvědomování si obranného mechanismu projekce. Tento vztah je signifikantní a má klíčový vliv na míru uvědomování si projekce, což ilustruje strmá křivka.

Graf č. 7: Vztah mezi zájmem o psychologii a mírou uvědomění projekce



Graf č. 7 ukazuje z absolutních skóre, že čím více se člověk věnuje osobnímu rozvoji skrze psychologii, tím větší má míru uvědomování si obranného mechanismu projekce, tento vztah však není signifikantní. Křivka je mírnější.

Graf č. 8: Vztah mezi kombinovaným zájmem o psychologii a esoteriku a mezi mírou uvědomování si projekce.



Podobně jako předcházející graf, i tento ukazuje, že čím více se lidé věnují osobnímu rozvoji v kombinaci psychologie a esoteriky, tím více si umí uvědomovat obranný mechanismus projekce, ale tento vztah také není signifikantní. Pro tento graf, jenž ukazuje kombinaci obou oblastí zájmů, jsme použili vážený skóre, tedy součet zájmu o esoteriku a psychologii do jednoho faktoru s ohledem na variabilitu a rozložení. Vážený skóre je tedy kompozitem dvou absolutních skóre zájmu o esoteriku a zájmu o psychologii.

3.6.4 Doplnková analýza vztahu věku a zájmu o osobní rozvoj

Doplňkově byla provedena ještě korelační analýza vztahu věku a zájmu o osobní rozvoj. Věk se zájmem o osobní rozvoj koreluje pozitivně:

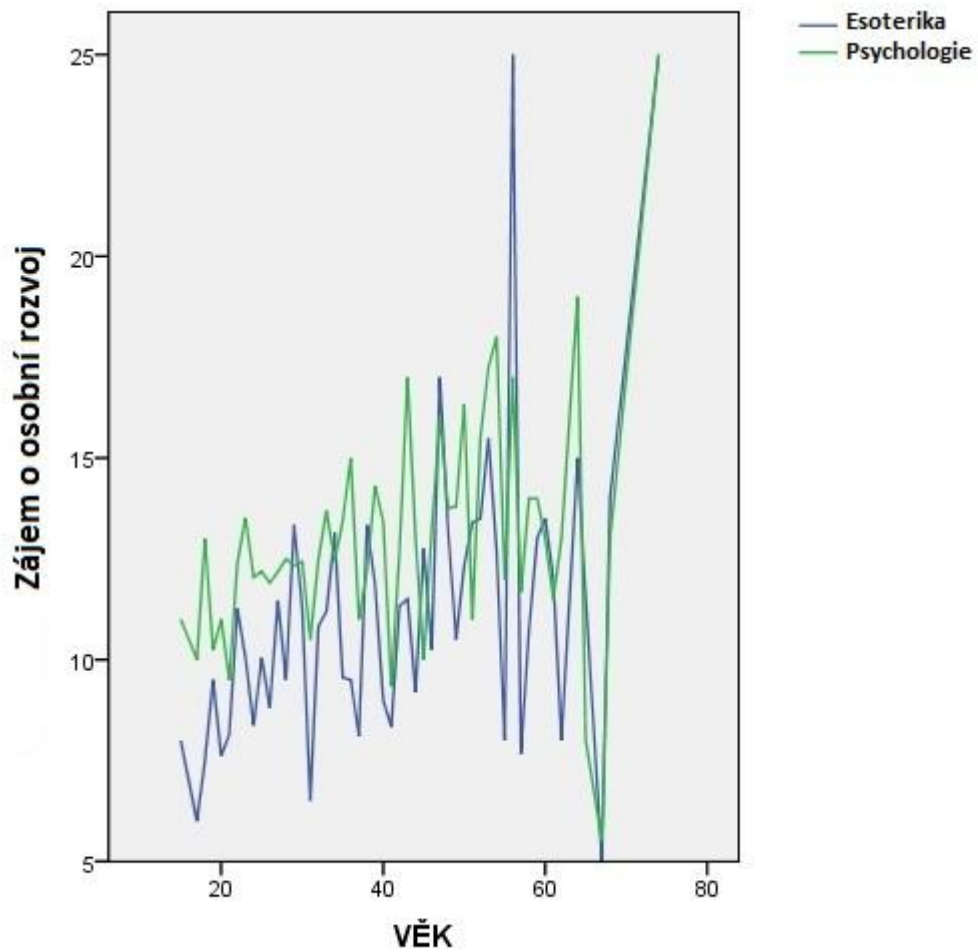
Tabulka č. 21: Vztah věku a zájmu o osobní rozvoj

Correlations				
		Zájem o psychologii	Zájem o esoteriku	VĚK
Zájem o psychologii	Pearson Correlation	1	,540**	,141**
	Sig. (2-tailed)		,000	,010
	N	335	335	335
Zájem o esoteriku	Pearson Correlation	,540**	1	,222**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	335	335	335
VĚK	Pearson Correlation	,141**	,222**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	
	N	335	335	335

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

U našich respondentů se ukázalo, že existuje signifikantní vztah věku a zájmu o osobní rozvoj v obou oblastech – v zájmu o psychologii ($p = 0,010$, Pearsonův koeficient = 0,141) i v zájmu o esoteriku, přičemž tento je ještě výraznější ($p < 0,001$, Pearsonův koeficient = 0,222). Pro ilustraci je toto znázorněno také v následujícím grafu. Dá se tedy říci, že čím jsou lidé starší, tím mají větší zájem o oblast esoteriky i oblast psychologie, což by mohlo korespondovat s Jungovou představou o individuaci a potřebě hledat sama sebe. Výrazný zájem o esoteriku, duchovní nauky apod. by mohl odrážet také potřebu nejen duchovního rozvoje, ale také způsob určitého vyrovnávání se s vlastním stárnutím.

Graf č. 9: Vztah mezi věkem a zájmem o psychologii a esoteriku



3.7 Vyhodnocení hypotéz

V rámci tohoto výzkumu bylo stanoveno 5 hlavních hypotéz týkajících se osobního rozvoje a souvislostí uvědomování si míry projekce a 4 vedlejší hypotézy týkající se pohlavních rozdílů v rámci zkoumané oblasti. Na základě statistické analýzy získaných dat jsem došla k těmto závěrům:

Hlavní hypotézy:

H1: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci oblasti psychologie souvisí s mírou uvědomování si projekce.

Výsledky výzkumu podporují platnost této hypotézy. Pearsonova korelace potvrdila tento vztah jako signifikantní. Přísnější analýza – statistický model GLM nepotvrdil zájem o psychologii jako klíčový faktor míry uvědomování si projekce, nicméně i tak je pozitivní korelace evidentní.

H2: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci oblasti esoteriky souvisí s mírou uvědomování si projekce.

Výsledky podporují platnost této hypotézy. Pearsonova korelace potvrdila tento vztah jako signifikantní. Model GLM vyhodnotil zájem o esoteriku jako jediný skutečný klíčový faktor míry uvědomování si projekce.

H3: Věnování se osobnímu rozvoji v rámci kombinování oblastí psychologie a esoteriky souvisí s mírou uvědomování si projekce.

Výsledky podporují platnost této hypotézy. Pearsonova korelace potvrdila tento vztah jako signifikantní, nicméně model GLM nevyhodnotil kombinovaný zájem o psychologii a esoteriku jako klíčový faktor míry uvědomování si projekce. Přesto se jedná o potvrzení pozitivně korelovaného vztahu.

H4: Životní spokojenost v mezilidských vztazích souvisí se schopností uvědomovat si projekci.

Výsledky podporují platnost této hypotézy. Pearsonova korelace prokázala, že životní spokojenost ve vztazích pozitivně koreluje se schopností uvědomovat si projekci.

H5: Zájem o psychologii a zájem o esoteriku spolu souvisí.

Výsledky korelační analýzy podporují platnost této hypotézy. Zájem o psychologii signifikantně pozitivně koreluje se zájmem o esoteriku.

Vedlejší hypotézy:

h1: O osobní rozvoj v rámci oblasti esoteriky se zajímají více ženy než muži.

Výsledky výzkumu podporují platnost této hypotézy. Analýza ANOVA vyhodnotila tento vztah jako signifikantní.

h2: O osobní rozvoj v rámci oblasti psychologie se zajímají více ženy než muži.

Výsledky nepodporují platnost této hypotézy. Analýzou ANOVA byl tento vztah vyhodnocen jako nesignifikantní.

h3: Ženy si projekci uvědomují více než muži.

Výsledky výzkumu nepodporují platnost této hypotézy. Analýzou ANOVA nebyly vyhodnoceny signifikantní pohlavní rozdíly v míře uvědomování si projekce.

h4: V životní spokojenosti ve vztazích nejsou významné pohlavní rozdíly.

Výsledky výzkumu podporují platnost této hypotézy. Analýzou ANOVA bylo vyhodnoceno, že rozdíly mezi pohlavími v životní spokojenosti v mezilidských vztazích nejsou signifikantní.

3.8 Diskuse a shrnutí hlavních výsledků

Při zpracování a interpretaci získaných dat jsem postupovala na základě stanovených cílů a hypotéz. Byla prověřena reliabilita a variabilita jednotlivých škál (částí) dotazníku a následně byla analyzována data získaná z odpovědí 335 respondentů. Nyní zde uvedu shrnutí nejpodstatnějších výsledků výzkumu a související diskusi.

1) Byla vyvinuta a ověřena nová škála na měření míry uvědomování si psychického ego-obranného mechanismu projekce.

Navrhla jsem a úspěšně otestovala nový psychometrický nástroj na měření míry uvědomování si psychického obranného mechanismu projekce. Tak, jak je vyvinut, zachycuje všeobecné povědomí o tomto jevu, tedy uvědomování si projekce jak u sebe, tak u druhých lidí. Výsledky nelze interpretovat z hlediska, nakolik respondent projekci používá. Souvislost mezi užíváním projekce a mírou uvědomování nebyla předmětem výzkumu, nicméně by to jistě bylo zajímavé a vhodné téma pro další šetření.

Koeficient Cronbachovo alfa potvrdil výbornou realibilitu, proto věřím, že tato škála má svůj potenciál a opodstatněnost k využití při práci s lidmi na jejich osobním rozvoji, stejně tak jako by bylo možné ji využívat v klinické a psychoterapeutické praxi. Se zvědomováním tohoto mechanismu lze pracovat například při integraci svých stínů v procesu individuace, jak bylo vysvětleno v kapitole 2.5. Domnívám se, že zvědomování projekcí by mohlo mít souvislost se zlepšováním schopnosti tolerance, nadhledu a také s přijetím odpovědnosti za své postoje, myšlení a emoce.

Uvědomuji si, že sestavení škály nebylo provedeno standardním postupem, kdy by se mělo na vymýšlení výroků podílet velké množství odborníků. Vzhledem k jednoznačnému tématu a vhodné literatuře jsem se jí rozhodla sestavit sama jen s konzultacemi s klinickou psycholožkou a školitelem této práce. Za podstatné považuji hlavně to, že bylo dosaženo výborné reliability a díky tomu, je tato škála nyní vhodná pro využívání v praxi. Odborníkům může napovědět o tom, do jaké míry si klient uvědomuje existenci obranného mechanismu projekce. Nicméně pro všeobecné používání by bylo vhodné ji podrobit dalšímu testování za účelem standardizace, neboť v této chvíli není možné jednoznačně říci, jaká je běžná míra uvědomování si obranného mechanismu projekce v české populaci.

2) Byla zjištěna souvislost mezi zájmem o psychologii a zájmem o esoteriku v rámci osobního rozvoje.

V teoretické části byly popsány různé oblasti osobního rozvoje, které bylo možné a logické charakterizovat dvěma hlavními kategoriemi: zájem o psychologii a zájem o esoteriku. Všichni respondenti, kteří se výzkumu zúčastnili, se v různé míře a různých kombinacích zajímali o obě oblasti. Korelační analýza potvrdila, že je mezi nimi signifikantní vztah, což by mohlo znamenat, že se obě oblasti navzájem doplňují a myslím, že se i svým způsobem prolínají. Samozřejmě by bylo možné diskutovat o tom, nakolik je který zájem o každou oblast skutečně seriózní. V současné době internetu a informací je těžké si představit, že by se člověk mohl zájmu o některou tuto oblast vyvarovat úplně.

3) Byl zjištěn klíčový vliv zájmu o esoteriku na míru uvědomování si projekce. Zájem o psychologii má také souvislost s uvědomováním si projekce, nicméně se nejedná o klíčový faktor.

Korelační analýza prokázala, že míra uvědomování si projekce je závislá, jak na věnování se esoterice, tak na věnování se psychologii. V přísnějším testování metodou GLM modelů se jako jediný skutečně klíčový vliv ukázal jen zájem o osobní rozvoj skrze oblast esoteriky. Signifikantní vliv osobního rozvoje skrze zájem o psychologii, případně kombinace zájmu o psychologii s esoterikou, se na míru uvědomování si obranného mechanismu touto přísnější analýzou neprokázal, což může znamenat, že zájem o psychologii na tuto schopnost vliv má, nicméně není klíčový a roli zde budou hrát ještě další proměnné, které tento výzkum nezachytil. Toto bylo možné názorně vidět na grafech č. 6, kde tento jev u zájmu o esoteriku ilustruje strmější křivka, než u dalších skupin na grafech č. 7 a č. 8, kde jsou křivky vzájemné korelace mírnější. Shrnu-li tedy zjištění z této oblasti, výsledky jsou tyto:

a) Čím více se člověk věnuje osobnímu rozvoji skrze ezoteriku, tím větší má míru uvědomování si obranného mechanismu projekce. Tento vztah je signifikantní a má klíčový vliv na míru uvědomování si projekce.

b) Čím více se člověk věnuje osobnímu rozvoji skrze psychologii, tím větší má míru uvědomování si obranného mechanismu projekce, tento vztah však není signifikantní a pravděpodobně v něm hrají roli i další proměnné.

c) Čím více se lidé věnují osobnímu rozvoji v kombinaci psychologie a esoteriky, tím více si umí uvědomovat obranný mechanismus projekce, ale tento vztah také není signifikantní a je pravděpodobné, že je ovlivněn i dalšími faktory.

V mém výzkumu nebylo zohledněno, jak dlouho se již lidé daným oblastem osobního rozvoje věnují a co je pro ně ze široké nabídky nejpodstatnější. Můžeme spekulovat o tom, že zájem o esoteriku a duchovní nauky představuje hlubší, duchovní, osobní rozvoj, který je založen na toleranci, lásce, principu nesouzení a neublížování, tudíž má výraznější vliv na schopnost uvědomovat si projekci, vystiženou v lidovém rčení: „Podle sebe soudím tebe“. Zatímco zájem o psychologii, psychoterapii a osobní rozvoj touto cestou nemusí mít nutně onu duchovní hloubku. Lidé se mohou zajímat o aplikovanou psychologii ve smyslu, jak být úspěšný v práci či v podnikání, v navazování partnerských vztahů, jak umět zdatně komunikovat a prosadit se apod., což nemusí vůbec vést k větší toleranci (možná i naopak, cílem by mohl být třeba i prospěch a manipulace s využitím psychologických poznatků) a stejným principům, jako duchovní cesta. Myslím si, že jedinec zajímající se o psychologii by mohl také snadno podléhat iluzi, že věcem rozumí více než druzí a naopak by ho to mohlo od tolerance, empatie a náhledu odvádět. Esoterika a duchovní nauky vedou lidi, laicky řečeno, cestou lásky a „rozpuštění ega“, zatímco psychologické poznatky sice nemusí, ale mohou být využívány i opačně, egocentricky. Také by se dalo spekulovat o tom, že lidé se zájmem o psychologii užívají i jiné obranné mechanismy, například racionalizaci a nejsou schopni tudíž projekci u sebe ani u druhých vidět do takové míry, jako jedinci s výrazným zájmem o esoteriku. Tyto domněnky by však musely být předmětem dalšího zkoumání. Mohlo by být například zajímavé srovnat skutečné užívání všech obranných mechanismů, např.

dotazníkem DSQ, se schopností si uvědomovat projekci, tak jak ji měří tímto výzkumem ověřená škála.

Jak již bylo řečeno, výsledky této nové škály neříkají nic o tom, zda lidé projekci užívají a nakolik. Jejím výsledkem je jen míra schopnosti si tento mechanismus uvědomovat. V následujícím výzkumu bych navrhovala ověřit, jestli existují rozdíly v samotném užívání psychické obrany projekce mezi lidmi, kteří jdou spíše duchovní cestou a lidmi, kteří jdou spíše psychologickou cestou osobního rozvoje, tudíž zda existují souvislosti mezi schopností si existenci obranného mechanismu projekce uvědomovat a mezi mírou jeho užívání.

4) Objevila jsem vztah mezi životní spokojeností v mezilidských vztazích a mezi zájmem o esoteriku, duchovní nauky a podobné aktivity.

Statistická analýza prokázala pozitivní korelaci a signifikantní vztah mezi životní spokojeností v mezilidských vztazích a mezi zájmem o esoteriku. Současně ukázala i určitou tendenci těsně za hranicí signifikantnosti ve vztahu k zájmu o psychologii. V případě zájmu o psychologii je pravděpodobné, že zde budou hrát roli i jiné proměnné, nezohledněné v tomto výzkumu, nebo to může být něco, co může se životní spokojeností ve vztazích souviset, ačkoliv to nemá přímý vztah (např. otevřenost novým zážitkům, temperament apod.).

5) Současně se ukázalo, že životní spokojenost v mezilidských vztazích pozitivně koreluje se schopností uvědomovat si projekci.

Bohužel typ použité statistické analýzy nám nedovoluje říci, zda spokojenější lidé jsou schopni si projekci uvědomovat lépe, než ostatní, nebo naopak, zda lidé, kteří si umí projekci uvědomovat, jsou ve svých vztazích spokojenější.

Mohlo by být zajímavé v dalším výzkumu také zjistit celkovou míru životní spokojenosti, případně životní spokojenost ve všech 10 oblastech, nebo minimálně spokojenost s vlastní osobou, a její vztah ke schopnosti uvědomování si projekce.

6) Ženy se zajímají o esoteriku výrazně více, než muži. Jiné mezipohlavní rozdíly v rámci osobního rozvoje nebyly nalezeny.

V rámci zkoumání mezipohlavních rozdílů se ukázalo, že jediný signifikantní výsledek je výrazně větší zájem o esoteriku u žen než u mužů. Osobní rozvoj v oblasti psychologie výraznější rozdíly mezi pohlavími nepotvrdil, a ani v životní spokojenosti ve vztazích mezi ženami a muži nebyl větší rozdíl. Rovněž pohlaví jako prediktor míry uvědomování si projekce se v mém výzkumu nepotvrdil, ačkoliv bych očekávala, že tato schopnost může souviset s větší citlivostí žen.

7) Čím je člověk starší, tím více se věnuje osobnímu rozvoji.

Výzkum přinesl zjištění, že existuje signifikantní vztah věku a zájmu o osobní rozvoj v obou oblastech – v zájmu o psychologii i v zájmu o esoteriku, přičemž zájem o esoteriku a duchovní nauky je v tomto výraznější. Dá se tedy říci, že čím jsou lidé starší, tím větší mají zájem o oblast esoteriky a psychologie. Domnívám se, že to může korespondovat s Jungovou představou o procesu individuace a potřebě hledat sebe sama. Výraznější zájem o duchovní cestu osobního rozvoje by, podle mého názoru, mohl také znamenat způsob určitého vyrovnávání se s vlastním stárnutím.

Navíc v analýze GLM modelů se ukázalo, že čím je člověk starší a zároveň se věnuje psychologii, tím větší má schopnost si uvědomovat obranný mechanismus projekce. Toto zjištění by mohlo naznačovat, že i v rámci osobního rozvoje skrze psychologii může docházet ke změně zájmů. Je pravděpodobné, že mladší lidé se více zajímají o oblasti aplikované psychologie, například jak dosahovat úspěchu při budování kariéry, navazování vztahů s opačným pohlavím apod., zatímco starší lidé by mohli, pod vlivem svého stárnutí, mít větší zájem o hlubinnou psychologii a větší porozumění životním souvislostem, což by se přibližovalo výsledkům ve schopnosti uvědomovat si projekci těch lidí, kteří jdou rovnou cestou hlubšího poznání skrze duchovní nauky a esoteriku, kde je tato schopnost uvědomění výrazná nezávisle na věku jedince.

Další diskuse:

Pro další navazující výzkum bych navrhovala zahrnout jako další možné proměnné osobnostní rysy (např. extroverzi – introverzi) a temperament. V současném výzkumu rovněž nebylo zohledněno vzdělání respondentů, neboť se domnívám, že to není klíčový faktor, který by ovlivnil to, zda se lidé o svůj osobní rozvoj zajímají či nikoliv. Na druhou stranu by bylo v navazujícím šetření vhodné i tuto možnost prověřit. Myslím, že by mohlo být prospěšné mou škálu testovat v kombinaci se standardizovanými osobnostními testy. Za zajímavé bych považovala také zjistit souvislosti mezi schopností uvědomovat si projekci a mezi sociální a emoční inteligencí.

Kromě toho další oblastí, na kterou by bylo možné rozšířit výzkum je oblast psychopatologie. Moje šetření se zabývalo primárně zdravou populací a bylo vztaženo jen na oblast osobního rozvoje. Předpokládám však, že dotazník na míru uvědomování si projekce je využitelný i v klinické praxi pro psychiatrické pacienty. Pro jeho používání by však bylo nutné jej nejprve podrobit důkladnějšímu zkoumání na této cílové skupině. Zajímavé by bylo zjistit, za využití dalších standardizovaných metod (např. DSQ, TAT aj.), zda u pacientů existuje vztah mezi schopností si projekci uvědomovat a mezi vlastním užíváním tohoto obranného mechanismu.

Mé šetření mělo v první fázi především ověřit myšlenku, že je možné míru uvědomování si projekce měřit a potvrdit či vyvrátit souvislost schopnosti uvědomovat si tento psychický ego-obranný mechanismus s věnováním se osobnímu rozvoji. Tyto cíle byly úspěšně splněny.

Samozřejmě není možné zde opominout zmínit, že si jsem vědoma toho, že získané výsledky o uvědomování si projekce nelze zevšeobecnit na celou populaci ČR. Jedná se o data od vzorku obyvatel, který nelze považovat za zcela reprezentativní, neboť mohla být zkreslena zájmem respondentů o téma výzkumu. Z celkového počtu 335 osob se nadprůměrně zajímá o esoteriku 164 lidí (48,9 %), o psychologii dokonce 243 lidí (72,5 %) a nadprůměrný zájem kombinovaný v obou oblastech mělo 150 jedinců (44,8 %).

Je pravděpodobné, že takovýto dotazník vyplní právě ti lidé, kteří se o osobní rozvoj zajímají, zatímco lidé bez zájmu o tuto oblast nebudou mít motivaci se účastnit online dotazníkového šetření. Vyplňování dotazníku by je zřejmě ani nebavilo. Tomuto jevu podle mne nasvědčuje i prokázaný vysoký zájem vzorku o zkoumané oblasti, především o psychologii, a zdánlivě vysoká míra uvědomování si projekce, o které však nelze učinit žádné závěry právě proto, že se nejedná o standardizovanou metodu. Tudíž nyní nemáme možnost srovnání těchto respondentů s průměrnou populací. Bez dalšího výzkumu se tedy nedozvíme, jaká je běžná míra uvědomování si projekce a zda bez zájmu o osobní rozvoj je skutečně výrazně nižší či nikoliv.

Každopádně věřím, že výsledky mého výzkumu jsou přínosné. Za výborný výsledek považuji především to, že se podařilo, ač nestandardním postupem, sestavit škálu na testování míry uvědomování si projekce, která má optimální reliabilitu a u níž existuje potenciální možnost budoucího užitečného využití v praxi. Rovněž další zjištěné skutečnosti považuji za prospěšné.

ZÁVĚR

Tato práce se věnovala problematice psychického ego-obranného mechanismu projekce. Nejprve autorka uvedla širší kontext osobního rozvoje. Byly popsány různé oblasti, v rámci kterých se lze rozvíjet, ale jako dvě hlavní kategorie byly vymezeny především oblast zájmu o psychologii, psychoterapii apod. a oblast zájmu o esoteriku, duchovní nauky, aktivity apod. Jako motivace k osobnímu rozvoji byla popsána jednak přirozená sebeaktualizační touha, a jednak také možné tlaky ze strany životních krizí.

Osobní rozvoj byl definován jako jeden z faktorů životní spokojenosti. Byly uvedeny souvislosti se sebepojetím, sebehodnotou a sebebřijetím člověka, neboť tyto oblasti psychiky mají vliv na používání obranného mechanismu projekce, jemuž je věnována tato práce.

Bylo vysvětleno, že projekce je pojem či fenomén jak ze sociální psychologie, tak z psychoanalytické teorie. Autorka věnovala pozornost zasazení mechanismu projekce do kontextu sociální percepce i do kontextu nevědomých obranných mechanismů. Obojí mají společnou možnost zkreslování reality subjektivním vnímáním. Vzhledem k tomu, že se jedná o způsoby zvládnání života, vysvětlila také rozdíl mezi nevědomými obrannými mechanismy a vědomými copingovými (tzn. zvládacími) strategiemi.

Na začátku práce autorka uvedla, že zvolila problematiku obranného mechanismu projekce, protože se s ní opakovaně setkala na různých akcích pro osobní rozvoj a byla několikrát svědkem toho, jak lektoři opakují instrukce „neposuzuj, neodsuzuj“, v níž vnímala upozornění právě na obranný mechanismus projekce, a zajímal jí dopad tohoto „učení“ na veřejnost. Empirické šetření podpořilo hypotézy, že čím více se lidé věnují osobnímu rozvoji, tím více si jsou schopni projekci uvědomovat. Obzvláště duchovní

cesta osobního rozvoje se ukázala jako klíčová a významnější v tomto efektu než zájem o psychologii.

V úvodu bylo také řečeno, že psychický obranný mechanismus projekce zachycuje lidová moudrost: „Podle sebe soudím tebe“. Nyní na konci je možné konstatovat, že ve výzkumu toto původní lidové rčení „předběhly“ následující výroky, které se statistickou analýzou ukázaly jako nejsrozumitelnější vyjádření tohoto mechanismu: „Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.“ a „Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.“

Hlavním výsledkem výzkumu je především to, že byla otestována a ověřena nová škála na měření míry uvědomování si projekce, která funguje na základě vyjadřování míry nesouhlasu či souhlasu s výroky postihujícími projekční mechanismus. Dá se říci, že se potvrdil předpoklad z předcházejících výzkumů, že lze měřit nevědomý obranný mechanismus z uvědomování si svých postojů, názorů a emocí. Zvědomování obranného mechanismu projekce autorka považuje, podobně jako autoři citovaní v kapitole o integraci stínů dle teorie individuace C. G. Junga, za jednu z cest pro osobní růst. Proto věří, že pro práci na těchto tématech tato navržená a úspěšně otestovaná škála velmi vhodná. Stejně tak, díky výborné reliabilitě nového psychometrického nástroje, autorka vidí jeho potenciální využití i v psychoterapeutické a klinické praxi.

LITERATURA

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

ANDREWS, G. et al. The Defence Style Questionare. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1993, 181, p. 246-256. ISSN 0022-3018

ARON, A., ARON, E. N., TUDOR, M. et al. Close Relationship as Including the Other in the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991, 60, p. 241–253. ISSN 0022-3514

ATKINSON, R. L. aj. *Psychologie*. Přel. Erik Herman, Miroslav Petržela a Dagmar Brejlová. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3

BAUMEISTER, R. F., DALE, K., SOMMER, K. L. Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. *Journal of Personality*. 1998, 66, 6, p. 1081-1124. ISSN 1467-6494

BAUMGARTNER, F. Sociální poznávání. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.) *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a roz. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 181-198. ISBN 978-80-247-1428-8

BLATNÝ, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2000. ISBN 80-210-2747-9

BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR; Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0

BOND, M. Empirical Study of Self-rated Defense Styles. *Arch Gen Psychiatry*. 1983, 40, 3, p. 333-338. ISSN 0003-990X

BUGENTAL, D. B. Acquisition of the Algorithms of Social Life: A Domain-based Approach. *Psychological Bulletin*. 2000, 126, p. 187–219. ISSN 0033-2909

CAMACHO, B. E. et al. The Levels of Psychological Functioning of Personality and the Mechanisms of Defense. *Salud Mental*. 2010, 33, 6, p. 517-526. ISSN 0185-3325

CAMPBELL, J. D. Self-Esteem and Clarity of the Self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990, 59, 3, p. 538-549. ISSN 0022-3514

CONTE, R. H., PLUTCHIK, R. *Ego Defenses: Theory and Measurement*. New York: John Wiley, 1994. ISBN 0471052337

COON, D., MITTERER, J. O. *An Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2007. ISBN 4095599115

COOPER, S. H. Changing Notions of Defense within Psychoanalytic Theory. *Journal of Personality*. 1998, 66, p. 947-964. ISSN 0022-006X

CRAMER, P., BLATT, S. J., FORD, R. Q. Defense Mechanisms in the Anaclitic and Introjective Personality Configuration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988a, 56, 4, p. 610-616. ISSN 1467-6494

CRAMER, P., BLATT, S. J. Change in Defense Mechanisms Following Intensive Treatment, as Related to Personality Organization and Gender. In HENTSCHEL, U., G. J. W. SMITH, G.J.W., EHLERS, W. et al. (Eds.) *The Concept of Defense Mechanisms in Contemporary Psychology*. New York: Springer-Verlag, 1993. p. 310-320. ISBN 0387940030

CRAMER, P., GAUL, R. The Effects of Success and Failure on Children's Use of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*. 1988b, 56, 4, p. 729-742. ISSN 1467-6494

CRAMER, P. Defense Mechanisms in Psychology Today – Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*. 2000, 55, 6, p. 637-646. ISSN 0003-0066X

ČERVENKOVÁ, I. *Možnosti měření obranných mechanismů ega*. Katedra psychologie, 2005. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova. Filosofická fakulta. Vedoucí práce: MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh.

DENEVE, K. M., COOPER, H. The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1998, 124, p. 197-229. ISSN 0033-2909

DOSEDLOVÁ, J. aj. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-010-4

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. Praha: EPOCH, 2003. ISBN 80-86328-12-0

- ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: NLN, 1999. ISBN 80-7106-291-X
- FAHRENBERG, J. aj. *Dotazník životní spokojenosti*. Přel. a upr. Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. Praha: Testcentrum, 2001.
- FORDOVÁ, J. *Temná stránka hledačů světla*. Přel. Marcela Nejedlá. Praha: Knižní klub, 2002. ISBN 80-242-0824-5
- FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Přel. Z. Trtík. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-4-X
- FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Přel. Petr Babka. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-084-4
- GOLDSTEIN, M. *Selected Papers/Ausgewahlte Schriften*. Nijhoff: The Hauge, 1971. ISBN 9024750474
- GLIEM, J, GLIEM, R. *Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales*. Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education. Columbus: The Ohio State University, 2003. p. 82-88.
- HALL, C. S., LINDZEY, G. *Psychológia osobnosti: Úvod do teórií osobnosti*. Přel. A. Heretik, V. Havelka, I. Obuch, A. Polák aj. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1999. ISBN 8008033843
- HAMPLOVÁ, D. aj. *České ženy: vzdělání, partnerství, reprodukce a rodina*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2003. ISBN 80-7330-040-0
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1
- HLAVINKA, P. *Daseinsanalýza: setkání filozofie s psychoterapií*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2132-3
- HOGENOVÁ, A. *K problematice poznání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7290-222-9
- HOLMES, D. S. Dimensions of Projection. *Psychological Bulletin*. 1968, 69, p. 248-268. ISSN 0033-2909
- HOLMES, D. S. Projection as a Defense Mechanism. *Psychological Bulletin*. 1978, 85, 4, p. 677-688. ISSN 0033-2909

HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst: zápas o seberealizaci*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-715-4

HRAZDÍROVÁ, T. *Frustrační tolerance ve vztahu k strategiím zvládnání stresu a místu regulace*. Psychologický ústav, 2012. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. Filozofická fakulta. Vedoucí práce: PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.

JEŽKOVÁ, T. *Obranné mechanismy ega u pacientek s mentální anorexií*. Katedra psychologie, 2006. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Tamara Hrachovinová.

JUNG, C. G. *Výbor z díla 3. Osobnost a přenos*. Red. svazku Karel Plocek, přel. Alena Bernášková, Jitka Škodová a Ludvík Běták. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 2000. ISBN 8085880180

KASTOVÁ, V. *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Přel. Jana Vašková. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-371-4

KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika možnosti krizové intervence*. 2. vyd. Přel. Jana Vašková. Praha: Portál, 2012. ISBN: 978-80-7367-800-5

KAWADA, C. The Projection of Implicit and Explicit Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, 86, 4, p. 545-559. ISSN 0022-3514

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4

MANER, J et al. Functional Projection: How Fundamental Social Motives Can Bias Interpersonal Perception. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005, 88, 1, p. 63-79. ISSN 0022-3514

MASLOW, A. H. *Ku psychologii bytia*. Bratislava: Persona, 2003. ISBN 80-967980-4-9

MICELI, M., CASTELFRANCHI, C. The Plausibility of Defensive Projection: A Cognitive Analysis. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2003, 33, 3, p. 279-301. ISSN 0021-8308

MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobností*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7

MILLEROVÁ, A. *Dětství je drama: hledání cesty k pravému já*. Přel. Alena Bláhová. Praha: Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-090-9

- MRUK, C. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. New York: Springer, 2006. ISBN 082610231X
- NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9
- PENNEBAKER, J. W. Putting Stress into Words: Health, Linguistic, and Therapeutic Implications. *Behaviour Research and Therapy*. 1993, 31, p. 539-548. ISSN 0005-7967
- PETERKOVÁ, M. *Ego-obranné mechanismy* [online]. [cit. 2012-08-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.psyx.cz/texty/ego-obranne-mechanismy.php>>
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-x.
- PRAŠKO, J. aj. *Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-031-3
- ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Rev. ed. Middletown: Wesleyan University Press, 1965.
- ROSS, W. D. *Basics Works of Aristotle (Nicomachean Ethics), section 1142* [online]. [cit. 2012-08-17]. Dostupné z WWW: <<http://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.html>>
- RYCROFT, C. *Kritický slovník psychoanalýzy*. Přel. Petra Votýpková. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1993. ISBN 80-901601-1-5
- RYFF, C. D. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995a, 4, p 99-104. ISSN 0963-7214
- RYFF, C. D. et al. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995b, 69, 4, p. 719 – 727. ISSN 0022-3514
- SELINGMAN, M. E. P. Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*. 1998, 29, 1. ISSN 0001-2114
- SLAVÍKOVÁ, K. *Osobnostní souvislosti zvládnutí zátěže*. Psychologický ústav, 2007. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. Filosofická fakulta. Vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

SNYDER, C. R. *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press, 1999. ISBN 0195119347

SULS, J., FLETCHER, B. The Relative Efficacy of Avoidant and Nonavoidant Coping Strategies: A Meta-Analysis. *Health Psychology*. 1985, 4, p. 249-289. ISSN 0278-6133

SVOBODA, M. *Psychodiagnostika dospělých*. 2. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1987.

ŠÍPEK, J. *Projekce a projektivní metody v psychodiagnostice*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996.

ŠVÁBENSKÁ, P. *Vliv partnerského vztahu, neuroticismu a extraverte na životní spokojenost a sebehodnocení u osob v období mladé dospělosti*. Psychologický ústav, 2012. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Jaroslava Dosedlová, Dr.

TIPPING, C. C. *Radikální odpuštění*. Přel. Alena Šmídová. Czarnów: Medium, 2006. ISBN 978-83-87025-51-9

TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-30-3

VACÍNOVÁ, M. aj. *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-47-1

VÁGNEROVÁ, M. Charakteristika jednotlivých zátěžových situací a jejich působení. In VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. s. 48-54. ISBN 80-7178-802-3

VRTIŠKOVÁ, P. *Zralost osobnosti jako psychologická kategorie*. Psychologický ústav, 2008. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. Filozofická fakulta. Vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.

WHITMORE, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Přel. Aleš Lisa, 2. vyd. Praha: MANAGEMENT PRESS, 2004. ISBN 80-7261-101-1

WIKIPEDIA, the Free Encyclopedia [online]. [cit 2012-08-17] Personal Development. Dostupné z WWW: <http://en.wikipedia.org/wiki/Personal_development>

BINTER, J., osobní sdělení, 10. 8. 2012

Příloha č. 1: Dotazník – Životní spokojenost & osobní rozvoj

anonymní dotazník online na: < <http://zivotni-spokojenost-os-rust.vyplnto.cz/>>

Doplňte, prosím, údaj: 1. Věk: _____

Zakroužkujte, prosím, možnost, která vás vystihuje:

2. Jsem: **žena x muž**

3. Zajímá mne psychologie, psychoterapie, sociální psychologie apod.: čtu odborné, populárně-naučné knihy aj.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

4. Psychologickému sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. relaxační techniky, sebereflexe, rozhovory aj.)

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

5. Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oborů: psychologie, psychoterapie apod.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

6. Chodím na individuální psychoterapii, koučování apod.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

7. Chodím na skupinovou psychoterapii či jiné skupinové (např. vzdělávací) akce psychologického zaměření.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

8. Zajímá mne ezoterika, duchovní nauky, filozofie apod.: čtu knihy, časopisy aj. z těchto oblastí

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

9. Duchovnímu sebepoznávání se věnuji svépomocně sám/sama nebo s přáteli (např. meditace, jóga, rozjímání, duchovní rozhovory aj.)

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

10. Čtu internetové zdroje, diskusní fóra aj. z těchto oblastí: ezoterika, duchovní nauky apod.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

11. Chodím na ezoterické či duchovní individuální poradenství, např. astrologie, reiki apod.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

12. Chodím na skupinové akce z těchto oblastí: ezoterika, duchovní směry - například semináře, přednášky aj.

vůbec – zřídka – někdy – často – velmi často

Prosím, zakroužkujte na číselné škále, do jaké míry souhlasíte s výroky:

1	2	3	4	5
zcela NEsouhlasím	spíše NEsouhlasím	ANI nesouhlasím, ANI souhlasím	spíše souhlasím	zcela souhlasím

13. Podle sebe soudím tebe.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

14. Když se chce člověk dozvědět, co na sobě nemá rád, stačí, aby se podíval, co ho rozčiluje na ostatních lidech.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

15. Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

16. Každý člověk vidí ostatní lidi jinak, protože každý do nich promítá jiné části svého já.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

17. S kontaktem se svými příbuznými jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

18. Vlastní nedostatky vidíme nejlépe na druhých lidech.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

19. Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

20. Se svými veřejnými a společenskými aktivitami jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

21. Naše pobouření nad chováním ostatních je obvykle spojeno s nějakou nevyřešenou stránkou v nás samých.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

22. Ostatní nám odrážejí naše skryté emoce a pocity, což nám umožňuje je rozeznat.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

23. Teprve na druhých lidech vidíme, co máme a co nemáme rádi sami na sobě.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

24. S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

25. Se svou společenskou angažovaností jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

26. S kontaktem se svými sousedy jsem velmi spokojen(a).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

27. To, co odmítáme vidět sami u sebe, toho si často všímáme na druhých lidech.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

28. Když se nás něco emočně dotýká, může být problém v nás, nikoliv jen v té druhé osobě.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

29. Napadáme a odsuzujeme na druhých to, co jsme vlastně zavrhlí na sobě.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

30. Druzí lidé jsou naše zrcadlo.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Děkuji za Váš čas :-)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky:	Bc. Anna Katrin Prokešová
Studijní program:	Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
Název práce:	Psychický ego-obranný mechanismus projekce v povědomí veřejnosti
Počet stran (bez příloh):	109
Celkový počet stran příloh:	3
Počet titulů české literatury a pramenů:	46
Počet titulů zahr. literatury a pramenů:	32
Počet internetových odkazů:	3
Vedoucí práce:	Radek Trnka, Ph.D.
Rok dokončení práce:	2012

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.



V Praze, dne 25. srpna 2012

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Anna Katrin Prokešová

Obor studia:

Název práce: Psychický ego-obranný mechanismus projekce

Vedoucí/oponent práce: Radek Trnka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 109

Počet stránek příloh: 3

Počet titulů v seznamu literatury: 79

Výběr tématu

Závažnost tématu

Oborová příslušnost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

Naplnění cílů práce

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

			3	
--	--	--	---	--

		2		
--	--	---	--	--

		2		
--	--	---	--	--

	1			
--	---	--	--	--

		2		
--	--	---	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

			3	
--	--	--	---	--

		2		
--	--	---	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

0				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

-

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce je napsána kultivovaným jazykem včetně dobrého zvládnutí odborné terminologie. Příjemné je, že rešeršní část vychází i ze značného počtu zahraničních odborných pramenů. Proto příliš nechápu, proč autorka na stranách 9 a 10 cituje Wikipedii, kterou nelze za odborný pramen považovat a degraduje to jinak dobrou práci se zdroji. Kromě toho chybí na straně 52 v odkazu na studii (zřejmě Kena) Wilbera rok jeho konkrétní práce a tato citace zároveň chybí v seznamu literatury.

Empirická část přináší jednoznačně nové výsledky - byla sestavena a otestována nová psychometrická škála na míru uvědomování si projekce. Tato diplomová práce prokazuje, že klasický přístup psychologů ke tvorbě psychometrických testů, který je založen na primárním sběru výroků od velkého počtu respondentů a jejich následném testování na dalším vzorku osob, není jediný z možných. Autorka vyvinula novou škálu na základě hloubkového ponoření se do tématu pomocí odborných pramenů v kombinaci s následným expertním posouzením designu škály. Výsledkem je koherentní škála, která na vzorku 335 osob vykazuje výbornou reliabilitu (Cronbach alfa = 0.88) i bezproblémové ověření faktorovou analýzou. Použitý netradiční postup je z časového hlediska efektivnější než klasické přístupy a v případě částečně nevědomého procesu projekce je použitý postup naprosto obhajitelný.

Interpretace výsledků nejde příliš do hloubky, vyzdvihl bych zde hlavně úvahu na straně 97. Domnívám se, že některé z výsledků této diplomové práce mají potenciál dokonce pro publikování v zahraničních odborných časopisech.

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení výborně.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: výborně



Datum, podpis: 12.9.2012

*
nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Anna Katrin Prokešová
 Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
 Název práce: Psychický ego-obranný mechanismus projekce v povědomí veřejnosti
 Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Irena Kučerová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 109
 Počet stránek příloh: 3
 Počet titulů v seznamu literatury: 81

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přílehavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Na str. 36 popisujete obranný mechanismus sublimace dle Atkinsonové. Existuje i širší interpretace principu uplatňování toho obranného mechanismu? Vysvětlíte ji, prosím.

Ve své práci na str. 99 zmiňujete „větší citlivost žen“ jako by šlo o prokázaný nepopiratelný fakt. Mohla byste prosím uvést oporu (ať již v literatuře či výzkumu) pro Váš názor? Současně Vás žádám o seznámení s výstupy výzkumů či názory autorů, jež naopak nepotvrzují rozdíly v empatii mužů a žen.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se ve své teoreticko-empirické diplomové práci zaměřila na obranný mechanismus (dále OM) projekce. Hledá případné souvislosti mezi usilováním o osobní rozvoj (ve smyslu zájmu o esoteriku a psychologii) a mírou uvědomování tohoto OM.

Práce je psána velmi poutavě, je čtivá, vhodně strukturovaná, bez závažnějších pravopisných chyb. Autorka přináší původní text, v němž nešetří vlastním úsudkem, práce s literaturou i se statickými metodami zpracování dat je velmi zralá.

Teoretická část práce sestává ze dvou kapitol, autorka zde vymezuje základní pojmy a uvádí čtenáře do širšího kontextu osobního rozvoje a životní spokojenosti. Nezapomíná zmínit významná související témata (např. význam sebepojetí, způsoby vypořádávání se s náročnými životními situacemi,...). Výborná orientace autorky nejen v daném tématu, ale i v jeho souvislostech je zřejmá, diplomantka s lehkostí a přehledem otevírá čtenáři téma OM projekce z různých perspektiv - nahlíží na ni např. optikou sociální percepce a omylů, pohledem psychoanalýzy, psychodiagnostiky, výzkumu, atd. Je zjevné, že diplomantka primárně vychází z analytické psychologie C.G.Junga, tato její preference pohled na projekci nikterak neredukuje, naopak jej přirozeně nechává zapadnout do komplexní mozaiky procesu individuace a integrace stinných stránek osobnosti, do zralého sebepojetí jedince.

V empirické části práce autorka vytvořila a na úctyhodném počtu respondentů (335) otestovala nový psychometrický nástroj, jenž rozpoznává míru uvědomování si OM projekce. Její dotazník zjišťuje míru korelace mezi věnováním se dvěma oblastem osobního rozvoje (esoterikou a psychologií) a mírou uvědomování si projekce. Diplomantka stanovila a následně ověřila řadu hypotéz (hlavních i dílčích), které se jí v průběhu výzkumu potvrdily či vyvrátily. Jako signifikantní se potvrdil vztah mezi zájmem o esoteriku a mírou uvědomování si OM projekce.

Práci lze ve všech směrech hodnotit jako výbornou.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15.9.2012

