

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

B A K A L Á Ř S K Á P R Á C E

2010

Bc. Darina Filipová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta



– Bakalářská práce –

Formy, metody a zásady sebeprezentace
uplatňované v životě vysokoškolských studentů

Vedoucí práce:
Mgr. et Mgr. Josef Havlík

Vypracovala:
Bc. Darina Filipová

16. 8. 2010

Abstract

Formy, metody a zásady sebe prezentace uplatňované v životě vysokoškolských studentů

Sebe prezentace je chápána jako informování okolí o osobních postojích, cílech chování a celkovém životním směřování. Vedle sebepoznávání, sebepojetí a seberealizace je nedílnou součástí šířeji pojaté asertivity. Sebe prezentace zároveň charakterizuje životní styl člověka a představuje způsobilost přesvědčivě, srozumitelně, působivě a hlavně účinně prezentovat sebe sama, své záměry, produkty či myšlenky okolí, cílové skupině, posluchačům, publiku. Vývoj sebe prezentace a vůbec sebe prosazování je celoživotním procesem a má svá specifika z hlediska forem, metod a zásad i v životě studentů vysokých škol.

Ve své práci bych chtěla shrnout to, jak docílit správné sebe prezentace vysokoškoláků a tím i ukázat, že pochopení forem, metod a zásad sebe prezentace je součástí jejich úspěchu a to nejen v rámci studia.

Využila jsem kvantitativního výzkumu, formou skupinových pohovorů, individuálně řízených rozhovorů a dotazníků.

Vysokoškolští studenti teoreticky ovládají zásady sebe prezentace, v praktickém životě je však uplatňují většinou bezděčně. Škála vysokoškoláky uplatňovaných forem sebe prezentace nevyužívá v plné míře principů vedoucích k racionálnímu či emocionální působení na okolí. K dalšímu rozšíření jejich vědomostí a dovedností využívaných v rámci účinné sebe prezentace by nepochybně mohlo přispět systematictější využívání výcvikových seminářů, zaměřených na důslednější péči o osobně sociální rozvoj.

Klíčová slova: asertivita, komunikace, sebe prezentace

Abstract

Forms, method and fundamentals themselves - presentation alleged in life university students

Self-presentation is understood as a way how to inform other people about one's personal attitudes, the aims of one's behaviour and total life heading of a person. Together with self-knowledge, self-understanding and self-realisation is a part of wider concept of assertiveness. Self-presentation also characterises a person's lifestyle and shows the ability to present oneself convincingly, clearly, autenticly and effectively to target audience or public. Self-presentation and self-promotion is a lifelong process showing some specifics in forms, methods and principles in university students.

This thesis should sum up the ways of appropriate self-presentation of university students and show them that understanding forms, methods and principles of self-presentation can bring success in both university and personal lives.

I used a quantitative research techniques, group interviews, individually guided interviews and questionnaires.

University students are aware of self-presentation but they mostly use it unwittingly. Students do not use all principles of self-presentation forms so as they could affect the environment both intellectually and emotionally. To broaden their knowledge of appropriate self-presentation, I would introduce seminars where they could learn to communicate and behave assertively.

Keywords : assertiveness, comunication, Self-presentation,

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou v nezkrácené podobě práci na téma „Formy, metody a zásady sebe prezentace uplatňované v životě vysokoškolských studentů“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách a to se zachováním mého autorského práva k odevzdání textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 16 . 8. 2010

.....
Bc. Darina Filipová

Poděkování:

Na této stránce bych ráda vyjádřila poděkování Mgr. et Mgr. Josefu Havlíkovi vedoucímu mé bakalářské práce, za vedení při zpracování.

V Českých Budějovicích dne 16. 8. 2010

.....

Bc.Darina Filipová

Obsah:

Úvod	8
1 Současný stav dané problematiky	9
1.1 Příchod na vysokou školu	9
1.2 Formy sebeprezentace	10
1.2.1 První dojem	10
1.2.2 Verbální komunikace	10
1.2.3. Neverbální komunikace	11
1.2.4 Psaná forma sebeprezentace	12
1.3 Metody a zásady sebeprezentace	12
1.3.1 Osobní image	12
1.3.1. a Příjemný vzhled	13
1.3.2 Verbální komunikace	13
1.3.3 Neverbální komunikace	14
1.3.3. a Mimika	14
1.3.3. b Oči	15
1.3.3. c Ústa	16
1.3.3. d Ruce	19
1.3.3. e Nohy	20
1.3.3. f Držení těla	21
1.3.3. g Účinek vzdálenosti	24
1.3.3. h Pohyb	26
1.3.4 Psaný text	26
1.3.5 Telefonáty	26
1.3.6 Tréma	27
2 Cíle a hypotézy	29
2.1 Cíl práce	29
2.1.1 Dílčí cíle	29
2.2 Hypotézy	29
3 Metodika	30
3.1 Technika sběru dat	30

3.2 Charakteristika cílové skupiny	31
4 Výsledky	32
5 Diskuse	58
6 Závěr	69
7 Klíčová slova	71
8 Seznam použité literatury a zdrojů	72
9 Přílohy	75

Úvod

Prezentování sebe sama je každodenním úkolem a to nejen vysokoškolských studentů, ale každého člena společnosti. Už jen to jak se oblékneme, jak jsme upraveni nebo jak se tváříme, když ráno opustíme své domovy, je součástí sebe prezentace. Jak správně prezentovat sebe sama se učíme během celého života, je to součástí našeho životního stylu, který se může i časem měnit a je velmi ovlivňován faktory z okolí, rodinou, přáteli, pohledem na život a našimi stanovenými cíly. Naše vystupování před ostatními ovlivňuje i naše přijetí společností a náš osobní úspěch v ní. Ve své práci bych chtěla shrnout to, jak docílit správné sebe prezentace vysokoškoláků a tím i ukázat, že pochopení forem, metod a zásad sebe prezentace je součástí jejich úspěchu a to nejen v rámci studia.

1 Současný stav dané problematiky

Sebeprezentace je chápána jako informování okolí o osobních postojích, cílech chování a celkovém životním směřování. Vedle sebepoznávání, sebepojetí a seberealizace je nedílnou součástí šířeji pojaté asertivity. Sebe prezentace zároveň charakterizuje životní styl člověka a představuje způsobilost přesvědčivě, srozumitelně, působivě a hlavně účinně prezentovat sebe sama, své záměry, produkty či myšlenky okolí, cílové skupině, posluchačům, publiku. Vývoj sebe prezentace a vůbec sebe prosazování je celoživotním procesem a má svá specifika z hlediska forem, metod a zásad i v životě studentů vysokých škol.

1.1 *Příchod na vysokou školu*

Příchod na vysokou školu je pro každého studenta něčím novým. Jde o významný milník, studenti už nejsou tak časově vázáni jako byli dosud na středních školách a jsou vyučujícími většinou bráni již jako budoucí rovnocenní partneři a kolegové, než jako dospívající děti, nucené k poslušnosti. Vysoká škola klade větší důraz na samostatnost a její rozvoj, což může být pro mnoho studentů z počátku problém. Nově získaná volnost nese sebou i rizika, ne všichni studenti si uvědomují, že tak, jak se uvedou na přednáškách a seminářích tak budou následně posuzováni i u zkoušek.

Jde však o konflikt mezi vysokoškoláky, kteří přišli ze středních škol a těmi, kteří nastupují na studium ze zaměstnání. Každý z nich má ke studiu a svému vystupování jiný přístup.

Ti, kteří nastoupili ze středních škol, jsou na prahu adolescence a mladé dospělosti a teprve se učí a poznávají jak se ukázat a prosadit sebe sama a jak zdokonalit své vystupování. Kdežto studenti kombinované formy studia už jsou ve kterékoli fázi dospělosti a už využívají své životem nabrané zkušenosti.[1]

1.2 *Formy sebeprezentace*

Jednou ze základních forem sebeprezentace je to, jak vypadáme a jaký děláme první dojem, celkově naše image, dále pak verbální komunikace, tedy naše řečnické projevy a nesmíme opomenout neverbální komunikaci čili řeč těla. [2]

Zcela odlišnou formou sebeprezentace je písemná forma. Pro vysokoškoláky jsou to hlavně seminární práce, u těch vyučující nevidí, jak vypadají, ale posuzují hlavně zpracování daného tématu a jejich rozsah.

Studenti se neprezentují jen tím, jak vypadají a co píší, ale i tím jak se chovají, jaké mají mimoškolní zájmy, co ve svém životě preferují a jaký mají životní postoj.

1.2.1 *První dojem*

Většina studentů první dojem podceňuje. Vkládají na něj důraz, až když jdou na zkoušku, nebo jim opravdu o něco jde.

První dojem je soubor vjemů, pocitů, názorů a úsudků na intuitivním podkladě, který si vytváříme o druhém člověku v prvních okamžicích vzájemné interakce. Jedná se o sekundy, maximálně desítky sekund. Na základě prvního dojmu, činíme závěry o charakteru a osobních vlastnostech člověka, rozhodujeme se, zda jsme nebo nejsme ochotni mu naslouchat, bereme nebo odmítáme jeho názor, ztotožňujeme se s jeho postojem nebo ho zamítáme. Důležitou součástí prvního dojmu je tzv. osobní image, což je celková osobní prezentace na veřejnosti, působení navenek. [2]

1.2.2 *Verbální komunikace*

Řeč je velkou prezentací sebe sama. To jak mluvíme, ovlivňuje předání informací a uplatnění našeho sdělení. Už jen intonace, rychlost a hlasitost mluveného slova dokáže mnohé napovědět. [2]

Jednotvárná, monotónní mluva působí na posluchače značně nudným dojmem – správnou modulací hlasu učiníme naši řeč účinnější, a to pomocí: síly hlasu (např. zesílit hlas při zdůraznění), výšky hlasu (hlubší hlas uklidňuje, je známkou jistoty – např. při odpovědi na otázku posluchače), barvy hlasu - popisuje se přívlastky jako je hladivý, sametový, vemlouvavý, studený. Hlavní problémy související s hlasem: Monotónnost, nevhodná rychlost mluvy (příliš rychle nebo příliš pomalu), nevhodná síla hlasu (příliš hlasitý nebo příliš tichý hlas). Prostředky oživení slovního projevu slouží k tomu, abychom učinili svoji řeč dynamickou a neotřelou, abychom přiblížili posluchačům své myšlenky srozumitelným obrazem a abychom průběžně udržovali pozornost a zapojovali představivost posluchačů. [2]

Proto je pro verbální komunikaci také důležitá slovní zásoba, ne každý ji má stejnou a ne každý ji dokáže stejně využít. Verbální dovednosti jsou věcí vědomostí a cviku. Kdo málo čte, mívá malou slovní zásobu a horší způsob vyjadřování. Lidé, kteří nečtou, na tom nejsou o nic lépe, než kdyby číst neuměli vůbec. Věc cviku není jen ve čtení, luštitelé křížovek mají také velkou slovní zásobu, jsou nuceni používat ekvivalenty slov stále při luštění, ale ve svém běžném životě je pak používají většinou bezděčně. Důležitou součástí mluveného slova je i gramatika, tu je také třeba stále zlepšovat. [3]

Vždy je třeba znát opravdový význam slov, aby se nám pak nestávalo, že použijeme ve větě nějaké slovo, jehož význam nám není zcela zřejmý a tím se dopustíme zkreslení předané informace nebo jejího úplného převrácení. Dost často to pak vede spíše k našemu zesměšnění a znevážení, tím kdo přesný význam použitého slova zná. [3]

1.2.3 Neverbální komunikace

I když nemluvíme, vysíláme do svého okolí dobře čitelné signály. Některá sdělení zprostředkovaná řečí těla si ani neuvědomujeme. Pro zlepšení naší komunikace bychom si měli některé zásady řeči těla uvědomit. [2]

Stejně jako u mluveného slova je i řeč těla hladce plynoucí jazyk se svým vlastním zvláštním tempem, rytmem, slovníkem a gramatikou. Stejně jako v

mluveném jazyce i zde jsou „písmena“, která správně spojena tvoří nevyřčená slova. A tato „slova“ jsou pak spojována, aby tvořila „fráze“ a „věty“, kterými jsou vzájemně předávány informace. Uvedení výsledků do praktického použití během instruktážních kursů mi dokázalo, že řeč těla může osvětlit rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem ve většině společenských střetnutí. Dokonalost v řeči těla však není něco, co buď člověk má vrozeno, anebo musí navždy bez toho žít. Všechny její signály je možno se naučit, nacvičit a zdokonalovat. [4]

1.2.4 *Psaná forma sebeprezentace*

Při psaní zpráv, emailů a jiných prací adresát nemůže vnímat váš tón hlasu, gestikulaci a jiné projevy. Nemůže se ani následně zeptat na vysvětlení něčeho čemu nerozuměl. Informace podané písemně se stávají dokumentem, ke kterému se lze vrátit a na který je možno se odvolat. Ne nadarmo se říká: „Co je psáno, to je dáno“. Proto je třeba volit správná a výstižná slova, abyste byli pochopeni správně. I zde pomáhá dobrá slovní zásoba, a používání metafor. Psané slovo se stává vizitkou pisatele, je prezentací jeho myšlení, vzdělanosti a úrovně jazykové kultury. [8]

1.3 *Metody a zásady sebeprezentace*

1.3.1 *Osobní image*

„Dobře uvázaná vázanka je první závažný krok v životě.“ Oscar Wilde.

Image si vytváříme celý život, pro některé je vzhled vším a pro jiné je jen okrajovou částí nebo celkově nepodstatný. Pro vytvoření příznivého prvního dojmu, je třeba na sebe přece jen dbát. Říká se, že v jednoduchosti je síla. Proto je třeba dodržovat několik zásad. Líčení? Proč ne, ale decentní a ne vyzývavé. Líčení udělá z jednoho člověka pokaždé někoho jiného, nejen šaty dělají člověka. (viz foto 1. a 2. přílohy)

Image není pouze věcí vzhledu, ale i pohledu na život jako celku, ukázkou životních hodnot a životního stylu.

1.3.1. a Příjemný vzhled

Tělesná krása zde může znamenat velmi málo. Jde spíše o upravenost zevnějšku – vhodné a čisté oblečení, upravené vlasy, vhodné doplňky, svěží dech, nepřítomnost jakéhokoliv tělesného pachu nebo nejlépe přítomnost příjemné vůně. Oblékání – ne nadarmo se hovoří o úspěchu skrytém v oblékání. Oblečení je velmi viditelné a výmluvně hovoří o prostředí, z něž člověk pochází. Oblékejte se tedy způsobem odpovídajícím dojmu, kterým chcete zapůsobit. Kdy konzervativní oblek, jindy montérky. Vaše image má i podobu neverbální (pohled, úsměv, využití prostoru, podání ruky, držení hlavy a těla, ovládání času a prostoru). Působí na podvědomí a výrazně dokáže ovlivnit to, jak jste přijímáni a chápáni druhými. [2]

1.3.2 *Verbální komunikace*

Mluvené slovo by mělo být vždy, výstižné a srozumitelné všem posluchačům. Je třeba se vyhýbat monotónnosti mluvení, to všechny jen unaví a otráví. Tam kde si nejsme jisti, je lepší spíše zpomalit, než zrychlit a utéct od tématu. Tím že zrychlíme, upoutáme větší pozornost a může nás pak čekat mnoho dalších otázek, se kterými by jsme si nemuseli vědět rady. [3]

Hlavní je se vyvarovat nespisovným, hovorovým a silným výrazům. Dále pak používání balastní slova (prostě, vlastně, jako, přesně tak, opravdu,...) a pokud používáme cizí výrazy, je třeba vždy vysvětlit, jinak si z vašeho projevu posluchač odnese méně, než doufáte. [2]

Při vysvětlování svého názoru je důležitá správná a podložená argumentace. Když něco nevíme nebo něčemu nerozumíme, neměli bychom se bát zeptat. U věcí, u kterých jsme si jisti, že tak jsou, bychom si měli umět svůj názor ubránit. [3]

Pokud máte možnost a situace to dovoluje, můžete se opřít v projevu o další pomůcky, lidé si více pamatují to, co vidí než to co slyší. Pomůckou jsou také přirovnání a historky z praxe. [2]

Samozřejmě, že jinak mluvíme při vystupování ve škole či v práci a jinak při posezení s přáteli. Vždy by jsme měli dbát na to, aby naše řeč byla srozumitelná a pokud možno se vyvarovat hrubým výrazům. Protože jsme-li na veřejném místě,

neposlouchá nás jen náš přítel, ale i okolí a nikdy nemůžeme vědět, kdy se s někým z onoho okolí potkáme. [3]

1.3.3 Neverbální komunikace

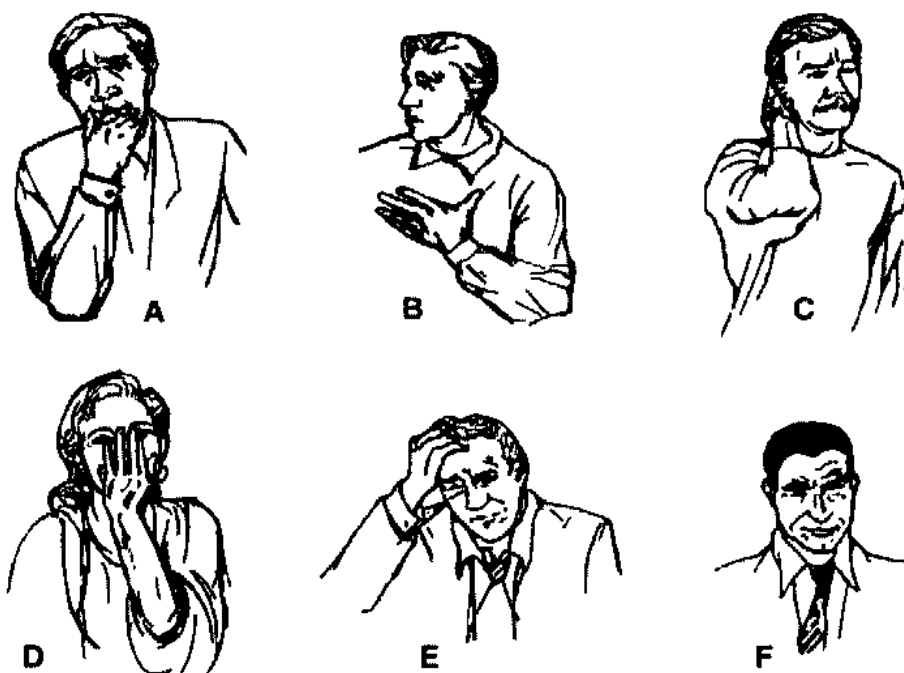
Řeč těla nic neukryje, ale jen těm kdo v ní umějí číst. Výraz obličeje dokáže prozradit úplně vše, gestikulace rukou napovídá o tom, jestli jsme nervózní nebo jestli máme vše pod kontrolou. I při projevech státníku kolikrát vidíme, že by se bez rukou nedokázali vyjádřit. Hlavně malé děti se vyjadřují neverbálně, mluvit ještě neumějí tak dávají své potřeby najevo smíchem nebo pláčem. Na co se tedy koukáme a co je důležité, abychom ukázali? [4]

„Ten, kdo má oči aby viděl, a uši, aby slyšel, se může přesvědčit, že žádný smrtelník nedokáže nic utajit. Jestliže jeho rty mlčí. Hovoří svými konečky prstů; jeho skryté myšlenky z něho prosakují ven každým pórem.“ Sigmund Freud [4]

1.3.3. a Mimika

Je přirozená a posluchač ji očekává. Musí být v souladu s temperamentem řečníka a se situací. [2]

Mimikou dáváme důraz našemu projevu, když se mračíme v případě nesouhlasu nebo obličejem plným soustředěnosti dáváme význam něčemu co je v projevu pro nás důležité. Úsměvem pak ladíme atmosféru k odlehčení nebo k souhlasu. To vše vyjadřujeme mimikou. [4]



Obrázek 1. Interpretace gest a mimiky [8]

Výsledek interpretace [8] A: zamyšlenost

B: upřímnost

C: váhavost

D: stud

E: bezradnost

F: rozhodnost

1.3.3. b Oči

„Oči patří těm, k nimž mluvím.“ Přiměřený kontakt očima je chápán jako projev pozornosti. Žádný nebo malý zrakový kontakt poukazuje na nezájem, neupřímnost či nejistotu. Přílišný oční kontakt působí jako provokace. Mluvíte-li se skupinou, navazujte pravidelně kontakt se všemi členy skupiny, poskytnete vám i zpětnou vazbu, jak reagují na vaše slova. [2]

Několik využití očního kontaktu

Regulace toku konverzace - uvědomování si pohybů očí nám pomáhá udržovat komunikaci bez trapných pauz nebo nežádoucích přerušení. Vytvoření očního kontaktu s druhým člověkem je začátkem interakce a výzvou k zahájení

komunikace. Pokud se během komunikace někdo začne dívat jinam, nemusí to ještě znamenat její ukončení. Máme sklon k tomu vzhlédnout, když se blížíme k závěru svého projevu, a obvykle krátce pohlédneme na posluchače, abychom zjistili jejich reakce. To naznačuje ostatním, že nastane čas jejich projevu. [12]

Sdělování pocitů a postojů - přiměřený oční kontakt s druhým člověkem vyjadřuje přátelství, důvěru a ochotu dorozumět se. Nevhodný oční kontakt může být naopak spojován s vlastnostmi a přístupy, které sice mohou, ale také nemusí vyjadřovat to, co jste chtěli sdělit. [12]

Pohled nahánějící strach - někteří lidé mají ve zvyku zírat na druhého, aby ho zneklidnili, nebo aby mu dokonce nahnali strach. I když nemáte v úmyslu vystupovat z pozice síly, jiní tento způsob očního kontaktu takto chápat budou. Pokud jste vy tím člověkem, na kterého druhá osoba upírá svůj agresivní pohled, pocit neklidu může způsobit, že upřený pohled nevydržíte a sami zrak odvrátíte. A toto gesto bude považováno za znak submisivity, a tedy toho, že dominanci druhé osoby přijímáte.[12]

Uhýbání pohledem - to, že se vám někdo nedívá do očí, může znamenat, že něco skrývá. Může to také znamenat stud nebo rozpaky. V některých situacích může nervozita nebo napětí způsobit, že občas pohlédnete stranou, nahoru nebo dolů a potom zpět k řečníkovi. Pokuste se mít pohyby svých očí pod kontrolou tak, že se po dobu několika vteřin zadíváte na mluvčího a potom sami promluvíte. Budete-li mluvit vy, je přirozené, že se občas podíváte jinam, a získáte tak pocit menší neobratnosti a naopak větší kontroly nad svým vlastním pohledem. [12]

Pohledy úkosem - to, že se někdo místo přímo na vás dívá úkosem, naznačuje podezřívavý přístup, nejistotu nebo nepřátelství. I kdyby jeho slova vyjadřovala souhlas, pohled stranou ho bude popírat. [12]

1.3.3. c Ústa

Spolu s očima vytvářejí úsměv. Pozor – nepřirozený úsměv, tvořený pouze ústy vyzní jako grimasa. [2]

Úsměvů je mnoho druhů. Setkáváme se s třemi typy přátelského úsměvu: prostý, horní a široký. Jejich intenzita se mění od nízké do vysoké, vyšší intenzita

úsměvu předává i silnější sdělení. Dále se dostaneme k nepřátelskému, falešnému a úzkostnému úsměvu. Prostý úsměv vzniká stažením koutků úst dozadu a jejich mírným zdvižením. Míra celkového zdvižení úst mění intenzitu úsměvu. [4]

Prostý úsměv nižší intenzity signalizuje nejistotu, váhavost a nedostatek sebedůvěry. Prostý úsměv vyšší intenzity vyjadřuje důvěru a srdečnost, aniž by měl účinek horního nebo širokého úsměvu. Koutky úst jsou při něm více roztaženy od sebe a stočeny vzhůru. Rty jsou malinko pootevřeny, takže je možno občas zahlédnout malou část horních zubů. Pohled je stálý a doprovodné držení těla obvykle uvolněné. Intenzitu signálu lze také zvýšit nepatrným přivřením očí. [4]

Horní úsměv - název tohoto úsměvu je odvozen od skutečnosti, že horní ret je při něm stažen tak, že odhaluje většinu horní řady zubů. Skutečný význam horního úsměvu je však v tom, že dolní zuby zůstávají ukryty. Chce-li opice dát najevo nepřátelství, obnaží své dolní zuby, čímž dává zcela jasný signál „Dej si pozor, nebo tě kousnu.“ Stejně tak i lidé užívají odkrytí dolních zubů jako signál hněvu a útočného úmyslu. Horní úsměv ujišťuje pozorovatele o mírumilovných úmyslech jako důkaz, že dolní zuby nehodlá dotyčný použít, stejně jako by ukazoval kord zasunutý v pochvě.[4]

Horní úsměv nižší intenzity používejte kdykoli chcete vytvořit silnější, přátelštější a důvěrnější dojem, než může vyjádřit prostý úsměv vyšší intenzity. Vyvarujte se však použít ho při prvním setkání s úplně neznámým člověkem, protože za těchto podmínek vyloudíte naprosto falešný tón. Vhodná doba pro použití tohoto úsměvu je až při druhém nebo třetím setkání, kdy již vysílá pozitivní a věrohodné signály.[4]

Horní úsměv vyšší intenzity - vyšší intenzita tohoto úsměvu je vytvořena odkrytím většího počtu zubů horní řady, širším otevřením úst a zúžením očí pomocí částečného přivření víček. Tento úsměv znamená nejen výraz potěšení, ale lze ho použít i k přátelskému vyjádření pochybností nebo pobaveného úžasu. Chceme-li dosáhnout této změny signálu, necháme dolní zuby zakryty spodním rtem stočeným přes ně. Ještě větší údiv nebo skepsi můžeme vyjádřit lehkým dotykem horních zubů se stočeným dolním rtem a dalším zúžením očí. Těmito drobnými rozdíly lze sdělit celou škálu jemných signálů pochybnosti, od mírného překvapení po otevřenou

nedůvěru. Tento úsměv je také nejčastěji předstírán, ať už v pokusu o falešný výraz potěšení, nebo jako reakce na příkaz fotografa „řekněte sýr“. Lze ho často vidět na tvářích slavných osobností, předstírajících potěšení při setkání se svými obdivovateli, nebo u vedoucích pracovníků firmy, když jsou představováni rodinám svých zaměstnanců. Proto ho používejte po pečlivém uvážení, protože při nesprávném použití vypadá naprosto falešné a může podkopat vaše úsilí o působení pozitivním a důvěryhodným dojmem. Horní úsměv vyšší intenzity by měl být vyhrazen pro blízké přátele nebo dlouhodobé obchodní partnery, s kterými jsme ve výborných vztazích.[4]

Široký úsměv - Při tomto úsměvu jsou odkryty jak horní, tak dolní zuby a oči jsou mírně zúženy. Úsměv vyjadřuje nejvyšší intenzitu potěšení, radosti nebo štěstí. Vyšší stupeň je již pouze smích. Rty jsou plně otevřeny, takže odhalují jak horní, tak i dolní zuby. Při nižší intenzitě širokého úsměvu mohou být rty přivřeny, nebo široce rozevřeny při vyjádření nejvyššího možného veselí. To je pravděpodobně nejnakažlivější typ úsměvu a obvykle vede k tomu, že vyjadřovaný pocit sdílí i celá skupina lidí. Takové úsměvy zřídka používají lidé o samotě. Zdá se, že je k tomu zapotřebí společnost, která by stimulovala dostatečnou úroveň dobré nálady. Široké úsměvy by měly být používány pouze při vyloženě zábavných situacích, když například žertujete s přáteli nebo kolegy, nebo hrajete zábavné hry. Použít široký úsměv jako formu pozdravu nebo uvítání je nevhodné a nemoudré.[4]

Buďte pozorní, úsměv musí vycházet z vašeho nitra!(viz foto 3. přílohy). Používejte úsměv, který je nejvhodnější pro danou situaci. Nevhodný úsměv může vyvolat stejně negativní dojem jako vůbec žádný úsměv [4]

Nervózní úsměv rozeznáte podle jeho váhavého a letmého charakteru. Je to prostý úsměv nízké intenzity, který je omezen pouze na ústa. Zuby zůstávají skryty. Nepřátelství maskované přívětivým úsměvem lze často poznat podle agresivního úsměvu nižší intenzity. Při tomto úsměvu jsou vidět spodní zuby, zatímco horní většinou zůstávají skryty. Oči jsou obvykle široce otevřené, pohled je intenzivní a obočí zůstává bez pohybu.[4]

1.3.3. d Ruce

Gesta rukou podporují a ilustrují verbální sdělení. Stříška vytvořená z prstů sepnutých rukou značí sebejistotu až nadřazenost. Příkaz doprovázený gestem ruky hřbetem vzhůru je velmi silný. Naopak otevřená dlaň směrem vzhůru každý příkaz zeslabuje. Při veřejném vystoupení je nejlépe zaměstnat jednu ruku poznámkami (fixem u flip-chartu apod.) a druhou rukou nenásilně dokreslovat svůj projev. Zlozvyky: nervózní mnutí, upravování účesu, mnutí brady, škrábání za uchem, popotahování oblečení, točení s prstenem. [2]

Zvláště dámy by měli na své ruce dbát, neupravené nebo dokonce okousané nehty nedělají nikomu dobrou vizitku. Nemusíte mít zrovna modelované nehtíky ze salonu, ale upravené a čisté byste je měli mít vždy, když někomu chcete podat ruku nebo odcházíte kamkoli.[4]

Speciálním případem je podávání ruky. Mělo by se jednat o krátký přátelský stisk spojený s očním kontaktem. Zlozvyky: příliš silný stisk nebo naopak „leklá ryba“, dlouhé potřásání rukou, druhá ruka drží partnera za předloktí nebo nadloktí.[2]

Podání ruky je považováno za nejrozšířenější pozdrav. Ačkoliv by mnohým mohlo připadat jako pouhá formalita a prázdné gesto, není tomu tak – podání ruky představuje způsob komunikace a nemělo by být bráno na lehkou váhu. Už jen proto, že jde často o první kontakt mezi partnery účastnicími se jednání a dokáže o partnerech leccos prozradit, ať už jde o nejistotu, převahu či náklonnost k druhému partnerovi. Základní pravidlo říká, že podání ruky by mělo být podáním ruky. Jistě znáte případy, kdy vám partner namísto ruky podal něco, co mělo blíže k leklé rybě – beztvará, příliš uvolněná, chladná nebo naopak upocená ruka rozhodně v partnerovi nevyvolá příliš příjemné pocity. Podáváme tedy celou ruku, s určitou dávkou sebejistoty a celkově se snažíme vyjádřit podáním ruky úctu k našemu protějšku. Pokud cítíme, že se potíme, můžeme v očekávání podání ruky nenápadně otřít dlaň například o nohavici kalhot. [11]

Další zásada je nejspíš samozřejmá – vždy podáváme pravou ruku, a to i u leváků. Podávaná ruka by měla být vždy čistá. Pokud jsme zastiženi při práci, omluvíme se a před podáním ruky si dojdeme ruce umýt. Pravidla pro iniciativu při podávání ruky také nejsou příliš složitá – obecně by mladší účastník jednání měl

vyčkat na podání ruky staršího účastníka, muž vyčká, než je mu nabídnuto podání ruky ženou. Jak již bylo řečeno, podání ruky je druhem pozdravu a k pozdravu patří oční kontakt. Je nepřipustné podat ruku jen tak mimoděk a přitom se dívat někam mimo. [11]

Co o nás prozradí podání ruky?

Stisk špičkami prstů – člověk si není příliš jistý svým jednáním, pravděpodobně ani neví, co si má myslet o vás. [11]

Ocelové sevření – může jít o skrytý projev agresivity a převahy. Dalším způsobem vyjádření převahy je také podání ruky dlaní dolů. Podáte-li naopak ruku dlaní nahoru, nabízíte partnerovi iniciativu v jednání. [11]

Partnerské podání ruky – klasické podání rukou ve svislé poloze, které poukazuje na vzájemně vyrovnaný vztah mezi oběma partnery. [11]

Líbat ruku, nebo ne? Políbení ruky je dnes vídáno velmi zřídka. Dá se říci, že tento rituál je několikanásobným umocněním klasického podání ruky. Tímto gestem vyjadřujeme protistraně opravdu hlubokou úctu. Hlavní zásady při políbení ruky říkají, že muž zpravidla líbá ruku ženě (výjimkou jsou náboženské rituály apod.), navíc většinou jen v uzavřené společnosti, nikoliv před zraky dalších zúčastněných osob. Žena sama rozhodne, zda polibek přijme. Muž poté nabídnutou ruku jemně uchopí a provede jen náznak polibku s minimálním fyzickým kontaktem. [11]

1.3.3. e Nohy

Stejně jako u rukou je příliš těsné sevření překřížených končetin chápáno jako známka napětí. Houpání chodidel při překřížených nohou může být chápáno jako známka nudy až znechucení. Podupávání naznačuje netrpělivost.[2]

Většinou dámy mají ve zvyku dávat nohy na svou židli nebo na židli souseda, doma je to omluvitelné, ale na veřejnosti nikoli. Takový způsob je velmi odhalující a staví vás do pozice zranitelnosti. [4]

1.3.3. f *Držení těla*

Pevný a vzpřímený postoj je známkou jistoty. Když sedíte a nakloníte se mírně směrem k partnerovi, dáváte mu najevo, že jste pozorní a máte zájem o to, co říká. Zlozvyky: strnulost a nehybnost, nadbytek pohybů, příliš časté přenášení váhy z nohy na nohu, kymácení, ochablé držení těla, rozkročení jako u vojáka na stráž.[2]

Poloha těla, kterou člověk zaujme, prozrazuje mnohé o něm samotném. Přenášením informací polohou a držením těla se zabývá posturika/posturologie (franc. Posture – držení těla, postava). Tělo komunikanta (zvláště hrudník, ramena a hlava) i v klidové poloze vyšila komunikační signály k dostatečně vnímavým a poučeným partnerům, hlavně vztah k partnerovi dialogu (pojď blíž, nechej mne na pokoji, chci odejít, jsem unavený, není mi do smíchu atp.). Tělo vytváří komplex s polohou ramen a rukou, hlavy, nohou, např.: Zkřížené ruce a prázdný pohled. Nohy vedle sebe však signalizují nejen nevšímavost, ale možná i bezmocnost a němou vyzvu pomoci člověku. Zkřížené ruce na hrudi jsou neverbální signál, např.: Nedotýkej se mne![13]

Zvednuté palce u překřížených rukou však vyjadřují sebevědomí, nadřazenost až aroganci, uzavřené dlaně překřížených rukou mohou být znakem nezájmu až odporu. [13]

Zkřížené ruce i nohy signalizují napětí, nedůvěru, obavu, skleslá ramena navíc pak, ale mohou být pouhým vyjádřením chladu při čekání na tramvaj. Pokud sedí partneři v rozhovoru na pohovce a jejich špičky nohou směřují k sobě, vytvářejí uzavřený prostor, do něhož třetí osoba vstupuje s obtížemi (je to signál: Nerušit!). [13]

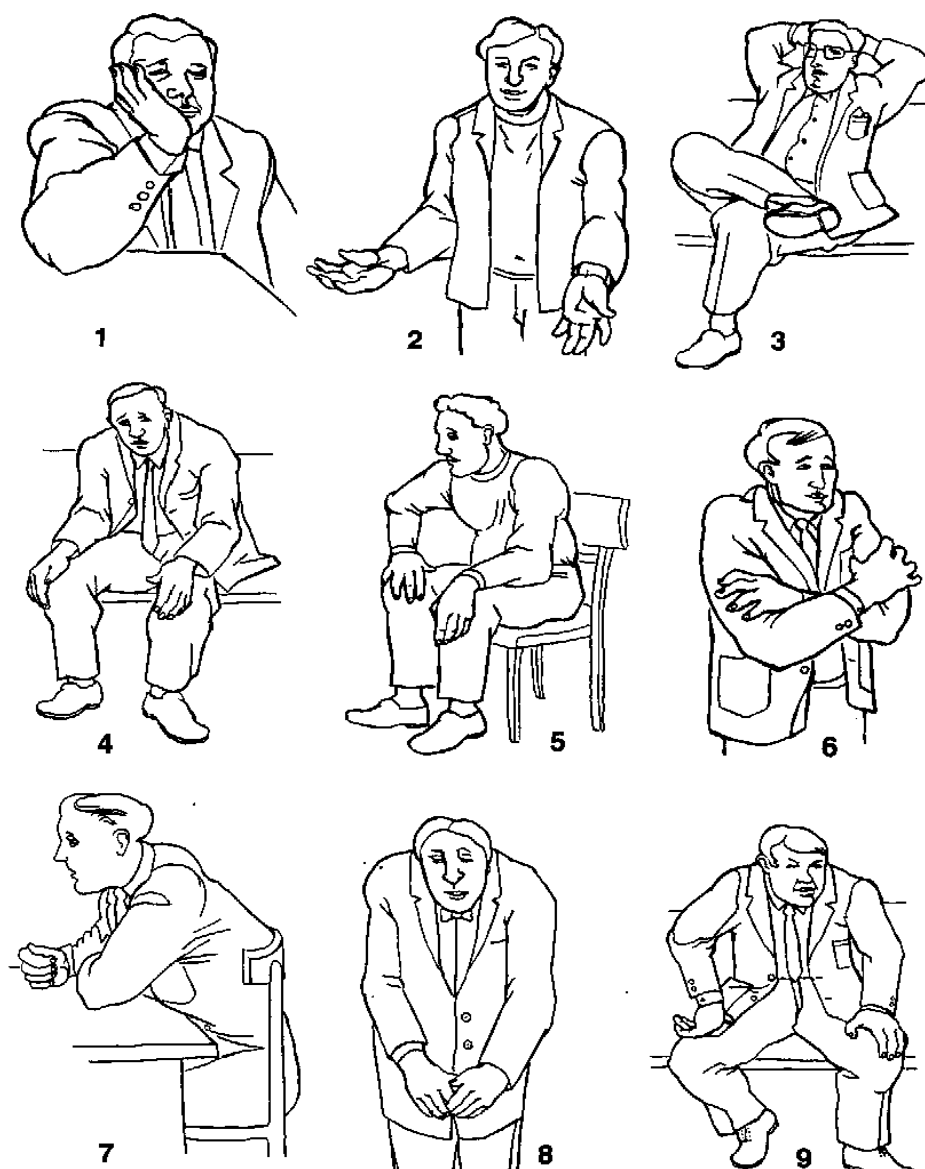
Pohyb jako výraz (kinezika). Člověk se pohybuje dříve, než začne mluvit. Pohyby mohou být nepatrné: např. typické „hm“ s přikývnutím hlavou. Méně se lide, pohybují, když lžou. Pohybem těla se zprostředkovává až 65 % informací. Tělo ustavičně vysílá jisté signály a jeho pohyby jsou spontánní řeči, pokud je neomezí společenská norma a konvence. I když je mimika tváře vrozená, člověk se ji naučí ovládat snaze, než ovládne pohyb tělem. [13]

Ten, kdo chce řeči oklamat partnera, odhalí pravdu nejednou právě řeči svého těla. Charakter a síla pohybů souvisí s temperamentem člověka. V naší kultuře platí,

že ten, kdo je sebevědomý nebo nadřizený, manifestuje to relaxovanými pohyby. Živější a výraznější pohyby má sangvinik nebo cholerik než melancholik, nebo dokonce flegmatik. Chůzi sebevědomého člověka charakterizuje vypjatý hrudník a přenášení váhy těla na špičky nohou při rozhovoru.[13]

Během afektu člověk koná prudší pohyby než v klidu. Z počtu a frekvence pohybů se dá vyčíst momentální rozpoložení člověka. Ze 38 druhů neverbálních pohybových reakcí se nejčastěji uplatňuje usměv, pak gestikulace, pohyby hlavou a orientace hlavy a naklonění těla směrem k partnerovi.[13]

Plachý člověk sedí s překříženýma nohama, ruce sepjaté mezi nohama a hrudník nahrbený, zatímco sebevědomý partner se žoviálně opírá o stoličku, nadřazeně gestikuluje, nohy má od sebe a ovládá větší teritorium než jeho partner. Člověk se odvrací od toho, koho nemá rad, kdo je mu nesympaticky. Ťuká prsty po stole, pokud je nervózní a prchlivý. Plachý člověk si strká prsty za límeček košile. Muž si upravuje kravatu, pokud se chce zalíbit ženě, žena si v daném případě upravuje vlasy. [13]



Obrázek 2. Interpretace postojů a gest [8]

1. zamyšlení, únava, apatie
2. otevřenost, upřímnost
3. nadřazenost, uvolněnost, sebejistota
4. sklíčenost, deprese, rezignace
5. zamyšlení, aktivace, připravenost jednat
6. strach, úzkost, stísněnost, obrana
7. aktivita, dominance
8. servilita, uvolněnost, sebejistota
9. agresivita, neomalenost, hrubost

1.3.3. g *Účinek vzdálenosti*

Každý člověk si kolem sebe vytváří jakési imaginární zóny, z nichž každá je vyhrazena pro odlišné sociální kontakty a komunikaci. [2]

Intimní zóna – 15 – 45cm. Odstup: 15 cm nebo méně je užší intimní zóna. Tato vzdálenost je vyhrazena pouze pro takové činnosti jako milování, objímání, útěchu a ochranu. Nehledě na několik typu cizích lidí. Jako jsou například lékaři a dentisté, kteří mají svolení vnikat do této zóny, zůstávají její hranice jinak uzavřeny všem s výjimkou našich nejintimnějších společníků, doslovně těch „našich nejbližších“. V této malé vzdálenosti jsou zrakové vjemy jako zdroj informací méně důležité než vjemy čichové a hmatové. Odstup: 15-45 cm intimní širší zóna. Do této zóny umožňujeme přístup příbuzným, manželovi (manželce), snoubenci (snoubence), dětem, rodičům, milenci (milence) a blízkým přátelům. Hmatové vjemy jsou zde stále důležité. Čichové vjemy se již stávají méně důležitými, i když stále ještě mají svoji roli, zatímco zrakové vjemy nám poskytují již více informací. Takto vytvořený image je však zkreslený, i když si to jen zřídka uvědomujeme. Zorné pole je velice omezeno a pouze v jeho malé části je možno vidět ostře. [4]

Osobní zóna – 45 – 120cm, Odstup: 45-90 cm osobní užší zóna. Do této zóny mohou vstoupit pouze blízcí přátelé a příbuzní, aniž by vyvolali znepokojení. V této vzdálenosti již nevidíme rysy obličeje druhé osoby zkresleně, detaily obličeje vidíme zřetelně a rozeznáváme i tak jemné detaily jako délku a tvář očních řas. Stejně jako intimní zóny ani tento prostor by neměl být narušován bez svolení. Básník W. H. Auden dokonale vystihl naše silné přání chránit tuto zónu proti nežádoucímu vstupu, když napsal:

„Na délku paže přede mnou
hranice mého těla jdou,
i všechen vzduch v mém dosahu
jen soukromou má povahu.
Cizince, vítán jsi jedině,
chceš-li se sbratřit nevinně.
Násilně chraň se je překročit:
Nevlastním zbraň, umím však plít.“ [4]

Ačkoli lidé zřídka po sobě plivají, při ochraně svého osobního prostoru jdou značně daleko. Ve veřejné dopravě, v čekárnách nebo v restauracích často používají své tašky, aktovky, kabáty, klobouky nebo knihy pro vyznačení svého teritoria. Často také používají různé odstrašující signály, jako jsou zkřížené nohy nebo ruce založené na prsou k odražení jakéhokoli nevídaného průniku na „jejich“ území. [4]

Odstup: 75-120 cm osobní širší zóna. Tato zóna, která je právě v rozpětí normálního dosahu, je používána doslovně k „udržení si lidí od těla“. Této vzdálenosti dávají přednost lidé ze západních států při rozhovorech s náhodnými přáteli, obchodními známými, sousedy a kolegy, s nimiž jsou v dobrých, ale nikoli důvěrných vztazích. A této vzdálenosti nedochází k viditelnému zkreslení detailů, ale ostře vidíme jen malou část obličeje, což znamená, že musíme neustále posunovat pohled, abychom rozeznali všechny detaily. Pokud je tato zóna narušena cizími lidmi, často se snažíme zachovat si vzdálenost opatrným ucouvnutím, ačkoli normálně je tato reakce instinktivní a podvědomá. [4]

Společenská zóna – 1,2 – 3,7m, Odstup: 1,2-2,1 m společenská užší zóna. Vzájemný dotyk je nemožný. Rysy obličeje se již nejeví zkreslené a jak obličej, tak trup jsou vidět zřetelně. Tato zóna je vyhrazena pro setkání s cizími lidmi a pro neosobní jednání. Odstup: 2,1-3,7 m společenská širší zóna. Na tuto vzdálenost učitelé hovoří k malým skupinám studentů. Je také vhodná k použití na schůzích, při diskusích, pohovorech a podobných důležitých, ale zcela neosobních výměnách názorů. Všichni zúčastnění jsou navzájem dostatečně blízko, což vytváří možnost snadné výměny názorů a účasti několika lidí při takovémto setkání. Přitom však nedochází k žádnému náznaku intimnosti. Úmyslným přesunem z užší do širší společenské zóny nebo použitím společenské zóny tam, kde by byla spíše očekávána zóna osobní, můžete dát zřetelné najevo nechuť nebo nesouhlas. [4]

Veřejná zóna – 3,7m a více. Odstup: 3,7-7,6 m veřejná užší zóna. Tato vzdálenost je nejčastěji používána při jednání s cizími lidmi. Je dostatečně velká, abychom mohli provést úhybný manévr v případě, že situace během setkání začíná vypadat hroživě. Odstup: 7.6 m a více veřejná širší zóna. Této vzdálenosti dávají

přednost učitelé a přednášející, je to také vzdálenost, která zvyšuje prestiž a autoritu těch, kdo si tuto vzdálenost dokážou udržet.[4]

1.3.3. h Pohyb

Řečník bez pohybu působí nepřírodným dojmem, přirozené pohyby těla přitahují pozornost posluchačů – např. příležitostný krok do strany, malý krok blíže k posluchačům. Zlozvyky: řečník přirostlý na jednom místě, řečník chodí sem a tam, kymáčení. [2]

1.3.4 *Psaný text*

V psaném textu je třeba většího rozmyšlení než v běžné mluvě, je zde nutno dbát na soulad obsahu a formy. Chybu v řeči lze opravit, často je v toku slov přeslechnuta nebo považována za přeroknutí. Je zde kladen větší důraz na gramatiku, v mluveném slově se můžou prominout jisté hovorové výrazy, když nejsou hrubé, ale v psaném textu nikoli. S příchodem elektronické podoby dokumentů sice už není kladen takový důraz na krasopis, ale správnost a souvislost slov a vět je stále důležité. I zde většinou platí v jednoduchosti je síla. Konstrukce textu musí být jednoduchá a srozumitelná a takzvaná „omáčka“ se dá vždy doplnit. [8]

Zásadou psaní emailů je, vždy uvádět předmět elektronické pošty, jednak proto, že příjemce bude vědět o, co jde a pak také pro snazší pozdější dohledání. Email bez předmětu postrádá důležitost. Ani v psaní emailu nesmíme zapomínat na pozdrav, vždyť to je základ slušného chování. [8]

1.3.5 *Telefonáty*

U telefonování je tomu trochu jinak, zde už volající vnímá tón, zabarvení a rychlost řeči. Skladba je podobná jako u psaní emailů. Hlavní je vždy pozdravit, představit se kdo volá a pak teprve udat svůj záměr a na konci hovoru se zase rozloučit. [8]

Většina lidí zvládá střed rozhovoru, ale se zbytkem mívá potíže, buď se k jádru věci neumí přímo dostat anebo naopak nezvládá závěr hovoru. Druhá strana, zvláště pokud se s námi ještě nesetkala, si dělá úsudek podle našeho vyjádření, dle modulace, intonace, barvy hlasu, tempa, řeči atp. Z obsahu a výstavby naší řeči pak dělá odhad o naší celkové úrovni. Je také důležité vědět kdy volat a kdy ne. Nevhodné je brzy ráno, okolo oběda nebo pozdě večer, když to ovšem nemáme předem domluvené, dále pak během večerního zpravodajství nebo před zahájením víkendu a jeho koncem. [8]

Na telefonáty jsou asi nejlépe vyškoleni lidé z telemarketingu a mají zásady, které by se měli používat i v běžném telefonním hovoru. Jako například, na agresi neodpovídat agresí, nezdvořilost a neochotu neoplácet stejnou mincí. Ironii, sarkasmus, agresi i hrubost nemůžete brát osobně, nejsou výrazem vztahu k volajícímu, ale projevem povahy volaného, jeho nálady rozpoložení, nezdvořilosti či dokonce nevychovanosti. V případě, že volaná osoba třeba i hrubým způsobem odmítne odpovídat, je namístě klidná a zdvořilá omluva za vyrušení a zdržení. Nepříjemné kontakty je třeba brát jako zajímavou zkušenost. [8]

1.3.6 Tréma

Občas se dostáváme do situací, kdy náš výkon na veřejnosti může negativně ovlivnit tréma. Ta je strašákem snad každého málo zkušeného a málo sebevědomého člověka. [2]

Tréma je zvláštní duševní stav zvýšeného vzrušení, napětí a strachu, který je spojen s negativním očekáváním vzhledem nekvalitě výkonu v osobně významných a výkonově náročných situacích. [9]

Nejčastější příznaky trémy je pocení dlaní, selhání hlasu, nervozita, zrychlený tep, třes prstů až celého těla, zčervenání nebo naopak zblednutí, neschopnost vzpomenout si, žaludeční těžkosti a podobně. [2]

Jak trému zvládat? Třeba odpoutáním pozornosti a myšlení jiným směrem, např. popovídat si na jiné téma, zlehčovat význam situace, autosugesce o vlastních schopnostech, podpora sebedůvěry, zdokonalit přípravu, zvláště pak doma zkoušet

mluvit před zrcadlem nebo před rodinou a vnímat jak se tváříme a jakou odpověď nám ve své řeči těla dává rodina. Dále pak uvolnit se, relaxovat, zhluboka dýchat, vhodnou pohybovou aktivitou, učit se překonávat trému vyhledáváním situací, ve kterých vzniká (tzv. psychické otužování). [2]

Zdravá sebereprezentace, se kterou jsou spojeny pocity schopnosti, sebedůvěry a vlastní ceny, je nezbytná pro vytvoření pozitivního dojmu na druhé. Tato sebereprezentace se úzce váže k nejhmatatelnější a nejviditelnější stránce naší bytosti - k tělu. Jsme-li spokojeni s vlastním tělem, pravděpodobně si budeme i značně vážit sami sebe. Nejsme-li spokojeni se svou postavou, výškou, tělesnou konstrukcí, pletí nebo rysy obličeje, bude pro nás mnohem těžší udržet si ve společenských situacích sebedůvěru a sebejistotu. Abyste mohli kladně zapůsobit na druhé, je důležité zamilovat se sám do sebe. [4]

„Milovat sám sebe je začátek celoživotní romance.“ Oscar Wilde[4]

2 Cíle a hypotézy

2.1 Cíle práce

Stručně charakterizovat hlavní formy, metody a zásady sebe prezentace uplatňované v praktickém životě vysokoškoláků, studentů ZSF JU v Českých Budějovicích.

2.1.1 Dílčí cíle práce

1. Zmapovat zkušenosti studentů ZSF JU v Českých Budějovicích získané a uplatňované při sebe prezentaci.
2. Stanovit škálu a účinnost nejčastěji využívaných forem, metod a zásad sebe prezentace u studentů ZSF JU v Českých Budějovicích.

2.2 Hypotézy

Výchozí pro stanovení hypotéz se staly publikace J.Praška a H.Praškové [6] a J. Štěpánika [8], které se zabývají sebe prezentací a asertivitou u běžné populace.

2.2.1 Hypotéza číslo 1

Vysokoškolští studenti teoreticky ovládají zásady asertivity a sebe prezentace, v praktickém životě je však uplatňují většinou bezděčně.

2.2.2 Hypotéza číslo 2

Škála vysokoškoláky uplatňovaných forem sebe prezentace nevyužívá v plné míře principů vedoucích k racionálnímu či emocionální působení na okolí, skupiny s cílem je informovat nebo přesvědčit v duchu stanovených osobních záměrů.

3 Metodika

V bakalářské práci byla použita současná dostupná odborná literatura a internetové zdroje, zabývající se danou problematikou sebeprezentace a komunikace. Použité zdroje jsou zmíněny v seznamu literatury.

V praktické části jsou podrobněji zpracovány informace z vlastního výzkumu o metodách a formách sebeprezentace využívaných studenty ZSF JČU, v rozsahu potřebném pro bakalářskou práci. Při vlastním výzkumu byla využita osobní zkušenost a pozorování studentů ve školním i mimoškolním prostředí a výsledky dotazníku.

V úvodní části dotazníku byli dotazovaní osloveni, seznámeni s tématem bakalářské práce a způsobem zpracování jejich odpovědí. K čemu jejich poskytnuté informace poslouží a přispějí. Byli též seznámeni s cílem práce. Byla uvedena instituce, pod kterou se práce zpracovává - Jihočeská univerzita. V neposlední řadě byla zdůrazněna anonymita vyplňovaného dotazníku a osoba, která dotazník zpracovává.

3.1 *Technika sběru dat*

Data byla získána metodou dotazování. Pro zjištění cíle práce byla použita technika dotazníku, vytvořeného na základě využití literatury se zaměřením na sebeprezentaci a komunikaci. (Dotazník vložen do části 9 Přílohy)

Výběr cílové skupiny byl náhodný pomocí rozesílání dotazníku na společně užívané emailové adresy jednotlivých studijních oborů a to během měsíce dubna 2010. Dotazník byl anonymní a dobrovolný a k jeho vyplnění nepotřebovali studenti asistenci další osoby.

Dotazník tvoří celkem 23 otázek, většinou s jednou možnou odpovědí. U vybraných otázek byla možnost více odpovědí nebo vlastního vyjádření. Jednalo se o otázky pro zjištění přehledu o sebeprezentaci na veřejných komunikačních serverech, dotazy na četbu a využití neverbální komunikace. Po vyplnění otázek následuje poděkování za ochotu a věnovaný čas.

Žádný z navrácených dotazníků nemusel být vyřazen, všechny byly kompletně vyplněny. Údaje z dotazníku byly přepsány do elektronické podoby a vyhodnoceny jako kvantitativní výzkum pomocí programu Excel MicrosoftOffice.

3.2 Charakteristika cílové skupiny

Celkem bylo rozdáno 150 dotazníků, návratnost je 66.67% (100). Výzkumný soubor tvořilo 68 žen (68%) a 32 mužů (32%) ve věkových kategoriích od 20-ti let až po kategorii nad 41 let.

4 Výsledky

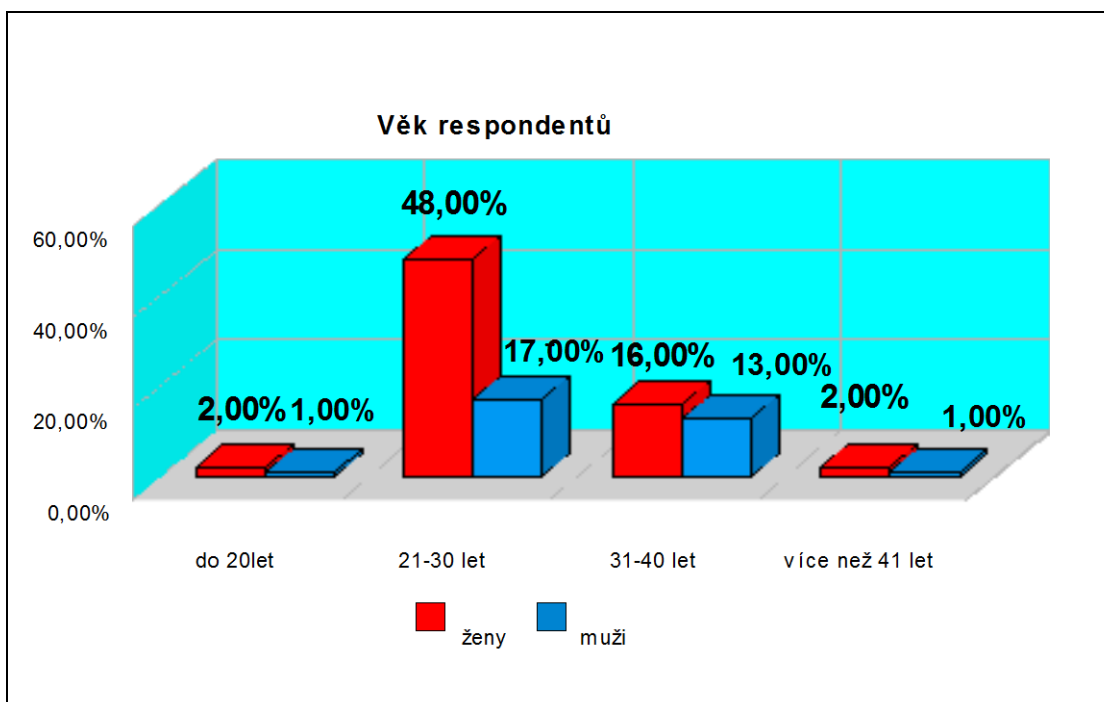
Výsledky aplikované výzkumné sondy jsou prezentovány s ohledem na věkové kategorie, za účelem porovnání rozdílnosti odpovědí mladší a starší generace z důvodů vývojového rozdílu zmíněného v první kapitole v rámci vývoje osobnosti. Dále je zohledněno rozdělení dle pohlaví respondentů v rámci rozdílnosti odpovědí žen a mužů.

První čtyři otázky mají obecně identifikační charakter a zaměřují se na rozdělení dle věkových kategorií, pohlaví a druhu a formy studia.

Otázka č. 1 Věkové kategorie

Graf č. 1 podává informace o rozložení věkových kategorií. Nejvíce zúčastněných bylo v kategorii 21-30 let (65%) a to tak, že 48 studentek (48%) a 17 studentů (17%), další nejpočetnější skupinou byli dotazovaní v rozmezí 31-40 let (29 %) s rozložením 17 žen (17%) a 13 mužů (13%), vyrovnané byly kategorie do 20 let a nad 41 let (obě v zastoupení 3%) a obě měly vždy dvě (2%) a dvě (2%) dotazované a po jednom (1% do 20 let a 1% nad 41let).

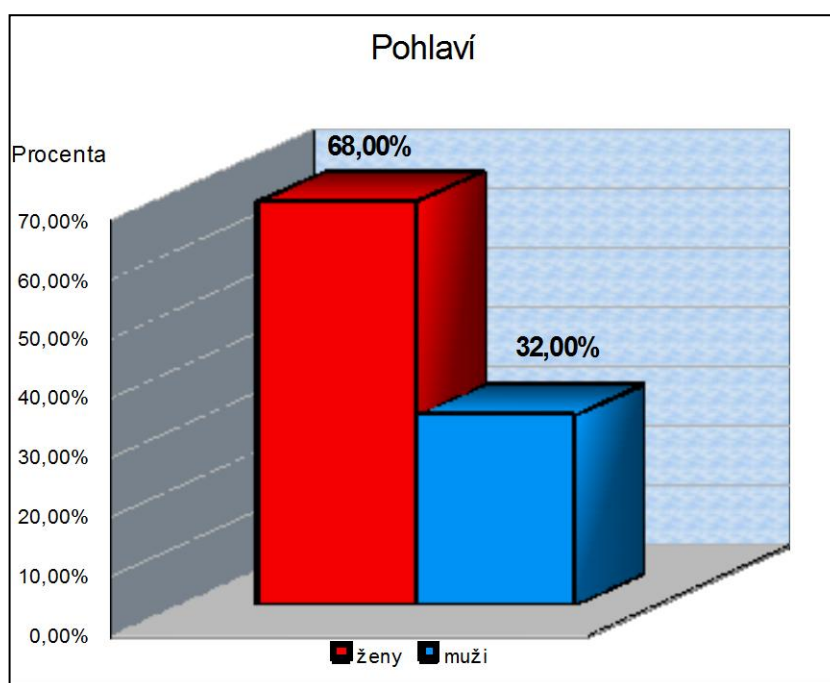
Graf č. 1 Věkové kategorie



Otázka č. 2 Pohlaví

Graf č. 2 udává rozložení dotazovaný žen a mužů. Ze 100 navrácených dotazníků bylo 68% žen a 32 % mužů.

Graf č. 2 pohlaví respondentů

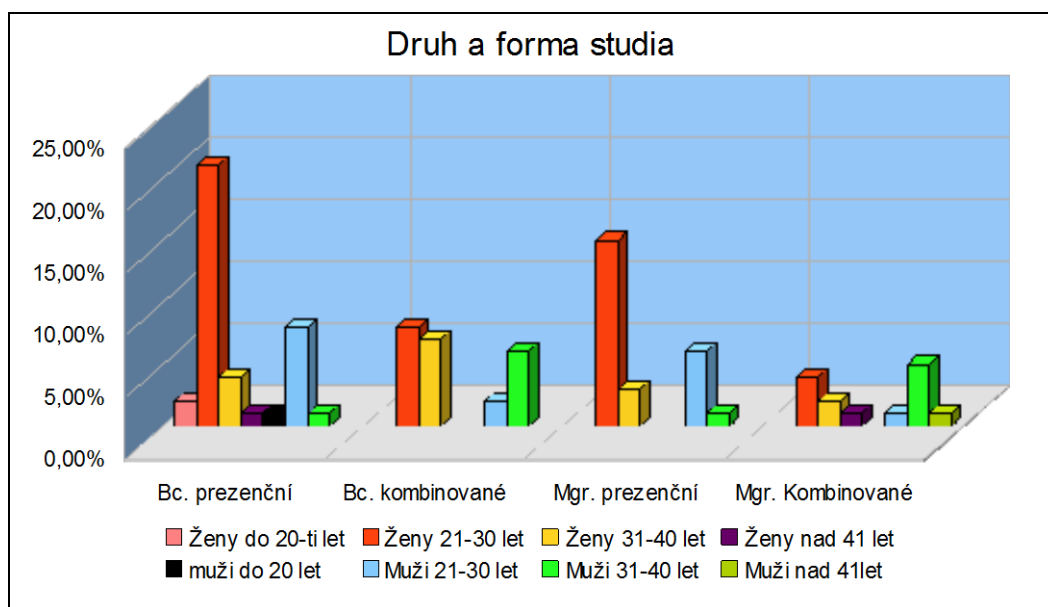


Otázka č. 3 a 4. Druh a forma studia

Graf č. 3 datuje rozložení respondentů podle druhu a formy studia, na bakalářské prezenční kde je 34 respondentů (34%) z toho 2 studentky (2%) a jeden student (1%) do 20 let, 21 respondentek (21%) a 8 respondentů (8%) z kategorie 21-30 let, 4 ženy (4%) a jeden muž (1%) v rozmezí 31-40 let a jedna studentka (1%) nad 41 let. Bakalářské kombinované kde odpovědělo 27 respondentů a z toho 8 studentek (8%) a 2 studenti (2%) z kategorie 21-30 let a 7 respondentek (7%) a 6 respondentů (6%) ve věku 31-40 let. Dále 23 dotazovaných je z magisterského prezenčního studia a ty se dělili takto: 15 dotazovaných žen (15%) a 6 dotazovaných mužů (6%) ve věku 21-30 let a 3 studentky (3%) a jeden student (1%) z kategorie 31-40 let. Posledním druhem a formou je magisterské kombinované studium se 16 studenty, z nichž jsou 4

respondentky (4%) a jeden respondent v rozmezí 21-30 let, 2 studentky (2%) a 5 studentů (5%) v kategorii 31-40 let a jedna žena (1%) a jeden muž (1%) nad 41 let.

Graf č.3 Druh a forma studia



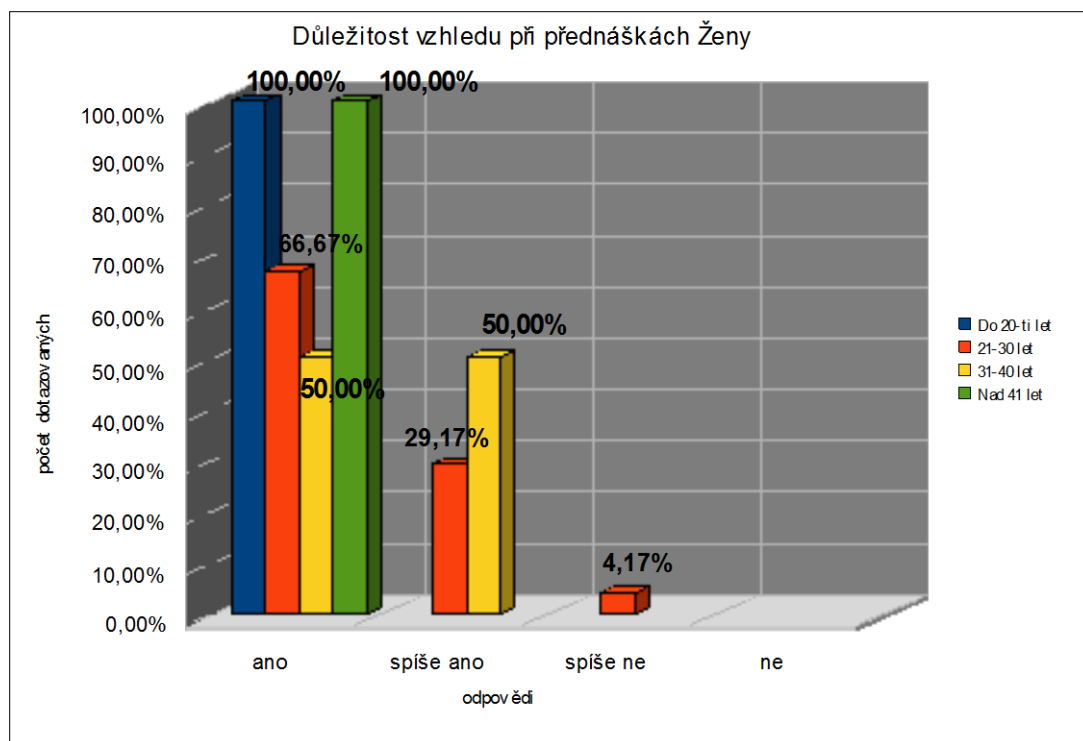
Další výsledky jsou už zpracováním dotazovací části dotazníků, na zjištění faktorů sebeprezentace respondentů.

Otázka č. 5 Zevnějšek při běžné přednášce

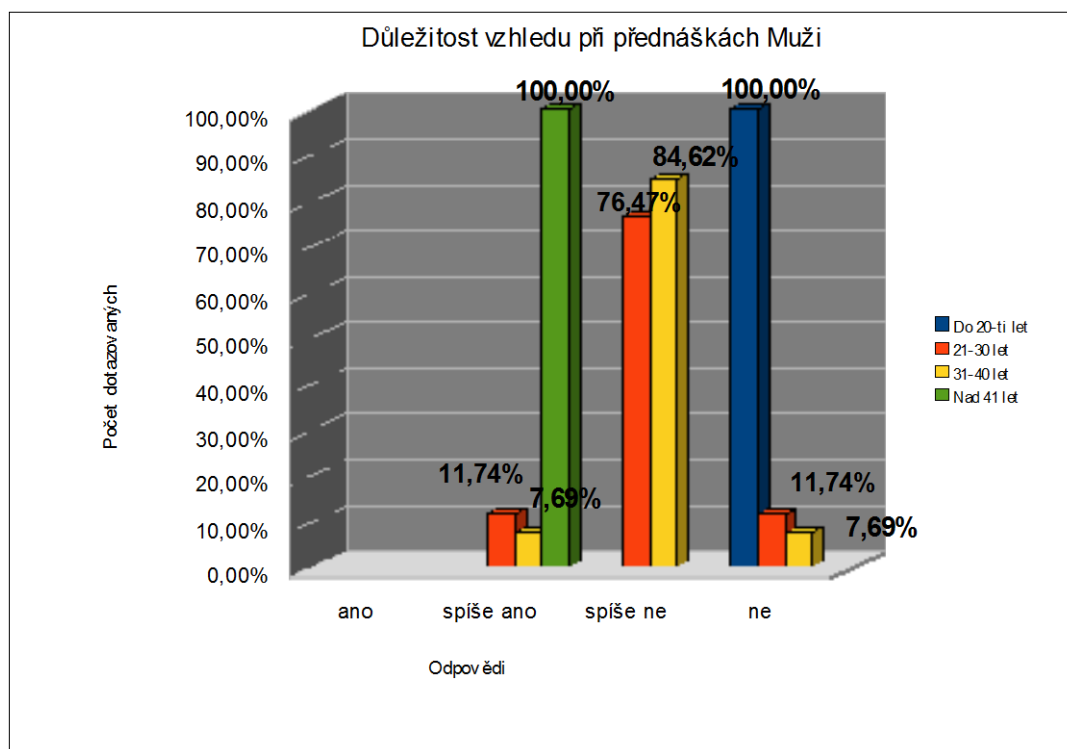
Zde záměrně rozdělují grafy v porovnání muži a ženy a rozdělují je dle věkových kategorií, protože odpovědi se v závislosti na pohlaví a věku lišily. Graf č. 4 je důležitost zevnějšku při návštěvě běžné přednášky u žen a graf č. 5 je totéž u mužů. Obě dvě dotazované ženy z kategorie do 20-ti let uvedli, že ano, což dělá 100% a taktéž tomu bylo u žen nad 41 let. U respondentek v kategorii 21-30 let uvedlo odpověď „ano“ 32 dotazovaných (66,67%), 14 uvedlo „spíše ano“ (29,17%) a 2 studentky (4,17%) odpověděly „spíše ne“. Odpověď „ne“ neuvedla žádná dotazovaná. Muži na vzhled při přednáškách důraz nekladou, odpověď „ne“ uvedl v kategorii do 20 let 1 respondent (100%), dále takto odpověděli 2 studenti (11,74%) v kategorii 21-30let a 1 muž (7,69%) z rozmezí 31-40 let. „Spíše ne“ označilo 13 dotazovaných (76,47%) studentů v rozmezí 21-30 let a u mužů 31-40 let takto

odpovědělo 11 z nich (84,62%). „Spíše ano“ odpověděli 2 dotazovaní (11,74%) z kategorie 21-30let, 1 muž (7,69%) z rozmezí 31-40 let a taktéž dotazovaný nad 41 let, ten byl 1 (100%). Odpověď „ano“ nevedl žádný z respondentů

Graf č. 4 Důležitost vzhledu při přednáškách Ženy



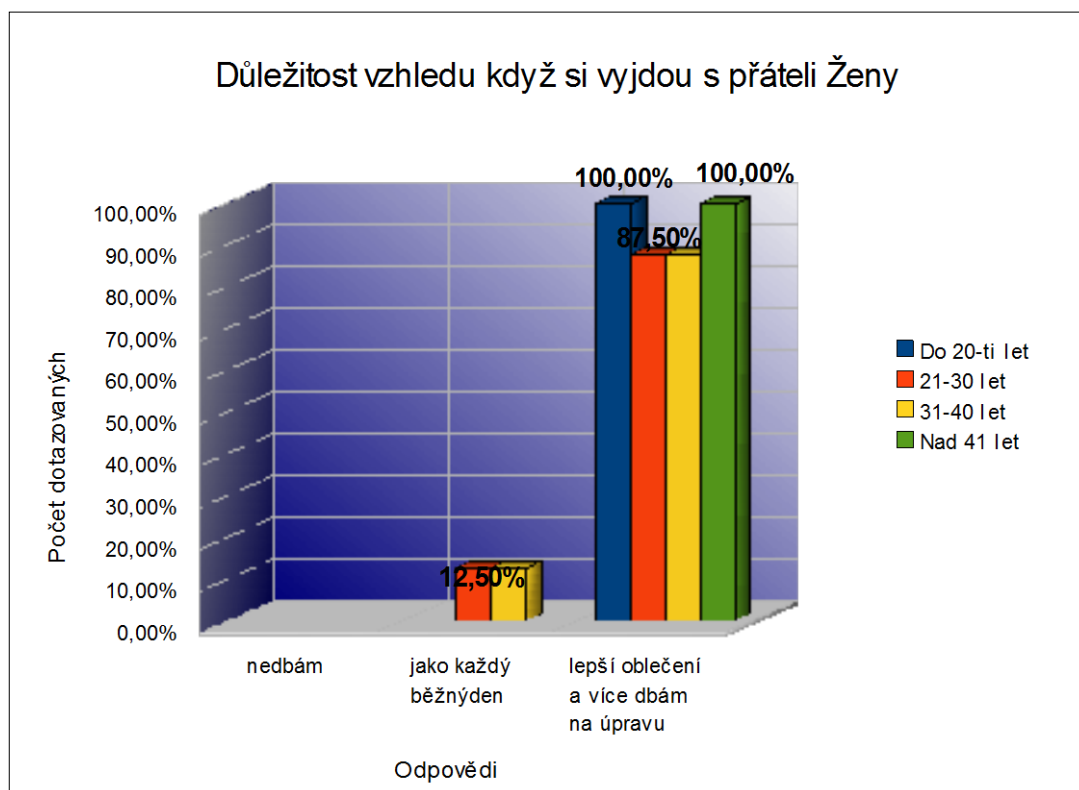
Graf č. 5 Důležitost vzhledu při přednáškách Muži



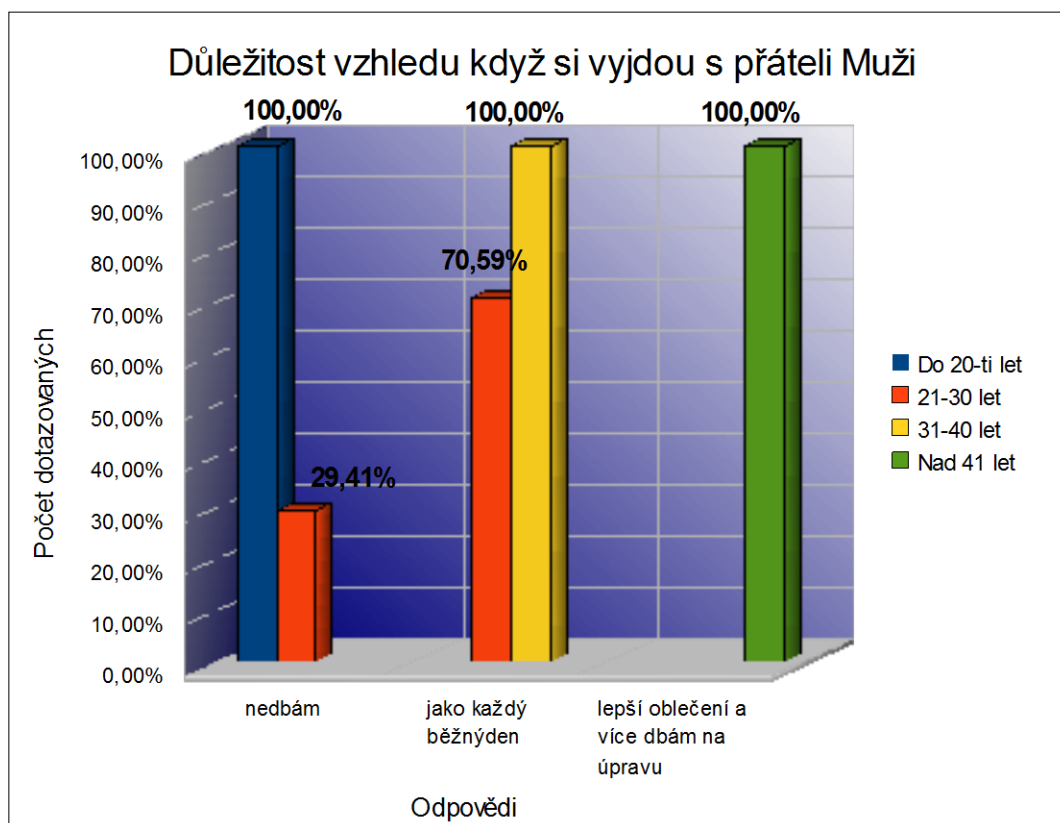
Otázka č.6 Jak moc dbáte na svůj zevnějšek, když jdete někam s přáteli

I u této otázky porovnávám dle kategorií věku a pohlaví. Ukazatelem výsledků jsou grafy č. 6 a č. 7. Všechny 4 studentky (100%) v kategoriích do 20 let a nad 41 let odpověděly: „vyberete něco lepšího a více dbáte na úpravu“, tuto odpověď označilo i 42 respondentek (87,5%) v rozmezí 21-30 let a 14 dotazovaných (87,5%) ve věku 31-40 let. Upravené jako každý běžný den si s přáteli vyjde 6 respondentek (12,5%) z kategorie 21-30 let a 2 dotazované (12,5%) mezi 31 a 40 rokem. Student ve věku do 20 let (100% této kategorie) na úpravu nedbá, taktéž se chová 5 dotazovaných (29,41%) v rozmezí 21-30 let, v téže kategorii 12 respondentů (70,59%) dbá na úpravu jako každý běžný den a stejně tak 13 studentů (100%) ve věku 31-40 let. Respondent ve věku nad 41 let (100%) vybere lepší a více dbá na úpravu.

Graf č. 6 Důležitost vzhledu když si vyjdou s přáteli Ženy



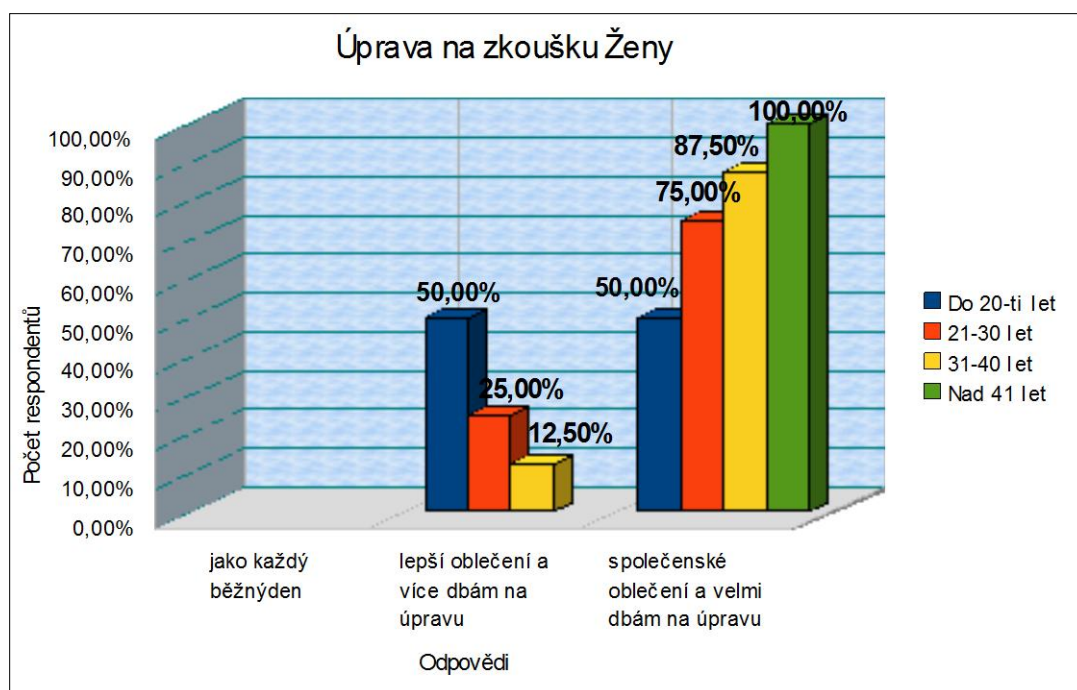
Graf č. 7 Důležitost vzhledu když si vyjdou s přáteli Muži



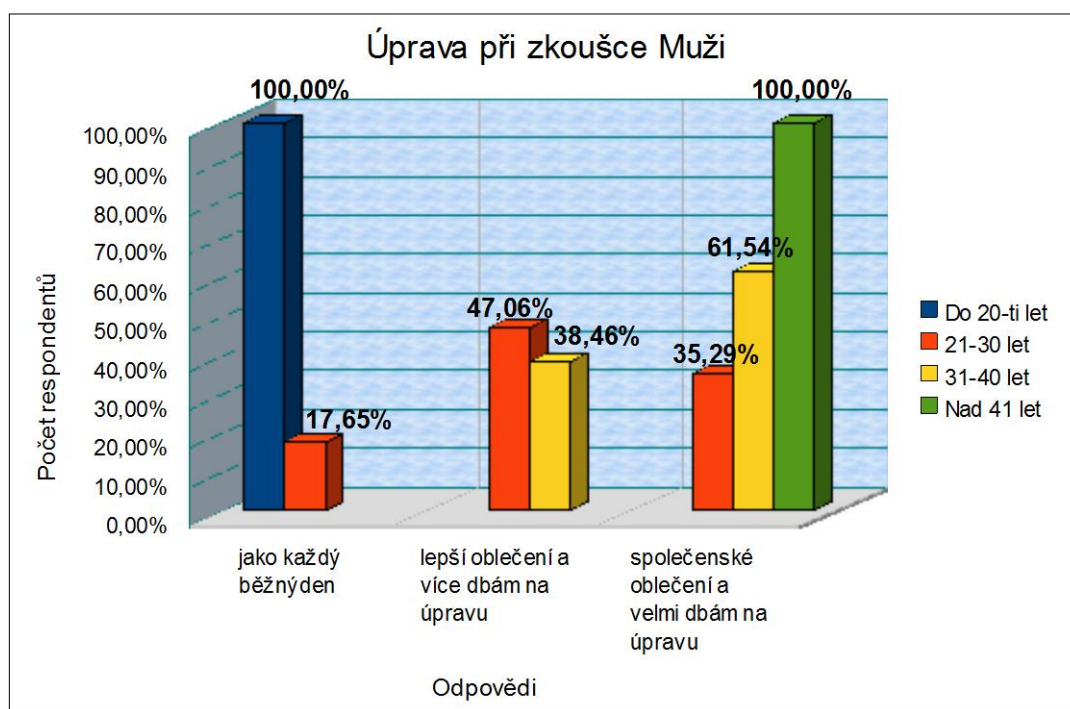
Otázka č. 7 Úprava když jde student na zkoušku

Grafy č. 8 a č. 9 ukazují důležitost vzhledu při zkoušce. Jako každý běžný den se neobleče žádná z dotazovaných žen. Lepší oblečení a větší důraz na úpravu zvolí 1 studentka (50%) do 20 let, 12 dotazovaných (25%) v kategorii 21-30 let a 2 respondentky (12,5%) ve věku 31-40 let. Společenské oblečení a velký důraz na úpravu klade 1 studentka (50%) do 20 let, v rozmezí 21-30 let je to 36 dotazovaných (75%), ve věku 31-40 let takto odpovědělo 14 respondentek (87,5%) a 2 studentky (100%) nad 41 let. U mužů by student do 20 let (100%) dbal na úpravu jako každý běžný den, stejně tak 3 dotazování (17,65%) v kategorii 21-30 let. Větší důraz na úpravu a lepší oblečení by zvolilo 8 respondentů (47,06%) ve věku 21-30 let a 5 mužů (38,46%) v rozmezí 31-40 let. Společensky oblečených a velmi dbajících na úpravu je 6 dotazovaných (35,29%) v kategorii 21-30 let, 8 studentů (61,54%) ve věku 31-40 let a taktéž 1 respondent (100%) nad 41 let.

Graf č. 8 Úprava na zkoušku Ženy



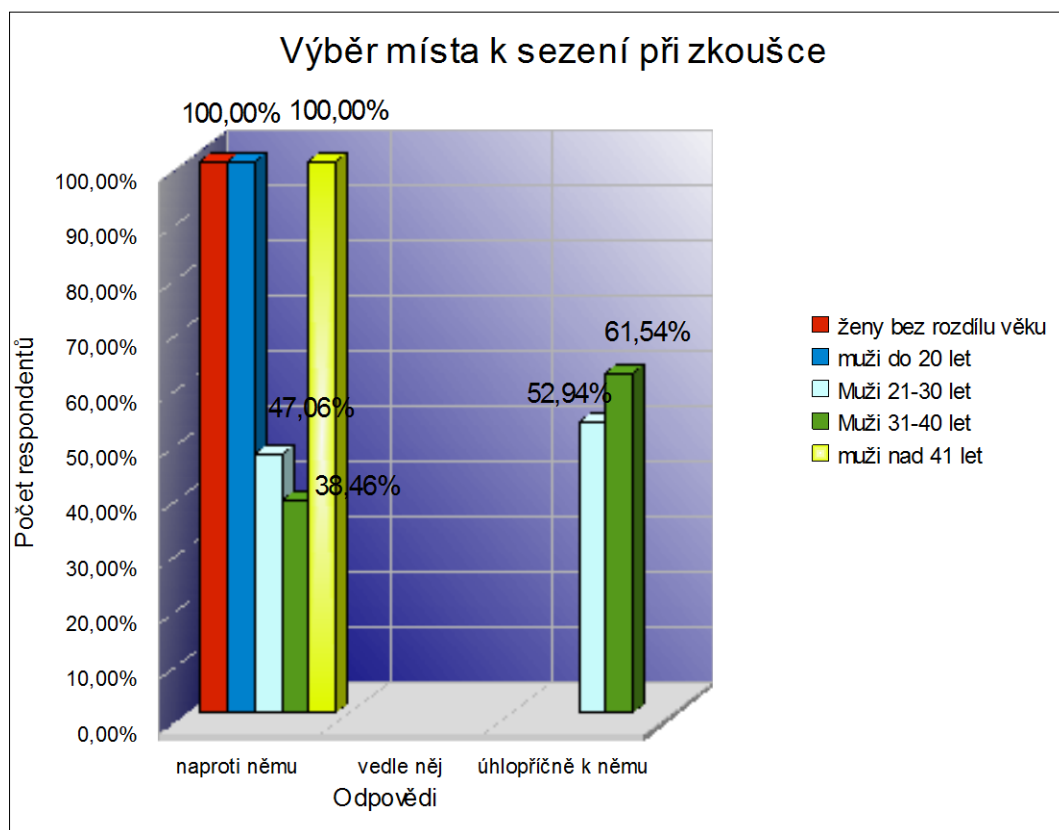
Graf č. 9 Úprava na zkoušku Muži



Otázka č. 8 Kdyby Vám dal zkoušející vybrat, kam si máte sednout při zkoušce. Sednete si?

V případě žen odpovědělo 68 (100%) respondentek na tuto otázku, že si vyberou místo naproti zkoušejícímu. Dotazovaní muži v kategoriích do 20 let a nad 41 let (100%) odpověděli, že by si vybrali místo naproti zkoušejícímu, totéž místo by zvolilo 8 respondentů (47,06%) v rozmezí 21-30 let a 5 studentů ve věku 31-40 let (38,46%). Odpověď „úhlopříčně ke zkoušejícímu“ označilo 9 mužů (52,94%) v kategorii 21-30 let a 8 dotazovaných z rozmezí 31-40 let (61,54%). Výsledky zobrazuje graf č. 10.

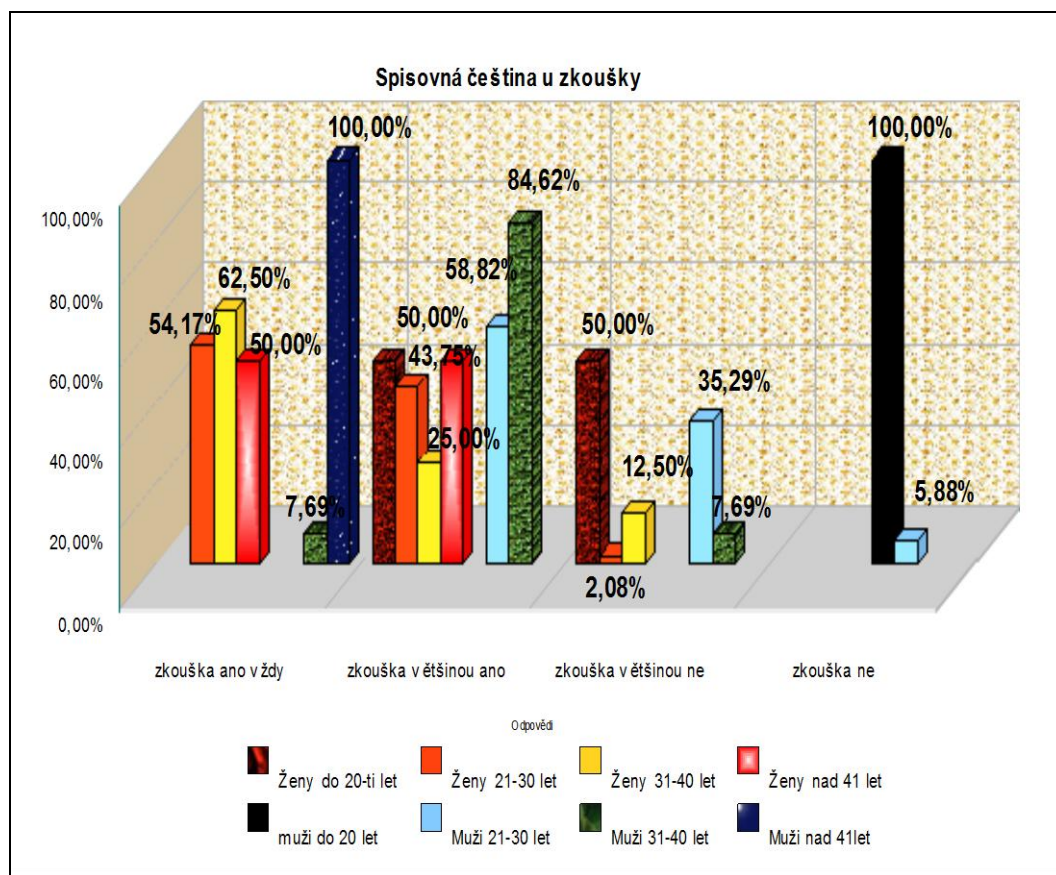
Graf č. 10 Výběr místa k sezení při zkoušce



Otázka č. 9 a 15 Dáváte si při zkoušce a při komunikaci s přáteli pozor na vyjadřování spisovnou češtinou?

Grafy č. 11 a č. 12 vyhodnocují používání spisovné češtiny, u žen a mužů, při komunikaci u zkoušky a s okolím. U zkoušek si vždy dává pozor na spisovnou češtinu 26 studentek (54,17%) v kategorii 21-30 let, 10 žen (62,5%) ve věku 31-40 let 1 respondentka (50%) nad 41 let, 1 muž (7,69%) v rozmezí 31-40 let a respondent (100%) nad 41 let. Odpověď „většinou ano“ označila studentka do 20 let (50%), 21 dotazovaných (43,75%) v kategorii 21-30 let, 4 respondentky (25%) ve věku 31-40 let, 1 žena (50%) nad 41 let, dále 10 mužů (58,82%) v rozmezí 21-30 let a 11 studentů (84,62%) v kategorii 31-40 let. Na spisovnou češtinu si většinou nedává pozor 1 dotazovaná (50%) do 20 let, v kategorii 21-30 let jde o 1 ženu (2,08%) a 6 mužů (35,29%) a na nikdy si na ní nedává pozor student do 20 let (100%) a 1 student (5,88%) v rozmezí 21-30 let.

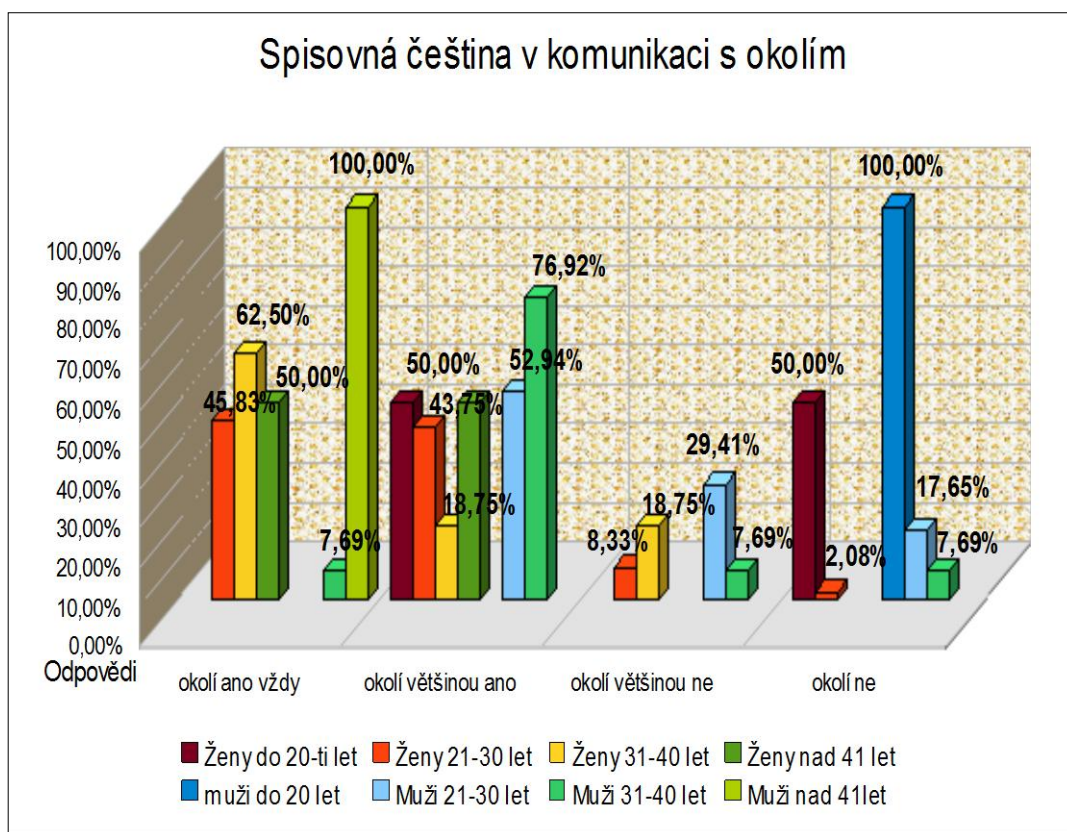
Graf č. 11 Spisovná čeština u zkoušky



V komunikaci s okolím si na spisovnou češtinu a gramatiku dává vždy pozor 22 žen (45,83%) v kategorii 21-30 let, 10 studentek (62,5%) a 1 student (7,69%) v rozmezí 31-40 let a 1 respondentka (50%) a 1 respondent (100%) ve věku nad 41 let. „Většinou ano“ odpověděla 1 dotazovaná (50%) do 20 let, 21 studentek (43,75%) a 9 studentů (52,94%) ve věku 21-30 let, 3 respondentky (18,75%) a 10 respondentů (76,92%) v kategorii 31-40 let a 1 dáma (50%) ve věku nad 41 let. Odpověď „většinou ne“ označilo 5 mužů (29,41%) a 4 ženy (8,33%) v rozmezí 21-30 let a 1 dotazovaný (7,69%) a 3 studentky (18,75%) v kategorii 31-40 let. Ve věku do 20 let na gramatiku a spisovnou češtinu při komunikaci s okolím vůbec nedbá 1

studentka (50%), v kategorii 21-30 let 1 respondentka (2,08%) a 3 respondenti (17,65%) a 1 dotazovaný (7,69%) v rozmezí 31-40 let.

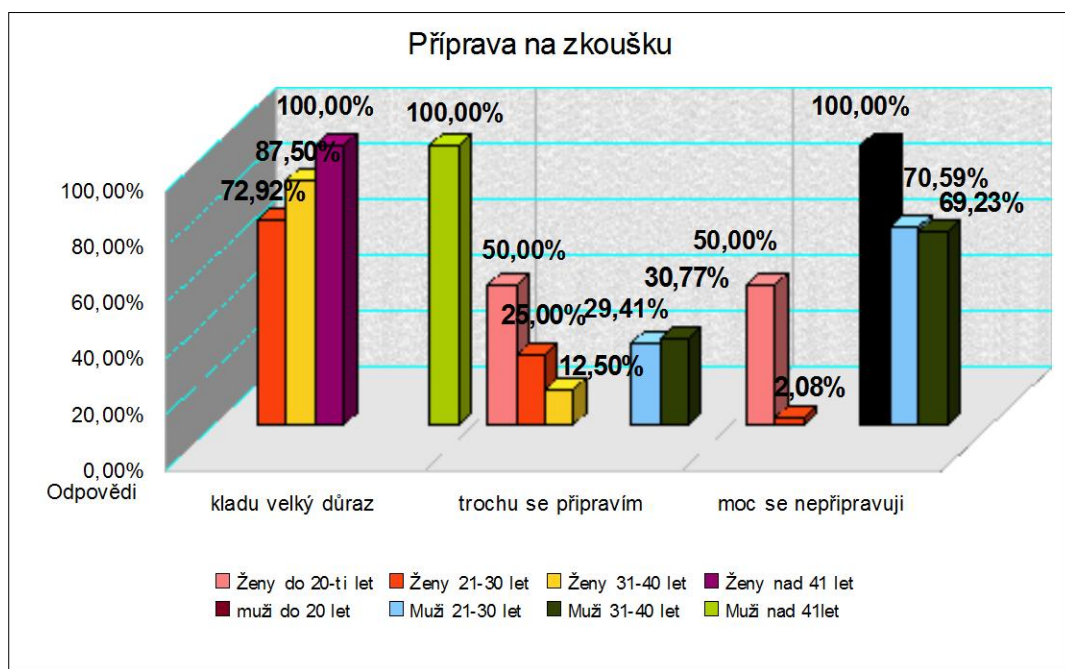
Graf č. 12 Spisovná čeština v komunikaci s okolím



Otázka č.10 Jaký kladete důraz na přípravu ke zkoušce?

Odpověď „kladu velký důraz a snažím se dobře připravit“ využilo 35 studentek (72,92%) v rozmezí 21-30let, 14 respondentek (87,5%) v kategorii 31-40 let a obě ženy (100%) a 1 muž ve věku nad 41 let. Trochu se připraví na zkoušku 1 dotazovaná (50%) do 20 let, 12 respondentek (25%) a 5 respondentů (29,41%) kategorie 21-30 let a 2 ženy (12,5%) a 4 muži (30,77%) ve věku 31-40 let. „Moc se nepřipravuji, zkouška je od slova zkusit“ označila jedna studentka (50%) a jeden student (100%) v kategorii do 20 let, 1 respondentka (2,08%) a 12 respondentů (70,59%) ve věku 21-30 let a 9 mužů (69,23%) v rozmezí 31-40 let. Viz graf č. 13.

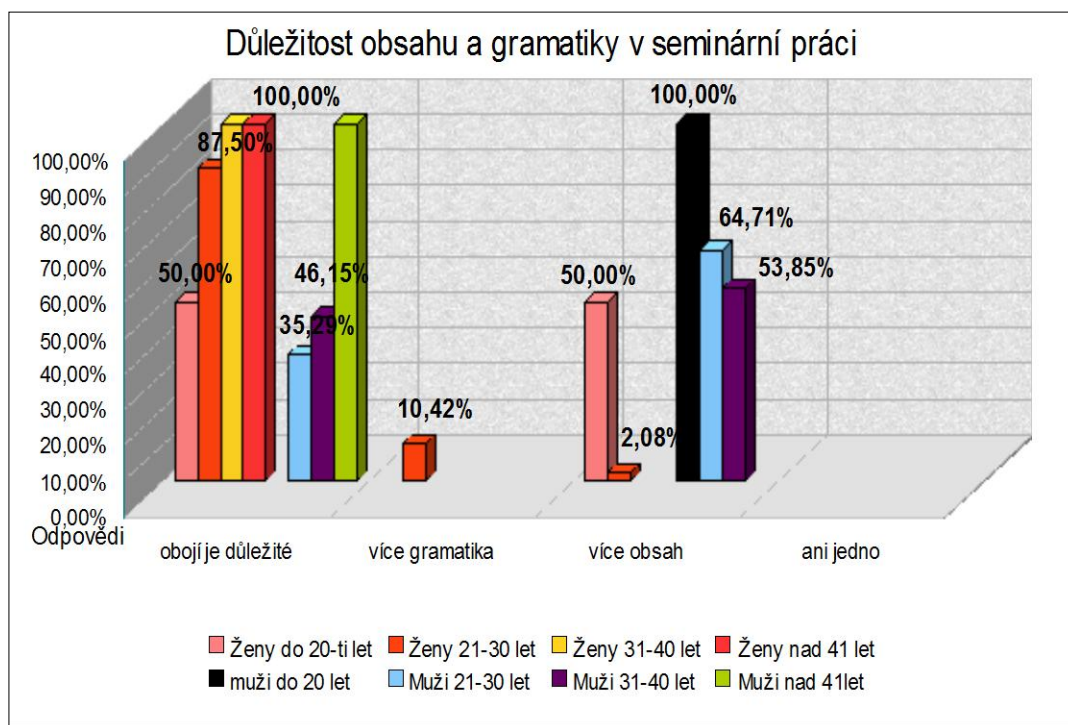
Graf č. 13 příprava na zkoušku



Otázka č. 11 Jaký kladete důraz na obsah a gramatiku při psaní seminárních prací?

Graf č. 14 znázorňuje, jak přistupují studenti ZSF JČU k obsahu a gramatice při psaní seminárních prací. Odpověď, že je pro ně obojí důležité, vybrala jedna dotazovaná (50%) ve věku do 20 let, 42 studentek (87,5%) a 6 studentů (35,29%) v rozmezí 21-30 let, 16 respondentek (100%) a 6 respondentů (46,15%) v kategorii 31-40 let a 2 ženy (100%) a jeden muž (100%) věkově nad 41 let. Více důležitosti gramatice přikládá pouze 5 studentek (10,42%). Obsahovou stránku seminárních prací upřednostňuje 1 studentka (50%) a 1 student (100%) do 20 let, jedna dotazovaná (2,08%) a 11 dotazovaných (64,71%) v kategorii 21-30 let a 7 mužů (53,85%) v rozmezí 31-40 let. Odpověď „nepřikládám důležitost ani jednomu“ nevyužil nikdo z dotazovaných.

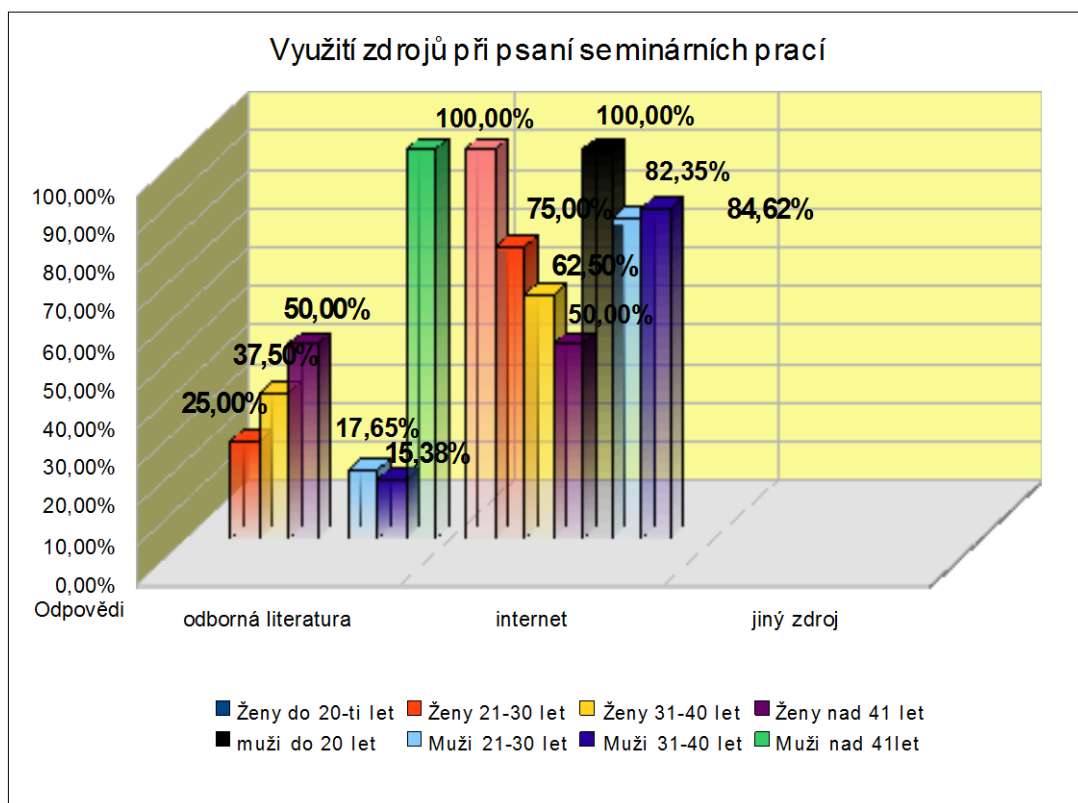
Graf č. 14 Důležitost obsahu a gramatiky v seminární práci



Otázka č. 12. Při zpracování seminárních prací čerpáte nejčastěji?

Rozložení odpovědí na tuto otázku zobrazuje graf č. 15. Nejčastějším zdrojem při zpracování seminárních prací je internet, využívají ho 2 studentky (100%) a jeden student (100%) ve věku do 20 let, 36 respondentek (75%) a 14 respondentů (82,35%) v kategorii 21-30 let, 10 dotazovaných žen (62,5%) a 11 dotazovaných mužů (84,62%) v rozmezí 31-40 let a jedna žena (50%) nad 41 let. Odbornou literaturu používá 12 studentek (25%) a 3 studenti (17,65%) ve věku 21-30 let, 6 žen (37,5%) a 2 muži (15,38%) v kategorii 31-40 let a jedna respondentka (50%) a jeden respondent (100%) nad 41 let. Odpověď jiný zdroj nevyužil žádný z respondentů.

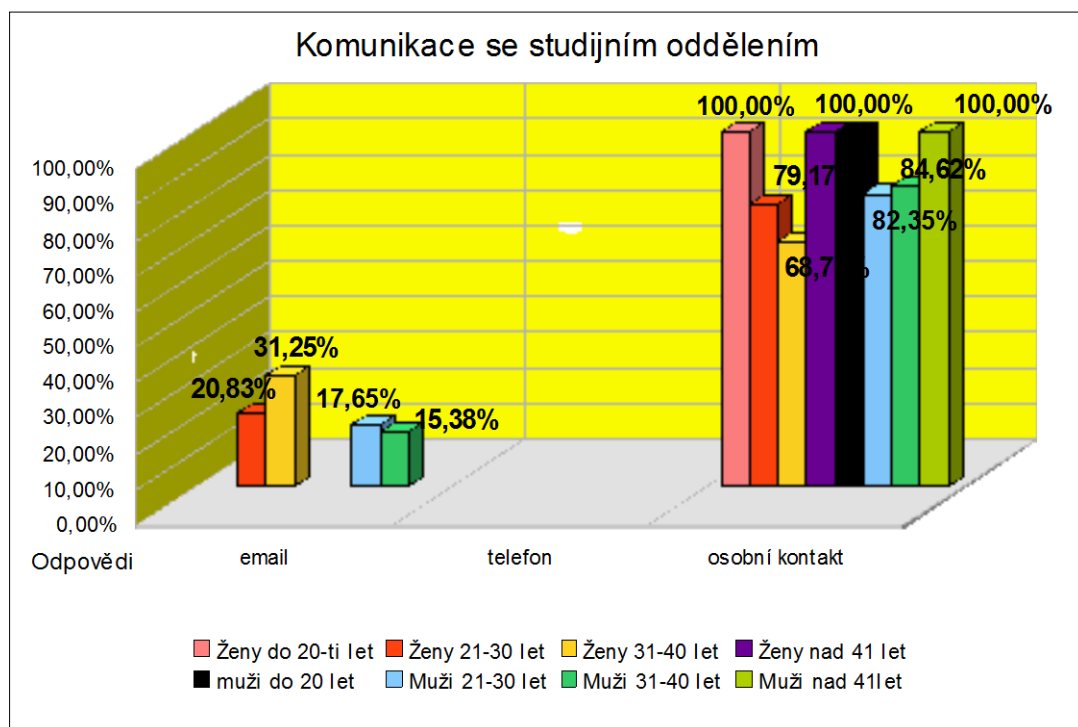
Graf č. 15 Využití zdrojů při psaní seminárních prací



Otázka č. 13 Při komunikaci se studijním oddělením používáte nejčastěji

Graf č. 16 dokazuje rozložení odpovědí tak, že studenti preferují osobní kontakt nad emaily. Osobní kontakt označily 2 respondentky (100%) a jeden respondent (100%) do 20 let, 38 studentek (79,17%) a 14 studentů (82,35%) v rozmezí 21-30 let, 11 žen (68,75%) a 11 mužů (84,62%) v kategorii 31-40 let a obě dotazované (100%) a jeden dotazovaný (100%) nad 41 let. Email při komunikaci se studijním oddělením používá 10 respondentek (20,38%) a 3 respondenti (17,65%) kategorie 21-30 let a 5 žen (31,25%) a 2 muži (15,38%) v rozmezí 31-40 let. Telefonát neoznačil nikdo.

Graf č. 16 Komunikace se studijním oddělením

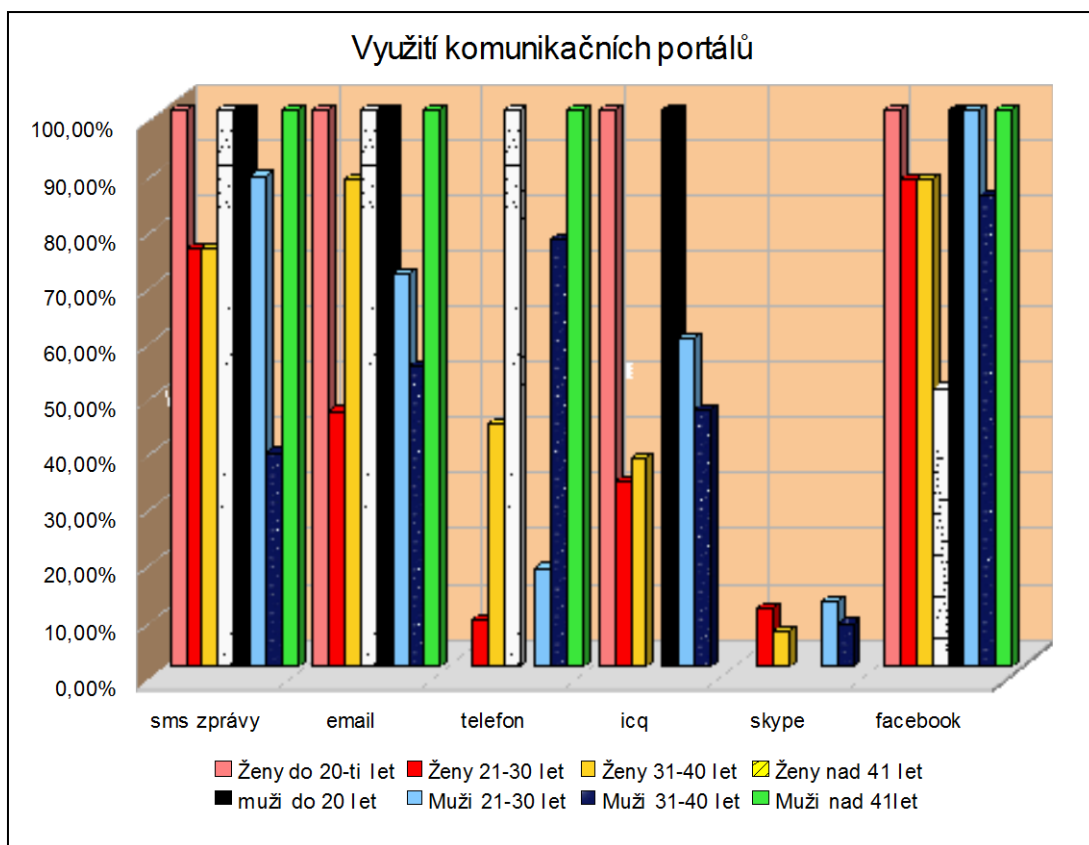


Otázka č. 14. Při komunikaci s přáteli, kamarády, spolužáky apod. používáte nejčastěji?(možnost více odpovědí)

Graf č. 17 ukazuje rozložení komunikačních portálů využívaných studenty ke kontaktu s přáteli, spolužáky a rodinou. Obě studentky (100%) a jeden student (100%) do 20 let využívají sms zprávy, email, ICQ a Facebook. V kategorii ženy 21-30 let využívá 36 respondentek (75%) sms, 22 (45,83%) z nich využívá email, 4 studentky (8,33%) telefonují, 16 dotazovaných (33,33%) komunikují přes ICQ, 5 žen (10,42%) označilo Skype a Facebook využívá 42 (87,5%) respondentek této kategorie. Ženy ve věku 31-40 let využívají komunikační portály takto: sms 12 žen (75%), email 14 studentek (87,5%), telefon 7 respondentek (43,75%), ICQ 6 dotazovaných (37,5%), Skype 1 žena (6,25%) a Facebook používá 14 studentek (87,5%). Obě ženy (100%) a jeden muž (100%) věku nad 41 let používají sms, email a telefon, jedna žena (50%) a jeden muž (100%) v této kategorii používají Facebook, Skype a ICQ nevyužívají vůbec. Muži v kategorii 21-30 let označili komunikační portály takto: sms 15 studentů (88,24%), email 12 respondentů (70,59%), telefon 3 muži (17,65%), ICQ 10 dotazovaných (58,82%), Skype 2 muži

(11,76%) a Facebook 17 studentů (100%). V rozmezí 31-40 let používá 5 respondentů (38,46%) sms, 7 mužů (53,85%) email, 10 dotazovaných (76,92%) telefon, 6 studentů (46,15%) ICQ. Dále 1 respondent (7,69%) využívá Skype a 11 mužů (84,62%) v této kategorii komunikuje přes Facebook.

Graf č. 17 Využití komunikačních portálů

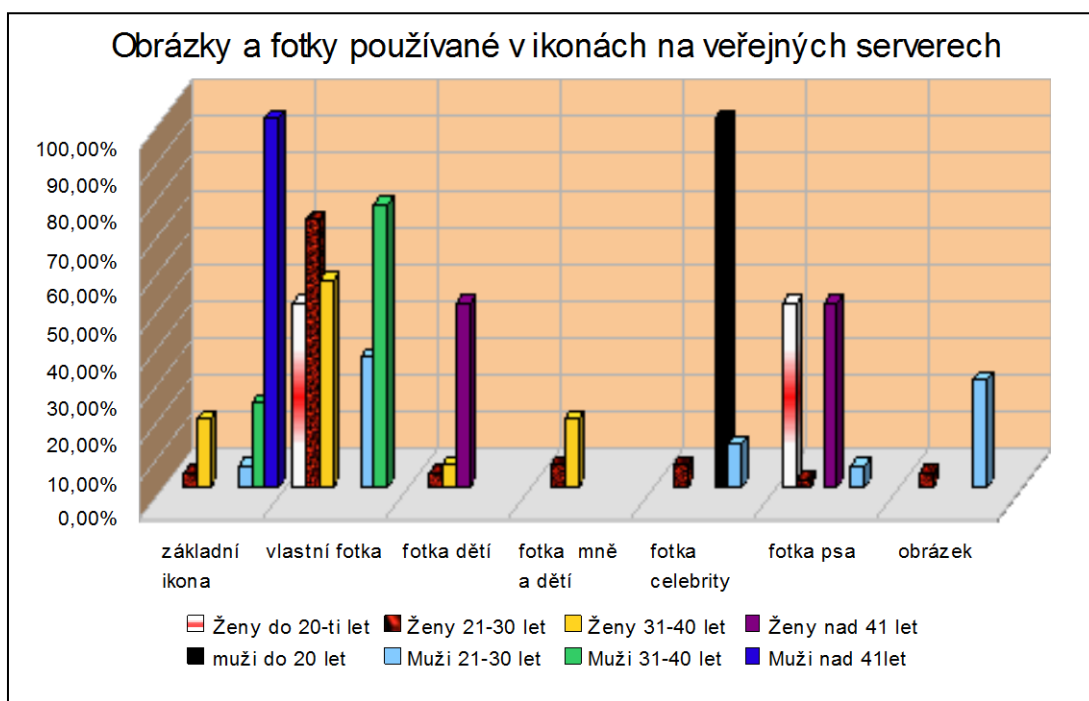


Otázka č. 16. Máte na svých komunikačních ikonách (email, icq apod.) nějaký svůj obrázek nebo jste nechali základní ikonu?

Tato otázka mapuje, jak se respondenti prezentují na využitých komunikačních serverech. Rozložení je v grafu č. 18. Základní ikonu nechal 1 muž (5,88%) a 2 ženy (4,17%) v kategorii 21-30 let, 3 dotazovaní (23,08%) ve věku 31-40 let a jeden respondent (100%) nad 41 let. Svou fotku používá nejvíce studentů a to jedna dotazovaná (50%) do 20 let, 35 žen (72,92%) a 6 mužů (35,29%) v rozmezí 21-30 let a 9 studentek (56,25%) a 10 studentů (76,92%) kategorie 31-40 let. Fotku

děti mají v ikoně pouze ženy a to 2 (4,17%) ve věku 21-30 let, a vždy jedna dotazovaná z kategorií 31-40 let (6,25%) a nad 41 let (50%). Fotku sebe a dětí používají také jen ženy. V kategorii 21-30 let 3 studentky (6,25%) a 3 dotazované (18,75%) v rozmezí 31-40 let. Místo sebe ukazují fotku celebrity 3 studentky (6,25%) a 2 studenti (11,76%) ve věku 21-30 let a jeden respondent (100%) do 20 let. Obrázek psa má v ikoně jedna studentka (50%) do 20 let, jedna dotazovaná (2,08%) a 1 dotazovaný (5,88%) v kategorii 21-30 let a jedna žena (50%) nad 41 let. Dále respondenti do ikon na serverech umísťují různé obrázky, doplňovali slunce, smajlík, rtg.lebky apod., takto to mají 2 studentky (4,17%) a 5 studentů (29,41%) věku 21-30 let.

Graf č. 18 Obrázky používané v ikonách na veřejných serverech

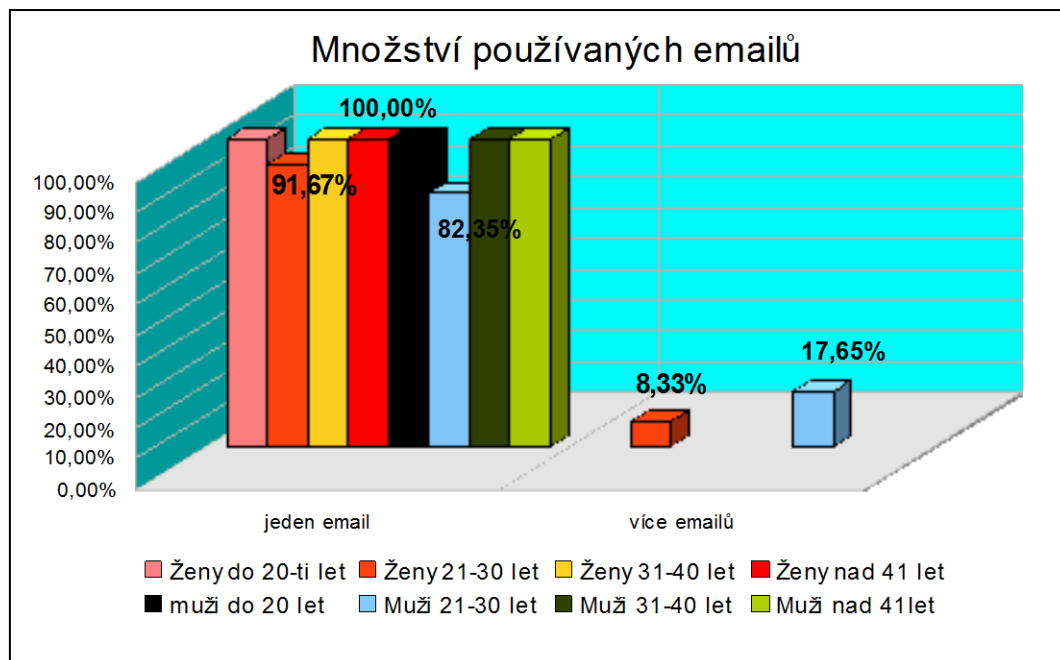


Otázka č. 17. Používáte pro komunikaci s přáteli a rodinou stejný email jako pro kontakt se školou, popřípadě s úřady?

Graf č. 19 zobrazuje, jestli studenti používají pro komunikaci s přáteli a rodinou stejný email, jako při kontaktu se školou nebo úřady. Více emailových adres používají pouze 4 ženy (8,33%) a 3 muži (17,65%) z kategorie 21-30 let.

Zbytek dotazovaných používá pouze jednu emailovou adresu a to: 2 studentky (100%) a jeden student (100%) do 20 let, 44 respondentek (91,67%) a 14 respondentů (82,35%) v rozmezí 21-30 let, 16 žen (100%) a 13 mužů (100%) v kategorii 31-40 let a 2 dámy (100%) a jeden pán (100%) nad 41 let.

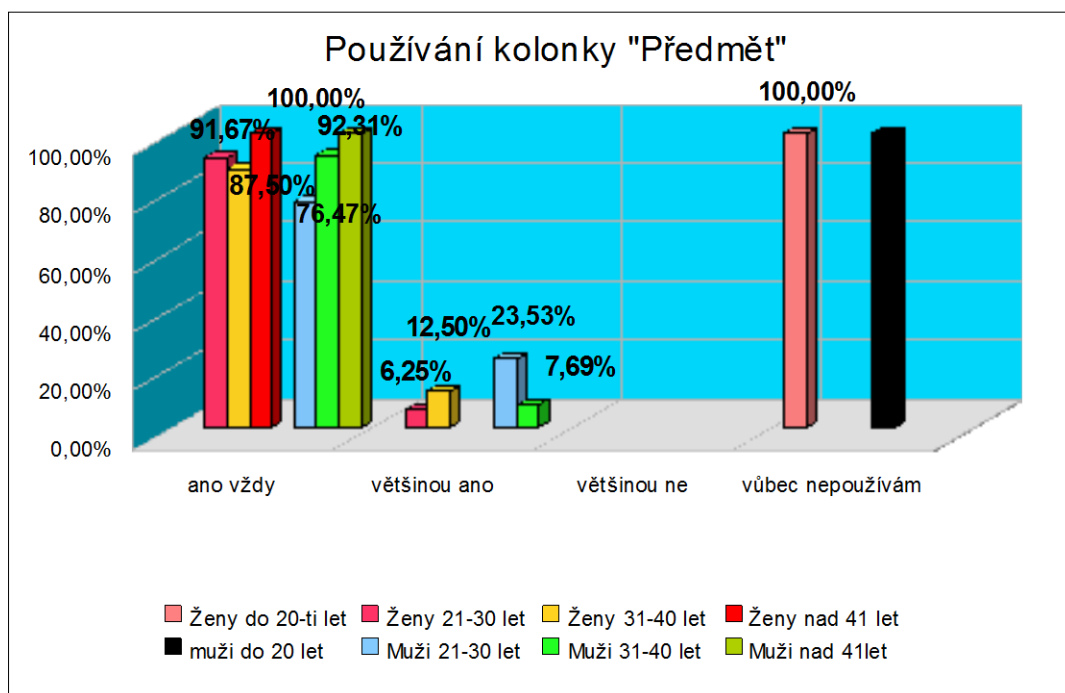
Graf č. 19 Množství používaných emailů



Otázka č. 18. Když píšete email, používáte kolonku „Předmět“?

Graf č. 20 ukazuje, jestli dotazovaní studenti používají kolonku „Předmět“ při psaní elektronické pošty. Většina studentů ji používá. „Ano vždy“ odpovědělo 44 respondentek (91,67%) a 13 respondentů (76,47%) v kategorii 21-30 let, 14 studentek (87,5%) a 12 studentů (92,31%) v rozmezí 31-40 let a 2 ženy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Odpověď „většinou ano“ zvolili 3 studentky (6,25%) a 4 studenti (23,53%) ve věku 21-30 let a 2 dotazované (12,5%) a 1 dotazovaný (7,69%) v kategorii 31-40 let. Vůbec ji nepoužívají pouze studenti do 20 let 2 ženy (100%) a 1 muž (100%).

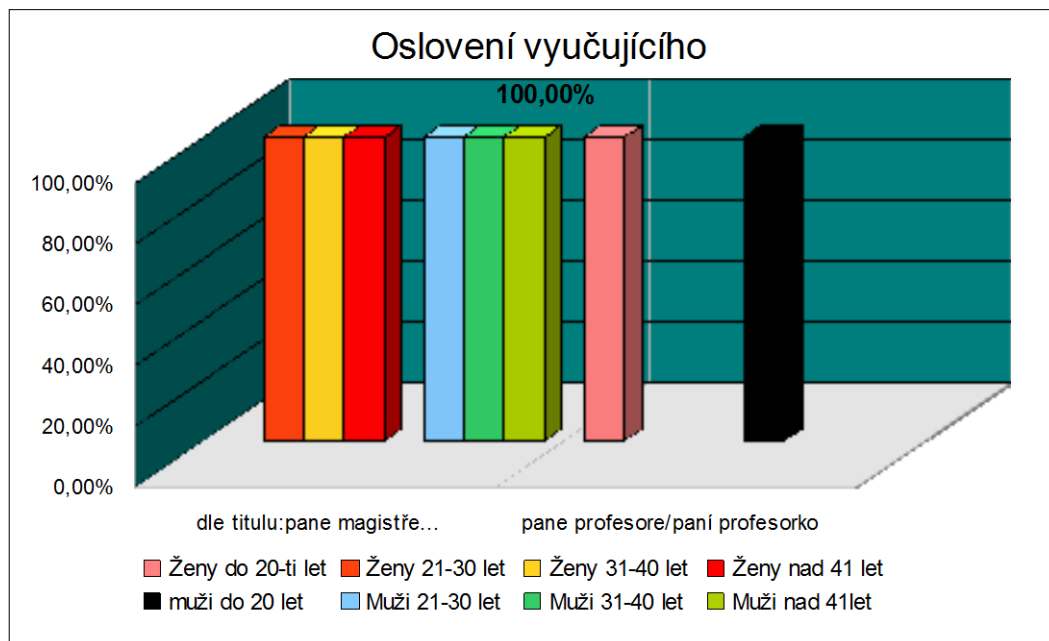
Graf č. 20 Používání kolonky „Předmět“



Otázka č. 19. Jaké používáte oslovení při komunikaci s vyučujícími?

Při komunikaci s vyučujícím používají všichni, s výjimkou dotazovaných v kategorii do 20 let jeden muž (100%) i obě ženy (100%), oslovení dle titulu vyučujícího: „paní magistro, pane docente atd.“ Naši nejmladší používají při oslovení pane profesore/ paní profesorko. Ostatní dvě varianty, „užívám jméno nebo příjmení bez titulu“ a „snažím se oslovení vyhýbat“, nikdo nepoužil tak je v grafu č. 21, který zobrazuje výsledky tohoto šetření, neuvádím.

Graf č. 21 Oslovení vyučujícího

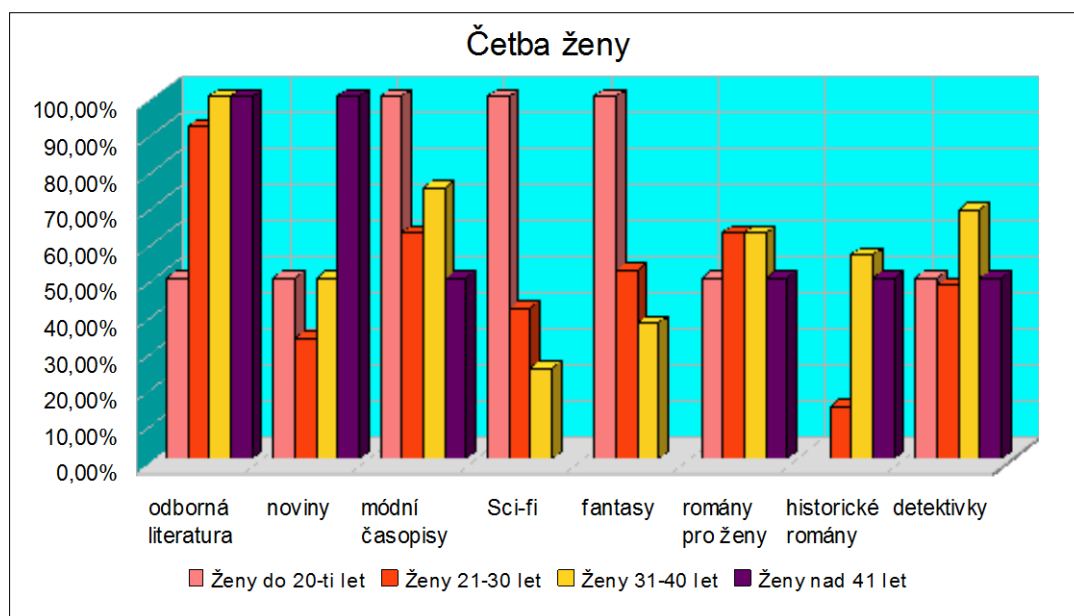


Otázka č. 20 Jak často čtete a co čtete? U knih uveďte i nejčastější žánr. Uveďte prosím i důvod výběru četby.

Graf č. 22 znázorňuje, jakou literaturu čtou dotazované ženy. Studentky do 20 let odpovídaly takto: Odborná literatura, noviny, romány pro ženy a detektivky vždy 1 dotazovaná (50%), shodně obě respondentky (100%) uvedly módní časopisy, sci-fi a fantasy literaturu. V kategorii 21-30 let: odborná literatura 44 žen (91,67%), noviny 16 respondentek (33,33%), módní časopisy 30 studentek (62,5%), sci-fi čte 20 žen (41,67%), fantasy 25 dotazovaných (52,08%), romány pro ženy 30 respondentek (62, %), historické romány 7 žen (14,58%) a detektivky 23 studentek (47,92%). V rozmezí 31-40 let uvedly respondentky takto: odborná literatura 16 dotazovaných (100%), noviny 8 žen (50%), módní časopisy 12 studentek (75%), sci-fi 4 respondentky (25%), fantasy 6 dotazovaných (37,5%), romány pro ženy 10 studentek (62,5%), historické romány 9 žen (56,25%) a detektivky 11 respondentek (68,75%). Ženy nad 41 let čtou obě (100%) odbornou literaturu noviny a po jedné odpovědi (50%) bylo módní časopisy, romány pro ženy,

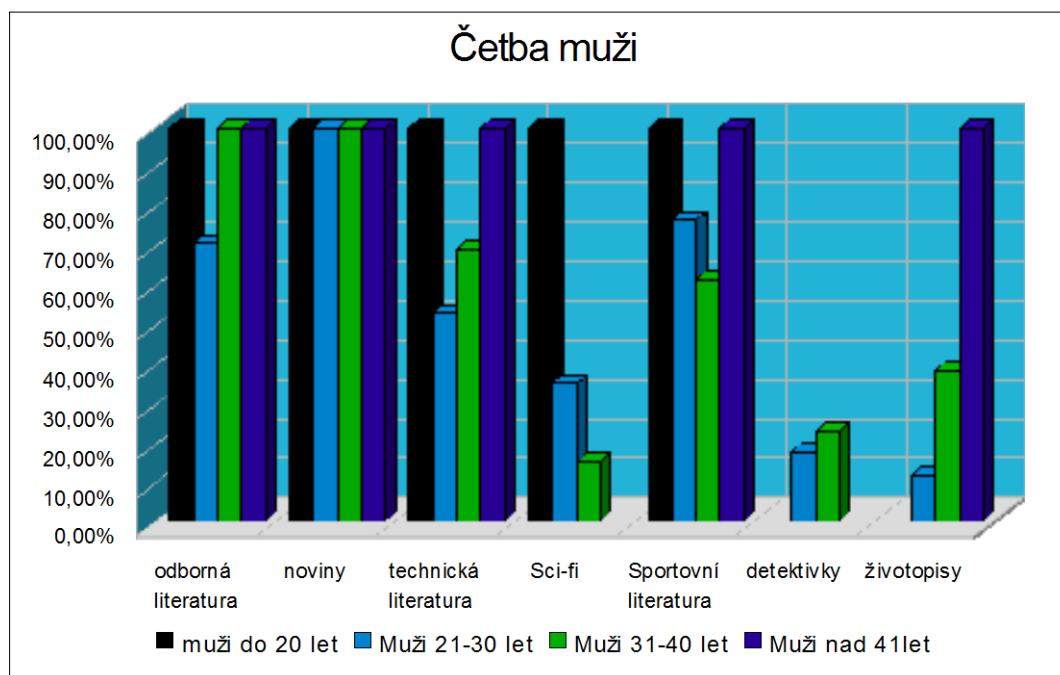
historické romány a detektivky. Průměrně čtou ženy 2 knihy měsíčně a výběr je buď z důvodu studia anebo odpočinku.

Graf č. 22 Četba ženy



Četbu u mužů ukazuje graf č. 23. Respondent do 20 let (100%) uvedl, že čte odbornou literaturu, noviny technickou literaturu, sci-fi a sportovní literaturu. V kategorii 21-30 let uvedlo odbornou literaturu 12 mužů (70,59%), noviny 17 respondentů (100%), technickou literaturu 9 dotazovaných (52,94%), sci-fi 6 mužů (35,29%), sportovní literaturu 13 studentů (76,47%), detektivky 3 respondenti (17,65%) a životopisy uvedli 2 studenti (11,76%). V rozmezí 31-40 let čte 13 studentů (100%) odbornou literaturu a noviny, 9 mužů (69,23%) technickou literaturu (69,23%), 2 respondenti (15,38%) čtou sci-fi, 8 dotazovaných (61,54%) čte sportovní literaturu, 3 respondenti (23,08%) čtou detektivky a 5 mužů (38,46%) uvedlo detektivky. Muž ve věku nad 41 let (100%) uvedl, že čte odbornou literaturu, noviny, technickou literaturu, sportovní literaturu a životopisy. Průměrně čtou muži 1-2 knihy za měsíc a jako důvod uvedli vzdělávání a odpočinek.

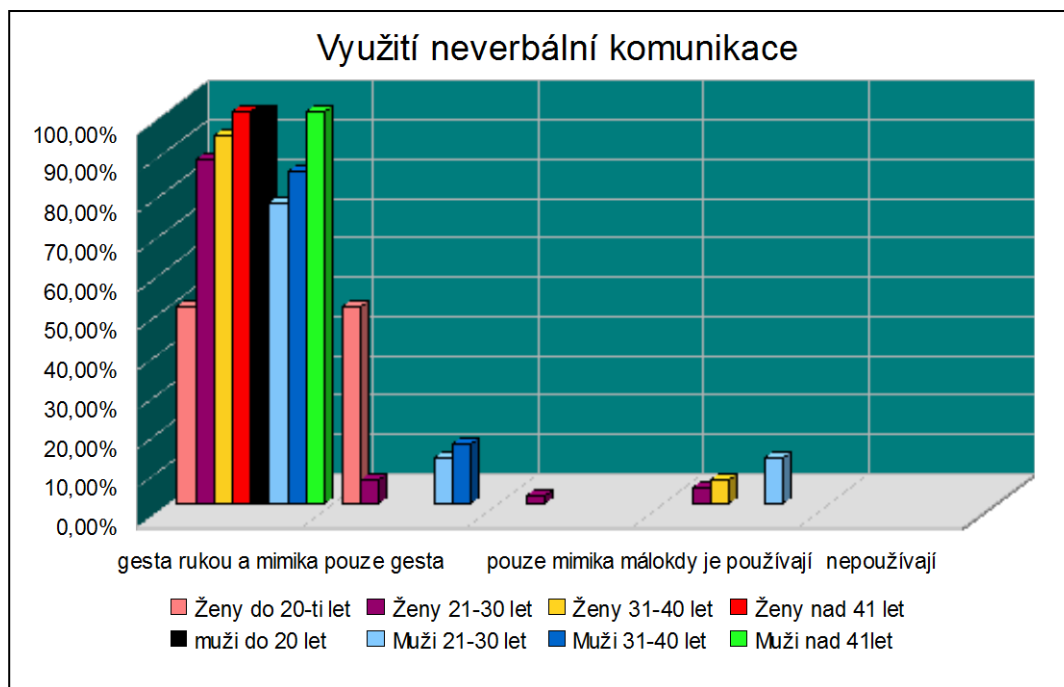
Graf č. 23 Četba muži



Otázka č. 21. Užíváte při komunikaci s ostatními různé posunky či pohyby?

Využívání neverbální komunikace dotazovaných studentů zobrazuje graf č. 24. Nejčastěji jsou využívána gesta s mimikou. Jedna studentka (50%) ve věku do 20 let uvedla, že používá gesta rukou a mimiku a druhá dotazovaná (50%) této kategorie používá pouze gesta. V rozmezí 21-30 let odpověděly respondenty takto: gesta s mimikou používá 42 dotazovaných (87,5%), pouze gesta využívá 3 ženy (6,25%), pouze mimiku 1 studentka (2,08%) a 2 respondenty (4,17%) používají neverbální komunikaci málokdy. V kategorii 31-40 let využívají neverbální komunikaci ženy takto: gesta a mimiku 15 respondentek (93,75%) a pouze mimiku 1 dotazovaná (6,25%). Obě studentky (100%) nad 41 let používají gesta a mimiku. Respondent do 20 let (100%) a muž nad 41 let (100%) používají gesta a mimiku. Gesta s mimikou dále používá 13 studentů (76,47%) v kategorii 21-30 let a 11 dotazovaných (84,62%) 31-40 let. Pouze gesta využívají 2 muži (11,76%) ve věku 21-30 let a 2 respondenti (15,38%) v kategorii 31-40 let. Neverbální komunikaci využívají málokdy 2 dotazovaní (11,76%) v rozmezí 21-30 let. Odpověď „ne“ neoznačil nikdo z dotazovaných.

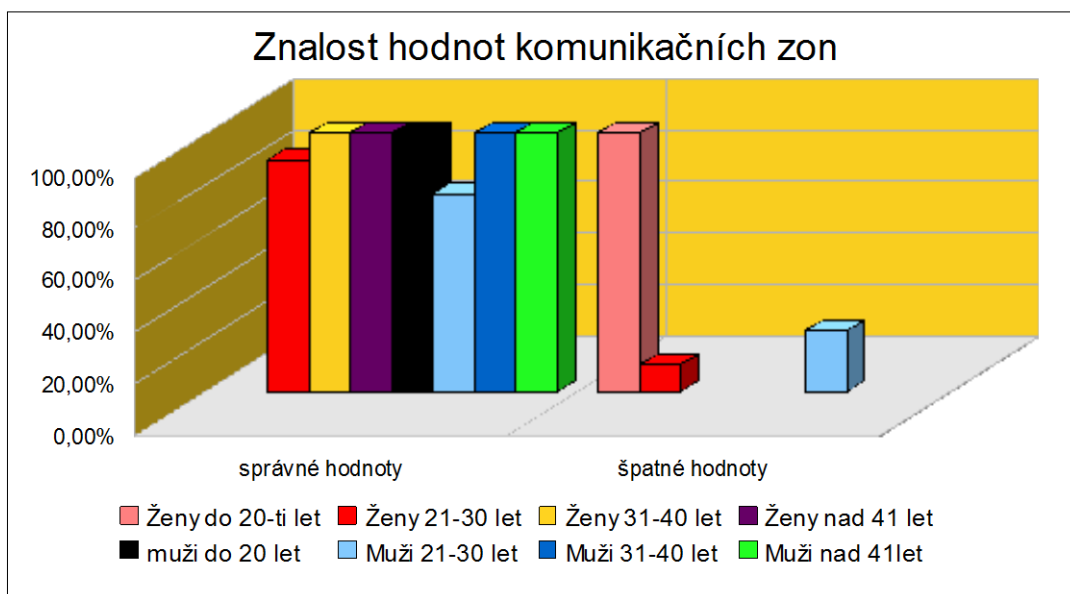
Graf č. 24 Využití neverbální komunikace



Otázka č. 22. Víte, jaké vzdálenosti zón jsou v prostoru pro komunikaci?

Správné hodnoty u zón spojených s komunikací uvedl student do 20 let (100%), 43 respondentek (89,58%) a 13 respondentů (76,47%) v kategorii 21-30 let, 16 studentek (100%) a 13 studentů (100%) v rozmezí 31-40 let a obě ženy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Špatné hodnoty se objevily u obou studentek (100%) do 20 let, 5 respondentek (10,42%) a 4 respondentů (23,53%) v rozmezí 21-30 let. Hodnoty ukazuje graf č. 25.

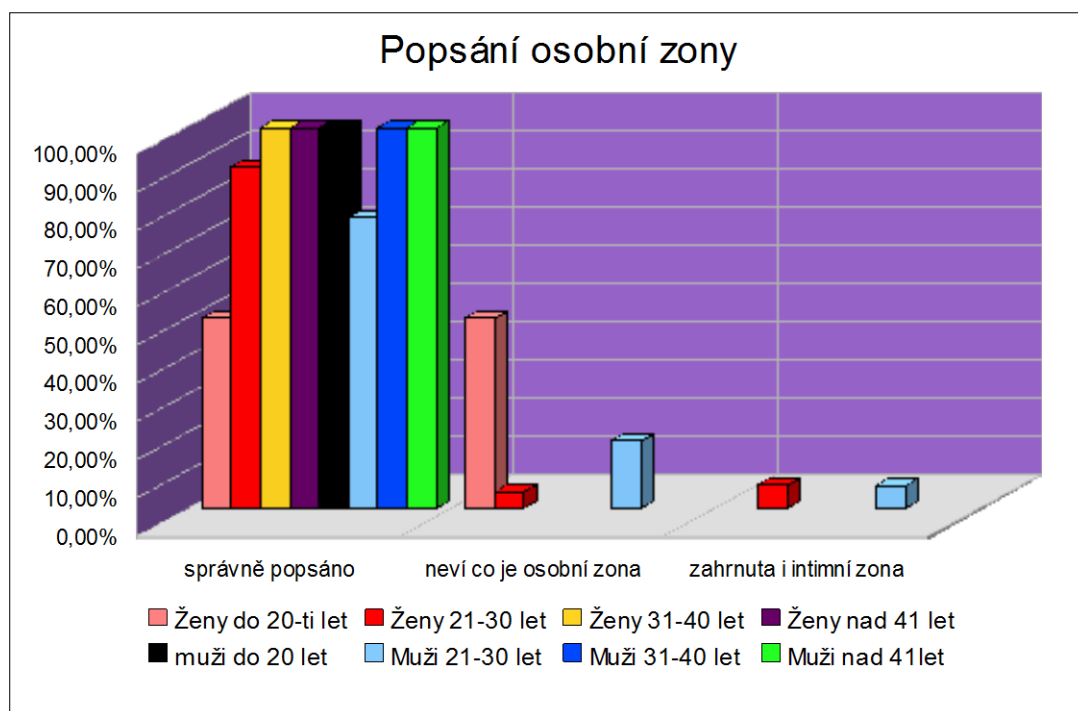
Graf č. 25. Znalost hodnot komunikačních zón



Otázka č. 23. Popište vlastními slovy osobní zónu.

Osobní zónu vlastními slovy správně popsali: jedna studentka (50%) do 20 let, 43 respondentek (89,58%) a 13 respondentů (76,47%) z kategorie 21-30 let, 16 žen (100%) a 13 mužů (100%) v rozmezí 31-40 let a obě dámy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Jedna studentka (50%) do 20 let uvedla že „neví co je osobní zóna“, takto odpověděly i 2 dotazované (4,17%) a 3 dotazovaní (17,65%) z kategorie 21- 30 let. Do osobní zóny pak zahrnuli i intimní zónu 3 respondentky (6,25%) a jeden respondent (5,88%) v rozmezí 21-30let. Tyto výsledky ukazuje graf č. 26.

Graf č. 26. Popsání osobní zóny



5 Diskuse

Sebeprezentace je součástí celého našeho života, jde o způsob, jak prezentovat okolí sami sebe, své vyjadřování a tím ukázat, jací doopravdy jsme, jaké máme životní cíle a co už jsme dokázali.

V mé bakalářské práci byly stanoveny dvě hypotézy. V první bylo zkoumáno, zda vysokoškolští studenti teoreticky ovládají zásady asertivity a sebeprezentace a jak je uplatňují ve svém životě. V druhé hypotéze byla zjišťována škála vysokoškoláky uplatňovaných forem, metod a zásad sebeprezentace, a zda je využívají v plné míře principů vedoucích k působení na okolí, skupiny s cílem je informovat nebo přesvědčit o osobních záměrech.

Ke zjištění výsledků jsme sestavila dotazník s 23 otázkami, ve kterém jsem zkoumala, jak studenti dbají na vzhled, přípravu na zkoušky, na spisovnou češtinu a gramatiku a jestli znají a využívají neverbální projevy komunikace. Obě hypotézy byly potvrzeny na základě dotazníku, ale využila jsem i šesti let studia na ZSF JU v Českých Budějovicích, studuji druhý bakalářský obor, a svého neustálého pozorování svých kolegů, jak na školní půdě tak mimo ni.

První čtyři otázky dotazníku byly zaměřeny na identifikaci struktur v rámci věku, pohlaví, druhu a formy studia. Z celkového počtu 100 dotazovaných bylo 68 žen (68%) a 32 mužů 32%. Nejvíce zúčastněných bylo v kategorii 21-30 let (65%) a to tak, že 48 studentek (48%) a 17 studentů (17%), další nejpočetnější skupinou byli dotazovaní v rozmezí 31-40 let (29 %) s rozložením 17 žen (17%) a 13 mužů (13%), vyrovnané byly kategorie do 20 let a nad 41 let (obě v zastoupení 3%) a obě měly vždy dvě (2%) a dvě (2%) dotazované a po jednom (1% do 20 let a 1% nad 41let). Dělení dle druhu a formy studia ukázalo že, na bakalářském prezenčním studiu je 34 respondentů (34%) z toho 2 studentky (2%) a jeden student (1%) do 20 let, 21 respondentek (21%) a 8 respondentů (8%) z kategorie 21-30 let, 4 ženy (4%) a jeden muž (1%) v rozmezí 31-40 let a jedna studentka (1%) nad 41 let. Bakalářské kombinované kde odpovídělo 27 respondentů a z toho 8 studentek (8%) a 2 studenti (2%) z kategorie 21-30 let a 7 respondentek (7%) a 6 respondentů (6%) ve věku 31-40 let. Dále 23 dotazovaných je z magisterského prezenčního studia a ty se dělily

takto: 15 dotazovaných žen (15%) a 6 dotazovaných mužů (6%) ve věku 21-30 let a 3 studentky (3%) a jeden student (1%) z kategorie 31-40 let. Posledním druhem a formou je magisterské kombinované studium se 16 studenty, z nichž jsou 4 respondentky (4%) a jeden respondent v rozmezí 21-30 let, 2 studentky (2%) a 5 studentů (5%) v kategorii 31-40 let a jedna žena (1%) a jeden muž (1%) nad 41 let.

S převahou žen na naší fakultě se těžko posuzuje, jestli jsou ženy v sebezprezentaci lepší než muži. Osobní zkušenosti mi však ukázaly a výsledky dotazníku to potvrzují, vyplývá to z otázek 5, 6, 7, 9, 11a 15, že ženy více dbají na svůj zevnějšek i vyjadřování a to nejen v rámci studia. Až na drobné výjimky, které tvořila mladší generace studentek, kladou dámy důraz na gramatiku a spisovnou češtinu a to i mimo školní půdu.

U zkoušek si vždy dává pozor na spisovnou češtinu 26 studentek (54,17%) v kategorii 21-30 let, 10 žen (62,5%) ve věku 31-40 let 1 respondentka (50%) nad 41 let, 1 mužů (7,69%) v rozmezí 31-40 let a respondent (100%) nad 41 let. Odpověď „většinou ano“ označila studentka do 20 let (50%), 21 dotazovaných (43,75%) v kategorii 21-30 let, 4 respondentky (25%) ve věku 31-40 let, 1 žena (50%) nad 41 let, dále 10 mužů (58,82%) v rozmezí 21-30 let a 11 studentů (84,62%) v kategorii 31-40 let. Na spisovnou češtinu si většinou nedává pozor 1 dotazovaná (50%) do 20 let, v kategorii 21-30 let jde o 1 ženu (2,08%) a 6 mužů (35,29%) a na nikdy si na ní nedává pozor student do 20 let (100%) a 1 student (5,88%) v rozmezí 21-30 let.

Často se mi u žen v dotazníku objevila poznámka, že když jdou někam s přáteli, upravují se jako každý den, ale každý den velmi dbají na úpravu. Muži, také více ti mladší, na zevnějšek moc nedbají a gramatice a spisovné češtině nepřikládají moc velký důraz.

Je třeba však podotknout, že muži bývají více spontánní a uvolnění ve svých projevech a to hlavně při přednáškách. Rozhodně, ale dobrému dojmu neprospěje, když si vás lidé a tím spíše vyučující zapamatují jako toho, kdo na přednáškách sice byl, ale spal. Je sice lákavé strávit volný večer, či celou noc zábavou, ale to nese sebou i jisté důsledky druhého dne, který pak prospíte, a to do budoucna nic dobrého nenese. Uvádím to zde jen proto, že někteří moji kolegové prospali většinu přednášek, na které druhý den po probdělé noci dorazili. (viz foto 5. a 6. přílohy).

Na jejich obranu teď musím uvést, že jsou více ochotni odpovídat na otázky, které nejsou konkretizovány na jednu osobu, ale na třídu jako celek. To ukázalo mé dlouhodobé pozorování. Muži častěji rozpoutávali debaty, které vyučující vyvolal. Možná to má něco společného s tím, že u nás ženy trpí trémou více než muži, mají v sobě jistý druh studu a možná i komplexu méněcennosti zabudovaný ještě z dob nerovnoprávnosti. Není mi jasné proč. Vždyť v době, kdy máme předsedkyni parlamentu, a velké množství žen prošlo našimi vládami, by tomu tak už být nemělo. Pan PhDr. Tomáš Novák se tím hezky zaobírá ve své knize „Věřte sami sobě“ [6]. V některých bodech se s ním velmi ztotožňuji. Mne samotnou zaráží uzavřenost a „ušlápnutost“ některých mladých žen z mého okolí, ale setkávám se často i s nesoudností a namyšleností. Osobně si myslím a tímto dávám panu doktorovi za pravdu, že je to dáno výchovou v rodině a vzory z okolí. Důležitost podpory zdravého sebevědomí a to hlavně od rodiny, je nepopíratelná. Vždyť z každého dítěte, ať už chlapce či dívky, které je ve správnou chvíli podporováno a chváleno a v pravou chvíli káráno, může vyrůst správně sebevědomý člověk, který se nebude obávat neúspěchu.

V otázce č. 8 „Kdyby Vám dal zkoušející vybrat, kam si máte sednout při zkoušce. Sednete si?“ jsem se zajímala o to, jak se snaží studenti prosadit a jestli si to uvědomují. Tato otázka pochází z literatury J. Štěpánika [8] a má ukázat jak moc si člověk důvěřuje a jak se umí prosadit. Na výběr byly odpovědi „naproti zkoušejícímu“, „vedle něj“ a „úhlopříčně k němu“. Sezení naproti sobě má konfrontační charakter pro vedoucího, v tomto případě pro zkoušejícího, má větší možnost nám něco vytknout a je zde nepřetržitý oční kontakt, který může být dost nepříjemný. Tuto odpověď volí většinou méně sebevědomí lidé. Sezení vedle sebe má poměrně intimnější charakter. Třetí možnost, „úhlopříčně k němu“, je nejpříjemnější a nejpřirozenější. Účastníci mohou být v přiměřeném očním kontaktu, nejsou však sezením proti sobě nuceni dívat se na sebe nepřetržitě, což dává oběma lepší prostor pro debatu a nedochází k nepříjemnostem, jako je kopání do nohou pod stolem apod. [8]. Výsledky jasně ukázaly, že v tomto ohledu jsou si jistější muži. V případě žen odpovědělo 68 (100%) respondentek na tuto otázku, že si vyberou místo naproti zkoušejícímu a stejně tak odpověděli dotazovaní muži v kategoriích do 20 let

a nad 41 let (100%), totéž místo by zvolilo 8 respondentů (47,06%) v rozmezí 21-30 let a 5 studentů ve věku 31-40 let (38,46%). Odpověď: „úhlopříčně ke zkoušejícímu“ označilo 9 mužů (52,94%) v kategorii 21-30 let a 8 dotazovaných z rozmezí 31-40 let (61,54%).

Otázka č. 10“ Jaký kladete důraz na přípravu k blížící se zkoušce (bez rozdílu obtížnosti zkoušky)?“, měla prověřit, jak dbají studenti na přípravu ke zkouškám. Zde opět dbají více na přípravu ženy. Odpověď „kladu velký důraz a snažím se dobře připravit“ využilo 35 studentek (72,92%) v rozmezí 21-30let, 14 respondentek (87,5%) v kategorii 31-40 let a obě ženy (100%) a 1 muž ve věku nad 41 let. Trochu se připraví na zkoušku 1 dotazovaná (50%) do 20 let, 12 respondentek (25%) a 5 respondentů (29,41%) kategorie 21-30 let a 2 ženy (12,5%) a 4 muži (30,77%) ve věku 31-40 let. „Moc se nepřipravuji, zkouška je od slova zkusit“ označila jedna studentka (50%) a jeden student (100%) v kategorii do 20 let, 1 respondentka (2,08%) a 12 respondentů (70,59%) ve věku 21-30 let a 9 mužů (69,23%) v rozmezí 31-40 let.

Přípravu na zkoušky je třeba nepodceňovat. Jak se říká: „Kdo je připraven, není zaskočen.“ Když jste dobře připraveni, neměla by vás pak zaskočit ani nervozita. Ale jsou výjimky, co potvrzují pravidlo. Dodnes si vzpomínám, když jsem skládala zkoušku z latinského jazyka, připravovala jsem se na ní docela dlouho a důkladně, ale měla jsem, jak se říká „okno“. Pan magistr mi tenkrát navrhl, ať mu alespoň pro začátek přeříkám studentskou hymnu. Já se ho zeptala, jestli mu jí můžu zazpívat, že to pro mě bude jednodušší a snáze si s melodií vzpomenu na slova. Udělalo to na něj docela dojem a já se pak uvolnila a dokončila zkoušku bez obtíží. Nakonec mi řekl, že to je poprvé co dává známku u zkoušky i za zpěv.

Otázka č.12. „Při zpracování seminárních prací čerpáte nejčastěji?“, tato otázka měla odhalit, co více studenti využívají při zpracování seminárních prací. Výsledky jasně ukazují pro větší využití internetu. Nejčastějším zdrojem při zpracování seminárních prací je internet, využívají ho 2 studentky (100%) a jeden student (100%) ve věku do 20 let, 36 respondentek (75%) a 14 respondentů (82,35%) v kategorii 21-30 let, 10 dotazovaných žen (62,5%) a 11 dotazovaných mužů (84,62%) v rozmezí 31-40 let a jedna žena (50%) nad 41 let. Odbornou literaturu

používá 12 studentek (25%) a 3 studenti (17,65%) ve věku 21-30 let, 6 žen (37,5%) a 2 muži (15,38%) v kategorii 31-40 let a jedna respondentka (50%) a jeden respondent (100%) nad 41 let. Odpověď jiný zdroj nevyužil žádný z respondentů. V dnešní rozvinuté době internetu je samozřejmě jednodušší veškeré materiály a potřebné informace stáhnout. Zůstává otázka, zda jsou tyto informace vždy ověřené a pravdivé.

Otázka č. 13. Při komunikaci se studijním oddělením používáte nejčastěji? Po komunikaci mezi sebou a vyučujícími mají studenti největší kontakt se studijním oddělením, zde studenti preferují osobní kontakt nad emaily. Já osobně také dávám přednost osobnímu kontaktu, mám pak možnost okamžité zpětné interakce a doplňujících dotazů. Osobní kontakt označily 2 respondentky (100%) a jeden respondent (100%) do 20 let, 38 studentek (79,17%) a 14 studentů (82,35%) v rozmezí 21-30 let, 11 žen (68,75%) a 11 mužů (84,62%) v kategorii 31-40 let a obě dotazované (100%) a jeden dotazovaný (100%) nad 41 let. Email při komunikaci se studijním oddělením používá 10 respondentek (20,38%) a 3 respondenti (17,65%) kategorie 21-30 let a 5 žen (31,25%) a 2 muži (15,38%) v rozmezí 31-40 let. Telefonát neoznačil nikdo, což je docela zajímavé zjištění. Když se vás někdo zeptá: „Umíte telefonovat?“ tak většina z nás odpoví: „Samozřejmě, že ano.“. Bohužel opak bývá pravdou. Jako finanční poradkyně jsem prošla několika hodinami nácviku telefonování klientům. Není zrovna jednoduché zavolat někomu úplně neznámému a sjednat si s ním schůzku. Nevím proč, ale zatím jsem nezažila na škole žádný seminář, který by vysvětloval jak správně vést telefonát. Při tom pro pozdější praxi je telefon jeden z hlavních kontaktů s okolním světem, ať už do práce zamíříme kamkoli.

Otázka č. 14. Při komunikaci s přáteli, kamarády, spolužáky apod. používáte nejčastěji? Touto otázkou jsem si chtěla ověřit, jaké možnosti komunikace využívají studenti ZSF JU v Českých Budějovicích při kontaktu s okolím. Obě studentky (100%) a jeden student (100%) do 20 let využívají sms zprávy, email, ICQ a Facebook. V kategorii ženy 21-30 let využívá 36 respondentek (75%) sms, 22 (45,83%) z nich využívá email, 4 studentky (8,33%) telefonují, 16 dotazovaných (33,33%) komunikují přes ICQ, 5 žen (10,42%) označilo Skype a Facebook využívá

42 (87,5%) respondentek této kategorie. Ženy ve věku 31-40 let využívají komunikační portály takto: sms 12 žen (75%), email 14 studentek (87,5%), telefon 7 respondentek (43,75%), ICQ 6 dotazovaných (37,5%), Skype 1 žena (6,25%) a Facebook používá 14 studentek (87,5%). Obě ženy (100%) a jeden muž (100%) věku nad 41 let používají sms, email a telefon, jedna žena (50%) a jeden muž (100%) v této kategorii používají Facebook, Skype a ICQ nevyužívají vůbec. Muži v kategorii 21-30 let označili komunikační portály takto: sms 15 studentů (88,24%), email 12 respondentů (70,59%), telefon 3 muži (17,65%), ICQ 10 dotazovaných (58,82%), Skype 2 muži (11,76%) a Facebook 17 studentů (100%). V rozmezí 31-40 let používá 5 respondentů (38,46%) sms, 7 mužů (53,85%) email, 10 dotazovaných (76,92%) telefon, 6 studentů (46,15%) ICQ. Dále 1 respondent (7,69%) využívá Skype a 11 mužů (84,62%) v této kategorii komunikuje přes Facebook. Výsledky jasně ukázaly, že nejčastěji využívají ženy i muži sms zprávy, ICQ, email a Facebook a na věku zde opravdu nezáleží. Největším „vrahem“ písemné formy komunikace jsou sms zprávy. Jen když se podívám do svého telefonu tak v každé druhé přijaté zprávě najdu hrubku. Snad si to lidé ani neuvědomují, ale i to je vizitkou jejich osobnosti. Chápu, že mají být krátké, proto „Short Message Service“ ale proč nedbat i v nich na gramatiku. Nedávno mi přišla zpráva: „To je fakt ftiivpný, ale mi už vyrazili za váma“. Nejhorší zjištění bylo, když pisatel dorazil. Vůbec se nad svojí zprávou nepozastavoval, a když jsem ho upozornila na významné hrubky, tak jsem pro přesvědčení o jeho chybách musela dojít pro slovník spisovné češtiny.

Proto předešlou otázku doplňují otázky 15. „Dáváte si pozor na gramatiku, když si píšete s přáteli?“ a 16. „Máte na svých komunikačních ikonách (email, icq apod.) nějaký svůj obrázek nebo jste nechali základní ikonu?“, které měly ukázat, jestli je pro dotazované důležitá gramatika v komunikaci s okolím a to jak se prezentují na veřejných komunikačních serverech, které označily.

V komunikaci s okolím si na spisovnou češtinu a gramatiku dává vždy pozor 22 žen (45,83%) v kategorii 21-30 let, 10 studentek (62,5%) a 1 student (7,69%) v rozmezí 31-40 let a 1 respondentka (50%) a 1 respondent (100%) ve věku nad 41 let. „Většinou ano“ odpověděla 1 dotazovaná (50%) do 20 let, 21 studentek (43,75%) a 9 studentů (52,94%) ve věku 21-30 let, 3 respondentky (18,75%) a 10 respondentů

(76,92%) v kategorii 31-40 let a 1 dáma (50%) ve věku nad 41 let. Odpověď „většinou ne“ označilo 5 mužů (29,41%) a 4 ženy (8,33%) v rozmezí 21-30 let a 1 dotazovaný (7,69%) a 3 studentky (18,75%) v kategorii 31-40 let. Ve věku do 20 let na gramatiku a spisovnou češtinu při komunikaci s okolím vůbec nedbá 1 studentka (50%), v kategorii 21-30 let 1 respondentka (2,08%) a 3 respondenti (17,65%) a 1 dotazovaný (7,69%) v rozmezí 31-40 let. Tyto výsledky jednoznačně ukazují, že na gramatiku si dávají větší pozor ženy a starší muži. Mladší respondenti, si zřejmě ještě plně neuvědomují, že i v komunikaci s přáteli se tvoří jejich sebe prezentace pro okolí.

Pokud jde o otázku č.16, emaily neposíláme jen svým přátelům a na Facebooku, který je dnes jako komunikační portál velmi rozšířený, si náš profil může prohlédnout kdokoliv, proto jsem tuto oblast chtěla zmapovat a výsledky jsou celkem zajímavé. Základní ikonu nechal 1 muž (5,88%) a 2 ženy (4,17%) v kategorii 21-30 let, 3 dotazovaní (23,08%) ve věku 31-40 let a jeden respondent (100%) nad 41 let. Svou fotku používá nejvíce studentů a to jedna dotazovaná (50%) do 20 let, 35 žen (72,92%) a 6 mužů (35, 29%) v rozmezí 21-30 let a 9 studentek (56,25%) a 10 studentů (76,92%) kategorie 31-40 let. Fotku dětí mají v ikoně pouze ženy a to 2 (4,17%) ve věku 21-30 let, a vždy jedna dotazovaná z kategorií 31-40 let (6,25%) a nad 41 let (50%). Fotku sebe a dětí používají také jen ženy. V kategorii 21-30 let 3 studentky (6,25%) a 3 dotazované (18,75%) v rozmezí 31-40 let. Místo sebe ukazují fotku celebrity 3 studentky (6,25%) a 2 student-ti (11,76%) ve věku 21-30 let a jeden respondent (100%) do 20 let. Obrázek psa má v ikoně jedna studentka (50%) do 20 let, jedna dotazovaná (2,08%) a 1 dotazovaný (5,88%) v kategorii 21-30 let a jedna žena (50%) nad 41 let. Dále respondenti do ikon na serverech umísťují různé obrázky, doplňovali slunce, smajlík, rentgen lebky apod., takto to mají 2 studentky (4,17%) a 5 studentů (29,41%) věku 21-30 let.

Základní ikona je neutrální zobrazení a moc lidí ji opravdu nepoužívá, jde spíše o to, že tuto komunikaci berou asi jako nutné zlo a využijí ji jen málokdy a nechtějí se nijak zviditelňovat. Použití své fotky už o nás leccos dokazuje, samozřejmě ukázkou našeho vystupování je, jak na použité fotce vypadáme, příjemce emailu nebo uživatel veřejných serverů, který tuto fotku vidí, si o nás udělá

svou představu. Celkově tento výzkum ukazuje, že když už jsme ochotni ukázat samisebe, máme o sobě v celku dobré mínění. Fotku dětí nebo sebe s dětmi využívají hlavně ženy, jde o jistý druh studu, být sama ukazována, tak se raději pochlubí svými potomky, tím odpoutají pozornost od sebe. Vím to ze své zkušenosti, také mám fotku sebe a dítěte. Jednak jsem na svého drobečka hrdá a ráda ho ukážu, dále vím, že ode mne částečně odpoutá pozornost, ale tím, že jsme tam oba, zachovávám příjemcům možnost identifikace. Zcela odlišným případem jsou fotky celebrit, tuto možnost využívají mladší studenti, jde o ukázkou jejich idolů a částečně o přetvářku, být ne veřejnost někým lepším, než doopravdy jsem. Tuto variantu zvolí buď velmi sebevědomí lidé a nebo naopak lidé s velmi nízkým sebevědomím, kteří se snaží jen něco zamaskovat. Fotku psa volí většinou lidé, kteří se chtějí pochlubit svým mazlíčkem a pak lidé, kteří se neradi ukazují, ale nechtějí nechávat základní ikonu. Poslední skupinkou jsou respondenti, kteří mají v ikoně obrázek, jde většinou o vyjádření jejich životního stylu v případě různých ornamentálních sluníček, smajlíků a pak třeba o ukázkou zaměstnání či zaměření, jak ukázal zmíněný rentgen lebky.

Abych zjistila, zda se studenti svými emaily prezentují i mimo oblast svých přátel, zadala jsem do dotazníku otázku č. 17. „Používáte pro komunikaci s přáteli a rodinou stejný email jako pro kontakt se školou, popřípadě s úřady?“ Výsledky ukázaly, že více emailových adres používají pouze 4 ženy (8,33%) a 3 muži (17,65%) z kategorie 21-30 let. Zbytek dotazovaných používá pouze jednu emailovou adresu a to: 2 studentky (100%) a jeden student (100%) do 20 let, 44 respondentek (91,67%) a 14 respondentů (82,35%) v rozmezí 21-30 let, 16 žen (100%) a 13 mužů (100%) v kategorii 31-40 let a 2 dámy (100%) a jeden pán (100%) nad 41 let. Tyto výsledky mně zaujaly, protože jsem dotazník rozesílala na společné třídní emailové adresy. Přesto se mi vyplněné dotazníky vracely zpět z osobních emailů, takže výsledky jsou respondentní.

K otázce č. 18. „Když píšete email, používáte kolonku „Předmět“?“ mne vedla zkušenost z mé elektronické pošty, ale myslím si, že kdokoli nahlédne do své emailové schránky, objeví nespočet emailů bez předmětu a možná i bez pozdravu a nechá tyto zprávy na později nebo kolikrát na ně zapomene úplně. Při tom by stačilo pouhé zapsání „předmět: dotaz...“ nebo cokoli co upřesňuje náš záměr. Ukázalo se,

že Většina studentů ji používá. „Ano vždy“ odpovědělo 44 respondentek (91,67%) a 13 respondentů (76,47%) v kategorii 21-30 let, 14 studentek (87,5%) a 12 studentů (92,31%) v rozmezí 31-40 let a 2 ženy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Odpověď „většinou ano“ zvolili 3 studentky (6,25%) a 4 studenti (23,53%) ve věku 21-30 let a 2 dotazované (12,5%) a 1 dotazovaný (7,69%) v kategorii 31-40 let. Vůbec ji nepoužívají pouze studenti do 20 let 2 ženy (100%) a 1 muž (100%).

U mladších studentů se to určitě časem srovná a naučí se zásady i v této oblasti. Přesto bych doporučila, klást větší důraz na učení těchto zásad v hodinách technické administrativy, většina vyučujících totiž předpokládá, že studenti zásady psaní elektronické pošty už dávno znají.

Výsledky otázky č. 19. „Jaké používáte oslovení při komunikaci s vyučujícími?“ ukázaly, že při komunikaci s vyučujícím používají všichni, s výjimkou dotazovaných v kategorii do 20 let jeden muž (100%) i obě ženy (100%), oslovení dle titulu vyučujícího: „paní magistro, pane docente atd.“ Naši nejmladší používají při oslovení pane profesore/ paní profesorko, zde lze předpokládat, že je to ještě zakořeněný způsob oslovení ze středních škol, kde se tato oslovení v kontaktu s vyučujícím běžně používají. Ostatní dvě varianty, „užívám jméno nebo příjmení bez titulu“ a „snažím se oslovení vyhýbat“, nikdo nepoužil.

Otázka č.20. „Jak často čtete a co čtete? U knih uveďte i nejčastější žánr. Uveďte prosím i důvod výběru četby.“. Touto otázkou jsem chtěla zmapovat volenou četbu a důvod jejího zvolení. Čtení knih ukazuje na naše následné vzdělávání, rozšiřování slovní zásoby a často i na naše koníčky a mimopracovní či mimoškolní zájmy. Ačkoliv se výběr četby mezi muži i ženami lišil, důvody byly většinou stejné. Studentky do 20 let odpovídaly takto: Odborná literatura, noviny, romány pro ženy a detektivky vždy 1 dotazovaná (50%), shodně obě respondentky (100%) uvedly módní časopisy, sci-fi a fantasy literaturu. V kategorii 21-30 let: odborná literatura 44 žen (91,67%), noviny 16 respondentek (33,33%), módní časopisy 30 studentek (62,5%), sci-fi čte 20 žen (41,67%), fantasy 25 dotazovaných (52,08%), romány pro ženy 30 respondentek (62, %), historické romány 7 žen (14,58%) a detektivky 23 studentek (47,92%). V rozmezí 31-40 let uvedly respondentky takto: odborná literatura 16 dotazovaných (100%), noviny 8 žen (50%), módní časopisy 12 studentek (75%), sci-

fi 4 respondentky (25%), fantasy 6 dotazovaných (37,5%), romány pro ženy 10 studentek (62,5%), historické romány 9 žen (56,25%) a detektivky 11 respondentek (68,75%). Ženy nad 41 let čtou obě (100%) odbornou literaturu noviny a po jedné odpovědi (50%) bylo módní časopisy, romány pro ženy, historické romány a detektivky. Průměrně čtou ženy 2 knihy měsíčně a výběr je buď z důvodu studia anebo odpočinku.

Respondent do 20 let (100%) uvedl, že čte odbornou literaturu, noviny technickou literaturu, sci-fi a sportovní literaturu. V kategorii 21-30 let uvedlo odbornou literaturu 12 mužů (70,59%), noviny 17 respondentů (100%), technickou literaturu 9 dotazovaných (52,94%), sci-fi 6 mužů (35,29%), sportovní literaturu 13 studentů (76,47%), detektivky 3 respondenti (17,65%) a životopisy uvedli 2 studenti (11,76%). V rozmezí 31-40 let čte 13 studentů (100%) odbornou literaturu a noviny, 9 mužů (69,23%) technickou literaturu (69,23%), 2 respondenti (15,38%) čtou sci-fi, 8 dotazovaných (61,54%) čte sportovní literaturu, 3 respondenti (23,08%) čtou detektivky a 5 mužů (38,46%) uvedlo detektivky. Muž ve věku nad 41 let (100%) uvedl, že čte odbornou literaturu, noviny, technickou literaturu, sportovní literaturu a životopisy. Průměrně čtou muži 1-2 knihy za měsíc a jako důvod uvedli vzdělávání a odpočinek.

Poslední tři otázky byly zaměřeny na neverbální komunikaci, jaké mají o ní znalosti a na to jak ji využívají. Většina studentů ji používá mimoděk. Výsledky dotazníku u otázky č. 21. „Užíváte při komunikaci s ostatními různé posunky či pohyby?“, ukázaly, že nejčastěji jsou využívána gesta s mimikou. Jedna studentka (50%) ve věku do 20 let uvedla, že používá gesta rukou a mimiku a druhá dotazovaná (50%) této kategorie používá pouze gesta. V rozmezí 21-30 let odpověděly respondentky takto: gesta s mimikou používá 42 dotazovaných (87,5%), pouze gesta využívají 3 ženy (6,25%), pouze mimiku 1 studentka (2,08%) a 2 respondentky (4,17%) používají neverbální komunikaci málokdy. V kategorii 31-40 let využívají neverbální komunikaci ženy takto: gesta a mimiku 15 respondentek (93,75%) a pouze mimiku 1 dotazovaná (6,25%). Obě studentky (100%) nad 41 let používají gesta a mimiku. Respondent do 20 let (100%) a muž nad 41 let (100%) používají gesta a mimiku. Gesta s mimikou dále používá 13 studentů (76,47%) v

kategorii 21-30 let a 11 dotazovaných (84,62%) 31-40 let. Pouze gesta využívají 2 muži (11,76%) ve věku 21-30 let a 2 respondenti (15,38%) v kategorii 31-40 let. Neverbální komunikaci využívají málokdy 2 dotazovaní (11,76%) v rozmezí 21-30 let. Odpověď „ne“ neoznačil nikdo z dotazovaných.

Otázka č. 22. „Víte, jaké vzdálenosti zón jsou v prostoru pro komunikaci (doplňte)“ ukazuje, jestli tyto hodnoty studenti znají. Správné hodnoty u zón spojených s komunikací uvedl student do 20 let (100%), 43 respondentek (89,58%) a 13 respondentů (76,47%) v kategorii 21-30 let, 16 studentek (100%) a 13 studentů (100%) v rozmezí 31-40 let a obě ženy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Špatné hodnoty se objevily u obou studentek (100%) do 20 let, 5 respondentek (10,42%) a 4 respondentů (23,53%) v rozmezí 21-30 let. Celkově se ukázalo, že jsou s touto oblastí studenti obeznámeni. Pro doplnění, byla otázka č. 23 „Popište vlastními slovy osobní zónu.“. Správně ji popsali: jedna studentka (50%) do 20 let, 43 respondentek (89,58%) a 13 respondentů (76,47%) z kategorie 21-30 let, 16 žen (100%) a 13 mužů (100%) v rozmezí 31-40 let a obě dámy (100%) a jeden muž (100%) nad 41 let. Jedna studentka (50%) do 20 let uvedla že „neví co je osobní zóna“, takto odpověděly i 2 dotazované (4,17%) a 3 dotazovaní (17,65%) z kategorie 21- 30 let. Do osobní zóny pak zahrnuli i intimní zónu 3 respondentky (6,25%) a jeden respondent (5,88%) v rozmezí 21-30let.

6 Závěr

Cílem této práce bylo, prostřednictvím dotazníkového šetření a pozorování stanovit formy metody a zásady sebeprezentace využívané studenty ZSF JU v Českých Budějovicích a zjistit zda je umění správně využít, při komunikaci se svým okolím a to jak na univerzitní půdě tak mimo ni.

Dílčí cíle měly za úkol, zmapovat a stanovit sebeprezenční prvky studentů ZSF JU v Českých Budějovicích. Z výsledků šetření vyplynulo, že studenti mají většinou potřebné znalosti a dovednosti v oblasti sebeprezentace, ale na jejich dalším využití, je třeba ještě zapracovat.

V práci byly stanoveny dvě hypotézy.

Hypotéza č. 1: Vysokoškolští studenti teoreticky ovládají zásady sebeprezentace, v praktickém životě je však uplatňují většinou bezděčně. Tato hypotéza byla potvrzena na základě výsledků dotazníku a pozorování.

Hypotéza č. 2: Rozsah vysokoškoláky uplatňovaných forem sebeprezentace nevyužívá v plné míře principů vedoucích k racionálnímu či emocionální působení na okolí. Tato hypotéza se též potvrdila.

Až při zpracování dotazníku jsem si uvědomila možné další doplňující otázky, orientující se na souvislosti sebeprezentace s ukazateli životního stylu a žebříčku hodnot studentů.

Lze předpokládat, že k rozšíření znalostí a dovedností studentů užitečných pro účinnou sebeprezentaci by mohlo přispět širší využívání seminářů spojených s učením komunikace a rozvojem asertivního chování. Zvláště u mladších studentů je třeba zvýšit jejich zájem o tyto předměty, tito studenti přeci nejsou jen vizitkou sami sebe, ale celé univerzity a to nejen při studiu, ale i po jeho ukončení.

Takové semináře již na škole sice jsou, ale nejsou dostupné všem studentům. Z vlastní zkušenosti vím, že o semináře zaměřené na komunikaci a asertivní chování je velký zájem, ale kapacita těchto předmětů je velmi omezená. Některé obory je nemají v nabídce vůbec a to si myslím, že je velká chyba. Kde jinde mají studenti možnost naučit se, jak správně komunikovat s okolím, jak zlepšit prezentaci

sebesama a tím i fakulty a univerzity a jak svá sdělení posluchačům předat co nejsrozumitelněji?

Dále jsem při svém pozorování narazila na problém s používáním počítačového programu PowerPoint. Studenti ho sice v základech znají, ale plně neumějí tento program využívat. Navrhovala bych řešení tohoto problému v rámci většího zastoupení při výuce práce s počítači. Tento program není klíčový pouze v rámci studia, při zpracovávání seminárních prací a prezentací u závěrečných prací, ale i v životě po škole. Prezentacemi v tomto programu lidé často představují své projekty pro zaměstnavatele nebo pro úřady. U práce s počítači bych dále doporučila i větší důraz na zlepšení používání elektronické komunikace.

Možnosti využití této práce jsou v prohloubení informovanosti studentů o rozšíření jejich znalostí v oblasti sebeprezentace, komunikace a asertivity. Dále pak i pro práci studijního oddělení a jednotlivých kateder, ať ke statistickému zpracování tak k rozšíření nabídky předmětů týkajících se dané problematiky.

Závěrem bych chtěla dodat, že správná sebeprezentace není jen projektivním projevem jedince, ale i sociálních entit, do kterých je jedinec zařazován a proto rozšiřování znalostí a zdokonalování dovedností v sebeprezentaci, je důležitou složkou každého studia.

7 Klíčová slova

asertivita = schopnost (dovednost) prosazovat vlastní názor, stanovisko nebo zájem. Považuje se za důležitou komunikační dovednost. [14]

komunikace = z lat. *communicare*, sdílet, radit se, od *communis*, společný může znamenat: Dorozumívání obecně – nejčastějším způsobem takové komunikace bývá lidská řeč a písmo popř. *nonverbální komunikace* (tj. komunikace beze slov) [15]

sebeprezentace = stylizované (adaptivní) i spontánní (expresivní) objektivizování sebe sama svými činy a výtvary, kulturou osobního projevu a vystupování, svým dílem a celým životním stylem [16]

8 Seznam použité literatury a zdrojů

- 1) LAZAROVÁ, Bohumíra. Vývojová 2 : Vývojová psychologie. In LAZAROVÁ, Bohumíra. *Vývojová 2.doc : Vývojová psychologie* [online]. Fakultě sportovních studií MU a na Filozofické fakultě MU v Brně: [s. n.], 6. 11. 2007, [cit. 2010-08-16]. Dostupné z WWW: <<http://fsps.muni.cz/~lazarova/materialy/vyvojova%202.doc> >.
- 2) TOMAN, Jiří. Písemné materiály pro účastníky. In TOMAN, Jiří. *Písemné materiály pro účastníky* [online]. VSA-VOŠ Brno: [s. n.], 26. 1. 2010 [cit. 2010-08-16]. Dostupné z WWW: <<http://www.jiritoman.estranky.cz/archiv/uploaded/80> >.
- 3) MACINNIS, Lyman. *Jak uspět úplně ve všem? : Je to na Vás!*. Praha : Pavel Dobrovský-BETA s.r.o, 2010. 225 s. ISBN 978-80-7306-417-4.
- 4) LEWIS, David. *Tajná řeč těla*. Praha : VICTORIA PUBLISHING, a. s., 1995. 231 s. ISBN 80-85605-49-X.
- 5) NOVÁK, Tomáš; DVOŘÁČKOVÁ, Blanka. *Psychologie pro každého : Věřte sami sobě*. Praha : Grada Publishing a.s., 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2922-0.
- 6) PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. *Psychologie pro každého: Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada Publishing a.s., 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
- 7) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: Odpouštění, smiřování, překonání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál s.r.o, 2004. 200 s. ISBN 80-7178-835-X.
- 8) ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 2 : Komunikace*. Praha : Grada Publishing a.s., 2005. 164 s. ISBN 80-247-0844-2.

- 9) Ondrej Kondáš a kolektív: *State z klinickej psychológie*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda, 2002. 264 stran. ISBN 80-968191-4-3
- 10) KOZLOVÁ, Lucie; KUBELOVÁ, Veronika. *Jak psát bakalářskou/diplomovou práci*. České Budějovice: Jihočeská univerzita Zdravotně sociální fakulta, 2008. 50 s.
- 11) *Zásady: Zásady slušného chování* [online]. 2009 [cit. 2010-08-16]. Podání ruky. Dostupné z WWW: <<http://www.zasady.cz/zasady-pri-jednani-podani-ruky.php>>.
- 12) *Portal web: komunikace* [online]. Portál s.r.o, 2005 [cit. 2010-08-16]. Oční kontakt. Dostupné z WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=3179>>.
- 13) LEPILOVÁ, Květuše 7. Neverbální komunikace (řeč těla). In 7. *Neverbální komunikace (řeč těla)* [online]. Praha: Computer Press, 2009 [cit. 2010-08-16]. Dostupné z WWW: http://knihy.cpress.cz/DataFiles/Book/00003206/Download/KE0391_kapitola.pdf>.
- 14) *Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Asertivita* [online]. 2010 [cit.2010-08-16]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Asertivita&oldid=5449631>>
- 15) *Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Komunikace* [online]. 2010 [cit.2010-08-16]. Dostupný z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Komunikace&oldid=5531518>>
- 16) *ABZ.cz* [online]. 2006 [cit. 2010-08-16]. ABZ slovník cizích slov. Dostupné z WWW: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/autoprezentace>>

- 17) Motivační vlastnosti osobnosti. In *Motivační vlastnosti osobnosti* [online]. FF UK: [s.n.], 2010 [cit. 2010-08-16]. Dostupné z WWW: <<http://studium.propsychology.cz/system/files/MOTIVA%C4%8CN%C3%8D%20VLASTNOSTI%20OSOBNOSTI.pdf>>.

9 Přílohy

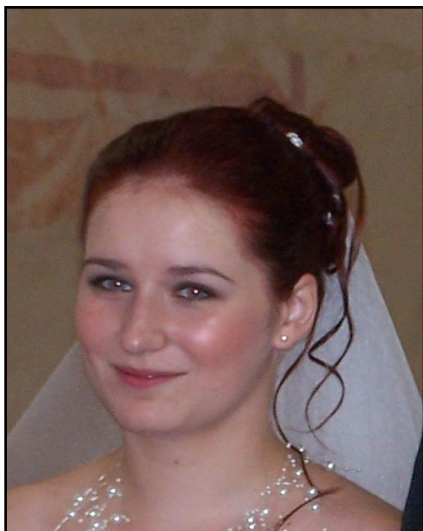


Foto 1.



Foto 2.



Foto 3. První úsměv na mámu

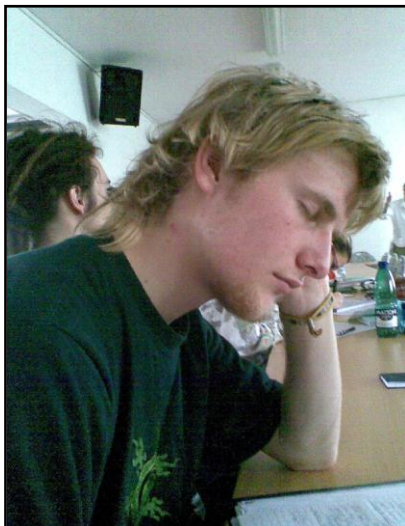


Foto 4. Dokumentace přednášky 1



Foto 5. Dokumentace přednášky 2

Dotazník

Jmenuji se Darina Filipová. Jsem studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Na Zdravotně sociální fakultě studuji obor Ochrana veřejného zdraví. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který bude podkladem pro mou bakalářskou práci na téma „Formy, metody a zásady sebeprezentace uplatňované v životě vysokoškolských studentů“. Dotazník si, prosím, nejprve pozorně přečtěte a následně u každé otázky vyberte jednu odpověď a označte ji (nejlépe tučným písmem nebo kurzívou).

Dotazník je anonymní a údaje z něj nebudou nijak zneužity.

1. Věk

- do 20 let včetně
- 21-30 let
- 31-40 let
- více než 41 let

2. Pohlaví

- muž
- žena

3. Druh studia

- Bakalářské
- Magisterské

4. Forma studia

- Prezenční
- Kombinované

5. Je pro Vás důležitý Váš zevnějšek, když jdete na běžnou přednášku?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

6. Jak moc dbáte na svůj zevnějšek, když jdete někam s přáteli?

- Je Vám to jedno a nedbáte na něj
- jako každý běžný den
- vyberete něco lepšího a více dbáte na úpravu

7. Když jdete na zkoušku, oblečete se a upravíte?

- jako každý běžný den
- vyberete něco lepšího a více dbáte na úpravu
- oblečete si společenské oblečení (oblek/kostým apod.) a velmi dbáte na úpravu

8. Kdyby Vám dal zkoušející vybrat, kam si máte sednout při zkoušce. Sednete si.

- naproti němu
- vedle něj
- úhlopříčně k němu

9. Dáváte si při zkoušce pozor na vyjadřování spisovnou češtinou?

- ano vždy
- většinou ano
- většinou ne
- ne

10. Jaký kladete důraz na přípravu k blížící se zkoušce (bez rozdílu obtížnosti zkoušky?

- kladu velký důraz a snažím se dobře připravit
- snažím se před zkouškou alespoň trochu připravit
- moc se nepřipravuji, zkouška je od slova zkusit

11. Jaký důraz kladete na gramatiku a obsah při psaní seminárních prací?

- je to pro mne obojí velmi důležité
- gramatika je to pro mne méně důležitá, více se zajímám obsah
- obsah je pro mne méně důležitý a více se zajímám o gramatiku
- nepřikládám důležitost ani jednomu

12. Při zpracování seminárních prací čerpáte nejčastěji?

- z odborné literatury
- z internetu
- doplňte jiný zdroj.....

13. Při komunikaci se studijním oddělením používáte nejčastěji

- email
- telefon
- osobně tam zajdete

14. Při komunikaci s přáteli, kamarády, spolužáky apod. používáte nejčastěji (možnost více odpovědí)

- sms správy
- telefonujete si
- email
- icq
- skype
- facebook
- doplňte jiné.....

15. Dáváte si pozor na gramatiku, když si píšete s přáteli?

- ano vždy
- většinou ano
- většinou ne
- ne

16. Máte na svých komunikačních ikonách (email, icq apod.) nějaký svůj obrázek nebo jste nechali základní ikonu?

- mám základní ikonu
- mám obrázek jaký?
 - svojí fotku
 - fotku sebe a dítěte (popř.dětí)
 - fotku dětí (dítěte)
 - fotku celebrity
 - doplňte jiné
- používáte-li několik komunikačních portálů, napište prosím, co máte v ikonách u které

.....

17. Používáte pro komunikaci s přáteli a rodinou stejný email jako pro kontakt se školou, popřípadě s úřady?

- ano mám jen jeden email
- ne mám více emailů

18. Když píšete email, používáte kolonku „Předmět“?

- ano vždy
- většinou ano
- většinou ne
- nepoužívám ji vůbec

19. Jaké používáte oslovení při komunikaci s vyučujícími?

- dle titulu vyučujícího (pane doktore, magistře...)
- užívám všeobecné oslovení pane profesore /paní profesorko
- užívám jméno nebo příjmení bez titulu
- snažím se oslovení vyhýbat

20. Jak často čtete a co čtete? U knih uveďte i nejčastější žánr. Uveďte prosím i důvod výběru četby.

.....

.....

.....

21. Užíváte při komunikaci s ostatními různé posunky či pohyby?

- ne
- málokdy
- ano, jaké?.....

22. Víte, jaké vzdálenosti zón jsou v prostoru pro komunikaci (doplňte)

- intimní zóna
- osobní zóna
- společenská zóna
- veřejná zóna

23. Popište vlastními slovy osobní zónu.

.....

.....

Děkuji Vám za úplné a pravdivé vyplnění a za čas, který jste tomuto dotazníku věnoval/a.