

METODY SEBEPOZNÁNÍ V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÉHO STUDENTA

LIBOR MÍČEK,

Katedra psychologie FF UJEP v Brně

Sebepoznáním začíná proces vlastní sebevýchovy, vlastní autoregulace osobnosti. Sebepoznání bývá obecně uznáváno psychology jako zvlášť cenná cesta ke zlepšení adaptace. Podle Rogerse (1967) platí, že čím více se známe, tím lepší je naše adaptace.

Student, neškolený v metodách sebepoznání, má sklon jednak vidět se nekriticky buď v příliš dobrém, nebo naopak špatném světle a jednak vidět se příliš zjednodušeně.

Sebepoznávání činí člověka více otevřeným vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a vůbec sebevýchově — odmítání sebepoznávání nepřímou znamená také odmítání sebevýchovy, jež je nejpozději v adolescenci (a po ní v celém dalším životě) hlavním pramenem pokroku ve vlastním vývoji jedince.

Chodorkoff (1954, 508—512) potvrdil existenci kladných korelací mezi sebepoznáním a adaptací. Jeho pokusnými osobami bylo 30 studentů, kteří jednak posuzovali sami sebe, jednak byli pozorováni školenými pozorovateli, kteří je dobře znali. Čím vyšší byla shoda mezi těmito dvěma typy údajů, tím vyšší byla také míra adaptace.

U těch, kdož sami sebe znali dobře a byli tudíž lépe adaptováni, zjistil Chodorkoff také menší, event. nulovou „percepční obranu“.

Řada významných psychologů zdůrazňuje význam sebepoznání jedince pro vývoj společnosti; příkladem budiž tento citát A. G. Kovaleva (1967, 312), vztahující se na sebevýchovu, jejímž je sebepoznání základem:

„Kolektiv se nemůže vyvíjet a jít dopředu, když současně nebude vzrůstat náročnost k sobě a sebevýchova každé osobnosti. Z toho je zřejmé, že sebepoznání, sebevzdělání a sebevýchova osobnosti budou mít stále větší úlohu a význam v tvořivém kolektivním životě společnosti, ve všestranném rozvoji člověka, který umí maximálně využít objektivní podmínky a subjektivní síly.“

Rogers (1948) zjistil, že sebepoznání je nejdůležitějším prvkem i v převýchově delikventů (a nejtěsněji je spjato s jejich adaptací). Podle něho čím lepšího a časnějšího sebepoznání dítě dosáhne, tím lepší je jeho životní

adaptace. Rogers proto zdůrazňuje, že při práci s delikventy je třeba klást velký důraz nikoliv pouze na úpravu vnějších podmínek, ale také na zlepšení sebepoznání.

Gross (1948) se pokusil vyvinout škálu pro měření sebepoznání. Obsahovala dva typy tvrzení. Do prvního typu zařadil taková tvrzení, která by bylo příjemné odpovědět kladně, ale na která by většina lidí, kdyby byli čestní, musela odpovědět záporně. Příklad: Vždycky jsem si vážil upřímné kritiky svých chyb. V druhé skupině tvrzení byla ta, na která by bylo příjemné odpovědět záporně, ale která přesto by měla většina lidí odpovědět kladně, např.: Jako dítě jsem často zlobil své rodiče. Výsledky z této škály korelovaly s hodnotami sebepoznání, jak se projevilo v autobiografiích těchto zkoušených osob.

Byla pozorována ještě jiná korelace: ti, kdo dosáhli malých hodnot v sebepoznání, měli také více osobních problémů.

Sebepoznání má ovšem kladný vliv na zlepšení sociálního kontaktu, což je v souvislosti s dokonalejším poznáním druhých. To je potvrzováno řadou významných psychologů – např. A. Aretem (1954), A. G. Kovalevem, A. A. Bodalevem a dalšími.

Za zmínku stojí výrok K. Horneyové (1962): „Čím více zná jedinec sám sebe, tím lepší má předpoklady pro poznání druhých.“

Podle výzkumů Searsových (1936, 151–163) pokusné osoby, které měly nějakou špatnou vlastnost (kterou na nich viděli druzí), ale které o své špatné vlastnosti nevěděly (nepřiznávaly se k ní samy před sebou), měly tendenci připisovat vlastní negativní rysy druhým lidem. Např. osoby, které byly považovány druhými za lakomé, ale které samy sebe za lakomce nepokládaly, měly tendenci pokládat druhé lidi ze svého okolí za mimofádně lakomé.

Věkové aspekty sebepoznávání

Snaha po sebepoznání je typickou duševní potřebou mladých lidí v pubertě a adolescenci. Je spjata s jejich věkem a je příznakem adekvátního, harmonického duševního rozvoje.

Podle údajů řady sovětských badatelů (A. Aret, A. Bodalev, A. G. Kovalev, A. J. Kočetov, J. A. Samarin) – potřeba sebevýchovy (a tím i sebepoznání) se zřetelně projevuje už od období puberty.

V pozdějším věku, zejména v adolescenci, tato potřeba sebevýchovy nejen nezaniká, ale v mnohých případech je ještě intenzivnější.

Pozoruhodná je rovněž vývojová teorie A. G. Kovaleva (1954), podtrhující význam sebevýchovy.

Rozlišoval tři stadia ve vývoji dětské osobnosti.

1. Stadium situačního vývoje charakteru

(U předškolních dětí.) Chování dětí závisí bezprostředně na konkrétních životních situacích. Dítě odráží vnější vlivy. Nepřítomnost stálých upevněných vztahů dovoluje poměrně lehce přetvářet chování dítěte.

2. Stadium utváření stálého vnějšího jednání

(U dětí mladšího a středního školního věku.) V tomto stadiu se vytvářejí zvyky chování a ve spojitosti s tím je přetváření osobnosti obtížnější.

3. Stadium vnitřně podmíněného jednání a vytvořených zvyků

(Věk adolescence a dospělosti.) V tomto stadiu je úkol přetvoření charakteru ještě složitější. Těžiště přetváření je v sebevýchově.

Pozornosti si zaslouží také teorie E. Eriksona (1958), který nepřímou světlou velkým zájemem o sebepoznání mladých lidí tak zvl. potřebou nalezení totožnosti, identity. Zápas o získání identity se odehrává v době puberty a pokračuje v průběhu adolescence.

Pocit totožnosti, ego-identity, se upevní, když jedinec se cítí co nejvíce sám sebou a může-li hrát role, ve kterých mnoho znamená pro některé jiné lidi – především ovšem pro ty, kteří zase znamenají nejvíce pro něho samého. O jedinci lze říci, že si volí a vytváří své prostředí (svou společnost), zatím co on sám je volen a tvořen druhými.

V podobném smyslu člověk volí svou budoucnost, zatím co sám je determinován svou minulostí. V tomto smyslu pocit totožnosti, ego-identity, spočívá také ve vnitřní kontinuitě mezi tím, čím byl člověk jako dítě a čím bude jako dospělý.

Když se smysl pro totožnost vyvíjí, je subjektivně vnímán jedincem a objektivně pozorován druhými. V řeči se to vyjadřuje jako: „Víš kam jde,“ „nalezi sama sebe,“ „ví, co chce,“ „je sám sobě jasný“ atd. ...

Trvalý smysl pro identitu musí ovšem přetrvat všechny změny a posuny způsobené v průběhu puberty a adolescence, např. rozsáhlé zvýšení sexuálních potřeb, větší tělesnou sílu, vyšší intelektovou úroveň, vyšší uvědomění si sociálních hodnot a také výraznější uvědomění svých vlastních nedostatků.

Život studentů na fakultách znamená podle Eriksona proces experimentování sebou samým, jak to vyjádřila kterási studentka: „Zkoušíme základy osobnosti, kterou budeme muset užívat pro zbytek svého života.“

Filosofickými aspekty sebepoznávání a zejména metod sebepozorování se zabýval zvláště S. L. Rubištejn.

Podle Rubištejna (1961, 64), je třeba rozlišovat sebepozorování jakožto pozorování zaměřené na sebe sama (na sebepoznání) a vlastní introspekci. Podstata introspekcionismu a introspektivního sebepozorování a jeho chyba není v tom, že je v něm poznání subjektu zaměřeno na sebe sama. Není vůbec na místě popírat možnosti a nutnost sebepoznání, sebeuvědomění, vlastní evidence pro sebekontrolu. Zaměřenost na sebe sama není však podle Rubištejna v introspekci výchozí, základní, určující, nýbrž odvozený rys. Smysl introspekce a její základní omyl je podle něho v tom, že se opírá o samoodraz psychična v sobě samém: – psychično je uzavřený svět „čistého“ vědomí osamostatněného od hmotného světa; je to duch, poznávající sebe prostřednictvím sebe samého, bezprostředně, mimo veškeré materiální zprostředkování.

Proti takto chápané introspekci musí být podle něho kritika zaměřena a ne proti sebepozorování samému o sobě.

„Popírání introspekce a introspekcionismu nikterak neznamena popírat možnosti sebepozorování (ve smyslu pozorování sama sebe). Popírat sebepozorování u člověka by konec konců znamenalo popírat sebeuvědomění, možnost sebepoznání,“ píše Rubištejn doslova (1961, 64).

Rubínštejn dále přímo zdůrazňuje, že sebezpozorování je nejen možné, ale i nutné. Sebezpozorování není podle něho „v zásadě méně možné, než pozorování druhých lidí, pouze musí a může vyhovovat těm požadavkům, které jsou vůbec vznášeny na každé pozorování, aby jeho výsledky mohly být uznány za objektivní, tj. vědecké“ (1961, 64).

Na druhé straně je zřejmé, že použití metody sebezpozorování za účelem poznání sebe sama ještě nezaručuje, že obsah tohoto poznání bude správný a pravdivý, a to právě v důsledku omezení subjektu. Dosud málo je také známo o kategoriích, které může postihovat sebezpozorování a o vývoji tohoto procesu.

Zkušenost ukazuje, že hodnotící soudy o sobě se mohou dostat do rozporu s objektivní skutečností, např. u některých pubescentů i adolescentů. Z tohoto důvodu je nutné se opírat ještě o další údaje a metody, charakterizující danou osobnost nezávisle na sebezpozorování subjektu. Jen tak je možno dospět k co nejvíce všestrannému a úplnému obrazu osobnosti včetně subjektivních aspektů.

Charakteristika jednotlivých metod sebezpozorování

1. Pravidelná registrace vlastního jednání a chování.

Subjekt registruje, ať už pouze ve svém vědomí nebo písemně, co nejdůležitějšího prožil v průběhu krátkého časového úseku, obvykle za uplynulý den. Jde o metodu prastarou a velmi rozšířenou.

Už Pythagoras znal cenu takového druhu sebezpozorování, nařizoval svým žákům, aby si denně odpovídali na otázky: čím jsem se provinil, co jsem učinil, které povinnosti jsem zanedbal.

Osvědčuje se při sebevýchově dětí od 10 let. Dr. Čulen (1968) z bratislavské psychologicko-výchovné kliniky referoval o pozitivních zkušenostech s touto metodou. Osvědčuje se zadávání jakýchsi sebevýchovných úkolů, které má dítě samo, příp. za pomoci rodičů nebo sourozenců plnit a jejich plnění každého dne poznačit. Např. každý den cvičit, umýt se, vyřídit školní povinnosti atd. . . .

Spisovatel Jaroslav Foglar přišel u nás s myšlenkou „Modrého života“ a dovedl pro ni nadchnout desetitisíce mladých lidí. Chlapec či dívka žijící „Modrým životem“ musí každý den absolvovat tyto úkoly: ranní cvičení, čištění zubů, mýtí studenou vodou, slušnou mluvu, čestné chování, dobrý čin, radostný prožitek. Splní-li, může si vybarvit modrou pastelkou příslušné okénko ve svém měsíčním přehledu těchto úkolů (1971)

2. Pravidelné reflexe.

Pravidelné reflexe, úvahy nad vlastními činy jsou složitější formou sebezpozorování než pouhá registrace vlastního jednání a chování.

Jde při nich o analýzu příčin, průběhů a následků jednání. Subjekt si vyjasňuje také otázku pod jakými vlivy jedná, do jaké míry jeho chování odpovídalo morálním normám, jež chce respektovat a blížit se cílům, které si vytkl.

3. Písemná forma pravidelné reflexe.

Prohloubení předchozí metody – může být zaměřena na vypsání vlastních nesnází, jejich písemnou analýzu a rozbor příčin; umožňuje tak snáze určit jejich diagnózu a formulovat terapeutický postup subjektu vůči těmto osobním potížím.

4. Deníky.

Důležitou pomůckou k lepšímu sebepoznání bývá také deník. Mládež a někteří dospělí si vedou různé typy deníků.

Ideálním typem deníku je ten, kde pisatel naprosto upřímně popisuje všechno, co zažil významného, zcela otevřeně popisuje své vnitřní stavy, řeší své intimní problémy, hodnotí sama sebe i druhé lidi atd.

S podobným typem deníku počítá i Morituův psychoterapeutický systém – v jedné fázi léčení se neurotický pacient ocitá zcela sám, izolován od vnějšího světa, jen s deníkem, do kterého má vypsát své problémy. Jeho lékař pak deník komentuje, doplní poznámkami, které pacienta mají vést k lepšímu sebepoznání.

5. Sebeoznání prostřednictvím jiných lidí.

Připomínky, poznámky, kritiky druhých lidí – mohou být příspěvkem k sebeoznání.

Ti, kdo nás mají rádi mohou relativně přesně vystihnout naše chyby (nepřesně dobré vlastnosti); u těch, kdo nás nemilují je tomu naopak (Smith, 1961). Podle Smitha máme tendenci připisovat druhým tytéž postoje vůči nám, jaké máme vůči sobě samým. (Odmítáme-li sami sebe, cítíme se být odmítáni druhými atd.)

Není však kladný vztah mezi sebeakceptováním a skutečným akceptováním druhými.

6. Metoda volných asociací.

Metodu volných asociací jako zdroj sebepoznávání propracovala Karen Horneyová ve své knize *Self-Analysis* (1962).

Asociační pochod je zachycován na papír (příp. jen klíčová slova), nebo zaznamenáván duševně. Takto získaný materiál tvoří pak podklad pro interpretaci.

Již sám fakt vypsání asociací přináší uvolnění, odreagování. Hlavním problémem této metody zůstává interpretace výsledků – po té stránce jde o metodu náročnou a podle některých také spornou.

7. Sebezpozorování současné.

Nejdokonalejším, ale také nejnáročnějším typem sebezpozorování je sebezpozorování současné, tj. pozorování sebe sama v právě přítomné situaci.

Při této metodě jde o to, aby subjekt dovedl nenásilně pozorovat buď některou ze svých somatických funkcí (např. dýchání) nebo své emoce, nebo dokonce obsahy svého vědomí. Nejde tedy vlastně o jedinou metodu, ale o soubor metod.

Z hlediska historického jde o soubor metod velmi starých. Některé typy současného sebezpozorování byly a jsou používány v hathajóze. Rovněž byly tyto metody rozpracovány buddhistickou psychologií. Teprve rela-

tivně pozdě — zhruba v posledních 30—40 letech — byly tyto metody systematictěji prověřovány také odbornými lékaři a psychology (J. H. Schulz, E. Jacobson, B. Müller-Hegemann a řada dalších).

a) Pozorování některé ze somatických funkcí.

Nejčastěji se jedná o pozorování vlastního dechu. Nejvíce je doporučováno pozorování jemných závanů vlastního dechu na nosních dírkách (dech musí být pouze pozorován, nikoliv měněn, nejedná se o dechové cvičení), ale o pouhé uvědomění vlastního dýchání („es atmet mich“).

Někdy je doporučováno sledování pohybů žaludeční krajiny při dýchání.

Jiná cvičení spočívají v uvědomování si vlastní polohy (vleže, vsedě, vstoje) event. vlastních pohybů (při chůzi).

b) Současné pozorování zaměřené na emoční stavy.

Jde o sebezpozorování vlastních emočních stavů a citových hnutí. Vyplácí se nasazovat je např. při prožívání nežádoucích afektů, což sice praktičtí psychologové běžně doporučují, ale těžce se to v průběhu afektu provádí. Lepší je nasazovat takové sebezpozorování preventivně — když afekt hrozí.

Záporné emoce, které si uvědomujeme, neproběhnou s tak zpusošujícími účinky jako ty emoce, jichž existenci si nepřipouštíme. Na návrh amerického psychologa Dollarda (1943) byl za druhé světové války úspěšně proveden u některých vojenských jednotek tento pokus: vojákům bylo vysvětleno, jaké fyziologické symptomy jsou charakteristické pro strach, měli je u sebe umět identifikovat, nazývat svůj stav pravým jménem. Bylo jim doporučováno, aby svůj strach nepotlačovali, ale aby ho určili a konfrontovali se skutečností. Takto ho lépe zvládali.

c) Současné sebezpozorování zaměřené na obsahy vlastního vědomí (vlastní mysl).

Tato metoda sebezpozorování spočívá v prostém uvědomování, zda jsou v průběhu myšlení dodržována určitá kritéria, resp. morální zásady.

Např. je možno v průběhu myšlení pozorovat, do jaké míry moje myšlení a představy odpovídají zásadě být spravedlivým nebo neubližovat, nebo nepodléhat předsudkům proti druhým lidem nebo závisti vůči nim apod.

Provádění této metody sebezpozorování předpokládá značný stupeň vnitřní vyzrálosti a vyspělosti, a proto není možné ji šmahem doporučovat.

8. Jiné metody a zdroje sebezpoznání.

a) Sebezpoznání prostřednictvím rozboru vlastní literární tvorby — zatím velmi nejisté výsledky pro možnost libovolné interpretace.

b) Sebezpoznání prostřednictvím grafologického rozboru — nejisté pro velké množství různých vzájemně interferujících interpretací.

Zkušenosti vysokoškolačků s pravidelným prováděním některé z metod sebezpoznávání.

V letech 1967—71 autor v přednáškách a seminářích seznámil 132 studentů odb. psychologie s metodami sebezpoznání. — Později měli k dispozici také skripta (1969, 1970) s popisem těchto metod.

Upozornil studenty na kladné stránky i na některá úskalí těchto metod a vyzval je, aby v průběhu několika týdnů se pokusili osvojit si některou z popisovaných metod, příp. praktikují-li dlouhodoběji některou z nich, aby v ní pokračovali.

Studenti dostali za úkol sdělit podrobně ve formě písemného elaborátu kladné i záporné výsledky a zkušenosti s praktikováním některé z metod, příp. nechtějí-li žádnou provádět, aby uvedli důvody, které je k jejich zamítavému postoji vedou. Shromáždili tak 155 elaborátů o vlastních zkušenostech (n = 132, někteří hodnotili více metod.)

Charakteristika hodnocení jednotlivých sebepoznávacích metod

(Shrnutí zkušeností 132 stud.; nejkratší doba praxe 14 dní)

1. Pravidelná registrace vlastního jednání a chování.

Výhody metody: nenáročnost, jednoduchost, snadná použitelnost. V praxi studentů se zlepšilo plánování času, systém jejich práce, odkrytí časových rezerv, možnosti drobné experimentace s pracovními podmínkami.

Nevýhody: U registrace prováděné těsně přes spaním: vzpomínky na negativní události mají někdy tendenci přetrvávat; této nevýhodě čelila jedna studentka tím, že se zaměřovala především na registraci kladných zážitků.

2. Pravidelné reflexe.

Výhody: Pravidelné reflexe nad průběhem vlastního jednání umožňují subjektu postupně odhalovat vlastní chyby, zbavovat se různých nesprávných způsobů reagování, lépe porozumět druhým lidem a lépe řešit své vlastní vnitřní konflikty.

Pravidelné reflexe ukáží jisté výsledky už po krátkém čase, např. po 14 dnech. Podněcují k plánování jednání do budoucnosti a přivádějí subjekt také ke konstituování vlastní hierarchie hodnot.

Nevýhody: K nevýhodám pravidelných reflexí patří u některých nevyrovnaných jedinců zvýšená tendence k vybavování nepříjemných zážitků a úzkostem, zvláště jsou-li reflexe prováděny za nevýhodné osobní kondice (v těžké únavě, vyčerpanosti) a v nevhodnou dobu.

Nevhodnými se mohou tyto autoregulace stát také u těch osob, které si je zaměňují za probírku vlastních starostí a u těch, které mají nezdravou tendenci rozebírat kdejakou maličkost.

3. Písemně prováděné pravidelné reflexe.

Zvyšuje výhody dříve popsané metody. Navíc vypsaním se dosahuje jistého stupně odreagování. Vlastní potíže se jeví relativněji. Dochází k větší objektivizaci nesnází a tím je dán předpoklad k jejich prevenci. Negativní hodnocení této metody studenty chybí.

4. Vedení deníku.

O této metodě referovalo relativně málo PO, celkem 13 žen. Osmkrát pozitivně, pětkrát negativně.

Výhody: Deník je viděn jako hypotetický partner, který pomáhá při vyjasňování životních hodnot, názorů, postojů atd. Umožňuje dlouhodobé sledování vlastního stavu. Z hlediska duševně hygienického je možné také vést si deník nejhezčích zážitků, což může být podnětem k osvojení zvyku skutečně tento zážitek najít.

Nevýhody: Možnost ztráty a přejití do nepovolaných rukou, nebezpečí jednostranně negativního ladění event. zapisování věcí nepodstatných.

5. Sebepoznání prostřednictvím druhých lidí.

Výhody: Nejkladněji oceňován význam otevřených, upřímných rozhovorů s vrstevníky, „kteří to myslí dobře“. Dvě PO vzpomínají na přínos rodičů v minulosti. Některé PO (muži) dovedly využít i názorů lidí pouze známých.

Nevýhody: Nehodí se pro příliš sugestibilní typy; — jde jen o pomocnou metodu sebepoznávání.

6. Metoda volných asociací.

Výhoda: Poskytuje možnost abreakce.

Nevýhoda: Nejisté interpretace.

7a). Pozorování fyziologických funkcí.

Výhody: Metody využito ojedinele při zvládání trémy (pozorování dechu). Výsledky pozitivní.

Nevýhody: Hlášeny nebyly.

7b). Současné sebepozorování zaměřené na emoční stavy.

Výhody: Správné provádění metody umožňuje postupně získat kontrolu nad svými afekty. Studenti konstatovali, že relativně dobré výsledky získali zejména při kontrole hněvu, vzteku, vášně.

Metoda přispívá k prohloubenému poznání sebe i druhých lidí. Možnost využívat k prevenci konfliktů.

Nevýhody: Relativně méně úspěšná se ukazuje tato metoda při zvládání strachu, úzkosti i trémy.

Řada PO měla potíže co počít s napětím, které zůstalo, i když pod vlivem sebepozorování nedošlo např. ke konfliktu. — Tito studenti zaměňovali pozorování za potlačování afektu, často velmi křečovité. Ojedinele se metodě vyčítalo, že sebepozorováním přichází člověk o něco cenného a že se snižuje rychlost jeho reakcí.

7c). Pozorování obsahů vlastního vědomí.

Tato metoda byla provedena pouze v jednom případě. PO nepochopila instrukce.

8. Sebezpozorování na základě vlastní literární práce.

Provedla pouze jedna PO; subjektivně přínosné, psychologická interpretace nejasná.

Hodnocení metod sebepoznávání vysokoškolskými studenty

Název metody	Převážně klad. hodnocení		Převážně skept. hodnocení	
	muži	ženy	muži	ženy
1a. Pravidelná registrace vlast. jednání a chování	5	8	0	4
1b. Písemná forma registr. vlast. jednání a chování	2	8	0	1
2. Pravidelné reflexe	14	20	3	7
3. Písemná forma pravid. reflexí	1	11	0	0
4. Vedení deníku	0	8	0	5
5. Sebezpoznavání prostřednictvím druhých lidí	3	7	0	2
6. Metoda volných asociací	1	3	0	2
7a. Současné sebezpozorování zaměřené na fyziolog. pochody	2	1	0	0
7b. Současné sebezpozorování zaměřené na emoční stavy	4	18	1	12
7c. Současné sebezpozorování zaměřené na obsahy myslí	0	0	1	0
8. Sebezpoznavání na základě vlastní literární tvorby	1	0	0	0

Pořadí nejčastěji hodnocených metod:

1. pravidelné reflexe (44)	7. Sebezpoznavání prostř. druhých (11)
2. Souč. sebepoznávání zaměřené na emoční stavy (34)	8. Metoda vol. asociací (5)
3. Pravidelná registrace (17)	9. Souč. sebezpozorování fyziol. staveb (3)
4. Deníky (13)	10. Sebezpoz. obs. vědomí (1)
5. Písemné reflexe (12)	11. Sebezpoz. prostř. analýzy vlast. liter. tvorby (1)
6. Písemné registrace (11)	

Pořadí nejkladněji hodnocených metod sebepoznávání

	pro	proti	% kladn. hodnocení
1. Písemně prováděné pravid. reflexe	12	0	100
2. Součas. sebezpozorování zaměřené na fyziolog. procesy	3	0	100
3. Pravidelná registrace vl. jednání a prožívání (písemná forma)	10	1	91
4. Sebezpoz. prostř. druhých lidí	10	2	83,3
5. Pravidel. reflexe	45	10	83,7
6. Metoda volných asociací	4	1	80
7. Pravidelná registrace vl. jednání a chování	13	4	76,8
8. Souč. pozorování zaměřené na emoč. stavy	22	12	65,2
9. Vedení deníků	8	5	61,55

Přesto, že řada studentů má k metodám sebepoznávání částečné výhrady, dá se říci, že většina studentů některou z metod sebepoznávání praktikuje.

Z našich výzkumů, provedených v letech 1967–71 na sedmi skupinách posluchačů filosofické a přírodovědecké fakulty v Brně o celkovém počtu 452 studentů (115 mužů a 337 žen) vyplývá, že 80,6 % studentů a 92,8 % studentek považuje za správné snažit se o důkladné sebepoznávání.

Přínosy sebepoznávání vidí nejčastěji v těchto faktech:

1. Sebeoznávání vede ke zlepšení pracovního výkonu a stylu práce.
2. Sebeoznávání vede k ujasňování vlastní hierarchie hodnot.
3. Sebeoznávání vede k ovládnutí, event. částečnému ovládnutí vlastních citových stavů a jejich projevů.
4. Sebeoznávání přispívá k poznávání jiných osob a k adekvátnějšímu reagování na ně.
5. Různé další subjektivní přínosy.

Subjektivní potíže, s nimiž se posluchači, praktikující některé z metod sebepoznání, nejčastěji setkávají

S potížemi ve své snaze o lepší sebepoznání se setkala celkem 39 % mužů ($n = 115$) a 44 % žen ($n = 337$).

Objevuje se mírná závislost mezi těmito potížemi a neurotičností měřenou dotazníku MMQ a K5.

Konkrétně svoje potíže se sebepoznáváním vyjádřilo celkem 134 osob (40 mužů a 94 žen), tj. 34,8 % mužů a 40,2 % žen z celého souboru a bude podána jejich kvalitativní analýza.

Ryze negativní stanovisko zaujala jen velmi malá část posluchačů — celkem 3, tj. 0,66 %.

1. Problémem č. 1 je soubor negativních volních vlastností, které se uplatňují jako překážka při nástupu do každé složitější, dlouhodobější a systematické činnosti, jakou sebepoznání bezpochyby musí být, má-li nést patřičné výsledky.

Posluchači a posluchačky si stěžují především na vlastní nesoustředěnost (13,8 %), nedůslednost (6,3 %), nesoustavnost (9,5 %), malou vytrvalost (9,5 %), nedostatek trpělivosti (5,3 %) a často se PO zmiňují přímo o své slabé vůli (10,6 %) event. o pohodlnosti a lenosti.

Výskyt těchto subjektivních volních překážek svědčí o tom, že sebepoznávání je činnost dosti nesnadná a namáhavá — např. když jde o to přimět se k napsání denního rozvrhu a jeho následující kontrole, přimět se k rekapitulaci svých zážitků atd. Přínos, který sebepoznání znamená, si subjekt musí pracně vydobýt a zasloužit.

Někdy naopak je volní úsilí používáno příliš křečovitě — např. ve snaze za každou cenu se ubránit probíhajícímu afektu — což má za následek zbytečnou únavu.

2. Na druhém místě mezi subjektivními neznázemi a stesky se objevuje zkreslení sebepoznání působením různých obranných mechanismů (tj. překážek a zábran v subjektu samém).

Můžeme konstatovat trojí úroveň uvědomění si těchto mechanismů.

a) Subjekt pouze konstatuje jejich účinky, uvádí o sobě např.:

„Nepozoruji se objektivně“ (15,9 %). „Nedokáži se poznat“ (2,12 %).

„Uvažuji dost zkresleně“ (1,06 %).

b) Uvědomuje si nejasně jejich existenci (v 11,6 % případů). Svě zážitky formuluje takto:

„Někdy dělám věci, které si při nejlepší vůli nedovedu vysvětlit.“

„Nedovedu některé své činy zdůvodnit sám sobě.“ „Sama v sobě se někdy nedovedu vyznat.“ „Nepřipustím si něco do vědomí.“ „Stydím se přiznat si, co bych si přiznat měla.“ „Nerada jdu myšlenkám na kloub, nevěřím si, jsou-li nepříjemné.“ „Jsem neupřímná vůči sobě.“

„Nedovedu se zbavit dojmu, že i v sebelepší snaze a touze po sebepoznání lžu někdy sama sobě, že jsem sama sobě v sebepoznání překážkou (i když je to paradoxní).“

c) Subjekt přímo objevuje působení některých obranných mechanismů, nejčastěji ideálního obrazu sama sebe. Takový obraz nedovoluje objektivní pohled na sebe sama a srovnání s druhými (zhruba v 6 % případů):

„Mám snahu nepřiznat si, nebo zmenšit svoje vady.“ „Někdy si nadržuji.“ „Nepřiznávám si svoje chyby.“

Podobně také intenzivní pocit méněcennosti brání adekvátnímu sebepoznání — je v něm totiž také prvek sebesrovnávání s druhými, který „musí“ vždy dopadnout dobře pro srovnávajícího se — což je neobjektivní.

U některých PO se dokonce objevuje při sebepoznání pocit zbytečnosti, nebezpečí, nebo alespoň pocit jakéhosi nepohodlí, pocit, který přichází vždy, když člověk se vydává někam, kde to nezná, — kde neví, co by se mu mohlo přihodit. Jeden posluchač vtipně glosuje tyto pocity takto:

„Ono mi to sebepoznávání nějak nešlo a trvalo to dost dlouho — on se člověk sám před sebou nemá na co vymluvit.“

Celkem snadno si potom říká, že sebepozorování je zbytečná nebo časově příliš náročná činnost, někdy dokonce i nebezpečná.

Opravdu, občas vidíme, že sebepoznání produkuje úzkosti — z uvědomění nedořešených a neřešených problémů osobních, ale i světonázorových, úzkosti z otázek, na něž „není možno“ odpovědět.

Úzkost může být spojena také s obavami před nutností přestavby alespoň vlastní životní koncepce.

Předpokládám, že objevení úzkosti v průběhu poznávacích metod je téměř vždy indikací neurotické osobnosti. (Tento problém bude diskutován níže.) Rozhodně není vhodné ani žádoucí takový typ osobnosti nutit do sebepoznávání pomocí metod, jimiž disponuje duševní hygiena. Zde se nepochybně uplatní zásada, že kde nevystačí autopsychoterapie, tam by měla nastoupit některá z forem psychoterapie.

4. Sebepoznávání se někdy stává problémem, poněvadž student nemá vybudována hodnotící kritéria, jimiž by se mohl řídit. Takový jedinec neví, co chce (10,6 %) ani neví, co by měl chtít, — event. „neví, co cítí a co by měl cítit“, jak to vyjádřila jedna z posluchaček. Sebepoznání samo o sobě nemusí znamenat příliš velký pokrok pro toho, kdo neví, co by měl chtít, jak a v čem by měl být lepším. Někdy jsou hledána hodnotící kritéria ve srovnání svého chování s chováním jiných lidí.

„Někdy nedovedu posoudit, zda je moje reakce špatná — nebo ne tak docela — připadá mi, že u jiných lidí je to třeba docela jinak — chybí mi konfrontace s jinými.“

Podrobněji se týmiž problémy zabývá ukázka č. 1 (žena, 21 let):

„S postupným prohlubováním a s chápáním etických hodnot jsem začala, myslím, i diferencovaněji a citlivěji své jednání pozorovat a posuzovat. Sleduje-li člověk své jednání proto, aby je reguloval, musí tak činit podle určitého kritéria. Musí mít určitou apriorní představu o tom, co chce dělat, jak to chce dělat a čeho se chce vyvarovat. Splnit tento požadavek není však vůbec snadné. Když člověk přistupuje k určité situaci v jakési pevné pozici a jasného kritéria, může se mu mnohdy tato situace jevit tak problematickou, že zůstává na rozpacích jak se v ni zachovat, jakým směrem své jednání usměrnit. Tato nejistota vystupuje zejména v situacích silně emočně zabarvených. Cvikem v sebezpozování je však možné postupně lépe rozumět svým pohnutkám, tendencím, reakcím a jejich mechanismům, a tím lze i jistěji své pocity a projevy usměrnit.“

5. Dalším faktorem, kterým studenti zdůvodňují své neúspěchy v sebezpozování je (v 6,3 % případů stesků) nedostatek času, životní spěch atp. Jisto je, že i na tento faktor musí být brán zřetel — i když nedostatek času je opravdu relativní pojem — každý má čas především na to, na co si ho udělá.

Na základě statistických dat o využívání volného času v ČSSR je možné konstatovat, že studenti věnují ze 46 hodin a 9 minut volna týdně v průměru 13 hod. a 49 minut prázdné a pasivní zábavě, studentky ze 40 hod. 67 minut volného času v průměru 11 hod. 45 minut týdně věnují této zábavě. (Prázdná zábava: nečinný odpočinek, tanec, spol. a karetní hry, návštěva hostinců; pasivní zábava: sledování televizních pořadů, sport. utkání, návštěva biografů, poslech rozhl. pořadů atd.) — vybráno ze sborníku: Hledání jistot, Mladá fronta, Praha 1966, str. 66—67.

Člověk, který se vydává příliš všanc této prázdné a pasivní zábavě, nebo vůbec se příliš otevírá působení nejrůznějších podnětů vnějšího světa, má tendenci trpět nesoustředěností, roztěkaností apod. — což je vážný nepřítel jakéhokoliv sebezpozování.

6. „Absorbovanost vnějším prostředím“, „přílišné podléhání vnějšímu okolí“, „mnoho aktuálních zájmů“ je uváděno v 4,2 %.

Obrovská záplava podnětů vnějšího světa, vtírajících se do vědomí, okupuje mysl a vzniká na ně návyk.

Tak jako kofeinista, alkoholik nebo narkoman potřebuje stálý plynulý přívod těchto svých vzpružujících prostředků — tak mnoho „moderních“ lidí potřebuje stálý přítok nějakých vnějších informací, vnějších dráždivel.

Vnější podněty jako by sloužily k tomu, aby takový člověk dočasně zapomněl, aby nemusel myslet, aby se „narkotizoval“ zbytečnou činností.

Je pravděpodobné, že tento faktor působí potíže mnohem většímu počtu posluchačů, než jsou ti, kdo jej jako překážku sebezpozování uvádějí.

7. „Příliš intenzivní citové problémy“, které absorbují mladého člověka natolik, že není schopen se objektivně posoudit, jsou také udávány, i když relativně méně často, jako příčina potíží při sebezpozování (asi v 4 %).

Podobnou překážkou je také příliš intenzivní denní snění — takový jedinec je v zajetí nepřetržitého sledu svých vlastních fantazijních preludů, citově nabitých.

Samozřejmě, že pokusy o odhad časové délky takových představ fantazie u studentů jsou naprosto nepřesné.

8. Intelektuální skepse vůči možnosti sebepoznání a metodám.

Skepse vůči sebepoznávání, existence psychické bariéry a malá motivovanost k provádění metod sebepoznávání je patrná z písemného vyjádření jednoho posluchače.

Skepsi vůči vhodnosti věku k provádění sebepoznávání vyjádřili dva studenti. Jeden z nich vyjadřuje obavy, zda jeho věk (okolo 20—22 let) není příliš nízký k praktikování metod sebepoznání.

Jedna studentka zase naopak pokládá sebepoznání především za záležitost lidí mladších a nevyrovnaných.

NEGATIVNÍ POSTOJE

Negativní postoje vůči sebepoznávání zaujímala jen relativně malá část posluchačů (0,66 %).

Tyto postoje se vyznačovaly např. jednostranně přehnanou kritikou jedné z metod sebepoznávání. Provedením této kritiky student vyřídil, smetl celou skupinu metod, se kterou nesouhlasí.

Jinému se zase nezdá příliš vhodné ani příjemné provádět sebepozorování, stačí mu řídit se podle vlastních morálních zásad.

Zapomíná tu, že jednou z funkcí sebepozorování je být zpětnou vazbou, na základě které si člověk ověřuje, zda se skutečně řídí svými morálními zásadami anebo si o sobě pouze mýslí, že se jimi řídí.

Domnívám se, že značná část nedůvěry k metodám sebepoznávání vyvěrá z toho, že dotyční studenti si nedali práci s jejich důkladným prostudováním a poznáním.

Některé vztahy mezi úrovní sebepoznání a duševní rovnováhou

Autor si položil otázku, zda se dá předpokládat, že chyby při sebepoznávání korelují s neuroticismem.

Na otázku „máte dojem, že se pozorujete nadměrně“, jež byla jednou z položek autorova dotazníku sebevýchovy, vyplněného 320 studenty, odpovídá kladně 20,8 % mužů ($n = 76$) a 24,8 % žen ($n = 244$).

Je pozitivní korelace ($r = 0,431$) mezi neuroticismem (měřeným Eysenkovým dotazníkem MMQ a Knoblochovým N5) a odpovědí na tuto otázku.

Sebezpozorování zvyšuje zaměřenost na osobní starosti u 41,6 % mužů a 50,2 % žen našeho souboru. Korelace mezi kladnou odpovědí na tuto otázku a neuroticismem: $r = 0,3655$.

Vzhledem k těmto zjištěným faktům je zapotřebí vést studenty při využívání sebepoznávacích metod velmi obezřetně tak, aby se jejich duševní rovnováha nevhodnou aplikací sebepoznávacích metod nejen nenarušila, ale ještě více upevnila.

METODY SEBEPOZNÁNÍ V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÉHO STUDENTA

(Souhrn)

V úvodu této práce jsou rozebírány názory řady autorů na důležitost sebepoznávání, především sebepoznávání studentů.

Další část práce je věnována analýze některých výsledků dlouhodobého výzkumu využití sebepoznávacích metod v životě vysokoškolských studentů.

V letech 1967–71 informoval autor 451 studentů o využití metod sebepoznávání (z tohoto počtu pak bylo 132 studentů psychologie instruováno důkladně) a vyzval budoucí psychology k vypsání svých zkušeností se sebepoznáváním.

Jednalo se o tyto metody sebepoznávání:

Pravidelná registrace vlastního jednání a chování (pouze v mysli nebo písemně).

Pravidelné reflexe

Písemně prováděné pravidelné reflexe

Sebezpoznavání prostřednictvím druhých lidí

Vedení deníku

Metoda volných asociací

Současné sebezpozorování zaměřené na fyziologické pochody

Současné sebezpozorování zaměřené na emoční stavy

Současné sebezpozorování zaměřené na obsahy vlastního vědomí

Každá z těchto metod sebepoznávání je v tomto článku blíže charakterizována.

Nejvíce studentů hodnotilo metodu pravidelných reflexí a metodu současného sebezpozorování zaměřeného na emoční stavy, obě tyto metody, zvláště druhá z nich byly posuzovány u řady studentů se skepsí a výhradami.

Relativně nejméně výhrad měli studenti proti písemné formě pravidelné reflexe i proti písemně prováděné registraci vlastního jednání a chování.

Dále jsou uváděny výhody i nevýhody jednotlivých metod sebepoznání, tak jak byly poznány studenty.

Rovněž jsou rozebírány kladné i záporné výsledky globálního sebepoznávání.

Studenti, kteří byli instruováni o aplikaci sebepoznávacích metod, si nejvíce cení přínosu sebepoznávání pro zdokonalení vlastní práce, dále pro ujasnění vlastní hierarchie hodnot, pro zvládnutí negativních citových stavů, pro poznání druhých lidí a adekvátnější reagování na ně i pro různé další subjektivní přínosy.

Subjektivní překážky, event. skeptické postoje k metodám a způsobům sebepoznávání vyjádřilo celkem 134 studentů (z 451), z toho 40 mužů a 94 žen. Nejčastěji uváděli některé negativní vlastnosti své vůle, dále pak se objevuje zkreslení sebepoznání vlivem různých obranných psychických mechanismů (např. ideálního obrazu sebe samého, racionalizace apod.), také se projevil nedostatek hodnoticích kritérií, subjektivní nedostatek času, absorbovanost vnějším prostředím, intenzivní citové problémy i intelektuální skepse vůči metodám sebepoznání.

Ryze negativní postoje zaujala jen velmi malá část posluchačů (0,66 %). V souboru se objevují některé korelace mezi chybami v sebepoznávání a neurotičností. Objevuje se mírná závislost mezi neurotičností (měřeno Eysenckovým testem MMQ a Knoblochovým testem N5) a potížemi ve snaze o lepší sebepoznávání.

Nevyrovnané jedince významně častěji než vyrovnané ($r = 0,4048$; významné na 1% hladině) trápí znovuvybavování nepříjemných zážitků. Kladná korelace na 1% hladině významnosti rovněž vychází mezi nevyrovnaností a subjektivním dojmem nadměrného sebepozorování.

LITERATURA

- Aret A., Očerki po teorii samovospitanija, G. Frunze, 1964
Bodalev A. A., Formirovanie ponjatija o drugom čeloveke kak ličnosti, Leningrad 1970
Černý J., K psychopatologickým a fil. otázkám japonské psychot. neuróz podle Moritaovy koncepce, Cs. Psychiat. LXII-1, 1966
Culen J., Diagnosticko reedukačná metóda vôlovej regulácie správania u detí, in: Súčasně problémy psychológie učenia a výchovy, SPN, Bratislava 1968
Dollard John, Fear in Battle, Institut of Human Relations, Yale University, New Haven 1943
Erikson E. H., Childhood and Society Harmondsworth, England 1963
Foglar J., Zápisník třinácti bobříků, Praha 1971
Horney Karen, Self-Analysis, New York 1962
Chodoroff B., Self-perception, perceptual defence and adjustment; J. abnorm. a. soc. Psychol. 1954, 49
Jacobson E., Progressive relaxation. University of Chicago press, Chicago 1928
Kovalev A. G., Charakter i zakonornosti jeho formirovanija, Leningrad 1954
Kovalev A. G., Bodalev A. A., Psychologia i pedagogika samovospitanija, Izdanie LGU, 1958
Kovalev A. G., Psychológia osobnosti SPN, Bratislava 1967
Míček L., Základní pojmy duševní hygieny, SPN, Praha 1970
Míček L., Sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze, SPN, Praha 1970
D. Müller - Hegemann, Psychotherapie, Veb Verlag Volk und Gesundheit, Berlin 1957
Rogers C. R., On becoming a person, Houghton Mifflin, Boston, 1961
Rogers C. R., Príspevok k modernému prístupu k problému hodnot. In: Zaujímavosti zo svetovej pedag. a psychol., SPN, Bratislava, 1967
Sears R., Experimental Studies of Projection. J. Soc. Psychol., 1936
Schultz J. H., Das autogene Training, G. Thieme Verlag, Leipzig 1942
Smith, H. C., Personality Adjustment, New York 1961

МЕТОДЫ САМОПОЗНАВАНИЯ В ЖИЗНИ ВУЗОВЦА

Л. Мичек

В введении к предлагаемой работе анализируются воззрения ряда авторов по важности самопознания, прежде всего самопознания у студентов.

Следующая часть работы посвящается анализу некоторых результатов долгосрочного исследования по использованию методов самопознания в жизни вузовцев.

В 1967—1971 гг. познакомил автор 451 студента с использованием методов самопознания (из приведенного числа 132 студента психологии получили более подробные инструкции) и призвал будущих психологов описать свой опыт по самопознанию.

Дело касалось следующих методов самопознания:

Очередной регистрации собственного действия и поведения (только мысленно или письменно);

очередного рассуждения;
письменно исполняемого очередного рассуждения;
писания дневника;
самонаблюдения посредством других людей;
метода свободных ассоциаций;
современного самонаблюдения, направленного на физиологические процессы;
современного самонаблюдения, направленного на эмоциональные состояния;
современного самонаблюдения, направленного на состояния и содержания собственного сознания.

Каждый из этих методов самопознания характеризуется в статье более подробно.

Самая большая часть студентов оценивала метод очередных рассуждений и метод современного самонаблюдения, направленного на эмоциональные состояния — оба этих метода, особенно второй из них, оценивал ряд студентов скептически и с оговорками.

Сравнительно наименьшее число возражений высказывалось студентами против письменной формы очередного рассуждения и против письменной регистрации собственного действия и поведения. Далее приводятся автором преимущества и недостатки отдельных методов самопознания в порядке определенном подопытными студентами. Вместе с тем анализируются как положительные, так и отрицательные результаты глобального самопознания.

Студенты получившие инструкцию по применению методов самопознания наиболее оценивают вклад самопознания в усовершенствование собственного труда, далее его значение для преодоления отрицательных эмоциональных отношений, вклад в познание других людей и более адекватное реагирование на них и по отношению к разным другим субъективным значениям.

Субъективные препятствия или некоторые скептические установки по отношению к методам и способам самонаблюдения высказало всего 134 студента из 451, из этого 40 мужчин и 94 женщины. Чаще всего приводили они некоторые отрицательные свойства собственной воли, далее появляется искажение самопознания под влиянием разных оборонных психических механизмов (например, идеального образа самого себя, рационализации и т. п.), появился тоже недостаток критериев оценки, субъективный недосуг, поглощение внешней средой, интенсивные эмоциональные проблемы и интеллектуальный скептицизм по отношению к методам самопознания.

Исключительно отрицательная установка появилась у очень маленькой части студентов (0,66 %).

Среди изучаемых подопытных лиц появляются некоторые корреляции между ошибками по самопознанию и неуравновешенностью (невротизмом). Оказывается некоторая зависимость между невротизмом (измеренным при помощи теста MMQ Айзенка и теста N-5 Кноблоха) и затруднениями касающимися стремления к лучшему самопознанию.

У неуравновешенных индивидов чаще чем у уравновешенных ($r = 0,4048$ на 1 % уровне стат. значимости) появляется репродукция неприятных переживаний. Положительная корреляция на 1 % уровне значимости появляется между неуравновешенностью и субъективным впечатлением чрезмерного самонаблюдения.

(Перевел П. Новак)

THE METHODS OF SELF-UNDERSTANDING IN THE LIFE OF COLLEGE STUDENTS

L. MÍČEK

In the introduction of this paper, the present author discusses the opinions of some experts, concerning the importance of self-understanding, especially with college students.

The next part of this paper is devoted to the analysis of some results of a long-termed research into advantages of the methods of self-understanding for the life of a college student.

During the years 1967—71 the author informed 452 students about the importance of making full use of methods of self-understanding; 132 students of psychology were instructed especially solidly. The author asked these students to describe their experience with the process of self-understanding.

There are the following methods of self-understanding under discussion:

Regular registration of individual behaviour and conduct (done either in the mind

only, or in the written form); regular reflections; regular reflections in the written form; self-understanding through the mediation of other people; keeping diaries; method of free associations; simultaneous observation of individual physiological states, simultaneous observation of individual emotional states, simultaneous observation of individual states and contents of individual mind. Each of these methods is briefly characterised in this paper.

The method of regular reflections and the method of simultaneous observation of individual physiological states were evaluated by the most students, nevertheless both of these methods, especially the second one, were reviewed by many students with skepticism and reservations.

The students had a relatively small number of reservations against the written form of regular reflections and against the written form of registration of own behaviour and conduct.

There are discussed some other advantages and disadvantages of particular methods of self-understanding, which were recognized by students.

Also the positive and negative qualities of the process of global self-understanding are being discussed.

The students, which were instructed about the application of methods of self-understanding, highly evaluated especially their contributions for the improvement of their own work, for making clear their own hierarchy of values, for the mastering of negative emotional states, for the understanding of others, for the more adequate reactions toward the other people and for the other subjective contributions.

134 students (from 451), from which there were 40 men and 94 women, described the presence of their subjective obstacles or the sceptical attitudes to the methods of self-understanding.

Among the subjective obstacles, the students named mostly some negative features of their will, the distortion of the self-understanding under the influence of the defensive mental mechanisms (for instance idealized image of ones self, rationalisation etc.), lack of criteria of evaluation, the lack of time felt subjectively, the absorption by the external environment, intensive emotional problems and also the intellectual scepticism to the methods of self-understanding.

Only 0,66 % of the students had quite negative attitudes toward these methods.

The author found out that there are some correlations between the lack of self-understanding and the neuroticism.

There is a slight dependence between neuroticism (measured by Eysenck's test MNQ and Knobloch's test N5) and between the troubles during the process of self-understanding.

The neurotic persons significantly more often than the non-neurotic ones ($r = 0,4048$; significant on 1% level of significance), are worrying by recalling the unagreeable pieces of experience.

A positive correlation on the 1% level of significance was also found between the neuroticism and the subjective impression of an excessive self-observation.

