

Jáství (Sebeobraz)

Uvědomování si rysů své osobnosti, podstatné také je, jak si člověk svou vlastní osobnost uvědomuje a jak ji hodnotí.

Celostní představa o svém já a zároveň komplexní vztah k sobě samému, který může být plný vnitřních rozporů.

Sebeobraz zahrnuje tři aspekty:

- **Kognitivní aspekt Já = Sebepojetí** – suma všech znalostí o sobě (obsah sebepojetí) je určitým způsobem kognitivně organizována (struktura sebepojetí). Shrnuje představu o charakteristikách a podstatě vlastní osobnosti.
- **Emoční aspekt Já = Sebehodnocení** – skládá se z různých variant sebelásky od bezvýhradného přijetí až po odmítnutí sebe sama a jiné hodnotící pocity. Patří sem sebedůvěra, sebeúcta a různé formy sebeocení.
- **Konativní aspekt Já = Seberegulace** – určuje míru úsilí k sebezprosažení a sebeuplatnění.

Sebeobraz se rozděluje následovně:

- **Reálné Já** – je reprezentací obsahu a struktury sebepojetí.
- **Vnímané Já** – obsahuje pocity sebe v daném okamžiku, souhrn toho, jak se člověk vidí v kontextu dané situace.
- **Ideální Já** – vyjadřuje představu ideálního obrazu sebe, jaký by chtěl daný člověk být nebo jaký si myslí, že by měl být.
- **Prezentované Já** – jedinec se předvádí navenek tak, jak by se chtěl druhým jevit, jak by chtěl být svým okolím vnímán.

Na utváření sebeobrazu působí:

Přírozenost daného jedince – vrozenými dispozicemi vytvořená konstituční báze osobnosti.

Sociální okolí jedince – rodina, přátelé, kolegové a nadřízení v zaměstnání... svými normami, požadavky, sankcemi a očekáváními.

Teorie zrcadlového Já tvrdí, že sebeobraz (S) je odrazem toho, jak si člověk myslí, že je vnímán (P) druhými lidmi, a ukazuje, že sebeobraz (S) pak řídí chování (Ch) jedince vůči druhým lidem. Z obecného chování vyplývá konkrétní chování v aktuální situaci (A) a to zase značně ovlivňuje, jak je jedinec vnímán ostatními lidmi a tedy to, jak si myslí, že je vnímán svým sociálním okolím. A tak stále dokola, získáváme cyklický model: znázorněný P-S-Ch-A-P-S-Ch-A-P-S-....

Osobní identita – zodpovídá na otázky Kdo jsem?, Kam patřím?

Nedostatečná osobní identita – vykořeněnost, pocit nezakotvenosti, nezařazenosti. Důležité vývojové období pro formování osobní identity je adolescence.

Internalisté x Externalisté

Typologie Jáství
pojetí G. Le Senna

Sociální citlivost – zaměřenost na lidské vztahy, orientace na dávání, na poskytování pomoci, na sympatii a soucítění s druhými.

Avidita – chtivost, zaměřenost na přijímání, na vlastnění, na „mít“.

		Sociální citlivost	
		Nízká	Vysoká
Avidita	Nízká	AUTISTICKÉ JÁ	ALLOCENTRICKÉ JÁ
	Vysoká	EGOCENTRICKÉ JÁ	EXPANZIVNÍ JÁ