



# Sebepojetí a sebeobraz

Mgr. Denisa Denglerová, 29. 3. 2006

---

**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 sebeoceny.

**Konativní aspekt Já = Seberegulace** – určuje míru úsilí k sebeprosazení 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.



# Utváření sebeobrazu

---

**Přirozenost 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. Konkrétní chování ostatních lidí vůči individu v aktuální situaci (A) ovlivňuje jak si jedinec myslí, že je vnímán ostatními lidmi a tedy to, jak si myslí, že je vnímán svým sociálním okolím, to ovlivňuje jeho sebeobraz (S) a jeho následné chování (Ch). A tak stále dokola, získáváme cyklický model:**

**znázorněný P-S-Ch-A-P-S-Ch-A-P-S-....**



# Psychopatologie sebeobrazu

---

**Autismus** - nevytvoření či zpřetrhání vazeb, které jedince váží k druhým. Navenek je takový člověk zamklý, jeho pohled je nepřítomný až prázdný. V sociálním kontaktu působí takový člověk dojmem odcizenosti, svázanosti.

**Depersonalizace** – porucha subjektivního pocitu, v němž prožíváme svou osobnost jako já. Člověk si připadá cizí a divný, cosi se v něm děje, jako by to běželo samo sebou. Pocit automatismu, chybí zážitek autorství.

Výrazu se používá i ve smyslu odosobnění jiného člověka.



# Psychopatologie sebeobrazu

---

**Derealizace** – pocit odcizenosti světu nebo druhým lidem, zážitek změněného citového vztahu k okolí. Jako by všechno bylo jakési jiné, cizí.



# Osobní identita

---

**Osobní identita** – zodpovídá na otázky „Kdo jsem?“, „Kam patřím?“ , formováním identity se intenzivně zabýval E. Erikson. Zjištění – mírně se modifikuje a upravuje v průběhu celého života, nejdůležitější období dospívání, riziko celeživotního hledání, nespokojenosti, povity nezakotvenosti, nezařazenosti.

**Psychofyziologická identita** – přijetí svého pohlaví a věku

**Sociální identita** – manifestuje se v rolích rodinných, vrstevnických, partnerských a profesních, záleží jak jedinec tyto role zvládá, úspěch či neúspěch.

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





# Osobní autonomie

## internalisté x externalisté

---

**Osobní autonomie** – souvisí s místem řízení, pocit menšího či většího vlivu na události a výsledky činnosti

**Internalisté** – jsou přesvědčeni, že to, co je potkává, je výsledkem jejich aktivity, připravenosti případně nepřipravenosti, vlastní kompetence nebo jejího nedostatku.

**Externalisté** – soudí, že jsou hříčkou v rukou osudu, že to, co se jim přihodilo, je dáno tím, zda měli štěstí či smůlu.



## Dotazníček osobní autonomie

---

**N S**

1. Obvyčejně rád vyhledávám přátele mezi těmi, kteří mi dodávají sebedůvěru.

**4 3 2 1 0**

2. Řídím se podle názoru druhých, neboť mi to dodává jistotu.

**4 3 2 1 0**

3. Mám odvahu setrvat na svých názorech, i když jsou kritizovány.

**4 3 2 1 0**

4. Mohu dělat to, pro co jsem se rozhodl, aniž bych potřebovat v někom oporu.

**4 3 2 1 0**

5. Mívám tendenci spoléhat na rady jiných, když jsem v tísní nebo když řeším nějaký problém.

**4 3 2 1 0**



## Dotazníček osobní autonomie

---

**N S**

6. Cítím se nejistý, když mám být nějakou dobu sám.

**4 3 2 1 0**

7. Myslím, že se mi daří mou zásluhou.

**4 3 2 1 0**

8. Nepotřebuji se ostatních vyptávat, co mám dělat.

**4 3 2 1 0**

9. Obvykle si dělám plány samostatně.

**4 3 2 1 0**

10. Své názory si raději nechávám pro sebe, před lidmi, kteří by je mohli neschvalovat.

**4 3 2 1 0**



## Dotazníček osobní autonomie

---

**N S**

11. Okolnosti mě nutí být takovým (takovou), jakým (jakou) nechci.

**4 3 2 1 0**

12. Občas jsem nucen(a) dělat něco s čím nesouhlasím.

**4 3 2 1 0**

13. Rád(a) si sebou беру přítele, když někam jdu.

**4 3 2 1 0**



# Dotazníček osobní autonomie, vyhodnocení

---

Přepólování otázek číslo **3, 4, 7, 8, 9.**

To znamená: 4 = 0

3 = 1

2 = 2

1 = 3

0 = 4

Sečíst získané body.

Osobní autonomie je tím vyšší, čím vyšší je celkový součet všech bodů – naznačena tendence k internalismu.

Meze 0 – 52.

Medián 28.



# 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
Nízká	<b>Autistické Já</b>	<b>Allocentrické Já</b>
<b>Avidita</b>		
Vysoká	<b>Egocentrické Já</b>	<b>Expanzivní Já</b>



# Typologie Jáství - pojetí G. Le Senna

---

Založena na dvou dimenzích:

**Avidita** – chtivost, zaměřenost na přijímání, na „mít“

**Sociální citlivost (SC)** – zaměřenost na lidské vztahy, orientace na dávání na poskytování pomoci, na sympatii s druhými

**Egocentrické já** – avidita vysoká, SC nízká, člověk je orientován na shromažďování a získávání, bez vyvažování potřebou uspokojovat a respektovat oprávněné zájmy druhých. Osobnost tohoto typu se soustřeďuje jen na své prožitky a zájmy, jedná ve svůj prospěch, její já je „středem všeho“.

**Allocentrické já** – avidita nízká, SC vysoká, osobnost orientovaná na vycházení vstříc druhým, na pomáhání, na podporu druhých, často na úkor svých vlastních zájmů. Tito lidé jako by své já umísťovali v druhých a tím se realizují.



# Typologie Jáství - pojetí G. Le Senna

---

**Expanzivní já** – avidita vysoká, SC vysoká, osobnost, která je vnitřně konfliktní střetáváním osobních zájmů s orientací na vycházení vstříc druhým lidem, jejich já je zmítáno těmito rozpory. Konflikt je řešen aktivní účastí ve světě a často rozporným jednáním.

**Autistické já** – avidita nízká, SC nízká, staženost dovnitř, navenek se málo projevují, nedá se příliš poznat, zda žijí bohatým vnitřním životem nebo zda i uvnitř je prázdko. Zdá se, že dění kolem se jich příliš nedotýká, že si stačí sami.





# Sebemonitorování

---

Autorem pojmu M. Snyder – vyjadřuje interindividuální rozdíly ve způsobu, jakým lidé upravují (regulují) své chování podle toho, co si myslí, že od nich očekává okolí, je to míra kognitivní kontroly vlastního sociálního chování, tak aby vyjadřovalo anticipovanou prezentaci sebe v očích druhých.

VSM osobnost = vysokosebemonitorující – jedinci hodně záleží na uznání, je poslušný, jedná konformně, mění své názory podle toho, co druzí chtějí slyšet, je citlivý na náznaky toho, co se v určité situaci sluší dělat...

NSM osobnost = nízkosebemonitorující – jedinci záleží více na individuálním úspěchu, jedná nezávisle, nerad mění své očekávání podle druhých, chová se v souladu se svými vnitřními pocity...



# Sebemonitorování:

## krajní varianty této dimenze

---

- VSM jsou způsobilejší záměrně komunikovat a vyjadřovat svoje emoce a expresivní chování než NSM lidé.
- VSM jsou schopnější klamat druhé tváří v tvář než NSM.
- VSM dokáží lépe vysuzovat emoční stav druhých než NSM.
- VSM se dovedou lépe ovládat a přetvařovat než NSM.
- VSM se druhým jeví jako přátelštější, méně staraní, nervózní a úzkostní než NSM.
- VSM jsou méně ovlivňováni ve svých sebeprezentacích změnami nálady než NSM.
- VSM si pamatují více informací o druhých lidech a více přemýšlejí o vlastnostech druhých než NSM.