

Daniela Sedláčková

Rozvoj zdravého sebevědomí žáka

- Význam zdravého
sebevědomí
- Rodiče, škola,
kamarádi
- Dítě se zvýšeným
či sníženým
sebevědomím
- Osobnostní
a sociální výchova



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Daniela Sedláčková

ROZVOJ ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3762. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Fitznerová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 128
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover photo © profimedia.cz

Lektorovala:

PhDr. Hana Krykorková, CSc.

ISBN 978-80-247-2685-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6235-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST	7
Předmluva	9
1. Úvod do problematiky	11
1.1 Teoretické vymezení konceptu já	11
1.2 Strukturální složky sebepojetí	14
1.3 Základní terminologie	19
2. Sebevědomí	21
2.1 Vymezení pojmu sebevědomí	21
2.2 Utváření sebevědomí – vývojově psychologické hledisko	23
2.3 Vnitřní vlivy působící na sebevědomí žáka	35
2.3.1 Psychické dispozice	35
2.3.2 Fyzické dispozice	38
2.4 Vnější vlivy působící na sebevědomí žáka	41
2.4.1 Rodina	41
2.4.2 Škola	51
2.4.3 Vrstevnická skupina	63
2.4.4 Média – vliv oceňování hodnoty člověka ve společnosti	65
2.5 Důsledky nízkého sebevědomí – komplex méněcennosti	66
2.6 Důsledky příliš vysokého sebevědomí – pocit všemohoucnosti	71
2.7 Význam zdravého sebevědomí	72
2.8 Diagnostické možnosti zjištění sebevědomí žáka	74
3. Možnosti rozvoje zdravého sebevědomí žáka	77
3.1 Kooperativní vyučování	77
3.2 Asertivita	82
3.3 Dramatická výchova	86
3.4 Osobnostní a sociální výchova	88
3.5 Rané čtenářství	92

II. EMPIRICKÁ ČÁST	97
4. Koncipování vlastního výzkumu	99
4.1 Vymezení výzkumného problému	99
4.2 Charakteristika a cíl empirického šetření	101
4.3 Realizace výzkumu	101
5. Metodologický přístup	103
5.1 Výzkumné hypotézy	103
5.2 Popis výzkumného vzorku	103
5.3 Metody a techniky zkoumání	104
5.3.1 Dotazník „sebevědomí žáka“	104
5.3.2 Školní prospěch	106
6. Zpracování výstupů výzkumu	107
6.1 Kvantitativní interpretace výsledků výzkumu ve vztahu ke stanoveným hypotézám	107
6.2 Kvalitativní interpretace výsledků výzkumu vzhledem ke stanoveným hypotézám	110
Shrnutí – závěrečná diskuze	113
Přílohy	115
Seznam literatury	121

I. TEORETICKÁ ČÁST

PŘEDMLUVA

O tuto problematiku jsem se začala zajímat od doby, kdy jsem měla opakovaně možnost setkat se s důsledky nezdravého sebepojetí u dětí, se kterými jsem pracovala. V průběhu studia jsem napsala teoretickou práci do předmětu pedagogická psychologie, která se tématem sebevědomí žáka zabývala. Vznikla pod vlivem knížky *Hide or Seek: Building Confidence in Your Child* od amerického autora Jamese Dobsona. Autor v ní zdůrazňuje to, že každé dítě má svou hodnotu bez ohledu na to, zda je či není inteligentní, hezké, úspěšné ve škole. Jaké jsou možnosti, cesty k tomu, aby děti svoje sebevědomí zdravě rozvíjely nejen v rodině, ale i ve škole – to je téma, kterému bych se ve své práci ráda věnovala.

Sebevědomí, jak se s ním setkáváme v lidovém pojetí, je obvykle chápáno velmi zúženě jako jakási hrdost, nadutost. Stal se z něj jakýsi „terminus technicus“ pro označení suverénního chování, někdy až hraničícího s drzostí. Následující stránky by měly ukázat, že se jedná o mylné pochopení.

Ve své práci se chci tedy zabývat tématem zdravého sebevědomí, které je základním stavebním kamenem sebepojetí člověka. Nejprve bych se ráda věnovala tomu, jak je to se sebevědomím obecně v konceptu Já a jak se sebevědomí utváří. Poté zaměřím pozornost na vlivy, které na sebevědomí žáka působí. V závěrečné kapitole teoretické části se chci blíže věnovat možnostem rozvoje sebevědomí žáků ve školním prostředí.

Tématem empirické části je nejprve konkrétní problém, a to zda sebevědomí žáků vstupuje do procesu vyučování jako prvek, který ovlivňuje prospěch žáků. Posléze dojdeme ke zjištění a stanovení nejdůležitějších faktorů působících na sebevědomí žáka zejména ve školním prostředí.

Stěžejním tématem knihy je tedy sebevědomí žáka. V tomto smyslu se často hovoří o sebevědomí jako souhrnném výrazu pro sebehodnocení, sebeúctu, sebeocnění, sebedůvěru a sebeuplatnění. To vše úzce souvisí s vědomím vlastní psychofyzické i sociální totožnosti – já a svět a moje místo v něm (Vališová, A., 2002, s. 140). Budu se proto opírat i o další pojmy, složky, které jsou obsahem sebepojetí, jako jsou sebedůvěra, sebehodnocení, sebeúcta, sebejistota a sebepotvrzení.

Zapojování člověka do sociálních vztahů umožňuje, abychom vytvářeli relativně stabilní obraz vlastního Já. Sebevědomí je jedním z aspektů strukturálního Já. Je to fenomén, který se uplatňuje v rodinném i školním prostředí. Chtěla bych

se zabývat souvislostmi, tím, co se děje, chybí-li zdravé sebevědomí, a k čemu to posléze vede – tedy vlivy, důsledky a formováním sebevědomí žáka prostřednictvím školy a jejího přístupu k němu.

Zdravé sebevědomí je výsledkem interních procesů, které se odehrávají v daném jedinci, často pod vlivem rodičů, učitelů, ostatních dospělých, s nimiž žije, a dané společnosti. Tento vliv může dítěti pomoci při vytváření vyváženého a zdravého sebevědomí, které ho bude podporovat při rozvoji sociálních, pracovních, emočních, intelektuálních a morálních schopností. Nedostatek této podpory je naopak příčinou formování narušeného a nevyváženého sebevědomí.

Cílem následujících pasáží knihy je nakonec i snaha ukázat, že kritériem úspěšného psychosociálního začlenění žáka do vzdělávacího procesu je osobní spokojenost vztahující se k sebepojetí dítěte. Jak se žák vidí v konkrétních denních situacích? Jaký je jeho pohled na dané skutečnosti? Ústí v osobní spokojenost, či nespokojenost? Jedná se o vytyčení základních souvislostí mezi vlivy působícími na utváření sebevědomí dítěte v rodině, ve škole, mezi vrstevníky, a také o hledání cest, jak tyto vlivy, pokud jsou negativní, ovlivnit přiměřenými rozvojovými aktivitami. Cílem této knihy je pomoci učitelům v oblasti teoretické, diagnostické i praktické. Práce je koncipována jako teoreticko-empirická, větší část bude nicméně pojata teoreticky.

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

1.1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ KONCEPTU JÁ

Určitou nesnází při řešení praktických problémů sebevědomí a sebeobrazu žáků je teoretická koncepce Já, která není v současné psychologii jednotná. Teorie Já mají v psychologii dlouhou tradici a dále se rozvíjejí.

Pojem Já zaujímá nezastupitelné místo zejména v psychoanalytických koncepcích (S. Freud). Dále byl pojem Já rozpracován pozitivistickou psychologií (W. James) a psychologií personalistickou (G. W. Allport). Významné místo zaujímá pojem Já i v psychologických teoriích fenomenologických a existencialistických. Rozbor a kritika dosavadních psychologických teorií Já však není tématem naší práce. Lze říci, že pojem **osobnosti** vyjadřuje celkovou psychickou strukturu člověka, jeho schopnosti, rysy charakteru, pohnutky, zvyky a procesy poznávání, to znamená vše, co psycholog může vypovědět o individuu.

Specifickým rysem každé osobnosti je vědomí vlastního Já, na němž závisí rozvoj sebepojetí, vymezení vlastní identity i uchování její kontinuity v čase.

Jáství patří mezi integrativní procesy a kvality osobnosti spolu s vůlí a vědomím.

Ego (Já) chápeme jako hypotetický konstrukt. Poukazuje na strukturální a dynamické jádro osobnosti, vyjadřuje podstatu jejího fungování, její psychologickou podstatu. Ta je obohacována, vymezována a determinována dalšími pojmy, které mají konkrétnější obsah. Já nebo-li jáství („self“) je jedním z více možných aspektů osobnosti, „prožitelných aspektů“. Člověk o sobě ví, že má určité schopnosti a určité poznatky, ví, že v něco věří, má určité cíle, nároky, určité vazby ke svému okolí. Všechny tyto aspekty dohromady vytvářejí sebepojetí (koncept Já) a různé složky svého Já nahlíží člověk jako více či méně centrální, bližší svému Já, jiné aspekty nahlíží spíše jako periferní a povrchní.

Vyvinuté pojetí sebe sama, které se často v psychologii označuje jako ego (latin. já), má dvě roviny:

- reálné ego, tj. to, za koho se jedinec považuje,
- ideální ego, tj. to, čím by chtěl být.

Míra rozporů mezi oběma těmito rovinami sebehodnocení, tj. míra spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým (míra sebeakceptování), vytváří sílu ega: čím jsou tyto rozpory větší, tím je ego slabší, a naopak.

M. Nakonečný (1995, s. 44) považuje ego za centrum duševního života člověka. Ego se stává základním vztažným rámcem: hodnota věcí a jevů je „poměřována“ vztahem k egu, subjektivní svět jedince je egocentrický svět (což neznamená, že je nutně egoistický). V tomto smyslu lze hovořit o „ego-vztažných motivacích“. Vztah objektu k egu rozhoduje o tom, zda se o něj zajímáme, či nikoli, zda je nám sympatický, či nikoli apod. Rozhodujícím aspektem tohoto vztahování se ega ke světu je udržování, zvyšování a snižování vlastní hodnoty subjektu, resp. základní tendence člověka udržovat či zvyšovat jeho vlastní hodnotu a pocít, že je významný, uznávaný, kompetentní, ctěný atd. Deprimující jsou neúspěchy, selhání, pocity „ztráty tváře“ atd. Pocit hanby ze sebe sama může vést i k sebevraždě – pocít ztráty hodnoty ega tak může být silnější než pud sebezáchovy.

Podle A. Vališové (2002, s. 19) jáství pojednáváme současně s vědomím, protože jsou fakticky vzájemně spjaté. Jáství se dělí na **činné Já**, pro které je podstatná svoboda a spontaneita, odkrývá se vždy jen ve vzpomínce, nikdy bezprostředně. Do činného Já patří i vázanost vědomí na budoucnost (časová perspektiva) i vědomí cílů. **Obraz Já** je někdy vyjadřovaný jako kognitivní aspekt Já – **sebepojetí**. Ve vědomí se shoduje se sebeuvědoměním. Základem **sebehodnocení**, někdy pojímaného jako zvláštní případ sebepojetí, je hodnotící vztah k sobě. Sebehodnocení se shoduje ve vědomí s vysokým nebo nízkým **sebevědomím**, případně **sebejistotou**. **Sebeúcta** je klíčovým aspektem konceptu jáství, vyjadřuje podstatu jeho dynamické funkce, tj. ego-vztažnou motivaci. **Identita** bývá uváděna jako pojem totožný se sepojetím.

Já není jen slovo, nýbrž to, co toto slovo označuje, tj. naše vlastní osoba. Existuje však vnitřní Já, jakési jádro osobnosti, postihnutelné introspekci, pozorováním vlastního nitra. Jaká je funkce introspektivního Já, vysvětluje P. Říčan (1975) na příkladu cesty a mapy. Život je cesta, ke které potřebujeme mapu. Mapou je obraz světa, tak jak ho jedinec vidí, souhrn veškerých poznatků a představ, subjektivní univerzum. Toto subjektivní univerzum je u každého člověka jiné.

V mapě jsou dále obsaženy i naše vztahy k lidem, naše vzpomínky na to, jak se k nám zachovali, a představy o tom, co od nich můžeme čekat – jde o sociálně psychologickou mapu osobního světa. Ta spoluurčuje i naše vlastní společenské postavení, naše role, naši identitu. V mapě lze najít i obraz vlastního těla – anatomii, sílu, vzhled, odolnost a zdravotní stav. Patří sem i obraz našich duševních vlastností, vytrvalosti, inteligence, našich sklonů a zájmů.

Jednání člověka záleží na tom, jaká je jeho osobní mapa. Jde o to, jak spolehlivě jsou na ní označena „místa“ bezpečí a „místa“, kde nám něco hrozí. Zdravě sebevědomý a cílevědomý člověk rozumí svým motivům a zná svoje síly.

Mapa „samotného Já“ však nemá smysl. Já nemůže být uzavřeno samo v sobě – obraz Já je totiž zároveň obrazem světa: mohu si o sobě myslet, že jsem chytrý, ale to je pouze ve srovnání s druhými lidmi, že jsem dobrý – ale ke komu? Vztah mezi Já ve smyslu Ega a Já ve smyslu obrazu „sebe“ spočívá v tom, že procesy, které ve svém souhrnu představují instanci zvanou Ego, vytvářejí a udržují Já jako obraz. To neznamená, že Ego je součástí obrazu Já. Je především nositelem tohoto obrazu.

Já je základním vztažným rámcem, který zpracovává a sjednocuje veškerou zkušenost. Je centrem integrace a koordinace všech psychických projevů. Ty jsou prožívány a chápány jako součást Já, a vzhledem k tomu jsou také určitým způsobem regulovány. Já je funkcí, která činí osobnost konzistentním, integrovaným a jedinečným celkem. Lze ji chápat ze dvou hledisek:

- Já jako subjekt, aktivní činitel (poznávající, pociťující, hodnotící, konající atd.), který se projevuje v selekci a zpracování informací, v rozhodování a regulaci vlastního jednání.
- Já jako objekt, tj. receptivní složka Já, která se prezentuje jako obraz sebe sama (vnímaný, poznávaný, pociťovaný, hodnocený atd.). Obraz Já je součástí vlastní identity, vyjádřením její jedinečnosti a specifičnosti.

Jiný způsob dělení uvádí M. Nakonečný (1995, s. 40):

- Tělové Já, které vzniká z vnímání vlastního těla, které se postupně vyděluje jako celek odlišný od vnějšího prostředí.
- Sociální Já jako vědomí jedinečnosti (jsem jiný než všichni ostatní) a vědomí kontinuity, resp. identity (jsem to stále já, ačkoli se měním, stárnu).

Zajímavou variantou členění je rozlišení devíti jaských reprezentací (Macek, 2004):

1. reálné – aktuální Já (jaký jsem),
2. ideální Já (jaký bych chtěl být),
3. nechtěné Já (jaký bych nechtěl být),
4. Já podle rodičů (jak si myslím, že mě vidí rodiče),
5. Já podle vrstevníků (jak si myslím, že mě vidí vrstevníci),
6. Já podle autorit (jak si myslím, že mě vidí důležití dospělí),
7. ideál podle rodičů (jak by si mě přáli vidět rodiče),
8. ideál podle vrstevníků (jak by si mě přáli vidět moji kamarádi),
9. ideál podle autorit (jak by si mě přáli vidět důležití dospělí).

Jáství nelze ztotožnit s otevřeným chováním; akceptujeme informace potvrzující naše schopnosti a naše sebepojetí a zážitky úspěchu ovlivňují to, jak se interpretujeme a cítíme.

Vytvoříme-li jakési **pomyslné schéma** utváření osobnosti, bude prvním, počátečním stupněm vědomí tělového Já. Vědomí sociálního Já bude navazovat. Sebehodnocení, které zahrnuje zvnitřnění určitých hodnot, potom vede k sebe-pojetí (reálnému a ideálnímu egu). Následují dvě rovnoběžné koleje – na jedné straně utváření superega v podobě svědomí, na druhé straně ega se sebevědomím. Konečným cílem je tzv. ego v akci, a tím je vůle.

1.2 STRUKTURÁLNÍ SLOŽKY SEBEPOJETÍ

Člověk existuje jako součást světa, který, stejně jako sebe sama, poznává a hodnotí. Vytváří si nejen kognitivní schéma vlastního Já, ale také kognitivní schéma světa, ve kterém žije. Každý jedinec je vybaven základní potřebou poznání sebe sama i svého okolí. Ve všech těchto oblastech se orientuje poněkud selektivně. Vybírá si informace, které pro něho mají nějaký význam, přitahují jeho pozornost a ve vztahu ke svým dosavadním zkušenostem je určitým způsobem zpracovává, interpretuje. Kognitivní funkce jsou přizpůsobeny tak, aby sloužily potřebám člověka. Z toho vyplývá mimo jiné i obecně lidská tendence ke zjednodušení a odstranění rušivých informací. Těch, které by nebyly v souladu s dosavadní zkušeností, nebo by narušovaly vytvořený sebeobraz. Tímto způsobem si člověk vytváří představu světa i obraz sebe sama.

Ego samo, jak jsme ukázali v předchozí kapitole, má několik složek. Složkou integrující je globální Já. Globální Já propojuje procesuální Já (které je centrem prožívání a uvědomování si) s obrazem pojetí světa. Strukturální Já je **sebeobrazem** nebo **sebepojetím**. Do strukturálního Já patří **sebevědomí**, **sebeúcta**, (relativně stálý citový vztah k sobě), **sebehodnocení** (citově podbarvený vztah k sobě v určitých dílčích situacích a činnostech). Sebeobraz se vyvíjí v sebepojetí pomocí procesů myšlení.

Sebereflexe člověka, z níž vyplývá sebepojetí jako obraz sebe sama, vzniká jako zobecnění poznatků o sobě, které každý člověk získává především v interakci s okolním světem. Nejde však o jednoduchý odraz toho, jak je jedinec vnímán druhými, v jeho vlastním vědomí, nebo i v podvědomí, ale spíše o subjektivní zpracování signálů, které přijímá z vnějšího prostředí.

Výběrovost vnímání je ovlivněna řadou faktorů osobnostních, ale i situačních. Z osobnostních uveďme například celkové aktuální sebepojetí, hodnotové systémy, osobní světový názor, orientace osobnosti jako integrace osobních vztahů k sobě i jiným atd. Ze situačních faktorů lze uvést např. aktuální psychický stav, očekávání a řadu dalších (Pelikán, 1995).

Vědomí vlastní identity, tj. prožívání a uvědomování sebe sama, své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, stejně jako kognitivní schéma světa, slouží potřebě orientace a zároveň potřebě jistoty a bezpečí. Jestliže se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně. Tato jistota ovlivňuje i rozhodování a z něho vyplývající chování.

Pojetí sebe sama, tj. **vlastní identity**, je výsledkem zobecnění zkušenosti se sebou samým. Tato zkušenost se vytváří na základě smyslových vjemů, emočních prožitků, tj. na základě sebeprožívání, ale i uvažování o sobě, a pod vlivem reakcí a postojů jiných lidí. Informace tohoto druhu každý jedinec nějak prožívá, rozumově zpracovává a hodnotí. V představě sebe sama rozlišuje M. Vágnerová tři základní složky:

1. Tělesná identita

Člověk svoje tělo určitým způsobem vnímá, pociťuje, poznává a hodnotí, ale také vědomě reguluje jeho aktivitu. Výsledkem prožívání vlastního těla a komplexního zpracování všech informací, které mají k tělu nějaký vztah, i jejich uchování v paměti, je tělové schéma. Tělové schéma je významnou součástí identity. Člověk ke svému tělu zaujímá určitý postoj: hodnotí je, má k němu nějaký citový vztah, akceptuje je, anebo je odmítá atd. Důležité je, aby člověk přijal svoje tělo takové, jaké je, aby byl sám se sebou identifikován. Hodnocení vlastního tělového schématu je ovlivňováno i sociokulturními faktory. Pro člověka je významné, jak na něho reagují ostatní lidé, do jaké míry se podobá aktuálnímu ideálu krásy atd. Nejde už jen o obraz sebe sama, ale i o jeho hodnotu, jakou má v daném sociálním kontextu.

2. Psychická identita

Psychické Já je souhrnem individuálně typických procesů a vlastností, které vytvářejí představu o sobě samém, o své vlastní psychice. Člověk chápe svoje psychické projevy jako součást Já, zaujímá k nim určitý postoj a umí je odlišit – ví, co je produktem jeho vlastního uvažování, a co naopak přichází z okolí, tj. oblasti ne-Já.

Z hlediska obsahu a zaměření lze diferencovat:

- Integroující a regulační složku, tj. vědomí, že je člověk schopen aktivně reagovat a regulovat vlastní psychiku (a samozřejmě i jiné projevy) a řídit ji tak, aby fungovala integrovaně, tj. jako celek.
- Kognitivně-receptivní složku: člověk si uvědomuje svoje vlastní pocity, myšlenky, postoje i projevy chování, stejně jako informace o sobě samém. Tato kategorie zahrnuje:
 - pocitové schéma vlastního Já – to znamená, jak člověk vnímá své psychické projevy a prožívá svou existenci,

- kognitivní schéma vlastního Já, které zahrnuje rozumové zpracování všech informací, jež se stanou obsahem vědomí, včetně vlastního chování, tj. reprezentace aktivní složky Já.

3. Sociální identita

Součástí sebepojetí jsou i příslušnost člověka k určitým sociálním skupinám, jeho role, které zde získal, a míra jejich prestiže, kterou svému nositeli přinášejí. Příkladem může být pozitivní role hvězdy, nejoblíbenějšího žáka ve třídě, nebo negativní role neúspěšného jedince. Jednotlivé role jsou nějakým způsobem integrovány do celkového sebepojetí, tj. obrazu Já.

Pro člověka jsou důležité i názory a postoje ostatních lidí a jejich chování. Ty mohou mít charakter stereotypu, který vyplývá z jeho rolí, ale mohou být i individuálně specifické. Lidé mu poskytují informaci o něm samém, různým způsobem mu sdělují, jaký se jim jeví. Také tato dimenze má kognitivní i emotivní složku. Člověk může být ostatními lidmi různě hodnocen, může být pozitivně akceptován či zavrhován atd. Sociální identita zahrnuje sebevymezení tím, kam člověk patří a jak je zde hodnocen a akceptován.

Sebepojetí je reprezentováno komplexním obrazem vlastního Já, představou o sobě samém. Do této kategorie patří:

1. Sebehodnocení

Jeho základem je znalost vlastních kompetencí, zkušenost s úspěchem či neúspěchem, s hodnocením a názory ostatních lidí atd. Opět se zde uplatňuje rozumové i emoční hodnocení. J. Slavík (1999, s. 143) zdůrazňuje, že člověk, který nedokáže správně odhadnout a posoudit své vlastní možnosti, je obvykle zklamáván ve svých očekáváních, a proto ztrácí sebedůvěru i sebeúctu, stává se úzkostlivým a zbytečně bojácným nebo agresivním.

Sebehodnocení se vztahuje k různým projevům, kritériem jejich hodnocení se mohou stát společenské normy. Pokud se člověk chová v souladu s těmito normami, je takový projev oceňován a toto ocenění slouží jako příznivá zpětná vazba, podporující pozitivní sebehodnocení. Na určité vývojové úrovni se dodržování těchto pravidel stane vnitřní potřebou, reprezentovanou svědomím. Svědomí, spojené se systémem osobních hodnot, získává ve vztahu k sebehodnocení důležitou autoregulační funkci. Člověk se pozitivně hodnotí jen tehdy, když jedná podle svého svědomí.

Hodnocení je možné i na základě srovnání sebe sama s někým jiným. To znamená buď s ostatními lidmi, kteří představují referenční skupinu (pro dítě školního věku to bývají např. spolužáci), s reálnou bytostí, která slouží jako osobní vzor, nebo pouze s představovaným ideálem. Tato tendence se výrazněji projevuje např.

v období puberty, kdy si dospívající začíná aktivně vytvářet vlastní identitu a potřebuje vzory, k nimž by mohl směřovat. Idealizované modely jsou výsledkem určité osobní volby a mají především ten význam, že určují obecnější zaměření člověka. Ideální Já člověka stimuluje k rozvoji určitých vlastností a kompetencí.

P. Říčan definuje ideál Já jako rozumný, realistický projekt seberealizace. Děje se tak prostřednictvím aktivizace a koordinace takového chování, o němž se lze domnívat, že by mohlo dosažení tohoto cíle umožnit. Ideál Já představuje zdroj motivace. V této situaci se uplatňuje zpětná vazba sociálního charakteru (reakce ostatních lidí) i vlastní hodnocení (rozumové i citové). Rozdíl mezi reálným Já, tj. aktuálním sebepojetím jedince, a ideálním Já, které představuje cíl osobního směřování, zároveň vyjadřuje míru spokojenosti se sebou samým, úroveň sebevědomí a sebeúcty. Jestliže je jedinec sám se sebou nespokojený, má nízké sebevědomí, rozdíl mezi reálným sebehodnocením a ideálním Já bývá velký. Ideální Já může být definované jako nedosažitelně dokonalý model, který svou nedostupností jedince dále traumatizuje a ještě více jeho sebevědomí snižuje.

2. Sebedůvěra a sebeúcta

Zahrnují sebepoznání, ale zároveň dávají tomuto obrazu vlastního Já určitou hodnotu. Ta se projevuje jako představa vlastních možností v aktuálním sociálním kontextu. Z toho vyplývá i očekávání úspěšnosti. Míra sebedůvěry bude spoluurčovat další motivaci, úroveň cílů, které si jedinec troufne stanovit. Přijatelná sebedůvěra je spojená s pocitem kontroly, možnosti nějak ovlivňovat svůj život. Jestliže je sebehodnocení spíše pozitivní, jedinec důvěřuje svým schopnostem.

Člověk s nízkým sebehodnocením podceňuje svoje možnosti a setrvává v pasivnější roli, než by bylo nutné. Netroufá si aspirovat na lepší pozici a prosazovat vlastní představy. Tito lidé bývají ve větší míře závislí, hledají oporu a pomoc u někoho jiného. Míra sebedůvěry ovlivňuje i názor na obtížnost dané situace a její zvládnutelnost. Nízká sebedůvěra se projevuje přeceňováním její náročnosti.

Sebedůvěra se utváří tím, že dítě hodnotí obraz sebe sama – svůj „portrét“. Ten sestává z mnoha fragmentů: důležitých vzpomínek, činitelů prostředí, vnímání vlastního těla, stupně prožitého uspokojení. Tyto křehké a rozmanité prvky se mohou podílet na utváření jak harmonické, tak – v tom nejhorším případě – i narušené osobnosti.

Základní vlastnosti sebedůvěry (Melgosa, Posse, 2003):

- je vědomá,
- je uspořádanou konfigurací,
- tvoří ji vjemy, hodnoty a ideály,
- jde o dočasnou hypotézu, již si člověk o skutečnosti vytváří, ne o realitu samu.

3. Sebevědomí

Jako vědomá vlastnost je sebevědomí vyjádřením toho, že všichni lidé si již od dětství vytvářejí vědomý, avšak ne vždy správný názor na své schopnosti, vlastnosti a stupeň společenského přijetí, kterého se jim dostává. Součástí tohoto názoru na sebe jsou i prohry, zklamání, slabosti a omezení. Tyto vjemy představují jakýsi kredit, nebo naopak dluh na osobním účtu jedince ve vztahu ke společnosti.

Soubor těchto prožitků spolu s ideály a hodnotami nabytými prostřednictvím **výchovy** tvoří součást osobnosti jedince. Jedná se o jakousi nosnou konstrukci, jež umožňuje člověku fungovat v rámci určitých menších či větších „jistot“ a dosáhnout určitého stupně osobní svobody. Tímto způsobem si člověk vytváří o své realitě dočasnou „hypotézu“, jež se může neustále zlepšovat. Z tohoto důvodu je tedy velmi významné, aby si dítě vytvořilo pozitivní a podnětný obraz o sobě samém.

Sebeobraz a sebepojetí jsou úzce spjaty s řadou procesů, pomocí nichž jedinec udržuje pro zachování integrity své osobnosti určitou stálost v pohledu na sebe sama, brání se ztrátě sebevědomí a devalvací vlastní hodnoty.

Psychické procesy zajišťující integritu osobnosti zahrnují pestrout škálu zvládacích a obranných mechanismů (např. selektivní percepce, selektivní interakce). Bezděčně či zcela vědomě se žák vyhýbá například situacím a osobám, které by podle jeho mínění mohly ohrozit jeho sebevědomí a narušit pocit jeho vlastní hodnoty. Programově i mimovolně vyhledává takové situace, které jeho sebepojetí potvrzují, dávají mu pocit vlastní hodnoty a zvyšují jeho sebevědomí (Bláha, Šebek, 1988).

4. Sebereflexe

Sebereflexe člověka, z níž vyplývá sebepojetí jako obraz sebe sama, vzniká jako zobecnění poznatků o sobě, které každý člověk získává především v interakci s okolním světem. J. Pelikán (1955, s. 68) upozorňuje, že nejde o jednoduchý odraz toho, jak je jedinec vnímán druhými, v jeho vlastním vědomí, ale i v podvědomí, ale spíše o subjektivní zpracování signálů, které přijímá z vnějšího prostředí. Výběrovost vnímání je ovlivněna řadou faktorů osobnostních, ale i situačních. Z osobnostních uveďme například celkové aktuální sebepojetí, hodnotové systémy, osobní světový názor, orientace osobnosti jako integrace osobních vztahů k sobě i jiným atd. Ze situačních faktorů lze uvést například aktuální psychický stav, očekávání a řadu dalších.

5. Sebeláska

Součástí postoje k sobě samému není jen rozumové hodnocení, ale i citový vztah, sebeláska. Je vyjádřena mírou sebeakceptace, která je výsledkem různých dílčích, často ambivalentních pocitů. Přispívá rovněž k integraci jednotlivých složek vlastního Já. Činí tak tím způsobem, že jim dává určitý význam, a tudíž i podporu. E. Fromm (1967, in Vágnerová, 2004, s. 257) pojímá sebelásku jako