

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM**

2015–2016

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Zuzana Drnková**

**Sebepojetí jako důležitá složka osobnosti**

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

2015-2016

**BACHELOR THESIS**

**Zuzana Drnková**

**Self-concept as an important component of  
personality**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Supervisor: Doc. PhDr. Dobromila  
Trpišovská, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne .....

.....

Zuzana Drnková

## **Poděkování**

Děkuji paní Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské, CSc. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytla v průběhu zpracování mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá tématem osobnost a sebepojetím člověka. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části se věnuje tématu osobnost a zabývá se její strukturou. Vymezuje pojmy jako temperament, charakter, inteligence a motivace. Druhá kapitola se samostatně zabývá pojmy Já a sebepojetí, které patří do struktury osobnosti. Následující kapitola se věnuje jednotlivým složkám sebepojetí, kam patří sebehodnocení, sebevědomí, sebeakceptace, seberegulace nebo seberealizace. Další kapitola je soustředěná na vývoj sebepojetí od počátku života člověka až po jeho stáří. Popisuje jednotlivé etapy života z hlediska vývojové psychologie a snaží se zdůraznit jednotlivé faktory, které sebepojetí ovlivňují.

Praktická část je zpracována pomocí kvantitativního výzkumu ve formě dotazníkového šetření. Cílem praktické části je poodhalit sebepojetí respondentů a odpovědět na otázku, které faktory působily na respondenty nejvíce ve smyslu ovlivnění jejich sebepojetí. Dále se snaží odpovědět na otázku, které složky sebepojetí jsou respondenty považovány za nejdůležitější.

## **Klíčová slova**

Já, identita, sebehodnocení, sebepojetí, sebevědomí, osobnost, psychologie.

## **Annotation**

The thesis deals with the theme of personality and the self-concept of man. The thesis is divided into a theoretical and practical part. The first chapter of the theoretical part is focused on personality and describes its structure. It defines terms such as temperament, character, intelligence and motivation. The second chapter deals with the concepts of self, which belongs to the personality structure. The following chapter deals with the individual components of self-concept, which include self-esteem, self-confidence, self-acceptance, self-regulation and self-realization. The next chapter focuses on development of self-concept from the beginning of life until old age. It describes individual stages of life in terms of developmental psychology and tries to emphasize the various factors that may affect the self-concept.

The practical part is processed using quantitative research in the form of a questionnaire survey. The practical part tries to reveal the respondents' self-concept. In addition, it attempts to answer which factors influenced the respondents most, in terms of affecting their self-image. Furthermore, it tries to answer which components of self-concept are most important to respondents.

## **Keywords**

Identity, self, self-concept, self-confidence, self-esteem, personality, psychology

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 OSOBNOST</b> .....	<b>11</b>
1.1 Definice osobnosti .....	11
1.2 Struktura osobnosti .....	11
1.2.1 Temperament .....	12
1.2.2 Charakter .....	13
1.2.3 Schopnosti a inteligence.....	13
1.2.4 Motivace.....	15
<b>2 JÁSTVÍ A SEBEPOJETÍ</b> .....	<b>17</b>
2.1 Jáský systém .....	17
2.1.1 Jáská zkušenost.....	18
2.1.2 Koncepce termínu já .....	18
2.1.3 Osobní identita a osobní autonomie .....	19
2.2 Sebepojetí .....	19
2.2.1 Explicitní a implicitní sebepojetí.....	21
2.2.2 Úlohy a význam sebepojetí .....	21
2.2.3 Charakteristické znaky sebepojetí.....	22
2.2.4 Obsah sebepojetí .....	23
2.2.5 Reprezentace já.....	24
2.2.6 Obrana sebepojetí.....	26
<b>3 SLOŽKY SEBEPOJETÍ</b> .....	<b>28</b>
3.1 Složky sebepojetí .....	28
3.1.1 Tělesná identita.....	28
3.1.2 Psychická identita.....	31
3.1.3 Sociální identita.....	31
3.2 Aspekty sebepojetí .....	32
3.2.1 Sebehodnocení .....	32
3.2.2 Sebevědomí a sebedůvěra .....	34
3.2.3 Sebeakceptace a sebeláska.....	35
3.2.4 Seberegulace.....	36

3.2.5	Seberealizace .....	36
<b>4</b>	<b>VÝVOJ A FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SEBEPOJETÍ .....</b>	<b>37</b>
4.1	Kojenecký a batolecí věk .....	38
4.2	Předškolní věk .....	39
4.3	Školní věk .....	41
4.4	Adolescence .....	42
4.5	Mladá dospělost .....	45
4.6	Střední věk .....	47
4.7	Stáří.....	49
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>51</b>
<b>5</b>	<b>VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>52</b>
5.1	Úvod.....	52
5.2	Cíle výzkumu.....	52
5.3	Výzkumný soubor .....	52
5.4	Volba výzkumné metody.....	52
5.5	Způsob zpracování dat .....	53
5.6	Interpretace dat.....	53
5.7	Diskuze.....	67
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>.....</b>	<b>69</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>.....</b>	<b>71</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>.....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>.....</b>	<b>75</b>



## ÚVOD

Sebepojetí a vědomí vlastního já, je nedílnou součástí naší osobnosti a identity, aniž bychom si to více či méně uvědomovali. Již od narození nabíráme nové zkušenosti, procházíme určitými situacemi a prožíváme pozitivní, ale i negativní zážitky.

Náš první kontakt se světem probíhá skrze vztahy s blízkým prostředím, kterým bývá především rodina. Skrze rodinu a vzájemné vztahy jejích členů vymezujeme své vlastní já. V průběhu života se dostáváme do interakce s širším okolím a uvědomujeme si naši pozici ve společnosti.

Současná doba nám ale přináší i jistá úskalí. Čím dál tím více se objevují patologické jevy, tedy ty, které jsou nežádoucí. Zároveň se posouvají i hranice jejich akceptace ve společnosti. Stoupá popularita médií. Ty nám v různých formách předkládají aktuální ideály krásy, modely vlastností, schopností a požadavky na chování člověka. Společnost je těmito ideály ovlivňována. Lidé se s nimi srovnávají a snaží se jim přiblížit, neboť jsou aktuálně společensky žádoucí. Tím se ale dostáváme k problémovým aspektům. Příkladem mohou být mladé dívky, které se často identifikují s extrémně štíhlými modelkami. Důsledkem toho si mohou připadat neatraktivní a dodržovat drastické diety. Z těchto faktorů plynou různé patologie jako méněcennost, nízké sebevědomí nebo v krajních případech až mentální anorexie či bulimie. Téma sebepojetí se tedy pomalu dostává do povědomí veřejnosti.

Téma bakalářské práce jsem zvolila proto, že si myslím, že sebepojetí je důležitou složkou našeho já. Od sebepojetí se odráží naše spokojenost se sebou samým, což souvisí s celkovou kvalitou našeho života.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 OSOBNOST

## 1.1 Definice osobnosti

Pojmu osobnost je v různých vědách připisován jiný význam. Psychologie používá mnoho definic a přístupů v závislosti na jednotlivých psychologických školách a směrech. Neexistuje tedy jednotná definice osobnosti.

Za zakladatele psychologie osobnosti je považován americký psycholog **J. V. Allport**. Své pojetí osobnosti stanovil na základě analýzy padesáti různých definic. Podle něj je osobnost „*dynamická organizace psychofyzických systémů uvnitř individua, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení k jeho prostředí.*“<sup>1</sup>

Behaviorismus chápe psychologii jako vědu o chování a za stěžejní považuje teorii učení. **G. B. Watson**, americký psycholog a zakladatel tohoto psychologického směru chápe osobnost jako „*konečný produkt našeho systému zvyků.*“ Behavioristické pojetí osobnosti se opírá o zkušenosti a naučené vzorce chování.<sup>2</sup>

**H. J. Eysenck** vymezuje osobnost jako „*více či méně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, která determinuje její jedinečné přizpůsobení prostředí.*“<sup>3</sup>

## 1.2 Struktura osobnosti

I v případě struktury osobnosti, lze nalézt mnoho různých dělení. Níže jsou uvedeny ty složky osobnosti, které se v literatuře objevují nejčastěji. Jedná se o temperament, charakter, schopnosti, motivaci a jáství neboli jáský systém, kterému je věnována samostatná kapitola. Za složku osobnosti je považována i tělesná schránka a někdy též životní dráha. Tato podkapitola se bude zabývat pouze pojmy, které souvisí s psychickou složkou osobnosti.

---

<sup>1</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, str. 12)

<sup>2</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie, 2011, str. 118)

<sup>3</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 32)

### 1.2.1 Temperament

Pojem temperament je možno chápat z různých hledisek. Jedinci o kterém je řečeno, že je temperamentní, jsou připisovány charakteristiky jako živost, vitalita, prudkost nebo vznětlivost. Mnoho lidí se tedy domnívá, že temperament je vlastnost, kterou určitý člověk disponuje ve větší či menší míře.

V psychologii však temperament označuje celý soubor vlastností, týkající se především celkového emočního ladění osobnosti a převažující nálady. Soustřeďuje se na chování a psychické projevy. Zahrnuje ale také míru citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Tyto vlastnosti jsou považovány za poměrně stálé a trvalé, dané vrozenými předpoklady. Jen zřídka je možné ovlivnit základní temperamentové rysy působením vnějších vlivů.<sup>4</sup>

Termíny **extraverze** a **introverze** jsou považovány za jedny z nejvýznamnějších charakteristik, které jsou nejspolehlivěji podloženy. Tyto dva pojmy vymezil C. G. Jung. Podle něj lze lidi klasifikovat na extraverty a introverty. Jejich diferenciací záleží na prožívání, uvažování a chování. Je hodnocen ale i celkový postoj k světu, otevřenost, orientace myšlenek a míra aktivity. Introverti jsou samotářsky založení a zaměřují se sami na sebe. Nejsou závislí na vnějším okolí. Pro introverta má velký význam vlastní já, zabývá se sebereflexí a introspekci. Naproti tomu extraverti jsou společenší a zajímají se o okolní sociální prostředí a sociální vztahy. U většiny lidí, se však objevují smíšené znaky těchto charakteristik.<sup>5</sup>

**Emoční labilita** (neuroticismus) a **emoční stabilita** jsou termíny týkající se určitého druhu prožívání a hodnocení. S tím je spojena i převaha reakcí na různé situace a podněty. Podle těchto reakcí lze vyvodit výši vyrovnanosti. Rozlišuje se i způsob uvažování, adaptabilita, sebeovládání, zvládání zátěžových situací a vztah k sobě samému. Emočně stabilní jedinci mají vyrovnané, přiměřené reakce, jsou schopni se kontrolovat a ovládat, jsou přizpůsobiví a mají přiměřené sebehodnocení. Pro emočně

---

<sup>4</sup> Podle (Říčan, Psychologie osobnosti, 2007, str. 63)

<sup>5</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie, 2011, stránky 539 - 540)

nestabilní osoby jsou typické nepřiměřené intenzivní reakce, nevyrovnané citové prožívání, přecitlivělost, horší přizpůsobivost a sebeovládání, nízká sebedůvěra.<sup>6</sup>

Temperament byl využit k určení různých osobnostních typů prostřednictvím variabilních teorií jednotlivých autorů.

### 1.2.2 Charakter

Pojmem charakter lze nazvat jako „*ty vlastnosti osobnosti, které souvisejí s morálkou jedince, s principy a zásadami, kterými se řídí, hodnotami, o které usiluje a na kterých mu záleží. Charakterové vlastnosti se aktualizují v postojích a jednání.*“ Na rozdíl od temperamentu, charakter není vrozený. Utváří se na základě socializace, výchovy a učení. Na rozvoj charakteru má vliv zvnitřnění požadavků sociálního prostředí. Těmito požadavky jsou především normy a hodnoty.<sup>7</sup>

Charakter je ovlivňován tlakem sociálního prostředí, očekáváním jedince, kontrolou impulsů a rozdílným vnímáním. Psychologie zaujímá dvě pojetí charakteru. První z nich je vnímání charakteru jako chápání zvláštnosti a individuality jedince. Druhý z nich se váže na morální hodnoty a ztvárňuje míru pohotovosti jedince jednat podle etických zásad.<sup>8</sup>

Charakter se tedy vztahuje k postojům jedince a projevuje se především ve styku s druhými lidmi. Zahrnuje postoje k druhým lidem, věcem a předmětům, k přírodě nebo k práci, ale i k sobě samému. Je spojen s normami a hodnotami.

### 1.2.3 Schopnosti a inteligence

**Schopnost** lze definovat jako potenciál nebo dispozice k výkonu. Schopnosti vznikají vlivem vrozených determinantů, učením nebo vzájemným působením obou činitelů. Výkon je považován za splnění určité úrovně vytyčeného cíle. Může být negativně ovlivněn vnějšími okolnostmi, jako je teplota vzduchu, hluk či špatné

---

<sup>6</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 93 - 99)

<sup>7</sup> Podle (Helus, 2011, str. 169)

<sup>8</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie osobnosti, 1998, stránky 255 - 257)

osvětlení. Nadáním jsou chápány, na rozdíl od schopností, vrozené předpoklady k výkonu. Pojem talent je posuzován nejednotně, a to jako mimořádná schopnost nebo mimořádné nadání. Vlohy jsou považovány za vrozené, které se projevují v určitém výkonu. Příkladem může být dobrý hudební sluch a schopnost rozlišit tóny, v tomto případě se může jednat o hudební vlohu.<sup>9</sup>

**Inteligenci** je možno popsat jako schopnost zorientovat se v nové situaci, ve které si nevystačíme s již nabitými zkušenostmi. Říčan vymezuje inteligenci dle různých schopností, jako jsou verbální, numerické, paměťové, psychomotorické a umělecké. Řadí sem ale i prostorovou představivost a percepční pohotovost.<sup>10</sup>

**Měření inteligence** probíhá prostřednictvím standardizovaných testů. Skrze plnění jednotlivých úkolů se testuje výkon, který je následně ohodnocen určitou výší skóre, jež je základem pro výpočet stupně inteligence. Ten je vyjádřen inteligenčním kvocienem (IQ), který znázorňuje vztah mezi mentálním a chronologickým věkem. Na níže uvedené tabulce lze porovnat jednotlivé hodnoty. Průměrná hodnota IQ se pohybuje okolo 100, které dosahuje většina populace. Naopak IQ s hodnotou 140 a výše, značí vynikající inteligenci, které dosahuje jen 1,5 % populace. (Tabulka č. 1)<sup>11</sup>

Hodnota IQ	Stupeň inteligence	Zastoupení v populaci
Nad 140	Vynikající inteligence	1,5%
120 – 139	Velmi dobrá inteligence	11 %
110 -119	Dobrá inteligence	18 %
90 – 109	Průměrná inteligence	48 %
80 – 89	Nízká inteligence „tupost“	14 %
70 – 79	Lehká debilita	5 %
Pod 69	Imbecilita až idiocie	2,5 %

<sup>9</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie osobnosti, 1998, stránky 94 - 95)

<sup>10</sup> Podle (Říčan, Psychologie osobnosti, 2007, stránky 78 - 83)

<sup>11</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie osobnosti, 1998, str. 103)

Úroveň schopností a inteligence je rozhodující pro podání určitého výkonu. Na základě toho, pak pokračují další souvislosti, například jaké bude mít dotýčný zaměstnání, jak bude celkově žít, i jaké bude jeho postavení ve společnosti a kolektivu. Člověk, který má nízkou inteligenci není schopen vykonávat řadu povolání a má zcela odlišné starosti a životní cíle, než člověk s inteligencí nadprůměrnou. Může se setkat s neúspěchy, zklamáním a posměchem okolí. Jiným příkladem jsou nadprůměrně inteligentní děti, které svou inteligencí značně převyšují své spolužáky. Obvykle tyto děti nebývají dobře přizpůsobené a integrované v kolektivu těchto vrstevníků, jelikož jsou vnímány jako odlišné. Vysoká inteligence se pojí s dominancí. Takový člověk si časem uvědomuje, že mívá obvykle pravdu a ostatní se mu podřizují. Nízká inteligence je spojena s impulzivním jednáním a tendencí přejímat chování druhých lidí. Jak velký význam hraje úroveň schopností v životě člověka, závisí na úhlu vlastního pohledu. Někomu na schopnostech záleží více, někomu méně. Je to dáno povahovými vlastnostmi a hodnotovou orientací.<sup>12</sup>

#### 1.2.4 Motivace

**Motivace** vyjadřuje proces, který směřuje naše chování k dosažení nějakého cíle. Tento motivační proces má určité časové rozmezí, vymezuje záměry našeho chování. Vyznačuje se intenzitou a dobou trvání. K dosažení cíle vynakládáme různou intenzitu úsilí. V případě, že je námi vytyčený cíl blokován překážkami, naše úsilí se zvyšuje, nebo naopak cíl vzdáváme a můžeme si stanovit cíl jiný. V motivaci se reflektuje psychický i somatický stav jedince, ale i různé vlivy z okolního prostředí. **Motivem** lze nazvat cokoliv, co vede k nějakému pohybu či aktivitě. Jsou to příčiny a důvody, které nás podněcují jednat. Motivy mohou být vědomé i nevědomé a mohou na chování člověka působit současně. Motiv vymezuje orientaci určité aktivity a tím i její náplň, což odráží průběh určitého chování. Dále intenzitu této aktivity, tedy výši úsilí, které jsme vynaložili na dosažení cíle. Nakonec také délku trvání aktivity, která zpravidla končí po naplnění potřeby, která ji způsobila. Zdrojem motivu bývá potřeba, která nás podněcuje k určitému jednání.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Podle (Říčan, Psychologie osobnosti, 2007, stránky 86 - 87)

<sup>13</sup> Podle (Vágnerová, Základy psychologie, 2004, str. 168)

Jako příklad lze uvést, pocit hladu. V tomto případě jsme motivováni k získání jídla. Jídlo se stává cílovým objektem a snažíme se ho co nejdříve dosáhnout. Motivem však není jídlo, ale pocit nasycení. Tedy uspokojení pocitu hladu.

**Primární motivy** představují zejména základní biologické potřeby, které mají všichni lidé společné. Mezi ně patří **pozitivní potřeby**, kam lze zařadit jídlo, pití nebo ošacení. Jsou to tedy ty, k jejichž uspokojení je třeba sehnat příslušný objekt. Dále jsou to **potřeby negativní**. Aby byly tyto potřeby uspokojeny, je třeba se vyhnout nepříjemnému stavu nebo objektu. Mezi tyto potřeby se řadí bezpečí, potřeba oprostít se od bolesti nebo od nepohodlí, potřeba mít klid na spánek. **Primární psychologické potřeby** jsou determinovány biologicky. Všeobecně v nich převládají sociální potřeby jako potřeba kontaktu s lidmi, pečovat o druhé, vyniknout mezi ostatními, potřeba oponovat, ovládat někoho, potřeby erotické nebo potřeba agrese, která může být u některých lidí velmi intenzivní. **Instinkt** je vrozeným motivem, který se vyvíjí zráním a ovládá naše chování. U člověka je ovlivněn rozumem a učením. Z instinktů vycházejí **pudy**, které obsahují emoce a jsou částečně vědomé. Vyvíjí se v průběhu života a jsou rovněž ovlivňovány učením. Patří sem například sexuální pud, pud sebezáchovy, obživný pud, pud agrese. Pudy mají vysoký vliv, proto je důležité je regulovat a uspokojit je nenásilnou, bezpečnou a společensky přijatelnou formou.<sup>14</sup>

**Sekundární motivy** ulehčují uspokojení potřeb primárních a vznikají učením podle primárních motivů. Může sem patřit potřeba peněz, za které si lze následně koupit jídlo a uspokojit tak pocit hladu. Maslowova teorie potřeb znázorňuje potřeby biologicko-fyzické, potřebu bezpečí a jistoty, sounáležitosti, uznání, úcty a seberealizace. Potřeba seberealizace se nalézá na samém vrcholu pyramidy a k jejímu uspokojení dochází, až když jsou uspokojeny potřeby níže položené.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Podle (Říčan, Psychologie, 2005, stránky 179 - 182)

<sup>15</sup> Tamtéž, stránky 186 - 188



## 2 JÁSTVÍ A SEBEPOJETÍ

Tato kapitola se blíže věnuje systému jáství, termínu já a sebepojetí, které spolu úzce souvisí a jsou vzájemně propojeny, tak jako s jednotlivými komponenty struktury osobnosti zmíněnými v předešlé kapitole. Koncepce termínu já, je předmětem zájmu psychologie osobnosti, vývojové a sociální psychologie.

### 2.1 JÁSKÝ SYSTÉM

Pojem já se týká vnitřního světa člověka, jeho prožívání vlastní osobnosti a uvědomování si sebe sama jako jedinečné bytosti. Od počátků zájmů o tuto problematiku se používají anglické výrazy jako „I“ nebo „self“ a z psychoanalýzy přejatý termín „ego“. České ekvivalenty těchto pojmů lze přeložit jako „já“ nebo „sebe“. Později přicházely nové výrazy jako „ego-systém“, „ego-koncepce“, „sebeobraz“. A. Heveroch, český psychiatr a neurolog zavedl termín „**jáství**“, který vyjadřuje pocit vlastní osobnosti a funguje jako ucelený systém.<sup>16</sup>

Prvním představitelem zabývajícím se pojmem já, byl W. James. Studii o jáství publikoval ve svém díle *The Principles of Psychology*. Já neboli ego, je důležitým předmětem zejména v psychoanalytické teorii osobnosti. Jejím představitelem je S. Freud, známý jako zakladatel psychoanalýzy. Dle jeho teorie je ego hlavní složkou struktury osobnosti. Tato složka je vědomá a je v interakci se zbylými nevědomými vrstvami a s okolním světem. Ego se v průběhu života postupně rozvíjí na základě zkušeností, rozumových schopností a dalších procesů. C. K. Jung, který částečně navázal na psychoanalýzu, definuje ego jako centrum osobnosti, které dokáže řídit samo sebe. Neoanalytický směr psychologie, přikládá egu ještě větší význam, než samotná psychoanalýza. Z pohledu E. H. Eriksona, je ego nezávislým systémem, který je podstatou pro směřování osobnosti a je jím podmíněno, jakým způsobem je člověk schopen reagovat a poradit si v různých situacích.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 107)

<sup>17</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 298 - 299)

Vždy, když jsme ve stavu vědomí, pocítujeme, že jsme odlišní od ostatních. Uvědomuje si, že jsme samostatným jedincem a vnímáme sebe jako „já“. Cítíme, že minulost, tedy předešlé zážitky, ale i budoucnost se týká našeho já. Jáství je ucelujícím faktorem duševního života a obsahuje souhrn vlastností, které si jedinec připisuje.<sup>18</sup>

### 2.1.1 Jáská zkušenost

**Jáská zkušenost** je zážitkem, při kterém si uvědomujeme vlastní jedinečnost. Za jáskou zkušenost lze považovat spatření sebe samého v zrcadle, na videozáznamu či fotografii. Řadí se sem i pocity, prostřednictvím kterých jedinec identifikuje sám sebe. Může jít o pocity a prožitky vlastního studu nebo pýchy na sebe sama, uvědomění si vlastních schopností, ale i nedostatků.<sup>19</sup>

### 2.1.2 Koncepce termínu já

Já spojuje a zpracovává všechny zkušenosti, integruje a koordinuje veškeré psychické projevy. Tyto projevy jsou součástí vlastní osobnosti, kterou vědomí já činí sjednoceným celkem. Já je možné chápat dvěma směry, které se vzájemně prolínají a ovlivňují. Jejich dělení je ale spíše teoretické. **Já jako subjekt**, je aktivní oblastí, která zpracovává informace, prožívá, myslí, poznává a jedná. Působí v oblasti rozhodování a řízení vlastního chování. Specifickou vlastností je, že obsahuje vůli a zajišťuje kontinuitu a výjimečnost osobní zkušenosti. Činné neboli aktivní já, je úzce spjato s pamětí člověka. Prostřednictvím paměti si uvědomujeme a rozumíme tomu, proč se v určité situaci chováme určitým způsobem. Spojíme si již zažité zkušenosti, které jsme získali v minulosti. Činné já rovněž ovlivňuje paměťové procesy. Jedinec si snadněji zapamatovává a vybavuje ty oblasti, které se vztahují k jeho osobě, než ty, které se k vlastní osobě nevztahují. Uplatňuje se zde princip egocentričnosti. Člověk vyhledává a pamatuje si především ty informace, které jsou pro něj osobně důležité, a vztahují se k vlastnímu já.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 107)

<sup>19</sup> Podle (Výrost & Slaměnik, 2008, stránky 89 - 90)

<sup>20</sup> Tamtéž, stránky 90 - 91

Naopak **já jako objekt** zastává pasivní roli, je poznávané a řízené. Obsahuje veškeré poznatky o sobě, které vychází z aktivního já. Objevuje se v něm ale i názor na vlastní osobu, naše pojetí sebe sama a vztah k sobě samému jako objektu.<sup>21</sup>

### 2.1.3 Osobní identita a osobní autonomie

Primárním hlediskem pro sebeuvědomění, je pocit totožnosti a vědomí „kdo jsem“ a „kam patřím“. Tyto pocity jsou podstatou osobní identity. **Osobní identitu** lze charakterizovat jako prožívání toho, čím jedinec je jako samostatná osoba, nebo jako člen společnosti. Formování identity je aktivní proces, jehož výsledkem je uvědomování si sebe sama jako jednotlivce v kontextu okolního světa a společnosti. Toho jedinec dosahuje na základě hledání, rozhodování a volby toho, čím jedinec je, nebo bude. Nedílnou součástí naší identity jsou znaky, které nemůžeme ničím ovlivnit. Těmito znaky mohou být pohlaví, datum narození nebo barva kůže. Jsou ale i znaky, které ovlivnit můžeme. Může jimi být volba partnera, kariéry nebo náboženská či politická příslušnost.<sup>22</sup> Identita prochází jistými fázemi a krizemi. Nejvýraznější krize identity se odehrává v období adolescence. Vývoj a utváření osobní identity se úzce pojí s vývojem ego. Aby ego bylo zralé, je nutné, aby jedinec měl patřičný pocit identity.<sup>23</sup>

**Osobní autonomie** je jedním z hlavních znaků dospělosti a zralosti. Osobní autonomie se projevuje nezávislostí a samostatností, a to jak citovou, názorovou, hodnotou ale i činnou.<sup>24</sup>

## 2.2 SEBEPOJETÍ

**Vědomí vlastního já** je základem pro vývoj sebepojetí. **Sebepojetí** vyjadřuje vztah jedince k sobě samému, který se liší od vztahu k druhým lidem. Vlastní osobnost má pro nás obecně vyšší význam než ostatní lidé a věnujeme ji větší pozornost.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 288 - 289)

<sup>22</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 29 - 52)

<sup>23</sup> Podle (Fialová, Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, 2012, str. 23)

<sup>24</sup> Podle (Směkal, 2012, str. 344)

<sup>25</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 300)

Psychologie obecně definuje sebezpojetí jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.*“<sup>26</sup> Je to jakýsi obraz já nebo též postoj k vlastnímu já.

Sebezpojetí je z pohledu psychologie zkoumáno ze tří úhlů. První z nich se zaměřuje na utváření sebezpojetí, jehož poznatky vychází především z vývojové a sociální psychologie. Zabývá se formováním vlastního já a utvářením identity v průběhu života. Z toho vyplývá, že se sebezpojetí neustále rozšiřuje. Další oblasti se týkají sebezpojetí, jakožto výsledku procesu sebeuvědomování, kde jsou hlavním zkoumaným aspektem jednotlivé vlastnosti sebezpojetí jako součást psychické struktury. Tyto vlastnosti jsou zkoumány nejen z pohledu funkcí duševních činností jedince, ale také v souvislosti se sebeovládáním. Jedním ze znaků sebezpojetí, je jeho mnohoznačnost. Obsah sebezpojetí se formuje okolo významných aspektů Já, které odlišují jedince od okolní společnosti.<sup>27</sup>

Sebezpojetí vychází ze zkušeností a vědomostí, které máme sami o sobě. Zkušenosti a znalosti o sobě samém se utvářejí na základě emocionálních prožitků a uvažování. Tyto procesy vychází z postojů, reakcí a zpětné vazby od okolí, především od lidí, kteří pro nás mají vysokou hodnotu a význam. Projevuje se zde potřeba asimilace, tedy fakt, že lidé se obecně nechtějí příliš lišit od druhých lidí. Naopak, si ale každý chce zanechat svou jedinečnost, což lze nazvat potřebou diferenciací. Sebezpojetí je uspořádaným celkem, ve kterém se odráží to, co o sobě člověk ví, co si o sobě myslí a jak sám sebe hodnotí. Jsou v něm obsaženy jednotlivé mentální reprezentace vlastního já, názory na vlastní osobu, ale i přání a nenaplněné představy.<sup>28</sup>

C. R. Rogers, americký psycholog a představitel humanistické psychologie, předpokládal, že sebezpojetí je důsledkem zvnitřnění podmínek hodnot, které se utváří na základě interakce s druhými lidmi. Podle Rogerse má člověk dvě základní potřeby, které na sebe vzájemně působí. Jednou z nich je získávání pozitivní zpětné vazby od

---

<sup>26</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, str. 107)

<sup>27</sup> Tamtéž, stránky 118 - 119

<sup>28</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 300)

okolí, tedy potřeba být pozitivně přijímán a tzv. sebeaktualizace, tedy potřeba rozvíjet své schopnosti a potenciál.<sup>29</sup>

Potřeba pozitivního přijetí bývá u duševně zdravého jedince uspokojena. V průběhu života se obvykle objeví alespoň jeden člověk, který ho pozitivně přijímá. Touto osobou bývá zpravidla rodič. Pozitivně přijímaný jedinec se cítí bezpečně a může dále rozvíjet své schopnosti a nadání, což se odráží v celkovém sebepojetí.<sup>30</sup>

### 2.2.1 Explicitní a implicitní sebepojetí

Sebepojetí lze odlišit podle dvou jednotlivých hledisek, které se nerozvíjí shodným způsobem a ani stejným způsobem nepracují. Mohou být buď zcela nezávislé, nebo pracovat ve vzájemné interakci. Působí na prožívání, uvažování i chování a ovlivňují míru sebevědomí, sociální adaptace a osobní pohody. **Explicitní sebepojetí** je vědomé. Je to souhrn vědomostí a soudů na sebe sama, které člověk může ovládat, regulovat a lze si je vybavit z vědomí. Vyvíjí se na základě poznávání, které se týká vlastní osoby. **Implicitní sebepojetí** je nevědomé, není ho tedy možné určit ani popsat. Nejvíce souvisí s citovou stránkou a není snadné ho ovlivnit. Jeho rozvoj není pod vědomou kontrolou. Je výsledkem zpracování citových prožitků, především z raného dětství, a proto je omezena jeho dostupnost. Chování, prožívání a jednání člověka ovlivňuje bez jeho vědomí. Člověk nemusí chápat, proč se takovým způsobem chová a jedná.<sup>31</sup>

### 2.2.2 Úlohy a význam sebepojetí

Člověk je součástí světa, který hodnotí a poznává, stejně jako sebe sama. **Poznávání okolí a sebe sama** je základní potřebou každého člověka, která **uspokojuje potřebu jistoty a bezpečí**. Pokud se člověk dobře orientuje a vyzná v okolním světě i v sobě samém, cítí se jistě a bezpečně. Tento faktor může ovlivnit rozhodování a z něho plynoucí chování. Stává se podkladem pro reagování v určitých situacích. Vzájemné propojení vnímání světa a sebe sama je významné, neboť sebepoznání obsahuje i včlenění sebe sama do kontextu světa a okolního prostředí. Úroveň sebepojetí podléhá

---

<sup>29</sup> Podle (Hayesová, 2013, str. 22)

<sup>30</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 176 - 177)

<sup>31</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 319 - 320)

i adekvátnosti hodnocení tohoto okolí, ze kterého plyne chování, která zaujímá různou míru působení a může vzbuzovat rozdílnou zpětnou vazbu. Poměrná **stálost osobní identity** podporuje informovanost a vyznání se v sobě samém. Sebepojetí tedy působí jako stabilizující a integrující činitel všech psychických jevů a aktivit.<sup>32</sup>

V odborné literatuře se uvádí, že sebepojetí má dvě základní úlohy, které jistým způsobem fungují. Sebepojetí pracuje jako **nástroj orientace v osobním životě**. Pomáhá nám orientovat se ve vztazích, jak už v těch společenských, tak i citových. Sebepojetím ovládáme své chování a očekávání. Chování člověka závisí na tom, jak věrný obraz má sám o sobě. Člověk, který je duševně zdravý a zralý, zná sám sebe, své síly a rozumí svým pohnutkám a motivům. Naopak člověk, který není duševně zdravý a zralý, mívá nepřiměřené reakce, nereálná očekávání a další nezdary ho vedou k dezorientaci. Sebepojetí funguje také jako **stabilizátor činnosti**. Percepce a představy, které máme ukotvené směrem k sobě, bývají vcelku ustálené. Mnohdy, ale zcela nevědomě deformujeme vnímanou realitu. V takovém případě se jedná o sebeklam. Tato psychologická obrana člověka odklání od vypořádání se s problémovou situací, kdy tato situace ohrožuje ucelenost sebepojetí.<sup>33</sup>

### 2.2.3 Charakteristické znaky sebepojetí

Sebepojetí se vyznačuje určitými rysy, které působí na jeho celkové fungování. **Úroveň sebepojetí** je určena podle míry pozitivních a negativních atributů, které si člověk připisuje. Vyjadřuje osobní spokojenost a vyrovnanost. Může se týkat výše sebehodnocení. **Kontinuita sebepojetí** se váže na minulost, přítomnost a budoucnost, v souvislosti se zachováním osobní totožnosti. I přesto, že se jedinec stále mění, uvědomuje si, že je to pořád on. Toto uvědomění upevňují stabilní znaky, jako je jméno, pohlaví, sociální příslušnost nebo i místo, kde se člověk narodil. Sebepojetí člověka vykazuje určitou míru **stability**. Tedy fakt, že se v průběhu života nijak zásadně nemění. Působením vnějšího okolí ale slabě kolísá. Často i záleží na osobnosti určitého člověka. V průběhu života se během vývoje střídají jistá období, ve kterých stabilita sebepojetí kolísá. Nízká je v dětství, ale během adolescence a mladé dospělosti opět

---

<sup>32</sup> Podle (Vágnerová, Základy psychologie, 2004, str. 258)

<sup>33</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 34 - 35)

narůstá. V dospělosti bývá sebepojetí celkem stabilizované, ale v raném stáří začne opět klesat. **Konzistentnost** sebepojetí vyjadřuje soulad a soudržnost. Jde o zmenšování rozporuplných názorů na vlastní osobu. Vztahuje se k potřebě udržet si vyvážený obraz sebe sama. Snaha k udržení konzistentnosti sebepojetí se vyjadřuje obzvláště skrze informace, které prokazují vlastní kvality. Potřeba konzistentnosti se může ukázat rovněž skrze přijímání negativních informací i přesto, že se neslučují s prvotní představou. Toto se projevuje zejména u pesimisticky naladěných lidí, kteří mají sklony k úzkostem. **Komplexnost** sebepojetí se projevuje četností rozdílných charakteristik, které si člověk připisuje. Závisí však na jejich harmonii, a je nezbytné, aby nebyli v přílišném rozporu. U lidí, jejichž sebepojetí je vyváženější, je vyšší pravděpodobnost, že dosáhnou požadovaného uspokojení a sebeakceptace. Jsou schopni ustát své neúspěchy a problémy, jelikož nachází jiné zdroje, které je uspokojí. Nadměru komplexní sebepojetí může ale způsobovat pomalejší a náročnější rozhodování.<sup>34</sup>

#### 2.2.4 Obsah sebepojetí

Obsah sebepojetí je u každého jedince odlišný, jelikož se částečně utváří na základě sociální zkušenosti a na mínění druhých lidí. V důsledku věku tedy dochází k **rozzrůstání obsahu sebepojetí**, které se rozbíhá různými směry. Přesto lze definovat některé společné znaky. Obsahy sebepojetí se formují okolo významných aspektů já. Tyto aspekty jedince odlišují od okolního prostředí a jsou pro něj podstatné.<sup>35</sup>

Nejvíce specifickými obsahy sebepojetí jsou různá stanoviska, jako sociální role a status, jméno, pohlaví a věk. Následují osobní zájmy a aktivity, vzhled a majetek. Další část je tvořena uvědoměním si vlastních kompetencí, způsoby řízení vlastního chování a stabilita hodnot. Na základě těchto obsahů si jedinec utváří pocit osobní autonomie, názor na vlastní osobu a hodnocení sebe sama.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 322 - 328)

<sup>35</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 118 - 119)

<sup>36</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, str. 55)

### 2.2.5 Re prezentace já

Obsah a strukturu sebepojetí reprezentuje takzvané **reálné já**, které odpovídá skutečnosti a aktuálnímu stavu.

Re prezentace já, se často váže na specifickou společenskou roli (jsem žena, jsem studentka, jsem partnerka). Jiné reprezentace vlastní osoby se hůře vymezují, jelikož jsou založeny na emocionální bázi. Re prezentace sebe jsou vzájemně propojeny, jedinec je schopen o sobě uvažovat v různorodých vztahových sférách a souvislostech. Mnohdy se váží i na představy důležitých osob z našeho okolí (já podle matky, já podle otce, představy o tom, jak mě vidí můj partner nebo moje dítě).<sup>37</sup>

Re prezentace já, lze dělit z hlediska časového. **Minulé já** je spojováno se sebevztahným a egocentrickým efektem, kdy si člověk snáze pamatuje události z minulosti, ve kterých se vnímal jako střed dění. Na základě zobecnění zkušeností z minulosti a aktuálního sebevnímání a vlastní introspekce se vytváří takzvané **přítomné já**. **Budoucí já** je dedukováno z minulých a přítomných reprezentací já. Váže se na potřebu předjímat své vlastní jednání, včetně chování druhých lidí. Zaměřuje se na nastávající úkoly, cíle, touhy, sny nebo obavy a je spojováno s naplňováním osobních závazků.<sup>38</sup>

**Ideální já** je často zaměřeno do budoucna a zaujímá důležitou pozici. Ztvárňuje představy a aspirace ideálního obrazu sebe sama. Ideální já je často ukotveno autonomně. To znamená, že zahrnuje to, co člověk sám chce, co si přeje a jaký by chtěl být. Rozdílná forma ideálního já, má v sobě obsaženy požadavky a normy zakotvené ve společnosti. V tomto případě se jedná o **požadované já**.<sup>39</sup> Ideální já se liší od reálného já. Tato neshoda je považována za důležitého motivačního činitele. Úroveň této neshody tvoří takzvanou sílu ega. Čím je tato neshoda vyšší, tím je naše ego slabší a naopak. Obecně platí, že by zde neměl být příliš velký rozdíl, aby nedocházelo k demotivaci.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> (Výrost & Slaměnik, 2008, stránky 94 - 95)

<sup>38</sup> Tamtéž, stránky 94 - 95

<sup>39</sup> Tamtéž, str. 95

<sup>40</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie osobnosti, 1998, str. 44)



Naopak v sobě člověk chová i představy o tom, co si nepřeje a co by nikdy nechtěl. Jsou to záporné ideály, které mají rovněž roli v motivaci našeho chování. Tyto motivace jsou označovány jako nechtěné nebo **nežádoucí já**. Jedinec se jejich možnému uskutečnění snaží vyhýbat.<sup>41</sup>

Za **možné já**, jsou označovány představy o tom, jaký by jedinec mohl být nebo kým by se mohl stát v důsledku jiných okolností a podmínek. Patří sem i vlastní myšlenky a představy o tom, čím bychom se rádi stali, popřípadě čeho se obáváme, že bychom se tím stát mohli. Tato složka pracuje s naší osobní zkušeností. Je dedukcí toho, co se nám přihodilo v minulosti a zahrnuje i představy o sobě v budoucnosti. Možné já se může utvářet kontinuálně na základě zkušeností nových či vlivu médií. Hodnotí a interpretuje současný pohled na vlastní já.<sup>42</sup>

Moje **špatné já** je součástí sebepojetí i těch jedinců, kteří mají jinak vysoké sebehodnocení. Pokud tyto negativa nezastávají podstatnou a důležitou roli, nenarušují u těchto jedinců jinak pozitivní sebeobraz. Pokud to bývají charakteristiky významné, mohou být podnětem ke změně sebepojetí. Akceptace vlastních záporných stránek je interpretací osobní zralosti.<sup>43</sup>

Při hodnocení sebe sama je podstatná shodnost těchto představ se skutečností. **Sebeklam** je pozitivní zkreslení sebepojetí. V závislosti na charakteru osobnosti se extraverti a emočně stabilní osoby hodnotí pozitivněji než introverti a osoby emočně labilní. Toto hodnocení ale nemusí odpovídat skutečnosti. Otázky, které se zabývají shodou sebepojetí s realitou, bývají předmětem psychopatologie. Psychopatologie se v tomto směru zabývá především afektivními poruchami, neurotickými poruchami a poruchami osobnosti. V případě, že je sebepojetí nepřiměřeně pozitivní, což je označováno takzvaným **falešným já**, se může jednat o narcistickou poruchu osobnosti.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Podle (Výrost & Slaměník, 2008, str. 95)

<sup>42</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 120 - 121)

<sup>43</sup> Tamtéž, stránky 120 - 122

<sup>44</sup> Tamtéž, stránky 120 – 123

Pojem **pozitivní sebereprezentace** představuje ukazování sebe sama v dobrém světle. Tací lidé o sobě dokáží dlouho vyprávět, vyzdvihují svou jedinečnost, činy, schopnosti nebo mimořádné společenské styky. Snaží se ve svém okolí vzbudit dojem, že jsou nepostradatelní. **Negativní sebereprezentace** je typická pro jedince, kteří se projevují jako slabý, bezbranný, neschopný nebo nemohoucí. Oba tyto typy sebereprezentace se projevují u histriónské poruchy osobnosti a jsou nevědomě využívány za účelem manipulace s okolím.<sup>45</sup>

### 2.2.6 Obrana sebepojetí

Stejně jako vše ostatní, tak i své sebepojetí bráníme před okolními vlivy. K tomu používáme různé obranné mechanismy. Obrany sebepojetí mají vždy negativní vliv. Způsobují strnulé a neurčité vnímání, čímž oslabují sebeaktualizaci a zabraňují reálnému sebepoznání.<sup>46</sup>

Následující shrnutí vychází z psychoanalytické teorie. Jedním z obranných mechanismů je **popření**, které se vyznačuje zkreslováním skutečnosti. Jedinec se snaží danou situaci potlačit. Příkladem může být nemoc či tělesný handicap, kdy se jedinec snaží sám sebe vnímat a chovat se jako by nemocný nebyl, což se neslučuje s realitou. Pokud se jedinec snaží zabraňovat citům a podnětům, ze kterých má obavy, jedná se o **vytěsnění**. Člověk se snaží vyhýbat nepříjemným skutečnostem nebo místům. V extrémních případech může dojít až k zapomnění či úplné ztrátě jistých vzpomínek. **Regrese** znamená únik do minulosti. V tomto případě se jedinec z hlediska chování vrací do vývojového stupně, který již překonal. Nejčastěji jím bývá dětství. **Projekce** souvisí s tendencí promítat určité psychické jevy do činností, aktivit nebo stavů druhých osob. Jde především o projekci vlastní osobnosti, kdy negativní vlastnosti připisujeme druhým. **Izolaci** separujeme obsah vnímání od emocí, což má za následek nepřiměřené reakce, například stáhnutí se do sebe samého. **Racionalizace** se projevuje falešným zdůvodňováním. Situaci nemůžeme měnit, ale změním pohled na ni. Příkladem může být vlastní nezvládnutí úkolu a následné zdůvodňování, že se jednalo o náhodu, nebo že se tak stalo v souvislosti s neschopností druhých lidí. Svě sebepojetí

---

<sup>45</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 360)

<sup>46</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, str. 35)

bráníme také prostřednictvím **somatizace**. To jsou tělesné projevy, které souvisí s nepříjemnými pocity, emocemi nebo psychicky náročnými situacemi. Může jimi být třes nebo pocit nevolnosti. **Odčiněním** se vyhýbáme nějakému potrestání. Snažíme se vykonat čin nový, správný. **Přesunutí** neboli sublimace znamená, že začneme hledat náhradu tam, kde je cíl těžko dosažitelný nebo není dosažitelný vůbec. Hledáme a přijímáme náhradní cíl, jehož dosažení je pro nás snazší.<sup>47</sup>

Nakonečný popisuje další obranné mechanismy, jako je **útěk do fantazie**. V tomto případě se člověk uchyluje k dennímu snění nebo k jiným podobám imaginace. Skrze sny a představy se snaží utéci z nepříjemné situace nebo zažívá uspokojení z jinak nedosažitelných cílů. **Identifikací** člověk zvyšuje pocit své vlastní hodnoty. Napodobuje chování jiných lidí, které obdivuje, například lidí s vysokou prestiží. Přejímá jejich gesta, řeč, hodnoty a názory. **Fixace** nebo rovněž stereotypizace, vyjadřuje setrvávání v určitém způsobu chování i přesto, že nevede k cíli, ale tvoří určitou překážku před prožitkem neúspěchu. **Agresí** se jedinec snaží zničit bariéru, která překáží v uspokojení. Různými formami útočí na zdroj svého neuspokojení a snaží se dosáhnout a vynutit si vlastní cíl pomocí násilí. Agresi zaměřuje na objekty či osoby. Může se jednat i o pomluvy a intriky vůči druhým. **Sebeobviňování** znamená, že je agrese mířena na vlastní osobu. Jedinec sám sebe obviňuje ale i trestá, snaží se tak o zajištění pomoci a projevení lítosti ze strany okolí. Používáním trestů vůči sobě se vyrovnává se svými pocity viny.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, str. 35)

<sup>48</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie, 2011, str. 225)

## 3 SLOŽKY SEBEPOJETÍ

Pro správné fungování jáského systému je důležitá vzájemná harmonie jednotlivých složek sebepojetí. V případě většího rozporu dochází k vnitřnímu napětí, kdy se jedinec snaží tento nesoulad redukovat nebo potlačit.<sup>49</sup>

### 3.1 Složky sebepojetí

Podle Vágnerové lze z hlediska obsahu vymezit tři **základní složky sebepojetí** neboli identity:

#### 3.1.1 Tělesná identita

Tělo je důležitým prostředkem k sebevyjádření a je významným činitelem pro pochopení komplexního já. Každý jedinec své vlastní tělo vnímá, hodnotí ho a zaujímá k němu určitý postoj. Vědomě řídí svou tělesnou aktivitu a uvědomuje si, kde je hranice vlastního těla a co je přesně jeho součástí (například cizí předmět v těle jako je kloubní náhrada). **Tělové schéma** je souhrnem prožívání vlastního těla a celkový souhrn informací, které jedinec o svém těle chová a ukládá je v paměti.<sup>50</sup>

Fyzická stránka těla se postupem času mění a to jak uvnitř, tak i na povrchu. Může jít o začínající vrásky nebo šedivění vlasů. Tyto změny člověk vnímá, a jeho hodnocení se obměňuje. Tímto způsobem, si každý utváří vlastní obraz svého těla, uvědomuje si svůj vzhled a svůj obraz akceptuje nebo ho odmítá, podle určité míry spokojenosti či nespokojenosti se svým zevnějškem.<sup>51</sup>

Obraz ideálního těla se vlivem kulturního a sociálního vývoje podřizuje aktuálním hodnotám a normám dané společnosti, důsledkem čehož se naše tělesné sebepojetí mění. V dnešní době se zvyšuje všeobecný zájem o tělo, které se považuje za znamení úspěšnosti. Podle momentálních trendů by tělo mělo být štíhlé, zdatné a opálené.

---

<sup>49</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 312)

<sup>50</sup> Tamtéž, stránky 301 - 302

<sup>51</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie, 2011, str. 514)

Veřejně je propagována ideální hmotnost a extrémní štíhlost. Reálné tělo a tělesný ideál, tedy představa toho, jaké by naše tělo mělo být, se nemusejí společně slučovat. To jak vnímáme vlastní tělo je určeno společenskými vlivy, například tím, jak nám tělesný ideál předkládají média. Na základě tohoto společenského ideálu, a následnému rozporu ve vlastním sebepojetí, dochází především u žen k drastickým dietám, hladovění a nezdravému opalování.<sup>52</sup>

V poslední době přibývá případů **narušeného tělesného sebepojetí**, kdy se představy o vlastním těle neslučují s realitou. Člověk může své tělo vnímat krásnějším nebo naopak ošklivějším než doopravdy je. Příkladem jsou dívky trpící mentální anorexií, které jsou extrémně hubené, ale připadají si tlusté.<sup>53</sup>

**Mentální anorexie** je poruchou příjmu potravy, která se pojí s vědomou a úmyslnou redukcí váhy a následnému udržování extrémní podváhy. Znakem bývá snížení váhy o více jako 15% oproti původní váze. Člověk požadovaného cíle dosahuje drastickými dietami, snaží se navodit zvracení, provozuje nadměrnou fyzickou aktivitu či cvičení nebo používá projímavé prostředky. Specifikem je snaha o utajení a skrývání poruchy. Člověk například nosí volnější oblečení. Mentální anorexie má většinou počátek v období adolescence a bývá častější u dívek než u chlapců. Důsledkem podvýživy se začíná u nemocných projevovat zhoršení kvality vlasů, nehtů nebo pleti. U žen se vlivem ztráty hmotnosti ztrácí i menstruace. Při neléčení této nemoci dochází k poškození a selhání vnitřních orgánů a následné smrti.<sup>54</sup>

Fialová uvádí některé specifické znaky narušeného tělesného sebepojetí v souvislosti s mentální anorexií:

- Silný negativní přístup k vlastnímu tělu a vzhledu
- Hodnocení vzhledu vlastního těla neodpovídá realitě
- Člověk trpící mentální anorexií je však schopen zcela realisticky zhodnotit tvar a proporce těla ostatních

---

<sup>52</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 53 - 55)

<sup>53</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 301 - 302)

<sup>54</sup> Podle (Orel, 2012, stránky 152 - 153)

- Vyhýbání se vlastnímu tělu. I při vidině jiných těl se dostávají nepříjemné pocity
- Skrývání vlastního těla nebo jeho částí, obavy z odhalování
- Představy o vlivu přijímání potravin, diet a cvičení na tělo a jeho proporce jsou zcela zkreslené
- Upírání pozornosti na pomyslný nedostatek vlastního těla nebo jeho určité části. Nemocní mají pocit, že jsou abnormálně tlustí a neatraktivní
- Posedlost sledováním vlastního ideálu – vyhublosti<sup>55</sup>

Při **mentální bulimii** se pravidelně opakují záchvaty neodolatelné touhy po jídle. Jedinec následně konzumuje nadměrné množství potravy v průběhu velmi krátké doby. To je doprovázeno nutkáním kontrolovat svou tělesnou váhu. Následně dochází k vyvolávání zvracení, nadměrné fyzické aktivitě, cvičení nebo užívání projímadel, s cílem redukovat hmotnost. Mentální bulimie obvykle začíná až v dospělosti.<sup>56</sup>

Jak již bylo zmíněno, **tělesné sebepojetí u žen** se opírá o aktuální trendy. V průběhu vývoje lidstva byl na ženy vyvíjen určitý nátlak, aby přizpůsobovaly svou postavu soudobým trendům. Ženy například nosily stahovací korzety a podvazovaly si chodidla. Dnes spíše dodržují přísné diety a podstupují kosmetickou péči či dokonce zásahy plastických chirurgů. Ženy srovnávají své tělo s okolím a často jsou ke svému tělu kritické. Již na základní škole, začínají dívky vnímat a hodnotit své vlastní tělo. V průběhu adolescence se začínají objevovat obavy ze své postavy a vzhledu. Pozdější znaky stárnutí jsou u žen vnímány a hodnoceny přísněji než u mužů. Zatímco u mužů jsou tyto znaky považovány za přirozené, u žen jsou vnímány jako negativní.<sup>57</sup>

**Tělesné sebepojetí u mužů**, bývá rozdílné než u žen. Mužská krása byla vždy spíše posuzována na základě jejich postavení ve společnosti. V současné kultuře se ale i mužské tělo stává objektem zájmu, a muži se stále více soustřeďují na svůj zevnějšek. Současná preference mužské podoby těla je středně vysoká až vysoká postava s dobře

---

<sup>55</sup> Podle (Fialová, Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, 2012, str. 192)

<sup>56</sup> Podle (Orel, 2012, str. 153)

<sup>57</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 44 - 45)

rozvinutými svaly především na ramenou, pažích a hrudi. Mnoho mužů se snaží těmto ideálům co nejvíce přiblížit a mnoho z nich též projevuje nespokojenost se svým tělem. Jejich nespokojenost však nebývá tak intenzivní jako u žen. Změn na svém těle si chlapci začínají všimnout někdy okolo 5. roku života. Svou postavu si snaží muži spíše vylepšit pomocí cvičení a posilování než držením diet. Ovšem přehnaná péče o tělo u mužů je stále vnímána jako narcistní.<sup>58</sup>

### 3.1.2 Psychická identita

Individuální duševní vlastnosti a procesy každého jedince jsou podnětem pro vznik psychické identity. Psychicky zdravý člověk si běžně uvědomuje vlastní pocity, myšlenky a postoje, ze kterých vychází určité projevy chování. S některými atributy svého chování je člověk spokojený, s některými naopak ne. Ty následně zavrhuje jako součást vlastního já. Psychická identita obsahuje **pocitové schéma** vlastního já. Člověk je schopen chápat své psychické projevy a vědomí vlastního bytí. Dokáže identifikovat své **vlastnosti** a **schopnosti**, rozhodovat se a regulovat svou psychiku podle toho, co považuje za žádoucí.<sup>59</sup>

### 3.1.3 Sociální identita

Sociální identita se utváří podle mínění člověka dle toho, kam a ke komu patří, a jakou pro něj má hodnotu a význam společnost, kam náleží. Postavení v určité sociální skupině poskytuje jistou sociální identitu. Se sociální skupinou se identifikujeme a připisujeme si určité vlastnosti. Významnou roli zde zastává i **sociální status**, který důsledkem působení ve skupině získáváme. Příslušnost k sociálním skupinám je nedílnou součástí sebepojetí. Získáváme nové **sociální role**, které nám přinášejí podle prestiže jednotlivých skupin určité postavení ve společnosti. Příkladem může být role nejoblíbenějšího žáka třídy, role známé osobnosti, nebo v případě neúspěchu role negativní. Člověk tyto role integruje do svého sebepojetí a utváří si k nim vztah. Jsou pro něj důležité i názory ostatních lidí a míra **akceptace společností**, prostřednictvím které se člověk vymezuje. Na rozdíl od osobní identity, kdy se od

---

<sup>58</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 45 - 46)

<sup>59</sup> Podle (Vágnerová, Základy psychologie, 2004, str. 254)

ostatních odlišujeme, a projevuje se naše jedinečnost, identita sociální uspokojuje potřebu vyjádřit naši podobnost a propojenost s ostatními lidmi.<sup>60</sup>

Pojem **majetkové sebepojetí** vyjadřuje, jakým majetkem disponujeme, co vlastníme a máme, což poukazuje na to, co si můžeme dovolit. I tato složka sebepojetí se pro některé jedince může stát nadřazenou. Tací lidé upevňují svojí hodnotu a význam skrze finance, auta nebo nemovitosti, které vlastní. Dokazují tak sobě i druhým lidem v jejich okolí, že jsou Někým.<sup>61</sup>

## **3.2 Aspekty sebepojetí**

### **3.2.1 Sebehodnocení**

Sebehodnocení vychází ze sebepoznání. Jedná se o posouzení vlastních kompetencí a kvalit. Je považováno za emoční vztah k sobě a vyjadřuje míru sebeakceptace. Sebehodnocení lze vnímat dvěma směry, a těmi jsou spokojenost a nespokojenost se sebou samým. Dle toho se dělí na pozitivní a negativní sebehodnocení.<sup>62</sup>

Sebehodnocení je úzce spjato s motivací, která popisuje souvislosti mezi hodnotou a egem. Tento jev je popisován jako ego-hodnotová motivace. Každý člověk usiluje o co nejpozitivnější sebehodnocení a též o co nejpříjemnější hodnocení od okolí. Touží po uznání a obdivu, což podporuje jeho motivaci ke snaze dosáhnout vytyčených cílů.<sup>63</sup>

Úroveň celkového sebehodnocení souvisí s všeobecnou životní spokojeností a je významnou individuální charakteristikou. Člověk se může hodnotit v různých oblastech rozdílně. Všem svým vlastnostem a schopnostem nemusí připisovat stejnou cenu. Je to dáno osobními preferencemi, hodnotovým systémem a normami, které jsou uznávané v dané společnosti. Někdo může považovat za nejdůležitější součást svého sebepojetí výkon, studijní nebo profesní úspěchy, které souvisí se schopnostmi. Pro jiné mohou být na prvním místě kvalitní vztahy s lidmi a zařazení v kolektivu. Obecně ale platí, že lidé,

---

<sup>60</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 302 - 303)

<sup>61</sup> Podle (Helus, 2011, str. 189)

<sup>62</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 306)

<sup>63</sup> Podle (Nakonečný, Psychologie, 2011, str. 498)



kteří mají pozitivní hodnocení v jedné oblasti, ho budou mít přinejmenším uspokojivé i v jiných oblastech.<sup>64</sup>

Úroveň celkového sebehodnocení souvisí s všeobecnou životní spokojeností a je významnou individuální charakteristikou. Lidé s vysokým sebehodnocením bývají optimističtější a emočně stabilní. Nepoddávají se tolik stresu a bývají spokojeni. Lidé s nízkým sebehodnocením bývají méně emočně stabilní, mají sklon k pesimismu, pochybnostem o sobě, trpí obavami z neúspěchu a nejsou se sebou spokojeni.<sup>65</sup>

Sebehodnocení se ale nemusí vždy slučovat s realitou a může být zkresleno. K tomu mohou přispívat různé důvody. Těmi mohou být neschopnost přijetí nežádoucích poznatků o sobě, nepřesnost vyplývající z dlouhodobého vlivu názorů jiných lidí, se kterými se následně člověk identifikuje nebo z důvodu nepochopení určitých spojitostí a vzájemných vztahů. Sklon ke zkreslování sebepojetí je podmíněn osobnostními charakteristikami, zejména extravertí a neuroticismem, popřípadě jejich kombinací.<sup>66</sup>

Sebehodnocení ve vztahu k různým charakteristikám je vždy individuální. Každý z nás se posuzuje a srovnává s někým, či něčím jiným. Roli hraje referenční skupina. Pro dítě školního věku jsou referenční skupinou jeho spolužáci, pro dospělého kolegové z práce nebo přátelé a pro seniora jeho vrstevníci. Tyto osoby bývají osobním vzorem. Z toho vyplývá, že úroveň sebehodnocení je podmíněna tím, s kým nebo čím se jedinec porovnává a jaká jsou jeho kritéria. Sociální úroveň jedince může mít určitou formu souhrnu vlastností a schopností, které jsou očekávány od lidí určitého věku, pohlaví nebo společenského postavení. Dodržování norem a pravidel ve společnosti, ke které jedinec náleží, mají vliv na pozitivní hodnocení. Dodržování těchto pravidel se v průběhu života stane potřebou, která je reprezentována svědomím.<sup>67</sup>

**Svědomí** je součástí sebehodnocení. Ve svém svědomí můžeme prožívat trýznivé pocity viny v důsledku nějakého činu, který je v nesouladu s našimi principy nebo

---

<sup>64</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 306 - 307)

<sup>65</sup> Tamtéž, stránky 322 - 328

<sup>66</sup> Tamtéž, str. 307

<sup>67</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 306 - 307)

morálními hodnotami. Svědomí je systém vnitřních norem prožívání a jednání. Shoduje se s pojetím ideální osobnosti v sociálních vztazích.<sup>68</sup>

**Sebeúcta** je jednou ze součástí sebehodnocení. Sebeúcta se utváří na základě úspěšnosti v dosahování našich cílů nebo plnění úkolů. Svou osobní hodnotu si lze uvědomovat také skrze uznání či respekt na základě autority a prestiže. Takto zaměřená sebeúcta je typická pro lidi, kteří usilují o kariéru. Snaží se potvrdovat a zachovávat svou sebeúctu dosaženými výsledky.<sup>69</sup>

### 3.2.2 Sebevědomí a sebedůvěra

**Sebevědomí** se přímo odráží od sebehodnocení a souvisí s tím, jak se má člověk rád a sám sebe si váží. Sebevědomí vymezuje, jak jedinec vnímá své schopnosti, možnosti a hranice, jak si věří a hodnotí se. Míra sebevědomí má vliv na jednotlivé oblasti lidského života. Člověk se zdravým sebevědomím umí říkat „ne“, přijímat kritiku a je schopen jednat asertivně. Mívá optimistický pohled na svět a vyznačuje se vyšší mírou spokojenosti, důvěřuje svému úsilí. V oblasti partnerských vztahů si uvědomuje, že mu může být partner nevěrný nebo ho opustit. Na partnera ale nežárlí a neubírá své myšlenky tímto směrem. Naopak se snaží, aby ve vztahu fungoval co nejlépe. Naopak člověk s nízkým sebevědomím špatně snáší kritiku a odmítnutí, dělá mu problém vyjádřit své pocity a přání, často ustupuje, má sklony k pesimismu a má pocit, že není schopen nic ovlivnit svou snahou.<sup>70</sup>

Podle Smékala se sebevědomí dá hodnotit v následujících stupních. **Velmi vysoké sebevědomí** mají lidé, kteří jsou patrně lhostejní k tomu, jak působí a jak je vnímá okolí. Tito jedinci nebývají ve společnosti oblíbení. Okolí je vnímá jako osoby, které je přehlížejí a podceňují. Velmi vysoké sebevědomí také brání samotnému člověku, aby na sobě pracoval. Nevidí své vady, nezná pocit méněcennosti a nejistoty. Myslí si, že má vždy pravdu. V případě, že je takové osobě něco vytknuto, hledá chyby v druhých, nikoli v sobě. Kritiku považuje za závist. **Velké sebevědomí** je charakteristické pro lidi,

---

<sup>68</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 354)

<sup>69</sup> Tamtéž, str. 353

<sup>70</sup> Podle Sebevědomí. *Sebevědomí* [online]. PhDr. Michaela Peterková, 2016 [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/index.php>

kteří se tolik nezajímají o to, jakým dojmem působí na ostatní. Jsou si vědomi svých kvalit, a druhé mohou hodnotit s nadřazeností. **Zdravé sebevědomí** je ideálním a je základem pro životní rovnováhu. Je pro něj charakteristické uvědomění si toho, co zvládneme, co můžeme a umíme. Takový lidé se nesuzují pocity nejistoty, ani se nepřeceňují. Ví a dávají najevo, jakou mají cenu. **Menší sebevědomí** má většina lidí. Vyznačuje se sklonem k mírnému podceňování. **Malé sebevědomí** je charakteristické pro lidi, kteří jsou často v nejistotě, pozorují se, přemýšlí, jak působí na druhé. Tito jedinci nevěří ve svůj úspěch, nedostatečně vnímají svou vlastní cenu. Malé sebevědomí vzniká častou kritikou od okolí nebo káráním od rodičů v dětství.<sup>71</sup>

**Sebedůvěra** označuje to, jak věříme ve svou schopnost vyrovnat se a zvládnout svou aktuální situaci. To souvisí i s očekáváním naší úspěšnosti. Míra sebedůvěry společně vymezuje příští motivaci a výši cílů, které si jedinec odváží stanovit. Přiměřená sebedůvěra se váže na pocit kontroly a možnosti jistým způsobem ovlivnit svůj život. Pokud je sebehodnocení více pozitivní, jedinec věří ve své schopnosti. Nízké sebehodnocení přispívá k podceňování svých možností a jedinec si netroufá usilovat o lepší postavení a prosazování vlastních zájmů. Tito lidé bývají závislí na druhých, kde hledají podporu. Naučená bezmocnost je pojem, který je projevem nízké sebedůvěry. Vyznačuje se ztrátou kontroly, jedinec je přesvědčen, že není schopen ovlivnit výsledek a vzdává se.<sup>72</sup>

### 3.2.3 Sebeakceptace a sebeláska

Úroveň sebeakceptace vyjadřuje citový aspekt sebepojetí a je výsledkem vzájemného působení jednotlivých negativních pocitů. Patříčná sebeakceptace znamená, že jsme schopni přijmout sami sebe i se svými nedostatky, což je základem zdravé osobnosti člověka. Sebeláska neboli sebecit je emočním vztahem k sobě a je vyjádřena mírou sebeakceptace. Sebeláska může z pohledu psychoanalýzy dospět až k erotickému charakteru. Tuto alternativu Freud nazýval jako narcismus. Sebeláska je v tomto případě výrazná a vyznačuje se vysokým obdivem vůči sobě samému. U malých dětí může jít o normální jev, kdy je narcistní sebeláska jakousi předešlou fází před láskou k druhým

---

<sup>71</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 358)

<sup>72</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 256)

lidem. Narcistní sebeláska se může vyskytovat i v adolescenci, kdy se vlastní osoba stává primárním předmětem pozornosti. Později dochází k přesunu orientace na jiného člověka.<sup>73</sup>

### 3.2.4 Seberegulace

Seberegulace se pojí s aktivitami jáského systému. Dohlíží na chování a obsahuje monitoring sebe sama a rozhodování. Zaměřuje se na dosažení vytyčených cílů a snaží se snížit rozdíl mezi reálným a ideálním já.<sup>74</sup>

### 3.2.5 Seberealizace

Do složek sebepojetí patří i souhrnná představa našich cílů, odraz toho, o co se snažíme, o čem si myslíme, že na to máme a na co stačíme nebo jací bychom chtěli být. Ve větší míře se jedná o oblast výkonu činnosti. Tuto definici lze nazvat jedním slovem **aspirace**.<sup>75</sup> Seberealizace je aktivní složka, která jedná. Vyjadřuje uskutečňování možností výkonu a podněcuje nás, abychom něco dělali sami se sebou. Povzbuzuje k využití našich schopností. Seberealizací se přibližujeme k vlastnímu ideálu, který je pro nás výzvou.<sup>76</sup>

---

<sup>73</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 311)

<sup>74</sup> Tamtéž, stránky 311 - 312

<sup>75</sup> Podle (Smékal, 2012, str. 109)

<sup>76</sup> Podle (Helus, 2011, stránky 187 - 188)

## 4 VÝVOJ A FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SEBEPOJETÍ

Sebepojetí je trvalejší charakteristikou osobnosti, která se postupně utváří, aktualizuje a proměňuje v průběhu celého života na základě kontaktu s okolním světem. Sebepojetí reaguje na podstatné události a podněty. Hlavním činitelem pro utváření sebepojetí je především **socializace**, kdy dochází k interakci se sociálním prostředím. S tím je i spojená sociální zkušenost, která je u každého jedince rozdílná.

Sebepojetí z hlediska vývoje lze pojmut jako postupné nabývání informací o sobě samém. Tyto informace lze získat na základě svého mínění, které učiníme během pozorování vlastního jednání nebo od okolí, formou zpětné vazby.<sup>77</sup>

Prvotní diferenciaci já od okolního světa umožňuje utváření prvního obrazu o vlastní osobě. Tento obraz se postupně dotváří a je ovlivňován několika faktory. Celkové sebepojetí je ovlivněno zejména **společenskými stereotypy**. Člověk se hodnotí na základě toho, co je od něj v průběhu života očekáváno, jakožto příslušníka dané společnosti. Očekávání souvisí s pohlavím, národností, povoláním, věkem nebo sociální vrstvou.<sup>78</sup>

Vývoj sebepojetí je podle Balcara charakterizován v souvislostech s jednotlivými fázemi života takto:

- Batolecí věk – „*Jsem to, co mohu svobodně dělat.*“
- Předškolní věk – „*Jsem to, co učiním.*“
- Školní věk – „*Jsem to, co dovedu.*“
- Dospívání – „*Jsem to, čemu věřím.*“
- Mladá dospělost – „*Jsem to, co miluji.*“
- Střední věk – „*Jsem to, co poskytuji.*“
- Stáří – „*Jsem to, co po mě zůstane.*“<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup> Podle (Blatný, Sebepojetí v osobnostním kontextu, 2001, str. 21)

<sup>78</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, str. 31)

<sup>79</sup> Podle (Balcar, 1991, str. 157)

## 4.1 Kojenecký a batolecí věk

Při utváření vztahu k sobě samému v raném období vývoje, je počátečním krokem k uvědomění si sebe sama, emocionální oddělení vlastní osoby od okolního prostředí. Stěžejní roli zde hraje **rodina** a především **matka**. Vztah a interakci s matkou lze rozdělit do tří stádií. První stádium trvá přibližně první tři měsíce života dítěte. Dítě dostává podněty prostřednictvím **zkušenosti** z vnějšího okolí. Začíná chápat, že druhé osoby reagují odlišně, než jiné objekty. V druhé fázi si dítě uvědomuje úsměv a začíná odlišovat matku od ostatních. V této době také dítě začíná zkoumat a pozorovat své tělo. Ve třetí fázi nastává u dítěte úzkost z druhých osob a poté úzkost z odloučení. To podporuje pochopení odlišnosti mezi sebou a druhými osobami především tehdy, kdy je dítě schopno odloučení ustát. K odlišení od okolí též pomáhají pohybové aktivity, důsledkem čehož dochází k prozkoumávání vnějšího okolí.<sup>80</sup>

Dítě začíná dávat najevo své potřeby a přání. Uvažování dítěte v tomto období je egocentrické, vyžadující okamžité uspokojení svých potřeb bez ohledu na okolí. Toto jednání je ovlivněno nepřesným zpracováním informací a aktuálními prožitky emocí. Dítě si ale postupem času uvědomuje, že není jediným objektem.<sup>81</sup>

Ke konci kojeneckého období jsou děti schopny již přiřadit sami sebe k určitému pohlaví. Začíná se rozvíjet **pohlavní identita**. Dítě zjišťuje, že pohlaví je základní charakteristikou každého člověka a že dívky a chlapci se nerozlišují jen po stránce tělesné, ale zaujímají i rozdílné role.<sup>82</sup>

Sebepojetí u batolete se rozvíjí především na základě **interakce s druhými lidmi**, kterými jsou především pečující osoby. Od těchto osob dítě získává prvotní informace. Děti jsou rodiči již od mala jistým způsobem vedeny, oslovovány a jsou jim ukládány **pochvaly** v případě, že správně reagují na podněty. Jakou hodnotu rodiče dítěti připisují, se odráží v jejich přístupu a chování. Děti chování a hodnocení od rodičů plně přijímají. **Kladný přístup rodičů** má příznivý vliv a podporuje vybudování

---

<sup>80</sup> Podle (Poledňová, 2009, stránky 9 - 10)

<sup>81</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie - dětství a dospívání, 2012, stránky 169 - 170)

<sup>82</sup> Podle (Janošová, 2008, stránky 97 - 98)

uspokojivého sebepojetí. Naopak odmítavé chování, negativní přístup i postoj rodičů nepříznivě ovlivňuje sebehodnocení i sebeúctu dítěte. Dítě začíná mít sklony se prosazovat a vyžaduje potvrzení svých dovedností. Zde hraje roli právě **zpětná vazba a hodnocení ze strany rodičů**. Dítě začíná hodnotit sebe samo, rozvíjí svou sebedůvěru a snaží se o samostatné dosahování svých cílů. Sebepojetí je v tomto období chápáno skrze dané znaky, jakými jsou jméno, pohlaví, věk, ale i pozice, kterou zaujímají v rodině.<sup>83</sup>

Mnozí autoři uvádí, že základy sebepojetí se utváří až mezi druhým a třetím rokem života. V prvních měsících života si dítě vytváří objektivní sebeuvědomění, které se později stává podnětem k sebereflexi. Subjektivní sebeuvědomění se objevuje spolu s vývojem verbální komunikace a v důsledku poznávání sociálního prostředí okolo druhého roku života. Později se dítě samo o sobě začíná vyjadřovat v jednoduchých souvislostech, což je znakem vlastní identifikace. Další ukazatel vědomí sebe sama je reflektován ve hře, kdy dítě napodobuje a hraje si na jiné osoby, což vede ke srovnávání se a odlišování od jiných osob. Na základě očekávání od osoby, která v dítěti evokuje pocit bezpečí, se začíná utvářet sebehodnocení. Sebepojetí batolat bývá nadměrně pozitivní a neodpovídá realitě. Batolata postrádají schopnost plně odlišit reálné já od ideálního já. Ideální já vnímají jako součást svého sebepojetí, jako by bylo reálné. Dítě není schopno vnímat svou osobu v důsledku časového období. Tím je myšleno období minulé, přítomné a budoucí. Sebehodnocení není dostatečně rozvinuto a dělí se pouze na obecné a základní posudky. Pokud dítě vyrůstá ve stabilním a důstojném rodinném prostředí, je u něj dostatečně budována sebedůvěra a dochází k pozitivní regulaci sebeuvědomí.<sup>84</sup>

## 4.2 Předškolní věk

V předškolním věku dítě v první řadě vnímá své fyzické rysy, vlastnictví a preference. Tyto charakteristiky ale bývají zkreslené, a soustřeďují se na současnost.<sup>85</sup> Významným měřítkem sebepojetí se stávají aktuální schopnosti a dovednosti. Dítě se

---

<sup>83</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 334 - 335)

<sup>84</sup> Podle (Poledňová, 2009, stránky 9 - 12)

<sup>85</sup> Podle (Fialová, Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, 2012, str. 18)

hodnotí podle toho, co umí a také v souvislosti s tím, jak je pochváleno. Podstatné je uskutečnění představ rodičů, zda dosáhne toho a je takové, jak si rodiče přejí. Děti jsou v tomto období ve svém hodnocení nereálně optimistické a nejsou kritické ke své osobě ani k okolnímu světu.<sup>86</sup>

Podle Poledňové, je předškolní období často popisováno jako období hry. Ve hře je možno rozvíjet aktivitu dítěte spolu s interakcí s vrstevníky. Dítě při této činnosti upravuje a přehodnocuje obraz sebe sama, které získalo od rodiny. Obraz sebe sama je obohacen o nové poznatky. Dítě si osvojuje a učí se novým sociálními rolím. Postupně porovnává své normy, které získalo od rodiny s normami ostatních dětí.

Důležitým mezníkem pro toto období je vstup do nového sociálního prostředí, kterým bývá mateřská škola. Děti jsou ve svém volném čase odtrženy od rodinného prostředí a částečně se musí spolehnout sami na sebe. Z pohledu sebepojetí a rozvoje vědomí vlastního já vyplývá, že si dítě začíná uvědomovat své postavení a roli mezi ostatními. Dítě je schopno pojmout více rolí a pojmenovat role budoucí, umí o nich přemýšlet, vytvářet fantazii. Následně tyto role reflektuje ve hře, ve vyprávění nebo v produktech činnosti.

Podle E. Eriksona, je důležitým posláním této etapy zvládnout konflikt mezi iniciativou a pocitem viny. V případě prohřešků nebo jiných nedostatečností, mohou vztahy s dospělými v dítěti vyvolávat pocity viny. V krajním případě se může vyskytovat obava z vlastního selhání nebo bezohlednost. Pokud má ale dítě dostatek sebevědomí, tuto situaci by mělo zvládnout i přes již prodělané neúspěchy a s vědomím úspěchů pozdějších.

Ve skladbě sebepojetí nastává značný posun. Děti předškolního věku nejsou ještě schopny rozlišovat určité vlastnosti a hlediska svého chování. Sebehodnocení se pohybuje v jednodušším pásmu. Například, jsem dobrý – špatný, chytrý – hloupý. Názory osob, které zastávají důležitou pozici v životě dítěte, získávají mnohem větší váhu a významně se podílí na vlastním hodnocení. Začíná se formovat ideální já. Dítě si může představovat, jaké by chtělo být nebo mělo být podle přání osob zastávající

---

<sup>86</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 335 - 336)



autoritativní funkci. Tyto představy však nejsou ustálené a na seberegulaci se podílejí jen částečně. Vznik seberegulace se váže na chování. Poté se rozvíjí vlastní vnitřní vědomí sebe sama. K pocitům viny a obavám z neúspěchu se začínají u dítěte objevovat i další emoce a prožitky jako stud, hanba, hrdost nebo zážitek z úspěchu. Dítě začíná vnímat morální a etické zásady, dochází k rozvoji svědomí. V případě kdy se realita neslučuje se svědomím, si dítě často dopomáhá vymyšlením nebo lhaním, jelikož ho svědomí může velice tížit.

Dochází k upevnění pohlavní identity, důsledkem čehož se formuje identita genderová, tedy zakořeněné modely chování týkající se určitého pohlaví. Ta se rozvíjí na základě vrstevnických skupin, sourozeneckých vztahů, ale i vlivem genderově odlišného chování rodičů.<sup>87</sup>

### 4.3 Školní věk

Vstup do školního prostředí je v životě dítěte důležitým mezníkem. Dítě získává novou sociální roli – roli školáka. Do obsahu sebepojetí průběžně pronikají složky sebehodnocení a formuje se identita dítěte. Na začátku školní docházky se složky sebehodnocení řídí zejména **názory, postoji a hodnocením ze strany dospělých**. Těmi jsou především rodiče a učitelé. Postupem času začíná mít význam i hodnocení ze strany vrstevníků. Dítě si ve škole rozvíjí své schopnosti a dovednosti, a učí se plnit jednotlivé úkoly. Svou snahou a pílí usiluje o dosažení cíle. Těmito aktivitami se snaží potlačit pocit slabosti a méněcennosti. Tyto pocity zmírňuje ocenění ze strany učitelů, rodičů a vrstevníků. Na dosažení požadovaného cíle se podílí složka činného já. Dítě ve školním věku již ví, že se určitým způsobem chová, uvědomuje si svou odlišnost od ostatních, ke kterým zaujímá jisté pozice v mezilidských vztazích. Uvědomuje si časové hledisko minulosti, přítomnosti i budoucnosti. V průběhu školní docházky dochází ke vzrůstání aktivit, které přímo souvisí se sebou samým.<sup>88</sup>

**Školní prostředí** prohlubuje vnímání individuálních odlišností a zvláštností v sebepojetí a sebehodnocení. Sebepojetí se nejvíce soustřeďuje na oblast **školních**

---

<sup>87</sup> Podle (Poledňová, 2009, stránky 12 - 14)

<sup>88</sup> Tamtéž, stránky 15 - 16

**úspěchů** a dovedností. Velkou míru zastává i **přijetí sociálním okolím**, pohybové dovednosti a fyzický vzhled. Od osmi let věku děti rozvíjí sebepoznání, jsou schopni se sami posoudit a začínají propojovat jednotlivá **hodnocení od okolí**. Na základě toho, si utváří pocit z vlastní osoby a hodnoty.<sup>89</sup>

#### 4.4 Adolescence

Období adolescence se přibližně datuje mezi 10. – 22. rok života. V této fázi života dochází ke kompletní přeměně osobnosti, a to jak po stránce psychické, fyzické i sociální. Je to specifická etapa života, která má své charakteristické znaky. Je to stádium, ve kterém jedinec hledá a přehodnocuje. Na samém konci by měl jedinec zvládnout svou vlastní proměnu a utvořit si vyspělejší podobu vlastní identity.<sup>90</sup>

Během dospívání dochází k velkým změnám a to i v sebepojetí. Přetváří se způsob, jakým o sobě adolescent uvažuje a jak se hodnotí. Adolescenti jsou schopni zhodnotit svou osobnost a vyjadřují vlastní postoje. Lépe vnímají různé situace a jsou schopni je posuzovat z pohledu druhých lidí. Rozvoj genderové identity se stává vědomou záležitostí, dochází k uvědomění si, jaká jsou očekávání společnosti v závislosti na jednotlivých pohlavích.<sup>91</sup>

Adolescenti začínají uvažovat hypoteticky na rozdíl od dětství, kdy převažují přesné charakteristiky. Dospívající se tedy nezabývají pouze tím, jací opravdu jsou, ale přemýšlí i nad tím, jací by být mohli nebo chtěli být. Jejich sebepojetí obsahuje i budoucnost. Snaží se **mířit k vytyčenému cíli**.<sup>92</sup>

V adolescenci může vznikat rozpor mezi reálným a ideálním já. Jak už bylo výše popsáno, jedná se o rozdíl mezi tím, jaký člověk opravdu je a jakým by být chtěl. Tato neshoda vyvolává v adolescentech vnitřní napětí a neklid. To může vést až k využití některé z obran sebepojetí. V případě, že se adolescent hodnotí převážně negativně, ať už po stránce vzhledu, charakteru nebo výkonu, často se uchyluje k dennímu snění.

---

<sup>89</sup> Podle (Poledňová, 2009, stránky 15 - 16)

<sup>90</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie - dětství a dospívání, 2012, str. 367)

<sup>91</sup> Podle (Janošová, 2008, str. 209)

<sup>92</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 336)

Toto snění se může týkat jak přítomnosti, tak i budoucnosti. Následná kolize s realitou vyvolává pocity nespokojenosti.<sup>93</sup>

Jedním z hlavních vývojových cílů této fáze je **utvoření vlastní identity**, k čemuž přispívá sebepoznání, skrze vrstevnické skupiny a experimentování s partnerskými vztahy. Dospívající se snaží si zodpovědět otázky týkající se jeho hlubokého přesvědčení o své totožnosti. Zabývá se kým opravdu je, jaký je, čím by v životě být chtěl, co chce, co dokáže, čemu věří, kam patří, popřípadě pro co chce žít. Budování identity je nesnadný úkol, plný přehodnocování a přezkoumávání již osvojených postojů a názorů z dětství. Někteří adolescenti se tak mohou dostat do stavu vnitřního zmatku, který se na první pohled může podobat až duševní poruše.<sup>94</sup>

Začíná docházet k takzvané krizi identity. Ta nastává v důsledku změn, které vedou k následným pochybnostem ve stávajícím sebepojetí. Tato krize dospívajícího přiměje ke snaze vytvořit novou a vhodnější alternativu své identity. Usilují o úpravu sebepojetí a jeho nové vymezení, tak aby bylo možné zpracovat a začlenit všechny změny do stávajícího názoru na sebe sama.<sup>95</sup>

Adolescenti si ale mohou osvojit i negativní identitu. V tomto případě adolescent odmítá a vymezuje se mimo ustálené normy společnosti a rodiny. K přijetí negativní identity dochází vlivem nedostatečných kompetencí, nevhodného rodinného zázemí nebo sníženého sebehodnocení. Dospívající následně přijímá nežádoucí identitu i navzdory nepříznivým dopadům.<sup>96</sup>

Velká pozornost adolescentů je směřována k otázkám vzhledu, tvarům a vlastnostem těla. Tyto činitele se stávají předmětem **hodnocení a porovnávání s okolím**.<sup>97</sup> **Fyzická změna** je nejvíce nápadná v období rané adolescence, která se

---

<sup>93</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 32 - 34)

<sup>94</sup> Podle (Říčan, Psychologie, 2005, str. 274)

<sup>95</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, stránky 336 - 337)

<sup>96</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie - dětství, dospělost, stáří, 2000, stránky 223 - 225)

<sup>97</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, str. 32)

lokalizuje přibližně mezi 11. – 15. rokem. Změna zevnějšku je podnětem ke změně sebepojetí.<sup>98</sup>

Adolescenti mají velkou touhu po uznání a respektování jejich osoby. Mají určité **vzory a ideály**, které je podněcují k nápodobě a **identifikaci**. S těmito vzory se vzájemně porovnávají. Tento **srovnávací proces** je velmi intenzivní a probíhá neustále. Stěžejní je v tomto případě **vrstevnická skupina**, která je velmi významným prvkem.<sup>99</sup>

Ovšem nejen vrstevníci se stávají předmětem srovnávacího procesu. Jistou roli mohou zaujmout i **média**, která se dostávají do popředí zájmu, z důvodu snahy a touhy po dokonalosti. Časopisy pro mladé dívky či ženy, poskytují rady především ohledně péče a vylepšení svého vzhledu. Prezentují aktuální ideály krásy, se kterými se člověk následně srovnává. Společně s médii je hojně diskutováno téma poruch příjmu potravy, jejichž zvýšený výskyt je především u dospívajících dívek a mladých žen.<sup>100</sup>

V adolescenci se vlastní já prohlubuje a mění. Vznikají nové myšlenky, názory, přání a touhy. Adolescenti projevují o svou osobu nadměrný zájem. Tento takzvaný adolescentní egocentrismus, má vliv na usuzování a prožívání. Umožňuje poznání sebe sama v hlubším pojetí ale zároveň je výsledkem nedokonale vyvinutého sebevědomí a sebehodnocení. U adolescentů se projevuje **zvýšená senzibilita** na dojem, jakým působí na lidi okolo sebe. Velmi pečlivě vnímají vše, co se týká jejich osoby. Všímají si nejen verbálního hodnocení ale také toho, zda jim je věnována pozornost či jsou přehlíženi. Všímají si pohledů ostatních i intonace hlasu v komunikaci.

Důležitou roli zastávají i psychické procesy. Ať už se jedná o kognitivní, emocionální nebo volní. Adolescenti si vytvářejí plány a životní cíle. Uvažují nad možnostmi vlastního uplatnění. Při plnění úkolů poznávají své vlastní **kvality a schopnosti**, vyvíjí se autoregulační vlastnosti osobnosti. Zvyšuje se oblast

---

<sup>98</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie - dětství a dospívání, 2012, str. 369)

<sup>99</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 32 - 34)

<sup>100</sup> Podle (Fialová, Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, 2012, stránky 148 - 156)

sebekontroly a zodpovědnosti za vlastní jednání. Nevyrovnané a nevyvinuté sebehodnocení adolescentů se postupem času stabilizuje.<sup>101</sup>

Kompletní přeměna osobnosti ve fázi dospívání je velmi významná a je důležité si uvědomit, že jedinec prochází poměrně nelehkým obdobím života. Není tedy neobvyklé, že u adolescentů dochází ke zmateným názorům, postojům a často i k nepřiměřeným reakcím a impulsivnímu jednání. I přesto, že se dospívající snaží vymanit ze svých dětských rolí, dokázat si svou samostatnost a usilují o co největší svobodu, je nutné, aby jim byla věnována dostatečná péče a pozornost, aby našli porozumění sobě samému a stanovili si cíle, kterých chtějí v životě dosáhnout.

#### 4.5 Mladá dospělost

Za období mladé dospělosti se považuje fáze přibližně mezi 20. až 30. rokem života. Dochází k ukončení středoškolského či vysokoškolského vzdělání. Bývají řešeny otázky spojené s budováním kariéry, plánováním budoucího života a zakládáním vlastní rodiny.<sup>102</sup>

V tomto období by mělo docházet k **ustálení vlastní identity**. Člověk by si již měl být vědom kým je. Následně na to dochází k dalšímu rozvoji osobnosti.<sup>103</sup> Rozvoj osobnosti závisí na sebepojetí, ale i vztahu k druhým lidem. Přichází osamostatnění se od rodiny a přijetí nových sociálních rolí. Důsledkem emočního a ekonomického osamostatnění a tím i příchodem nové zodpovědnosti, jedinec získává svobodu v rozhodování. Sebejistota a sebedůvěra je posílena. Jedinec je schopen více reálně posoudit své kompetence.<sup>104</sup>

Sebeúcta mladých dospělých již tolik nesouvisí se souhlasem a oceněním rodičů. Vliv přejímají projevy **souhlasu vrstevníků či kolegů**. Mladý dospělý se také začíná

---

<sup>101</sup> Podle (Fialová, Body image jako součást sebepojetí člověka, 2001, stránky 32 - 34)

<sup>102</sup> Podle (Paulínová, 1998, str. 41)

<sup>103</sup> Podle (Vágnerová, Základy psychologie, 2004, stránky 263 - 264)

<sup>104</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, stránky 9 - 11)

výrazně orientovat na **partnerské vztahy**. Jedním z úkolů mladé dospělosti je dosažení intimity. Pro navázání partnerského vztahu je důležité stabilní a zralé sebepojetí.<sup>105</sup>

Sebepojetí je ovlivněno zkušeností a projevuje se v postupu zvládnání role dospělého. Činitelem, který má vliv na pojetí vlastní dospělosti, je zkušenost s dospělými lidmi v průběhu dětství. Dospělé osoby, které zastávali v životě významnou roli a byli vzorem dítěte, zůstávají i přes neuvědomění jejich vzorem i po 20. roce života. Mladá dospělost souvisí i s celkovou spokojeností. Mladí lidé obecně považují období do 30. roku jako šťastné. Obdobím náročným je charakterizována fáze mezi 30 – 40. rokem věku. Socializace má individuální průběh, váže se na zkušenosti a je ovlivněna i změnou života mladých lidí.<sup>106</sup>

Ve fázi mladé dospělosti je nejvíce zřejmá rozdílnost mezi mužskou a ženskou rolí a to i v sebepojetí. Muži bývají více ambiciózní, mají tendenci se přeceňovat. Je to dáno tím, že u mužů se předpokládá vyšší míra sebevědomí a muži bývají obecně sebevědomější než ženy. Názory okolí a jiných lidí nemají velký vliv na sebedůvěru mužů. Jejich sebehodnocení bývá stabilnější. Muži se zaměřují především na výkonnost, která se odráží v oblastech profese. Tato orientace také souvisí s celkovým očekáváním společnosti. Případná selhání směřují ke ztrátě prestiže. Muži mají potřebu **dosáhnout úspěchu** a zajistit si tak **dobré společenské postavení**. Obecně mají obavy ze selhání a prohry, a pozitivně je ovlivňuje uznání a kladné zhodnocení jejich výkonů. Ženy bývají citlivější a více emočně založené než muži. Jsou tedy mnohem více ovlivnitelné názory svého okolí. Citlivě reagují na jakoukoli zpětnou vazbu od druhých lidí. V porovnání s muži, se ženy obvykle tolik nesoustředí na výkon a jejich sebehodnocení nebývá tolik závislé na společenském postavení. Oproti tomu kladou důraz na fyzický vzhled, a snaží se být atraktivní pro své okolí.<sup>107</sup>

Sebepopis mladých dospělých a dospělých v rozmezí věku 20 – 60 let se zaměřuje na emoce, mezilidské vztahy, vlastnictví a metody vykonávání těchto aktivit.<sup>108</sup>

---

<sup>105</sup> Podle (Fialová, Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, 2012, str. 19)

<sup>106</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, str. 33)

<sup>107</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, stránky 35 - 39)

<sup>108</sup> Podle (Blatný, Psychologie osobnosti, 2010, str. 118)

Období mladé dospělosti je doprovázeno množstvím životních změn. Hlavní z nich je odpoutání se od stávajícího rodinného života. Mladí se snaží odpoutat jak emočně, tak ekonomicky. Usilují například o získání vlastního bydlení, čímž se částečně mění jejich majetkové sebepojetí. Při jeho získání dochází ke změně životního stylu a mladí se soustředí na další oblasti jejich života jako je kariéra, manželství nebo početí potomka. Důležitou roli v jejich životě zastává především **seberealizace**. Mladí dospělí obvykle přestupují ze školního prostředí do prostředí pracovního. Zde získávají nové zkušenosti a sociální kontakty. Pozice v profesním životě začíná být významnou částí identity.<sup>109</sup>

#### 4.6 Střední věk

Znakem dospělosti je **osobní zralost**. Tou je dosažení osobní a občanské zodpovědnosti, emoční, a ekonomické nezávislosti.<sup>110</sup>

Ve středním věku je pro plné **ustálení identity** podstatné zvládnout **schopnost něco vybudovat**. Může se jednat o zplnění potomka nebo o úspěch v zaměstnání. Zásadním elementem sebepojetí dospělého člověka je partnerství, rodičovství a profesní role.<sup>111</sup>

Střední věk je stádiem **stability**, jak po fyzické, duševní ale i výkonnostní stránce vztahující se k profesi. Člověk se snaží pracovat naplno, usadit se a poskytnout péči svým blízkým. Třicátý rok se považuje za vrchol tělesného vývoje, kdy funkční kapacita organismu začíná pomalu ustupovat. Naopak vzrůstá **osobní uplatnění** a působnost v oblasti pracovní sféry, což se odráží v celkovém sebepojetí. Schopnosti, výkonnost a odbornost jsou tvořeny na základě talentu, ale i úsilí a zkušeností člověka. Emoce jsou více ustálené, nevzplanou tak snadno a rychle. Sebehodnocení by mělo být přiměřené. Rodinný život se stává značnou prioritou.<sup>112</sup>

Krize identity se neobjevuje pouze v adolescenci, ale i ve středním věku a stáří. **Krizi středního věku** vyvolává nespokojenost se sebou samým nebo se svým životem,

---

<sup>109</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, str. 49)

<sup>110</sup> Podle (Kopecká, 2011, str. 151)

<sup>111</sup> Podle (Vágnerová, Základy psychologie, 2004, stránky 263 - 264)

<sup>112</sup> Podle (Paulínová, 1998, stránky 41 - 42)

který nebyl dosud takový, jaký si ho člověk představoval. Člověk bývá rozladěný a následně se snaží o jeho naplnění.<sup>113</sup> Krize středního věku se objevuje zhruba okolo 35. až 40. roku života. V mysli člověka, jsou řešeny otázky existence, jak ovlivnit a co realizovat v druhé polovině života. Vlastní identita se opět stává předmětem hledání. Člověk usiluje o opětovné nalezení smyslu života. Pokračuje v již započatém díle, ale klade větší důraz na své vlastní potřeby.<sup>114</sup> Dochází k hodnocení minulosti, které přechází do vizí a představ o budoucnosti. Člověk posuzuje svou profesní úspěšnost, rodinu, zdraví, ale i fyzický vzhled. Tyto faktory srovnává s někdejšími ideály, které si stanovil v minulosti a uvažuje nad tím, zda je realizoval. Vidina budoucnosti je závislá na aktuálních kompetencích. Pohled na sebe sama i na druhé lidi se mění.<sup>115</sup>

Opakem krize středního věku může být pocit celkové osobní a životní pohody. Tento pocit se dostavuje v případech, kdy byly splněny sny a očekávání, které si člověk stanovil v minulosti. Úspěšnost je pro dospělé významným faktorem. Ta nemusí souviset pouze s profesí, ale může se týkat oblastí rodinného či partnerského života. Dochází k tendenci poskytovat emoční podporu druhým a ke zvýšené vnímavosti k jejich potřebám. Tento aspekt se projevuje v celkovém sebehodnocení dospělého. Ti se obecně považují za pečující, ochraňující a moudré. Sebehodnocení odpovídá skutečnosti, je přesnější, ustupuje idealizace, která je charakteristická pro mladou dospělost. Sebepojetí v dospělosti je třeba přehodnotit z důvodu nastávajícího stáří. V adolescentním věku je typické, že některé problémy jsou odkládány. V dospělém věku již toto není řešením, jelikož nezůstává mnoho otevřených možností v pozdější době. Člověk si musí ujasnit priority, rychle se rozhodovat a být schopen uznat své vlastní chyby.<sup>116</sup>

Ve středním věku také dochází k tělesným změnám. Po 40. roce života se může snižovat tělesná atraktivita. To má vliv především na sebepojetí žen než mužů, jelikož ženská krása je spojována s mládím. Může to pro ně znamenat osobní zátěž, zvláště

---

<sup>113</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 337)

<sup>114</sup> Podle (Paulínová, 1998, str. 42)

<sup>115</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, stránky 180 - 181)

<sup>116</sup> Tamtéž, stránky 185 - 186



když ženám chybí partnerský vztah.<sup>117</sup> V oblasti partnerských vztahů může sebedůvěru a sebeúctu dospělého hluboce zasáhnout nevěra jeho partnera. Dochází k frustraci, kdy ztroskotává potřeba jistoty, seberealizace a otevírá se nová budoucnost. Fakt, že partner dal přednost jiné osobě před tou vlastní, a to i v oblasti intimní, vyvolává v člověku pocit vlastního znehodnocení.<sup>118</sup>

## 4.7 Stáří

Podle Vágnerové stáří nastává po šedesátém roce života a je považováno za vrchol osobnostního vývoje. Vývojovým úkolem pro toto období bývá přijetí vlastního života jako celku, který měl určitý význam. Je nutné, aby staří lidé ohodnotili svůj život jako pozitivně zakončené dílo a mohli zdárně přijmout jeho konec. Člověk by měl přijmout svůj život, takový jaký byl, bez větších výhrad a lítostí. K tomu patří i akceptování svých nedostatků, nezdarů a činů, které stále způsobují pocit viny a studu. Kladné vyrovnání se se životem napomáhá k akceptaci smrti, jako nevyhnutelné součásti života.<sup>119</sup>

Ve stáří je sebepojetí spojeno s minulostí. Dochází k rekapitulaci vlastního života a úspěchů. Váže se na výkon, krásu, úspěch a lásky, které již proběhli. Tyto znaky jsou stále součástí osobnosti a důležité je akceptování uplynulého života a sebe sama bez falešných představ. Identitu seniorů mohou zčásti naplňovat děti a vnuci. Staří lidé se s jejich životy částečně identifikují a tak se alespoň okrajově stávají jejich součástí.<sup>120</sup>

Sebepojetí se vlivem tlaku okolí a stávajících situací proměňuje. Ve stáří člověk ztrácí některé role a dochází k poklesu schopností a dovedností, které byly dosud nedílnou součástí identity. Vše zůstává uchováno v symbolické podobě ve formě vzpomínek. V sebepojetí zůstávají zakotveny především ty, které prokazovaly kvality jedince. Staří lidé rádi mluví o svých zážitcích, kým byly, jak vypadaly nebo čeho

---

<sup>117</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, str. 189)

<sup>118</sup> Tamtéž, str. 213

<sup>119</sup> Podle (Vágnerová, Psychologie osobnosti, 2010, str. 337)

<sup>120</sup> Tamtéž, str. 337

v životě dosáhly. Sebeúcta se opírá o minulé zkušenosti a zlepšuje současné sebepojetí.<sup>121</sup>

Ke stáří také patří vyrovnávání se se ztrátami a negativními proměnami své osobnosti. Sebepojetí je posíleno těmi vlastnostmi a schopnostmi, které dosud nejsou nijak narušeny. Pro staré lidi má vysokou hodnotu, **kam a ke komu náleží**. Jejich identita se váže k určitým sociálním skupinám nebo místům. Významnou sociální skupinou je rodina. V případě úmrtí životního partnera, starý člověk ztrácí jistou sociální roli, která byla součástí identity. Tato událost má negativní dopady. Místo neboli **teritorium** je podstatnou záležitostí v životě seniorů. Tato složka identity se vytrácí v případě, kdy jsou staří lidé umístěni do domova pro seniory či jiného ústavního zařízení.<sup>122</sup>

**Zdravotní stav** a celková **fyzická síla** výrazně ovlivňuje sebepojetí starších lidí. Starý člověk trpící vážnější dlouhodobou či nevyléčitelnou nemocí, ji vnímá jako součást své osoby. Vědomě přijímá roli nemocného člověka, což má na jeho sebepojetí vliv. Nastávající smrt a její očekávání se rozumí jako ztráta identity, jedinec přemýšlí nad tím, co po něm zůstane, až zemře. Zůstává uchován v symbolických podobách identity, jako jsou fotografie, videozáznamy, dopisy ale i vzpomínky a představy lidí, kteří dotyčného znali, a byl pro ně významným.<sup>123</sup>

---

<sup>121</sup> Podle (Vágnerová, Vývojová psychologie II. - dospělost a stáří, 2007, stránky 306 - 308)

<sup>122</sup> Tamtéž, stránky 306 - 308

<sup>123</sup> Tamtéž, stránky 306 - 308

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

### **5.1 ÚVOD**

Poznatky z teoretické části bakalářské práce umožňují podklady pro výzkumné šetření. Hlavním zájmem jsou především jednotlivé složky sebepojetí a činitele, které ho mohou ovlivnit.

### **5.2 CÍLE VÝZKUMU**

Realizovaný výzkum měl za cíl zachytit vztah respondentů k sobě samým a zjistit, které faktory působily na jejich sebepojetí nejvíce. Další výzkumná otázka se zaměřovala na to, jaké složky sebepojetí mají pro respondenty nejvyšší hodnotu.

Formulace hlavních výzkumných otázek:

- Které faktory působily na sebepojetí respondentů nejvíce?
- Které složky sebepojetí jsou respondenty považovány za nejdůležitější?

### **5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR**

Výzkumným vzorkem byli respondenti od 15 let věku a výše. Věk 15 let odpovídá přibližně ukončení základního vzdělání. Člověk za sebe částečně přebírá zodpovědnost a rozhoduje se, zda bude pokračovat ve studiu, či se zapojí do pracovního procesu. Proto by již měl mít stanovené určité priority a být si vědom svých hodnot. Měl by být schopen také subjektivně posoudit, které činitele ho konkrétně ovlivňují ve smyslu spokojenosti s vlastní osobou.

### **5.4 VOLBA VÝZKUMNÉ METODY**

V bakalářské práci je použita metoda kvantitativního výzkumu. Pro potřeby výzkumu jsem zvolila metodu elektronického dotazníku. Metoda dotazníku byla využita proto, aby bylo možné oslovit co největší množství respondentů během krátké doby a získat tak potřebný objem dat.

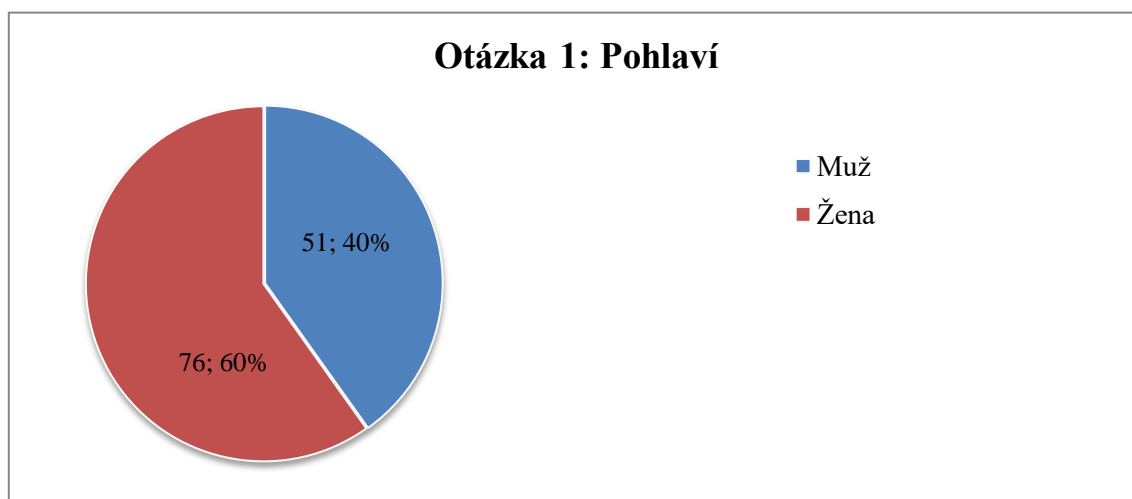
Dotazníky byly zcela anonymní a to především z důvodu získání co nejpravdivějších odpovědí. Některé otázky byly vázány na témata, jako je výchova nebo sebevědomí a proto jsem přikládala důležitost zachování diskrétnosti poskytnutých informací. Dotazník se skládal z celkem 26 otázek. Většina otázek byla uzavřených a některé byly tvořené pomocí škál. Všechny otázky v dotazníku byly povinné. Nebylo tedy možné odeslat odpovědi ke zpracování bez označení všech odpovědí.

## 5.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

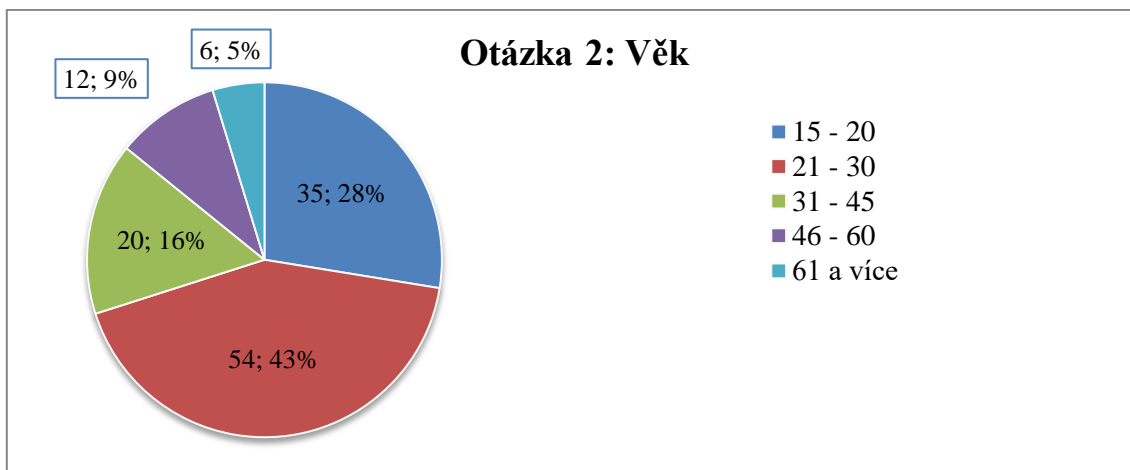
Administrace proběhla skrze webové rozhraní. Dotazník byl tedy zpracován elektronicky prostřednictvím webových stránek, kde byl umístěn a následně byl sdílen prostřednictvím sociálních sítí. Respondenti byli osloveni a vyzváni k vyplnění dotazníku rovněž prostřednictvím e-mailu. Jednotlivé grafy byly následně vypracovány v programu Microsoft Office Word, dle vyhodnocených výsledků.

## 5.6 INTERPRETACE DAT

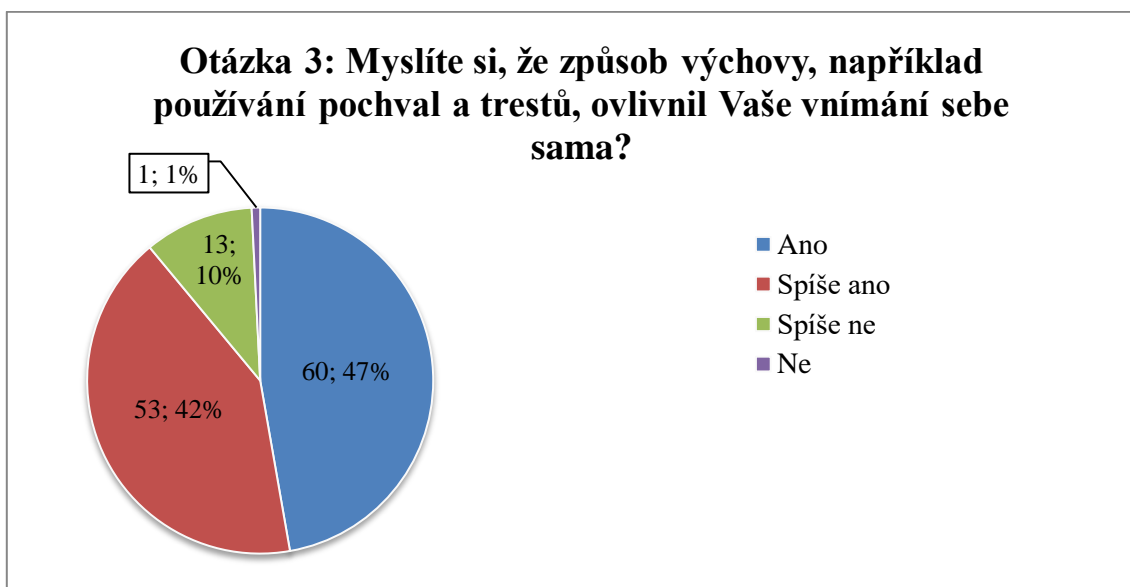
Výzkumný vzorek celkem dosáhl 127 respondentů. Průzkumu dominovaly ženy, kterých se celkově zúčastnilo 76, zatímco mužů se zúčastnilo 51.



**Graf 1:** Dle grafu je zřejmé, že ženy zastupovaly 60%, zatímco mužů se zúčastnilo 40% z celkového počtu 127 respondentů.

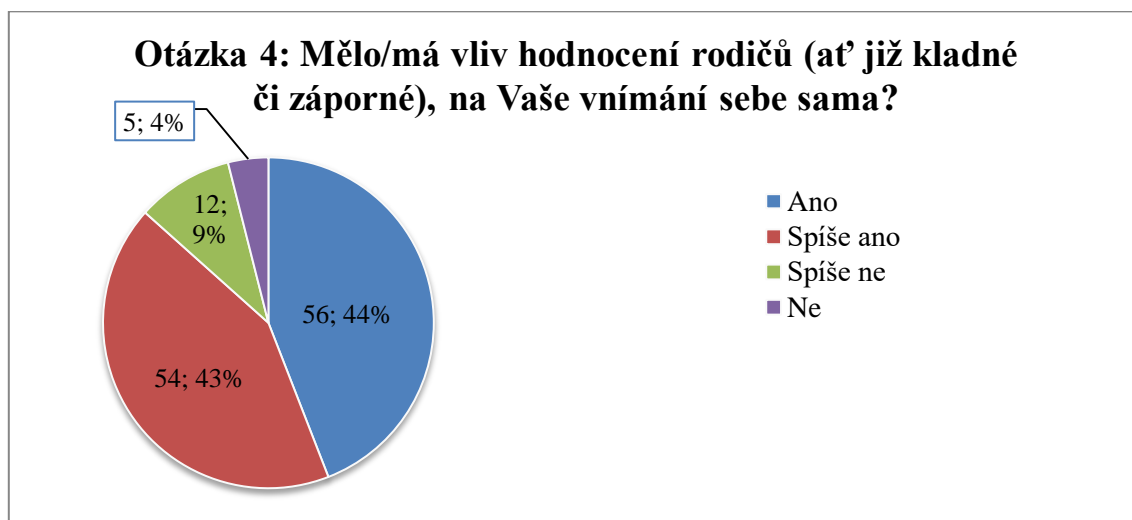


**Graf č. 2:** Nejpočetnější zastoupení měla věková kategorie 21 – 30 let, kde počet respondentů dosahoval 54, tedy 43%. Na druhém místě jím byla kategorie 15 – 20 s hodnotami 35 respondentů odpovídající 28%. Naopak nejméně respondentů bylo věkové kategorie 61 a více let, jejichž počet dosáhl pouze 6, tudíž 5% z celkového počtu respondentů. Shrňme-li výsledek této otázky, celkovou převahu má věková skupina 15 – 30, na nichž lze uplatnit výsledky výzkumu nejvíce.

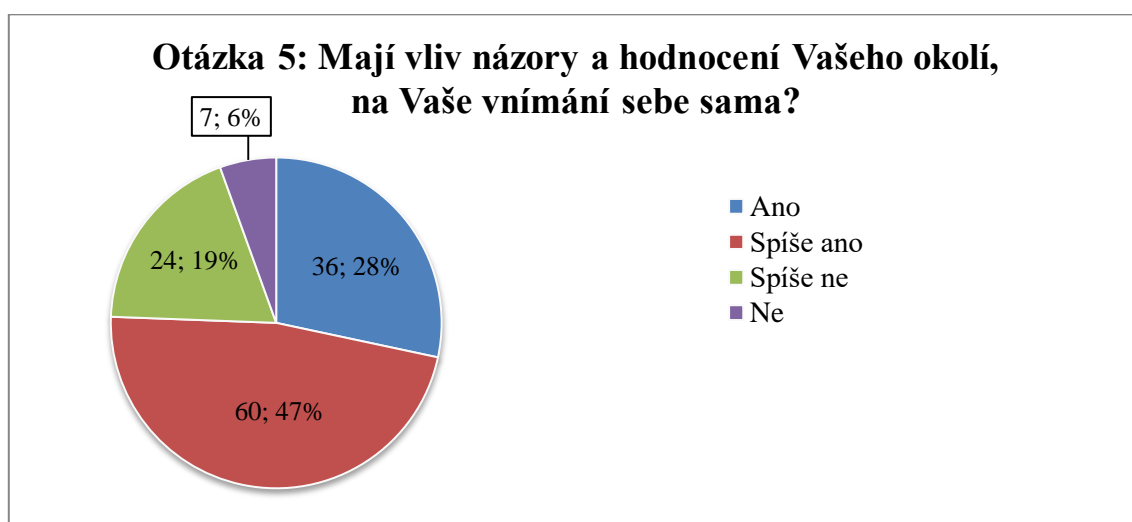


**Graf č. 3:** Z grafu je patrné, že výchova velkou měrou působila na sebepojetí respondentů. Odpověď ano, zaškrtnlo celkem 60 respondentů, tedy 47% z celkového počtu. Spíše ano, označilo 53 respondentů, tedy 42%. Znamená to, že dohromady po sečtení hodnot se přiklání ke kladné odpovědi celkem 89% respondentů, kteří označili

buď ano, nebo spíše ano. Naopak odpovědi spíše ne a ne, měli jen minimální zastoupení. Odpověď ne, označil pouze jeden respondent.

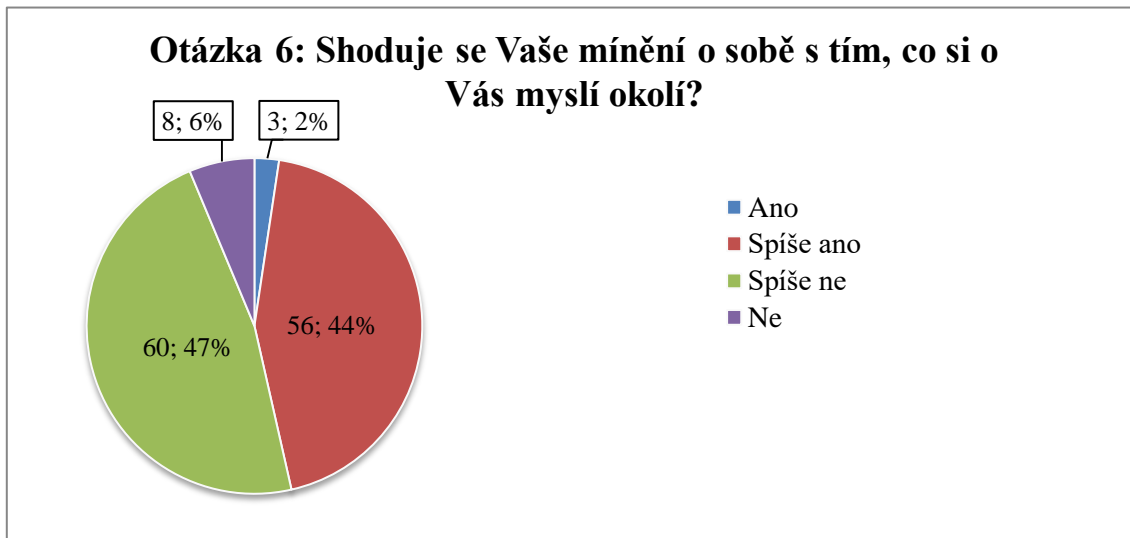


**Graf č. 4:** Nejen výchova ale i hodnocení ze strany rodičů mělo podle respondentů vliv na jejich sebepojetí. Odpověď ano, zaškrtnlo celkem 56 z nich, což odpovídá 44%. Odpověď spíše ano, si vybralo 54, tudíž 43% tazatelů. Z toho opět vyplívá jednoznačná převaha kladných odpovědí. Po sečtení odpovědí ano a spíše ano, se dostáváme na hodnotu 87% tedy 110 respondentů. Záporné odpovědi spíše ne a ne, zastávají pouze 13%.

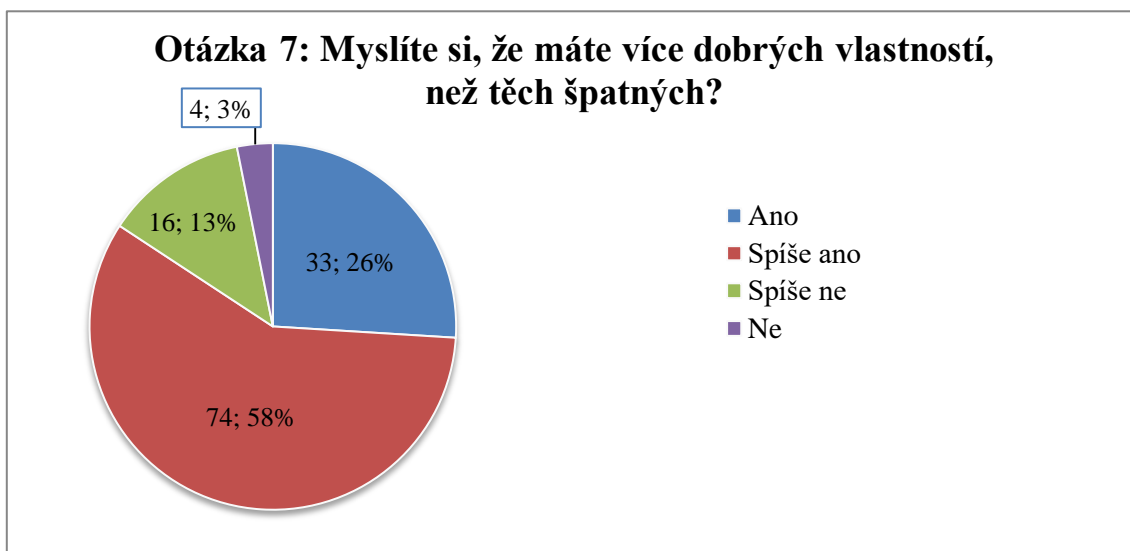


**Graf č. 5:** Na grafu je vidět, že i hodnocení od okolí zaujímá důležitou pozici ve vlivu na sebepojetí respondentů. Odpověď ano, označilo celkem 36 (28%) z nich

a odpověď spíše ano, dohromady 60 (47%) tazatelů. Z toho vyplývá, že i názory okolí respondenty ve větší míře ovlivňují, nejsou však faktorem rozhodujícím, jako tomu bylo u otázek, týkající se hodnocení rodičů a výchovy.



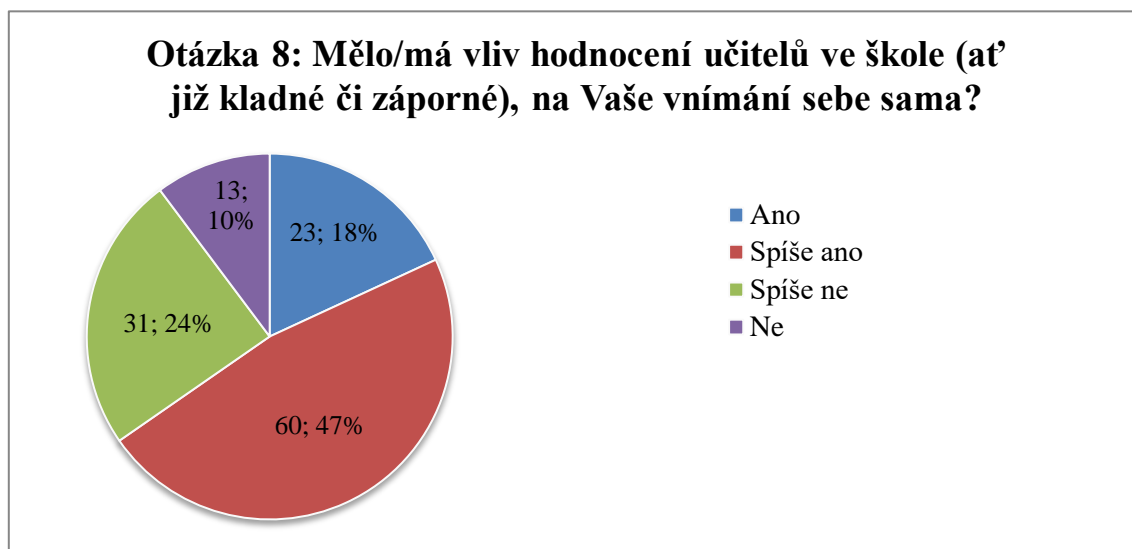
**Graf č. 6:** Mínění respondentů o shodě názorů na sebe sama a názorů jejich okolí, se nachází v pásmu průměru. Převažovali odpovědi spíše ano (44%) a spíše ne (47%). Odpověď ne si vybralo 8 (6%). Z čehož je zřejmé, že si respondenti myslí, že jejich představy a vize o vlastní osobě se více liší od představ a hodnocení jejich okolí. Odpověď ano, si vybrali pouze 3 respondenti.



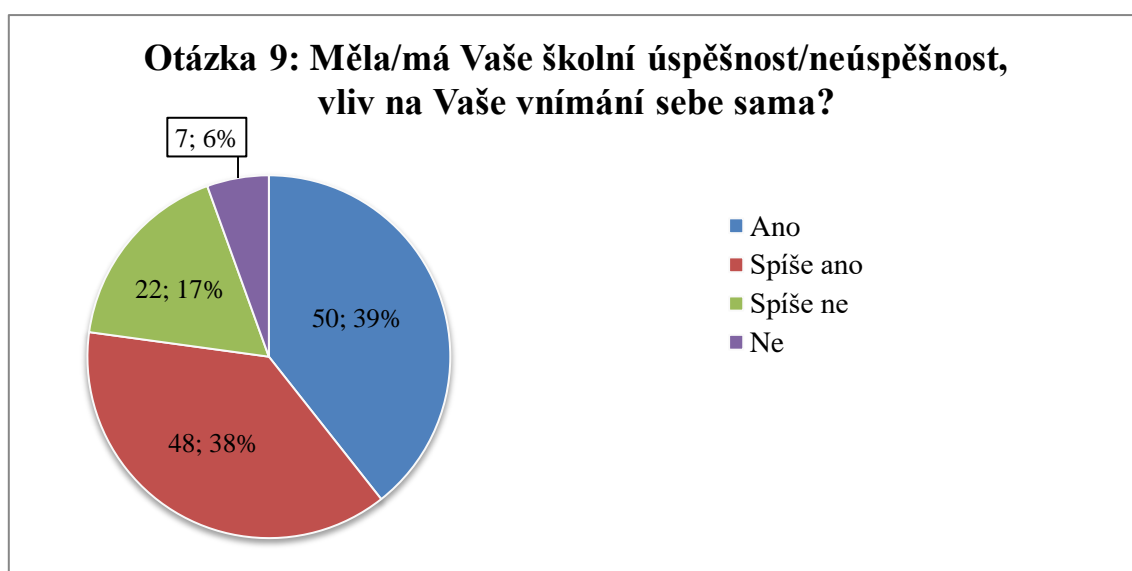
**Graf č. 7:** Při posuzování svých kladných vlastností, už byli respondenti o něco pozitivnější. Celkem 74 (58%) respondentů označilo odpověď spíše ano, a 33 (26%)



odpověď ano. Záporné odpovědi spíše ne (16, 13%) a ne (4, 3%), nemají vysoké zastoupení. To značí, že respondenti na své vlastnosti nahlíží ve větší míře pozitivně.

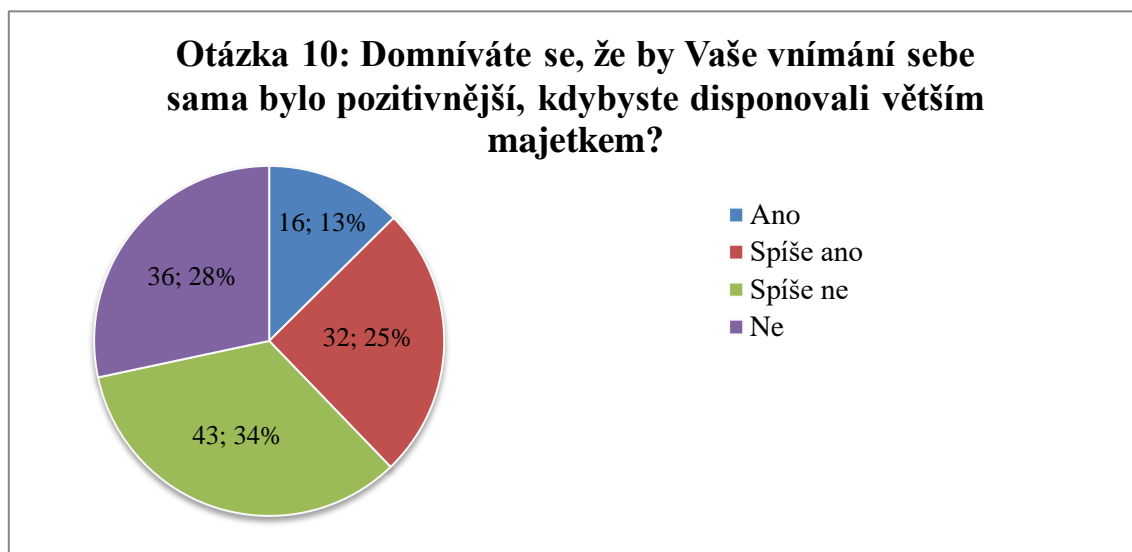


**Graf č. 8:** Převažující odpověď spíše ano, si získala celkem 47% všech dotázaných. Odpověď ano, označilo celkem 18% účastníků, zbylým odpovědím připadá 24% pro spíše ne, a 10% odpovědi ne. V porovnání s otázkami č. 3, 4 a 5, které souviseli s rodiči, výchovou a názory okolí, učitelé nezastávají tak vysoký vliv na sebepojetí respondentů, jako již zmíněné faktory.

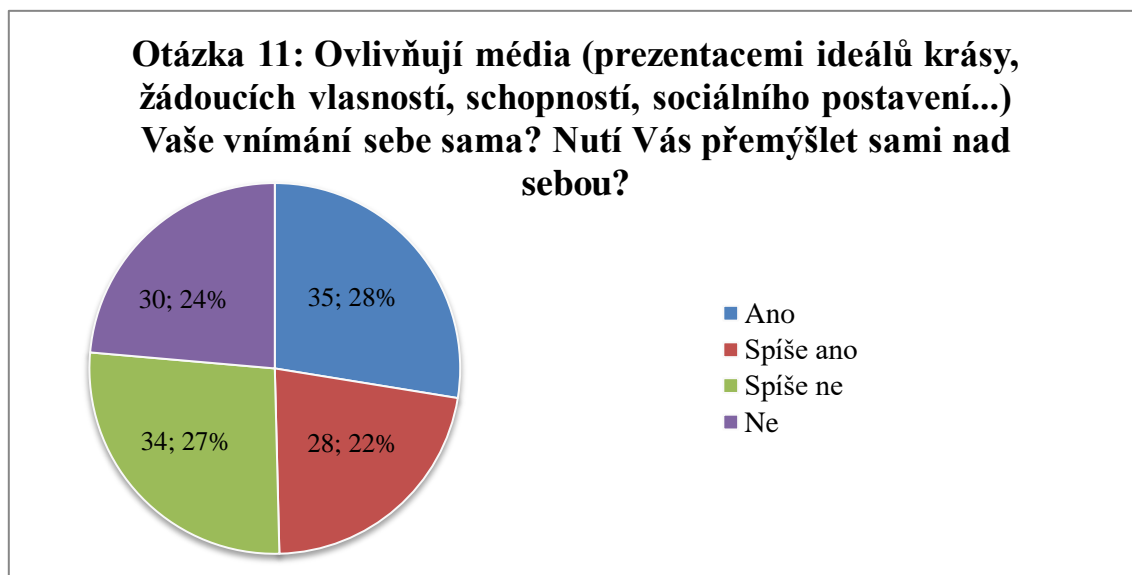


**Graf č. 9:** Školní úspěšnost má na sebevnímání respondentů větší dopad, než hodnocení samotných učitelů. Je to pravděpodobně dáno tím, že školní úspěšnost přímo

prokazuje jistý výkon v určité oblasti. Odpovědi ano (39%) a spíše ano (38%), se téměř shodují. Menší míru zastupuje odpověď spíše ne, 22 (17%) a ne 7 (6%).

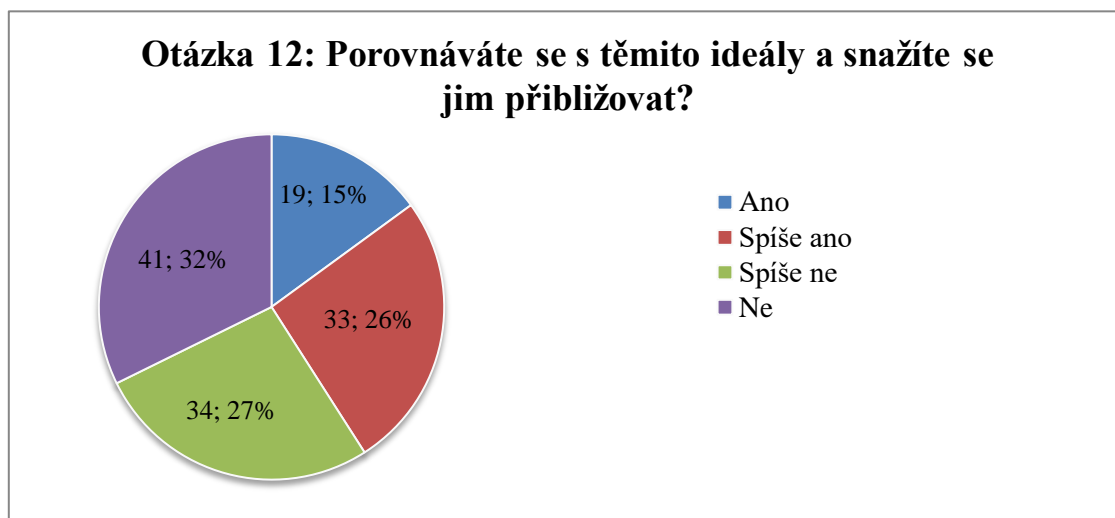


**Graf č. 10:** Otázka byla mířena přímo na majetkové sebepojetí. Graf ukazuje, že míra majetku není příliš rozhodující a velmi málo ovlivňuje sebepojetí respondentů. Celkově převažovali spíše odpovědi negativní, tedy spíše ne (34%) a ne (28%). Odpověď ano měla nejmenší zastoupení (13%).

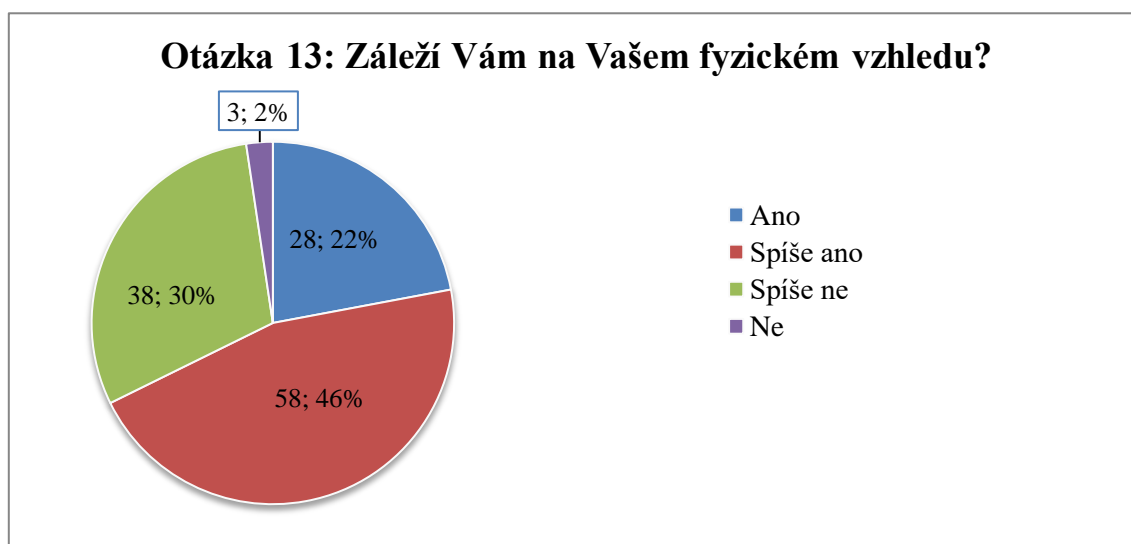


**Graf č. 11:** Cílem otázky bylo zjistit, zda média mají vliv na sebepojetí respondentů. Na grafu je zřetelně vidět, že odpovědi jsou téměř těsně vyrovnané. Nelze tedy jednoznačně určit, zda média jsou rozhodujícím faktorem. Odpověď na tuto otázku, je tedy ve větší

míře individuální záležitostí. Odpověď ano, tedy, že je dotyčný ovlivněn médii, odpovídá 35 (28%), těsně za tím byla odpověď spíše ne, tedy 34 (27%) respondentů.

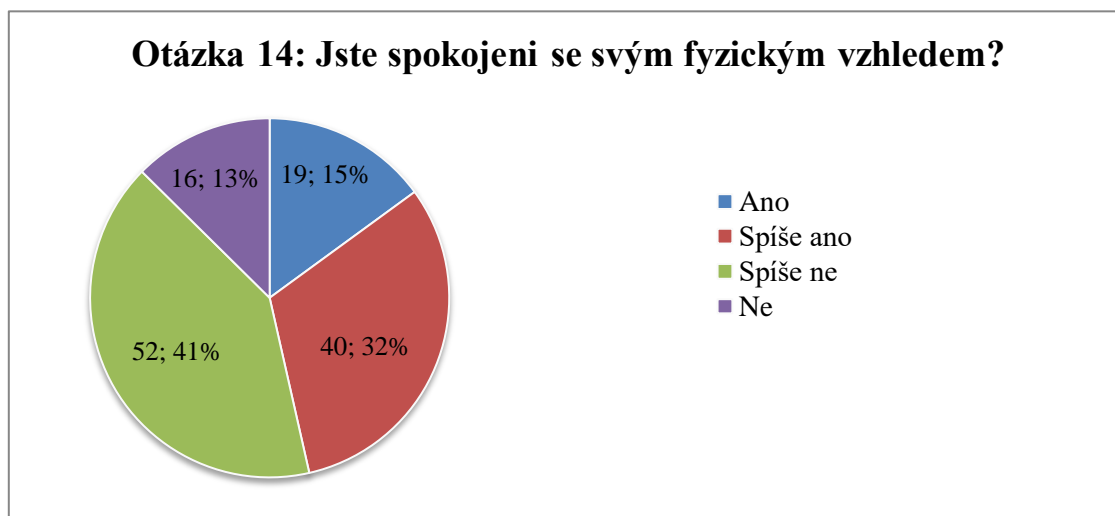


**Graf č. 12:** Otázka navazující na otázku předchozí. Z předchozí otázky je jasné, že vliv médií na sebepojetí respondentů je nejednotné. Na otázku, zda se s ideály prezentovanými médii srovnávají, odpověděla většina dotázaných odpovědí ne (32%). Následovala odpověď spíše ne (27%). Odpověď ano, byla reprezentována nejméně (15%). Z toho lze usoudit, že většina dotázaných, se neporovnává s prezentovanými ideály a celkově média nepovažuje za příliš důležitá.

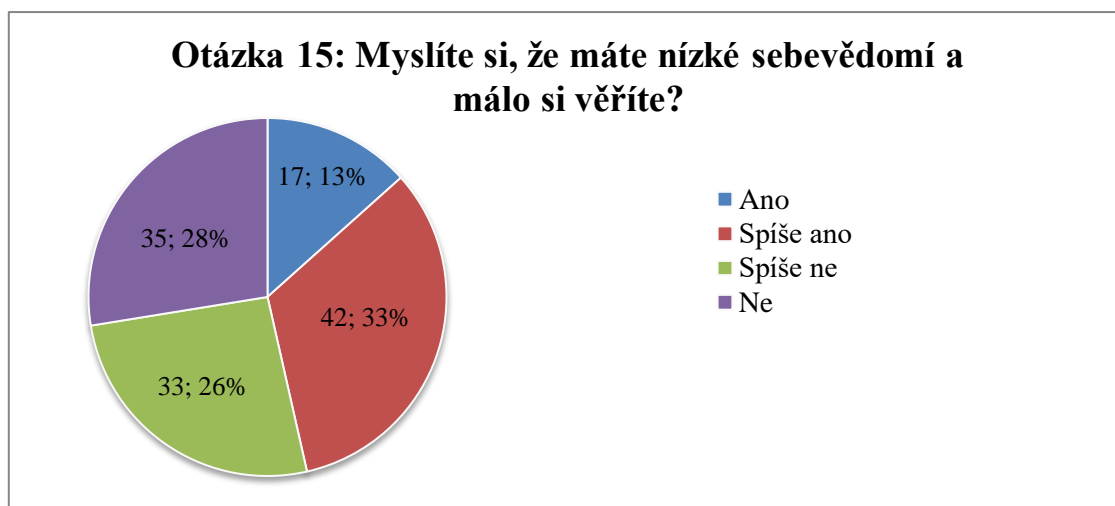


**Graf č. 13:** Následující otázka se týká toho, zda respondenti přikládají význam svému fyzickému vzhledu. Nejvíce respondentů odpovědělo spíše ano (58, 46%). Dále

označovali odpověď spíše ne (38, 30%), a ano (28, 22%). Odpověď ne, byla vybrána pouze třikrát. Většině z dotázaných tedy na vzhledu záleží.

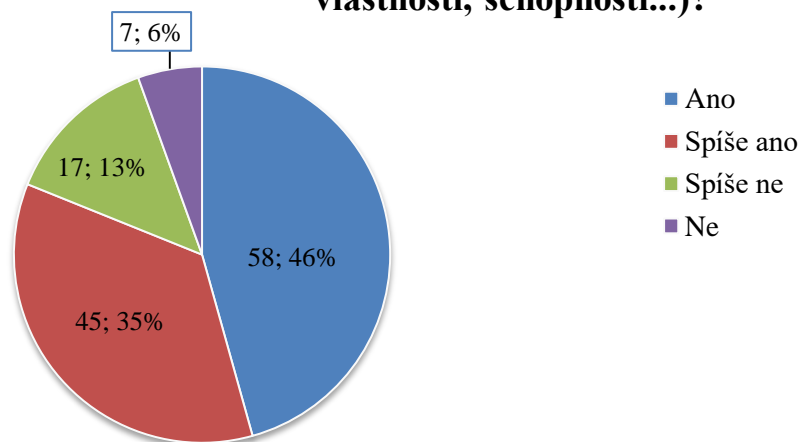


**Graf č. 14:** Tato otázka je propojena s otázkou předešlou a souvisí s mírou spokojenosti se svým vzhledem. Ve větší míře byla označena odpověď spíše ne, kterou označilo 52 respondentů (41%). Odpověď spíše ano, následovala se 40 respondenty (32%). Celková spokojenost respondentů s vlastním tělem a vzhledem se v tomto případě mírně schyluje k nespokojenosti.



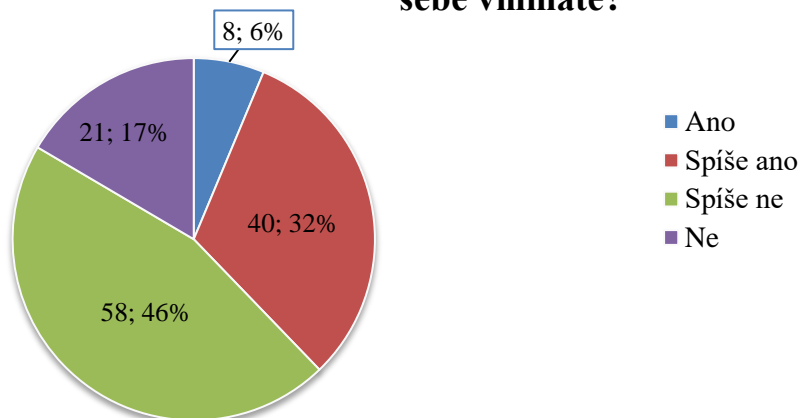
**Graf č. 15:** Otázka mířená na úroveň sebevědomí a sebedůvěry. Nejvíce respondentů, 42 (33%) z celkového počtu zvolilo variantu spíše ano. Těsné odpovědi byli spíše ne, 33 (26%), a ne odpovídající 35 (28%) respondentům. Ve výsledku spíše větší počet respondentů nepovažuje svou sebedůvěru či sebevědomí za nízké.

**Otázka 16: Přemýšlíte často nad tím, jací byste chtěli být (ať již po stránce vzhledu, sociálního postavení, vlastností, schopností...)?**



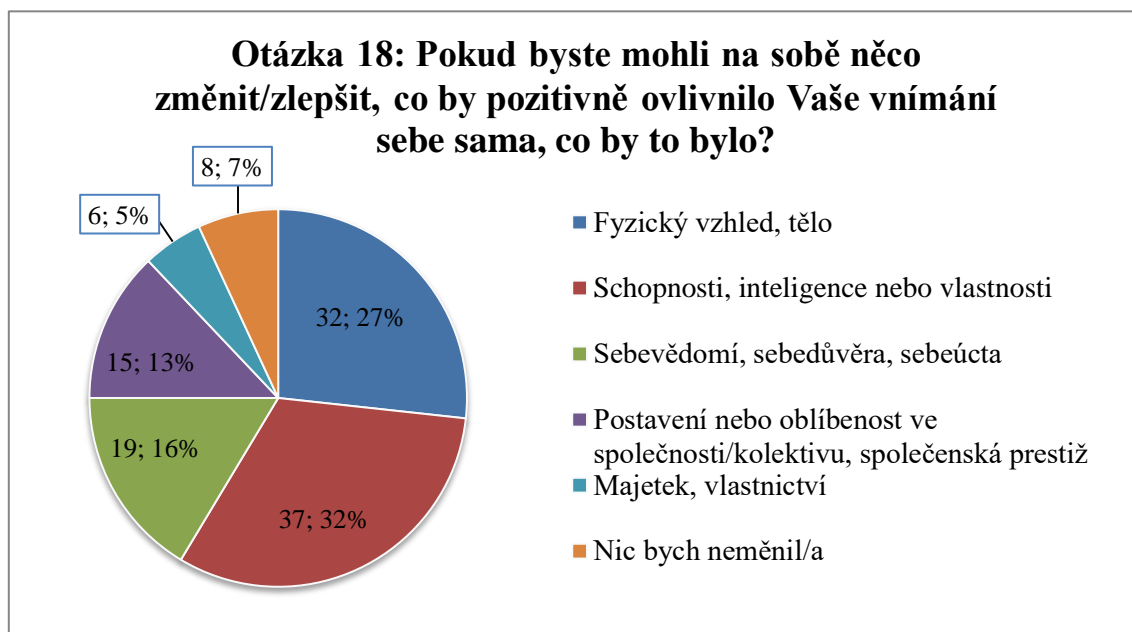
**Graf č. 16:** Otázka se snaží zjistit, zda dotazovaní mají nějaké představy a často uvažují nad svou vlastní osobou. Tedy zda se zamýšlí, nad svým ideálním já. Převažují odpovědi kladné, ano si vybralo 58 (46%), a spíše ano 45 (35%) dotazovaných. Naopak odpověď spíše ne, měla zastoupení 17 (13%), a odpověď ne, pouze 7 (6%).

**Otázka 17: Shoduje se tato představa s tím, jak sami sebe vnímáte?**

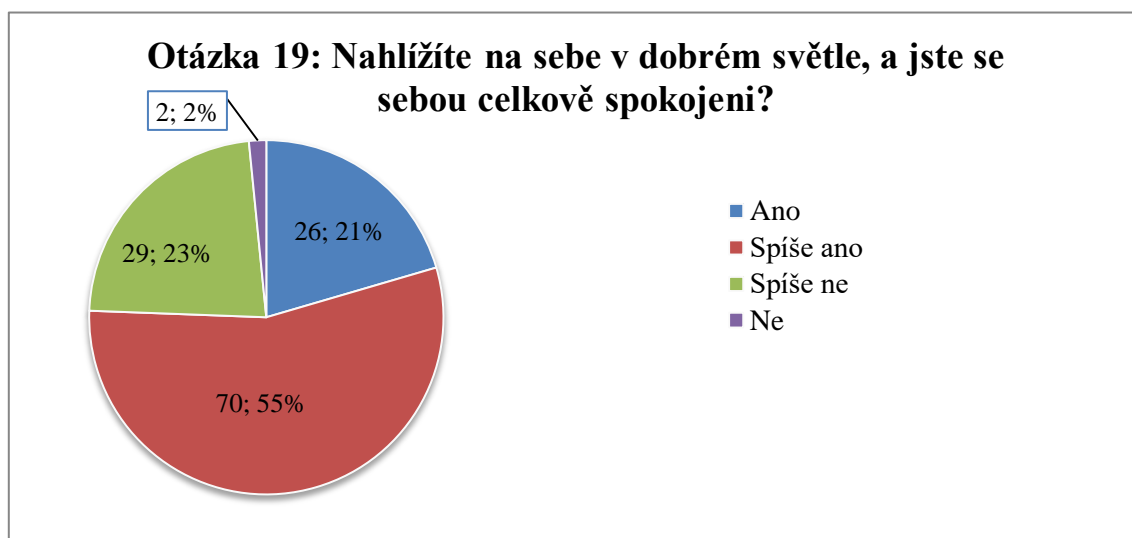


**Graf č. 17:** Tato otázka se snaží zjistit, zda se vlastní představy a sny o své ideální osobě shodují s realitou. Spíše ne, označilo nejvíce dotázaných, tedy 58 (46%). Za ní následovala odpověď spíše ano, 40 (32%). Odpověď ano, označilo pouze 8 (6%)

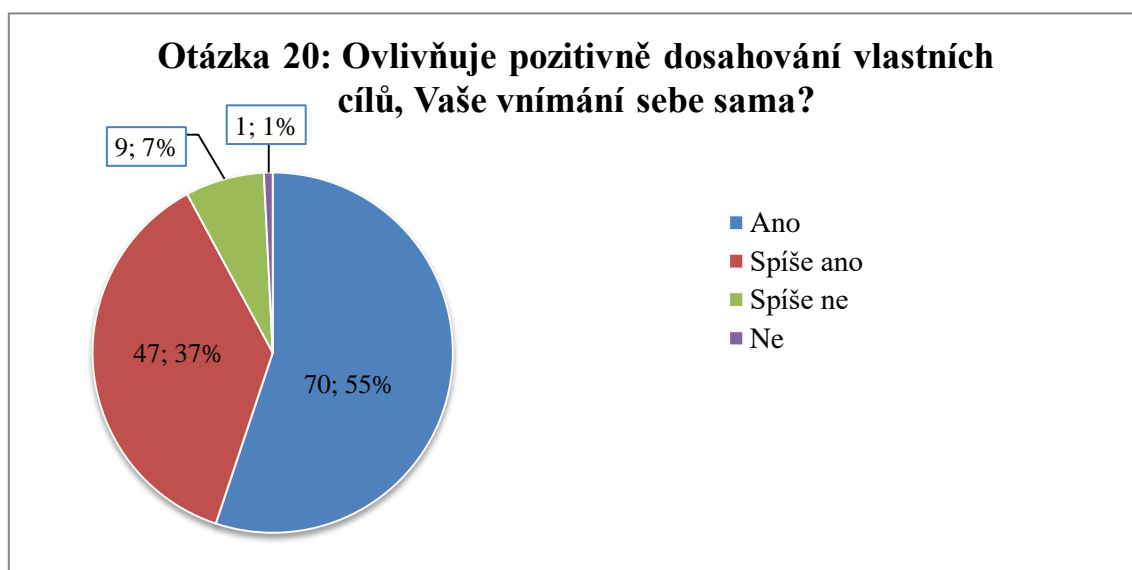
respondentů. Celkově však odpovědi byli spíše záporné. To znamená, že vize ideálního obrazu sebe sama, se ve větší míře liší od toho, jak se respondenti reálně vnímají.



**Graf č. 18:** Otázka se soustřeďuje na oblasti, které by respondenti chtěli případně změnit, v důsledku vylepšení svého sebepojetí. Na prvním místě jsou schopnosti, inteligence nebo vlastnosti, které označilo celkem 37 respondentů (32%). Na druhém místě skončila odpověď fyzický vzhled, tělo s 32 respondenty (27%). Jiným by k lepšímu sebepojetí napomohla úroveň sebevědomí, sebedůvěry nebo sebeúcty, a to celkem 19 respondentům (16%). Méně významné se stalo postavení ve společnosti (13%) a majetek (5%). Odpověď nic bych neměnil/a, označilo 8 dotázaných (7%).

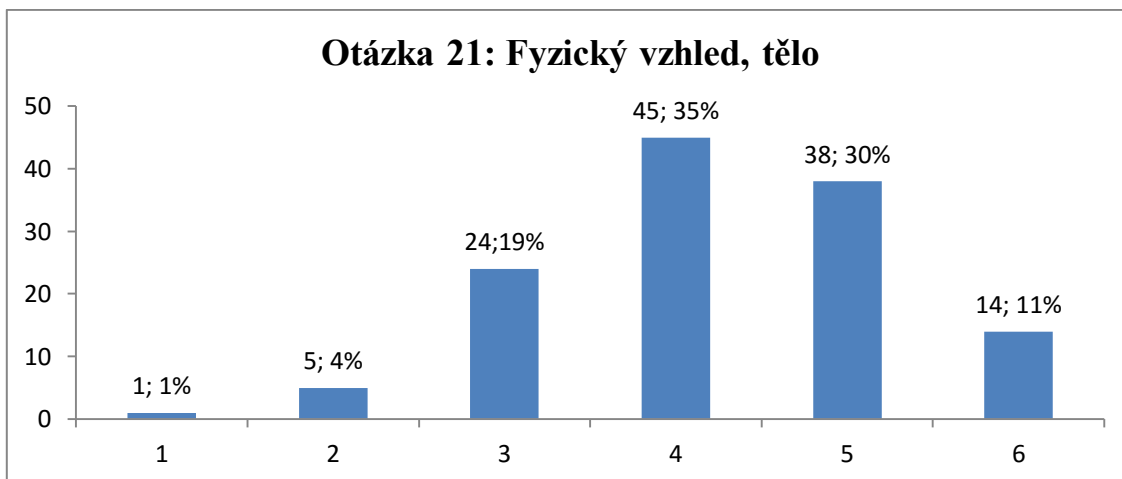


**Graf č. 19:** Celková spokojenost a pozitivní přijetí sebe samého vyjadřuje správně rozvinuté a zralé sebepojetí. Na otázku, zda jsou se sebou respondenti celkově spokojeni a nahlíží na sebe v pozitivním světle, převládala odpověď spíše ano. Tu si vybralo celkově 70 (55%) respondentů. Následovala odpověď spíše ne, s 29 (23%) respondenty. Přímá odpověď ne, byla vybrána pouze dvakrát. Podle odpovědí lze vyvodit, že respondenti jsou se sebou spíše celkově spokojeni, což přináší pozitivní zjištění.

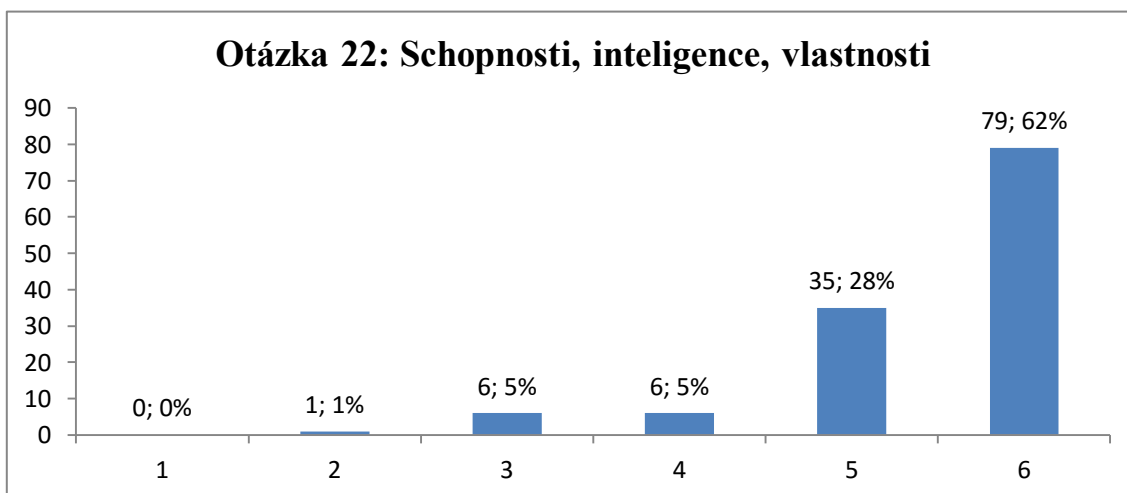


**Graf č. 20:** Podle odpovědí je celkem jednoznačné, že dosažení vlastního cíle, výrazně ovlivňuje sebepojetí respondentů. Tato otázka má souvislost se seberealizací. Odpověď ano, označilo celkem 70 (55%) dotázaných. Spíše ano, odpovídá 47 (37%) respondentům. Spíše ne, si vybralo 9 (7%) dotázaných a odpověď ne byla vybrána pouze jednou. Je patrné, že odpovědi spíše ne a ne, velmi zaostávají za těmi pozitivními. I po jejich celkovém součtu čítají pouze 10 respondentů, což je 8% ze všech dotázaných.

**Poznámka k následujícím otázkám:** Respondenti dostali za úkol ohodnotit jednotlivé složky sebepojetí podle důležitosti, vztahující se k jejich osobě. K tomu byla využita škála s bodovou stupnicí 1 – 6, přičemž 1 znamenalo nejméně důležité, a 6, tedy nejvíce důležité. Bodová stupnice 1 – 6 byla vybrána záměrně, abychom se vyhnuli tíhnutí k výběru průměru.

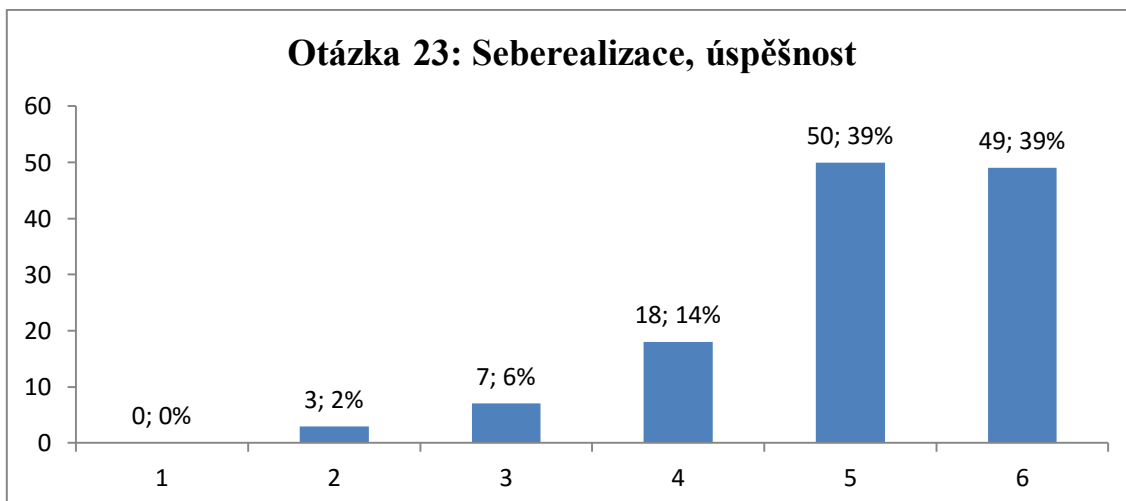


**Graf č. 21:** Důležitost fyzického vzhledu a těla se dle odpovědí respondentů pohybuje spíše v horním pásmu průměru. Není však pro ně stěžejní složkou celkového sebepojetí. Nejvíce respondentů ohodnotilo fyzický vzhled kategorií 4. Ta odpovídá celkem 45 (35%) odpovědím. Další kategorií, je kategorie 5, s celkem 38 (30%) respondenty. Naopak 1. kategorii, tedy nejméně důležité si vybral jen jeden dotázaný.

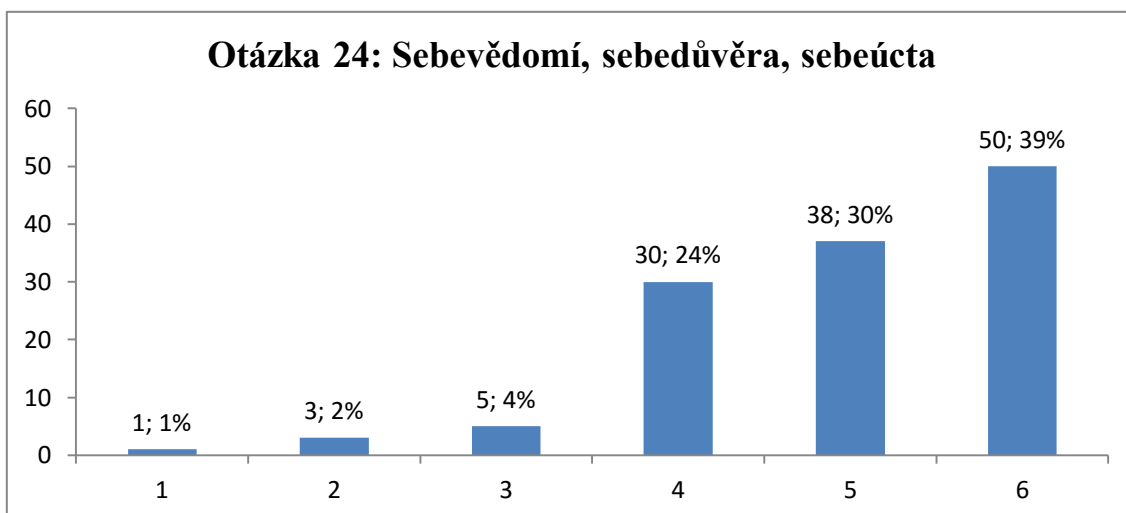


**Graf č. 22:** Otázka směřovala k ověření, jak velkou váhu mají pro respondenty schopnosti, inteligence a vlastnosti z hlediska jejich vnímání sebe sama. Kategorie 6, tedy nejvíce důležité byla označena nejčastěji. Celkem si ji vybralo 79 (62%) respondentů. Oproti ostatním označovaným kategoriím jde o celkem vysokou převahu. Hned za ní byla nejvíce vybírána kategorie 5, s celkem 35 (28%) respondenty. Kategorie 3 a 4 jsou vyrovnané. Kategorii 1, tedy nejméně důležité, neoznačil ani jeden dotázaný.

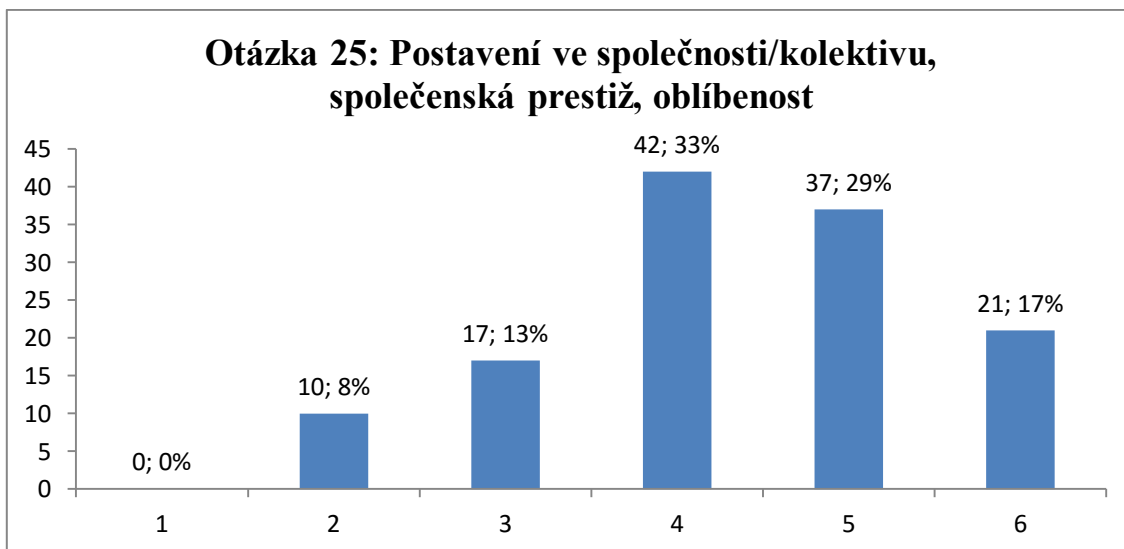




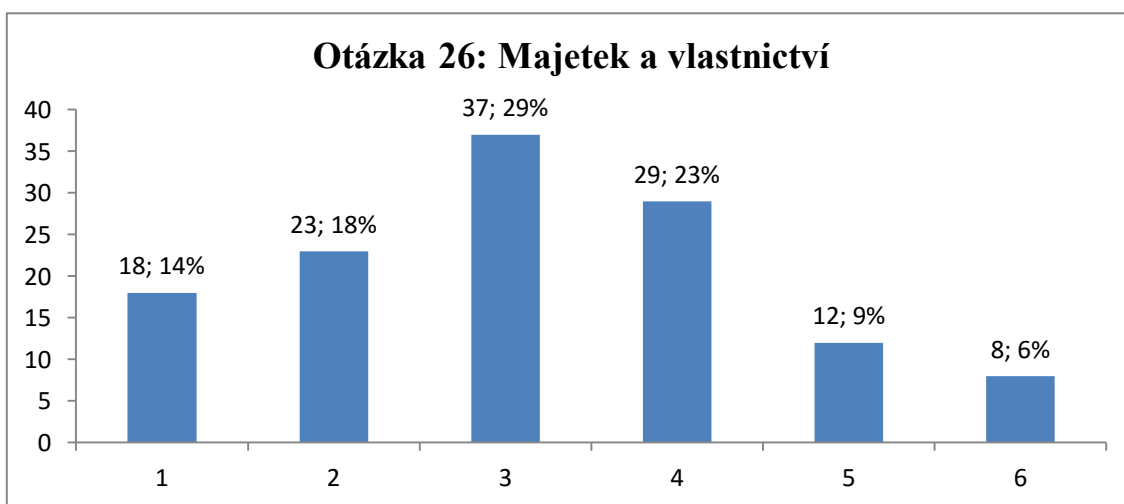
**Graf č. 23:** Hodnoty seberealizace a úspěšnost se výrazně pohybují v horním pásmu. Kategorie 6 a 5 jsou téměř ve vzájemné shodě. Nejvíce byla označována kategorie 5, kterou si vybralo 50 dotazovaných (39%) a kategorie 6, která měla o jednoho respondenta méně. Ostatní kategorie v počtu respondentů zaostávají. Je tedy patrné, že této složce sebepojetí, je přikládána důležitost ve větší míře. Seberealizace a úspěšnost souvisí s uplatněním schopností a s naplňováním stanovených cílů.



**Graf č. 24:** Sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu označilo celkem 50 (39%) dotázaných jako nejdůležitější. Kategorii 5, která následuje, si vybralo 38 (30%) a kategorie 4 byla vybrána celkem 30 krát, což je celkových 24%. Ostatní kategorie nebyly označovány vysokou měrou. Sebevědomí, sebedůvěra a sebeúcta souvisí s vlastním prosazením se ve společnosti, s asertivitou a důvěrou ve své schopnosti.



**Graf č. 25:** Otázka je směřovaná na důležitost postavení ve společnosti nebo kolektivu, společenskou prestiž či celkovou oblíbenost v nějaké sociální skupině. Touto sociální skupinou může být myšlena školní třída, pracovní kolektiv nebo celková pozice ve společnosti. Příkladem může být pracovní pozice, která je společností vnímaná jako prestižní a člověk, který se v ní nachází, tím může získat vysoké postavení ve společnosti. Nejvíce respondentů 42 (33%) tento aspekt zařadilo na třetí místo, které odpovídá 4. kategorii. Dále to byla kategorie 5 (37, 29%); 6 (21, 17%); 3 (17, 13%) a 2 (10, 8%). Nejméně důležité, neoznačil ani jeden dotazovaný.



**Graf č. 26:** Poslední otázka souvisí s majetkem a jeho vlivem na sebepojetí. Odpovědi jsou velmi různorodé, ale ve větší míře se pohybují okolo průměru až podprůměru. Kategorie 3 měla největší zastoupení, celkem 37 (29%) respondentů,

Následovala kategorie 4 (29, 23%) a kategorie 2 (23, 18%) respondentů. V poměru k ostatním odpovědím, si vybralo kategorii 1 odpovídající nejméně důležité, celkem vysoký počet dotazovaných, tedy 18 (14%). Z grafu je patrné že majetek a vlastnictví, není příliš významnou složkou sebepojetí a respondenti podle ní příliš nehodnotí svou vlastní osobu.

## 5.7 DISKUZE

Výsledky výzkumu odpověděli na stanovené otázky. První z nich, se týkala faktorů ovlivňujících sebepojetí. Podle průzkumu a jednotlivých grafů má zásadní vliv rodina, tedy konkrétně výchova, hodnocení a přístup rodičů. Respondenty ve velmi vysoké míře též ovlivňuje dosahování vlastních cílů, což vypovídá o důležitosti vlastní seberealizace. Respondenti přikládají význam i názorům a hodnocení okolí. Tímto okolím mohou být přátelé, kolegové z práce nebo sousedé. Naopak zaostává výše majetku nebo vliv médií. Mé očekávání bylo, že se média umístí na mnohem vyšších příčkách. Avšak zjištění, že nehrají tak významnou roli, je příznivější pro budoucnost.

Druhou hlavní výzkumnou otázkou bylo, jaké složky sebepojetí, jsou pro respondenty nejvíce důležité. Finální podoba pořadí jednotlivých složek sebepojetí je následující:

1. Schopnosti, inteligence, vlastnosti
2. Seberealizace, úspěšnost
3. Sebevědomí, sebedůvěra, sebeúcta
4. Fyzický vzhled a tělo
5. Postavení ve společnosti/kolektivu, společenská prestiž, oblíbenost
6. Majetek a vlastnictví

Výsledky v tomto směru dopadli rovněž pozitivněji, než bylo moje očekávání. Nejdůležitější složkou a tudíž na prvním místě jsou **schopnosti, inteligence a vlastnosti**. Vrátime-li se k otázce č. 18, která se ptala, co by na sobě respondenti změnili, aby to pozitivně ovlivnilo jejich sebepojetí, dojdeme k závěru, že schopnosti, inteligence a vlastnosti, byli nejvíce označovanou odpovědí. **Seberealizace a úspěšnost** zaujmul místo druhé. Již na počtu kladných odpovědí z otázky č. 20 bylo evidentní, že

dosahování vlastních cílů pozitivně ovlivňuje sebepojetí respondentů. **Sebevědomí, sebedůvěra a sebeúcta** se podle mého očekávání umístili na místě třetím. Je z mého pohledu zajímavé, že **fyzický vzhled a tělo** skončili až na 4. místě, jelikož respondentů bylo převážně žen a to ve věkových kategoriích 15 – 20 a 21 – 30 let. **Postavení ve společnosti/kolektivu, společenská prestiž či oblíbenost**, skončili předposlední. V závislosti na zprostředkovaných odpovědích, se tento výsledek dal z mé strany očekávat. Nejméně významnou složkou se stal **majetek a vlastnictví**. Otázka č. 10, která se též vztahovala k majetkovému sebepojetí a to konkrétně k jeho vlivu na sebepojetí potvrzuje, že je majetek nejméně významným v porovnání s ostatními odpověďmi.

Výsledky průzkumu dopadli nad mé očekávání, především co se týče vlivu médií a upřednostňování fyzického vzhledu, které jak se ukázalo, nebyli pro dotazované příliš důležité a celkově se umisťovali spíše na průměrných až nižších příčkách. Myslím si, že výzkum přinesl celkově zajímavé poznatky.

## ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsem se věnovala především pojmům osobnost a sebepojetí. Kromě samotného popisu a definice sebepojetí, jsem se blíže zabývala i jeho dílčími složkami, vývojem a faktory, které ho ovlivňují. Praktická část byla zpracována formou kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření.

Cílem teoretické části práce bylo představit danou problematiku a nabídnout potřebné informace o daném tématu k pochopení celého konceptu sebepojetí. Praktická část měla za cíl odhalit faktory, které ovlivňují sebepojetí respondentů, a které složky sebepojetí jsou pro respondenty nejdůležitější. Myslím si, že tyto cíle byly naplněny.

Z výsledků lze vyvodit, že rodina má velmi vysoký vliv na sebepojetí a respondenti si tuto skutečnost uvědomují. Důležitý je proto dostatečný zájem a volba správného přístupu a výchovy ze strany rodičů. Jsou to právě oni, kdo nám zprostředkovává první kontakt s okolním světem. Obecně platí, že pokud je s námi jednáno s úctou, zájmem a láskou, je větší pravděpodobnost, že vznikne úcta, zájem a láska i ve vztahu k sobě samém. Uznávat druhé lidi, respektovat jejich jedinečnost a odlišnost je schopný pouze ten, kdo plně akceptuje sám sebe a sám sebe si váží. Rodič by si měl svého dítěte všimnout, rozpoznávat veškeré změny v jeho chování a následně na ně pružně reagovat. Podnětem k vyzorování změn v chování dítěte může být i vnější okolí. O svém dítěti je možné získat informace prostřednictvím školy, tedy od učitelů, ale i kamarádů. Výhodou zpětné vazby od učitele je fakt, že má možnost pozorovat chování dítěte v kolektivu vrstevníků. Dítě může být například velice pasivní v interakci s ostatními dětmi, nedostatečně se zapojovat, může se jim stranit a být bázlivé. Všechny tyto faktory mohou být ukazatelem nízkého sebepojetí, kterého si rodič běžně nemusí všimnout.

Dalšími vysoce vlivnými činiteli se stalo okolí a školní prostředí. Z hlediska školního prostředí je důležité, aby poskytlo vhodné podmínky pro integraci dítěte. Pokud nedojde k příznivému zapojení do kolektivu a dítě není svými vrstevníky přijímáno, dochází k negativnímu sebehodnocení a sníženému sebevědomí. Problémem

mohou být i školní neúspěchy, nepřiměřené nároky či nevhodně zvolené kázeňské prostředky ze strany učitele, ale i rodičů.

V případě zjištění problémů se sebepojetím, je možné využít poradenských služeb psychologa. V oblasti školství jsou k dispozici pedagogicko-psychologické poradny nebo výchovní poradci. Sebepojetí je ale možné posílit i svou vlastní iniciativou. Je nutné si uvědomit, že nikdo není dokonalý a každý máme nějaké nedokonalosti a slabé stránky. Proto bychom měli svou pozornost soustředit na stránky silné a dále je rozvíjet, abychom se mohli pochválit a být na sebe pyšní. Učením se novým věcem a rozvíjením svých dosavadních schopností také dopomáháme k lepšímu pohledu na sebe sama.

Touto bakalářskou prací jsem chtěla poukázat na důležitost sebepojetí, jelikož si myslím, že tato problematika není dostatečně vnímána. Ráda bych, aby bakalářská práce vedla ke zvýšení informovanosti o tomto tématu, a stala se podnětem k uvědomění si vlastní hodnoty sebe sama. Dokud nebudeme spokojeni sami se sebou, nebudeme pravděpodobně spokojeni ani se svým vlastním životem. Práce by proto měla vést k zamyšlení nad sebou samým, a směřovat ke zkvalitnění života, osobní pohody a optimističtějšímu pohledu na svou vlastní osobu.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

1. BALCAR, K.: *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opr. vyd. Chrudim: MACH, 1991.
2. BLATNÝ, M. a kol.: *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-3434-7
3. BLATNÝ, M.: *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2001, ISBN 80-210-2747-9
4. FIALOVÁ, L.: *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-246-0173-7
5. FIALOVÁ, L.: *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, ISBN 978-80-246-2160-9
6. HAYESOVÁ, N.: *Základy sociální psychologie*. 7. vyd. Praha: Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0534-0
7. HELUS, Z.: *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3037-0
8. JANOŠOVÁ, P.: *Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 978-80-247-2284-9
9. KOPECKÁ, I.: *Psychologie 1. díl – Učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3875-8
10. NAKONEČNÝ, M.: *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, ISBN 978-80-7387-443-8
11. NAKONEČNÝ, M.: *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0628-1
12. OREL, M., a kol.: *Psychopatologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, ISBN 978-80-247-3737-9
13. PAULÍNOVÁ, L.: *Psychologie pro Tebe*. 2., dopl. vyd. Praha: Informatorium, 1998, ISBN 80-85427-30-0
14. POLEDŇOVÁ, I. (Ed.): *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*, 1. vyd. Brno: MuniPress, Masarykova univerzita v Brně, FSS, Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny, 2009, ISBN 978-80-210-5085-3
15. ŘÍČAN, P.: *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. rozš. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, ISBN 978-80-247-1174-4
16. ŘÍČAN, P.: *Psychologie. Příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, ISBN: 80-7178-923-2
17. SMĚKAL V.: *Pozvání do psychologie osobnosti*. 3. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009, ISBN 978-80-87029-62-6

18. VÁGNEROVÁ, M.: *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, ISBN 978-80-246-1832-6
19. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0
20. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, ISBN 978-80-246-2153-1
21. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1318-5
22. VÁGNEROVÁ, M.: *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0841-3
23. VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I.(Eds.): *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 978-80-247-1428-8

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Sebevědomí. *Sebevědomí* [online]. PhDr. Michaela Peterková, 2016 [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/index.php>



# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Hodnoty IQ (Říčany, 2007).....	14
---	----

## Seznam grafů

Graf 1:.....	53
Graf 2:.....	54
Graf 3:.....	54
Graf 4:.....	55
Graf 5:.....	55
Graf 6:.....	56
Graf 7:.....	56
Graf 8:.....	57
Graf 9:.....	57
Graf 10:.....	58
Graf 11:.....	58
Graf 12:.....	59
Graf 13:.....	59
Graf 14:.....	60
Graf 15:.....	60
Graf 16:.....	61

Graf 17:.....	61
Graf 18:.....	62
Graf 19:.....	62
Graf 20:.....	63
Graf 21:.....	64
Graf 22:.....	64
Graf 23:.....	65
Graf 24:.....	65
Graf 25:.....	66
Graf 26:.....	66

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A – Dotazník .....</b>	<b>I</b>
-----------------------------------	----------

## **Příloha A – Dotazník**

Dobrý den,

jsem studentkou závěrečného ročníku Univerzity Jana Amose Komenského. Prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci. Dotazník je zcela anonymní a je určen pro respondenty od 15 let.

### **1. Pohlaví**

- a) Muž
- b) Žena

### **2. Věk**

- a) 15 – 20
- b) 21 – 30
- c) 31 – 45
- d) 46 – 60
- e) 61 a více

### **3. Myslíte si, že způsob výchovy, například používání pochval a trestů, ovlivnil Vaše vnímání sebe sama?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

### **4. Mělo/má vliv hodnocení rodičů (at' již kladné či záporné), na Vaše vnímání sebe sama?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

- 5. Mají vliv názory a hodnocení Vašeho okolí, na Vaše vnímání sebe sama?**
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne
- 6. Shoduje se Vaše mínění o sobě s tím, co si o Vás myslí okolí?**
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne
- 7. Myslíte si, že máte více dobrých vlastností, než těch špatných?**
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne
- 8. Mělo/má vliv hodnocení učitelů ve škole (at' již kladné či záporné), na Vaše vnímání sebe sama?**
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne
- 9. Měla/má Vaše školní úspěšnost/neúspěšnost, vliv na Vaše vnímání sebe sama?**
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne

**10. Domníváte se, že by Vaše vnímání sebe sama bylo pozitivnější, kdybyste disponovali větším majetkem?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**11. Ovlivňují média (prezentacemi ideálů krásy, žádoucích vlastností, schopností, sociálního postavení...) Vaše vnímání sebe sama? Nutí Vás přemýšlet sami nad sebou?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**12. Porovnáváte se s těmito ideály a snažíte se jim přiblížovat?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**13. Záleží Vám na Vašem fyzickém vzhledu?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**14. Jste spokojeni se svým fyzickým vzhledem?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne

d) Ne

**15. Myslíte si, že máte nízké sebevědomí a málo si věříte?**

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

**16. Přemýšlíte často nad tím, jací byste chtěli být (ať již po stránce vzhledu, sociálního postavení, vlastností, schopností...)?**

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

**17. Shoduje se tato představa s tím, jak sami sebe vnímáte?**

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

**18. Pokud byste mohli na sobě něco změnit/zlepšit, co by pozitivně ovlivnilo Vaše vnímání sebe sama, co by to bylo?**

a) Fyzický vzhled, tělo, kondice

b) Schopnosti, inteligence nebo vlastnosti

c) Sebevědomí, sebedůvěra, sebeúcta

d) Postavení nebo oblíbenost ve společnosti/kolektivu, společenská prestiž

e) Majetek, vlastnictví

f) Nic bych neměnil/a

**19. Nahlížíte na sebe v dobrém světle, a jste se sebou celkově spokojeni?**

a) Ano

- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**20. Ovlivňuje pozitivně dosahování vlastních cílů, Vaše vnímání sebe sama?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**Ohodnoťte jednotlivé složky sebepojetí podle důležitosti (6 znamená nejvíce důležité, 1 nejméně důležité). Vše směřujte na svou vlastní osobu.**

**21. Fyzický vzhled, postava a tělesná kondice**

1 2 3 4 5 6

**22. Schopnosti, inteligence, vlastnosti**

1 2 3 4 5 6

**23. Seberealizace, úspěšnost**

1 2 3 4 5 6

**24. Sebevědomí, sebedůvěra, sebeúcta**

1 2 3 4 5 6

**25. Postavení ve společnosti/kolektivu, společenská prestiž, oblíbenost**

1 2 3 4 5 6

**26. Majetek a vlastnictví**

1 2 3 4 5 6



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Zuzana Drnková

**Obor:** Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

**Forma studia:** prezenční

**Název práce:** Sebepojetí jako důležitá složka osobnosti

**Rok:** 2016

**Počet stran textu bez příloh:** 61

**Celkový počet stran příloh:** 5

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 23

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 1

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.