

---

# Integrita osobnosti

# Sebesystém

## (Jáství, Ego, vědomí sebe sama)

---

- Subsystem, jádro osobnosti.
- Část individuálního vědomí vztahující se k jedinci jako objektu = vědomí sebe sama – tělesná, psychická, sociální identita
- *Soubor myšlenek, představ, pocitů, emocí, postojů k sobě jako objektu poznání.* Má dualitní charakter (objekt i subjekt poznání).
- Zahrnuje řadu aspektů (konstruktů): sebeobraz, sebepojetí, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra, sebeúcta, sebeláska
- Utváří se a vyvíjí postupně na základě vzájemné interakce se sociálním prostředím, srovnávání s ostatními i svým ideálním „Já“
- „Jáství“ a životní úspěšnost
- Vědomí Já = integrující složkou osobnosti, vymezuje identitu, zachovává její kontinuitu v čase

# DIMENZE SEBESYSTÉMU

---

SEBEPOJETÍ – reálné Já, ideální Já, prezentované Já  
SEBEOBRAZ  
SEBEHODNOCENÍ

} Kognitivní složka sebevědomí

---

SEBEHODNOTÍCÍ  
EMOCE, sebeúcta,  
sebedůvěra

} Emotivní složka sebevědomí

---

ZAMĚŘENOST

} Konativní složka sebevědomí

# SEBEVĚDOMÍ

---

= postojová složka sebesystému,  
určeno mírou sebedůvěry a aspirací

## Úrovně sebevědomí

- přiměřené (přiměřená sebedůvěra, reálné cíle)
- zvýšené (vysoká sebedůvěra, náročné úkoly)
- snížené (nízká sebedůvěra, nízké cíle)

Možnosti rozvoje sníženého sebevědomí?

# Učení orientované na úspěch

---

- analýza příčin neúspěchu
- hodnotit individuální pokrok
- postupovat a hodnotit po malých krocích
- systém pozitivního hodnocení
- jasná kritéria pro hodnocení výkonu
- konstruktivní kritika
- pomáhat lepšímu, objektivnějšímu sebepoznání jedince  
(najít oblasti možné seberealizace)

---

Děkuji za pozornost.