
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.