**3. TEORIE JÁ**

**SEBEPOJETÍ (SELF-CONCEPT)**

V psychologii označujeme jako **sebepojetí souhrn představ a hodnotících soudů**, které člověk o sobě chová, **mentální reprezentace sebe**. **Percepce sebe samého** jsou formovány prostřednictvím **zkušenosti s prostředím**, a jsou ovlivněny zvláště **posílením z prostředí a od významných druhých.**

Považujeme za důležité zdůraznit, že mluvíme-li o sebepojetí, máme tím na mysli spíše **hypotetický konstrukt vysvětlující chování a prožívání** člověka než reálně existující psychickou entitu. Vědomá formulace sebe není v běžném životě nutná, neboť **funkce sebepojetí** (zpracování a hodnocení informací relevantních pro JÁ) se **často uplatňují na neuvědomované úrovni** – tzv. **implicitní sebepojetí**. **Potřeba sebeformulace, sebevymezení** se **aktualizuje pouze za určitých okolností**, především **při řešení problémů**.

O **sebepojetí** lze uvažovat jako o **postoji k sobě**. Podobně jako u ostatních postojů, můžeme proto **sebepojetí charakterizovat třemi aspekty**. Jde o aspekt **kognitivní** týkající se obsahu **sebepojetí** a jeho **organizace a struktury** (**sebeobraz**), afektivní, týkající se **emocionálního vztahu k sobě** (**sebehodnocení**), a **konativní** (**sebeřízení, seberegulace**), který vyjadřuje skutečnost, že **sebepojetí má motivační funkce** a uplatňuje v seberegulaci chování.

***---------------------------------------------------------------------------------------------------------***

**WILLIAM JAMES (1890)**

Z hlediska přínosů pro psychologii JÁ je William James nejčastěji zmiňován proto, že jako **první artikuloval rozlišení dvou aspektů JÁ**: **JÁ jako subjektu duševní činnosti**, **poznávajícího JÁ** (self-as-knower) a **JÁ jako objektu duševní činnosti**, obrazu tohoto činného JÁ, **poznávaného a poznaného JÁ** (self-as-known) – **první** z nich označuje jako **I (I-self)** a **druhé** jako **Me (Me-self**).

**Materiální JÁ** zahrnuje jak **představu vlastního těla (tělesné JÁ**), tak veškeré **vlastnictví (majetek, osobní věci**) které člověk může označit za své. **Sociální JÁ** je založeno v podstatě na **zpětné vazbě od druhých osob** a obsahuje **charakteristiky viděné či poznané ostatními lidmi.** Podle Jamese **má každý člověk tolik sociálních JÁ**, **s kolika lidmi**, kteří o něm mají vytvořenou nějakou představu, **se zná**. **Duchovní JÁ** je definováno jako **vnitřní či niterné JÁ**, zahrnující **nejtrvalejší aspekty vlastní osoby** – osobní charakteristiky dispozice, ale i **hodnoty či morální soudy**.

Kromě dimenzionality sebepojetí James předpokládá i **hierarchické uspořádání uvedených složek**, a to **z hlediska jejich osobního významu a závažnosti**. Bází pro rozvoj ostatních je **materiální JÁ, následuje sociální JÁ, duchovní JÁ** představuje **nejvyšší úroveň**.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SYMBOLIČTÍ INTERAKCIONISTÉ**

Symboličtí interakcionisté, spojovaní především se jmény **Charlese Hortona Cooleyho a George Herberta Meada**, kladli důraz na **význam sociálních interakcí v utváření JÁ**. **JÁ** je podle nich **primárně sociální konstrukcí**, jež **vzniká v průběhu symbolických**, zejména **jazykových interakcí**.

**CHARLES HORTON COOLEY** (1902) nazval toto JÁ termínem „**zrcadlové JÁ**“ (**looking-glass self**). Podle Cooleyho **významní druzí pro člověka** představují jakési „**sociální zrcadlo**“, zobrazující **názory a mínění druhých lidí o nás. JÁ je naše představa** o tom, co si **druzí myslí o našem vzhledu a vystupování, motivech a skutcích, o našem charakteru** atd. **Názory druhých** jsou **v průběhu dospívání internalizovány do stálé psychické struktury**, označované Cooleyem jako „**představa sebe**“ (**self-idea**). Představa sebe má podle Cooleyho **tři složky**: představu o tom, **jak se jevíme druhé osobě**, představu o tom, **jak jsme druhou osobou hodnoceni** a určitý **druh citu k sobě**, jako jsou **hrdost nebo zahanbení**. **Představa sebe** však podle Cooleyho **není pouhou reflexí**, člověk ji **průběžně myšlenkově zpracovává**, až se stává **stálou součástí myšlenkových pochodů**, oddělenou do určité míry od svého externálního (sociálního) původu. **Zralý pocit JÁ** je **vyjádřen ve vyváženém pohledu na sebe či v sebeúctě**, které **nejsou narušovány přechodnými vlivy**.

**GEORGE HERBERT MEAD** (1925) ještě **ve větší míře kladl důraz na význam sociálních interakcí**, zejména **prostřednictvím jazyka**. Zavádí také pojem „**zobecněného druhého“ (generalized other**), v němž je obsažena myšlenka, že **lidé přejímají postoje k sobě** spíše **od generalizované skupiny významných osob**, které na ně **sdílejí určitý společenský pohled**, než že by **reagovali na konkrétní osoby v konkrétních situacích**. Mead se zabýval i zdroji těchto **postojů v dětství**. Formuloval **dvě vývojové fáze osvojování postojů druhých lidí k sobě**, které označil jako „**hraní si“ (play**) a „**hru“ (game**). Nižší fáze, **hraní si, spočívá v imitování** **rolí dospělých**, následná fáze, **hra, spočívá v osvojování si pravidel sociálního kontaktu** a ve vytváření **vědomí existence rozmanitých rolí ostatních účastníků hry**, které musejí být respektovány. **Organizované reakce ostatních** se pak stávají oním „**generalizovaným druhým**“, jenž v rámci **sebepojetí představuje složku kontroly našeho chování**. V současné terminologii je tato stránka sebepojetí vyjádřena v takových pojmech, jako **ideální a požadované JÁ.**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**SEBEPOJETÍ JAKO JÁSKÝ SYSTÉM**

**Současná psychologie odmítá** **dělení na JÁ jako subjekt a JÁ jako objekt** ve smyslu **statické dichotomie** a přistupuje k nim jako k **dynamickému systému vzájemně provázaných a doplňujících se funkcí**. Terminologicky se tento přístup odráží v **preferování pojmu „JÁský systém“ (self-system)**, zahrnující jak **procesuální, tak strukturální stránku** JÁství i **dynamiku jejich vzájemného ovlivňování**.

**JÁ JAKO SUBJEKT ČINNOSTI (ČINNÉ JÁ)**

Sociálně-kognitivní psychologie přijímá předpoklad, že je **člověk schopen sám na sebe pohlížet jako na objekt** stejně jako na **jiné objekty ve svém vnějším prostředí**. JÁ jako mentální reprezentace se v zásadě **neliší od mentálních reprezentací**, které má **člověk ohledně jiných pojmů, objektů a událostí.**

**Ve vztahu JÁ a paměti** byly identifikovány tři základní efekty:

1. **Sebeprodukční efekt** (self-generation effect) – vyjadřuje skutečnost, že **materiál člověkem aktivně produkovaný se vybavuje lépe než pasivně osvojený**.
2. **Sebevztažný efekt** (self-reference effect) – znamená, že **materiál uložený ve vztahu k JÁ**, se **vybavuje lépe než obecně uložený**.
3. **Sebezapojující efekt** (ego-involvement effect) – znamená, že **materiál spojený s trvajícím úkolem** se **vybavuje lépe než materiál spojený s ukončeným úkolem**.

Vysvětlením těchto efektů může být skutečnost, že **úkoly se vztahem k JÁ** produkují **vypracovanější asociativní kódování**. **Vytvořené asociativní cesty** pak umožňují **snadnější vybavení materiálu.**

Byly popsány **dvě třídy motivů**, jež mají **přímý vztah k JÁ**:

1. Tendence **udržovat stálý, konzistentní pohled na vlastní JÁ**, vyjádřená v **motivech konzistence JÁ či sebepotvrzení**.
2. Tendence **vyhledávat pozitivní informace o sobě**, označovaná jako **motiv sebeposílení**.

**Motivem konzistence JÁ** je označována **snaha uchovávat soulad mezi jednotlivými percepcemi JÁ** a **mezi těmito percepcemi a vstupující informací**. Člověk je **motivován k sebepoznávání, zíksávání přesných a jasných znalostí o sobě**, o svých vlastnostech a schopnostech, a zvláště pak k **vyhledávání důkazů potvrzujících vlastní sebeposouzení**.

**Význam konzistentní představy sebe a její konfirmace** je spatřován ve dvou oblastech. Za prvé, **konzistentní sebepojetí poskytuje pocit koherence a souladu**, jenž je jedním z **předpokladů stavu duševní pohody (*well-being***), zatímco **nedostatek konzistence** vede k **vnitřním konfliktům** a ve svém důsledku **ke stresu**. Za druhé, **přesná zpětná vazba, potvrzující znalost sebe sama**, posiluje obecnou **představu, že svět je predikovatelný a kontrolovatelný**: sebepotvrzení tak **přispívá k redukci úzkosti**.

Potřeba udržovat konzistentní představu sebe a potvrzovat ji se uplatňuje do té míry, že lidé jsou **ochotni akceptovat negativní informaci o sobě**, pokud **odpovídá jejich sebepojetí**. Zjistilo se, že **lidé s nízkým sebehodnocením**, pokud **měli možnost vybrat si na základě popisu ze dvou hodnotitelů**, **preferovali spíše interakci s nepříjemným partnerem**, poskytujícím **negativní hodnocení**, zatímco **lidé s příznivým sebehodnocením preferovali osobu dávající pozitivní zpětnou vazbu**. **Lidé s negativním sebepojetím** setrvávají u **sebepotvrzujících partnerů, i když jsou k nim kritičtí**, a **na pochvalu reagují vyhledáváním** **informací o její omezené platnosti**. Tato potřeba však není tak paradoxní, jak by se mohlo na první pohled zdát – **nějaká, byť negativní, představa je lepší než vůbec žádná**, neboť poskytuje alespoň **určitý**, i když **ne zrovna příjemný, pocit jistoty**.

Druhá třída JÁ-motivů je souhrnně označována jako **potřeba sebeposílení**, definovaná jako **touha po pozitivní zpětné vazbě**. Spočívá ve **vyhledávání informací, podporujících či udržujících vlastní sebeúctu** a přesvědčení o **vlastních sociálních, výkonových a morálních kompetencích**. Lidé si například **vybavují úspěch lépe než selhání**, mají sklon **připisovat úspěch sobě spíš než selhání**, a mají **sklon vidět dobré na sobě než na druhých**. **Pozitivní sebeobraz** je udržován nejen **vyhledáváním sebeposilujících informací**, ale i prostřednictvím **ochranných mechanismů**. Také se ovšem vyskytují **sebe-handicapující motivy či strategie**, kdy si člověk sám **klade překážky při dosahování cílů**, aby si případný neúspěch mohl vysvětlit pro sebe přijatelným způsobem (například **v obavě z neúspěchu** může „**úmyslně“ přijít pozdě k přijímacímu pohovoru**).

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

**1. KOGNITIVNÍ ASPEKT JÁ (SEBEPOJETÍ)**

**Sebepojetí** se vytváří v **procesu socializace člověka**, v procesu jeho **interakce se sociálním prostředím.**

**Významným znakem sebepojetí** z hlediska jeho obsahu je **princip význačnosti**, který vyjadřuje skutečnost, že **jednotlivé obsahy sebepojetí** se **utvářejí kolem význačných aspektů JÁ**, které **člověka v nějakém smyslu odlišují od okolí nebo jsou pro něj důležité** ať už **na základě osobních přesvědčení nebo očekávání ze strany okolí**.

**TYPY REPREZENTACÍ JÁ**

**Jednotlivé reprezentace JÁ** se mohou **lišit v řadě aspektů**. K nejdůležitějším patří takové kategorie, jako jsou jejich **centralita, pozitivita nebo negativita, časová lokalizace (reprezentace budoucího, současného či minulého JÁ) a možnost uskutečnění** – v této souvislosti je nejčastěji uváděno **ideální JÁ**.

Nejvýznamnější rozdíl mezi reprezentacemi JÁ spočívá v tom, zda **zaujímají centrální pozici ve struktuře sebepojetí** nebo **stojí na jejím okraji (periferní reprezentace JÁ**). **Jádrové koncepce JÁ** bývají **celkově nejpropracovanější** a **nejvíce ovlivňují zpracování relevantních informací o sobě** a o vlastním chování.

**Reprezentace JÁ** se dále liší v tom, zda **zobrazují skutečné, reálně existující osobní charakteristiky**, sociální zařazení (roli) atd., či se **týkají představ toho, kým by se za jiných životních okolností člověk mohl stát** nebo jakým by mohl být – to jsou **možná JÁ** – představy o tom, čím by se **člověk mohl stát, čím by se rád stal** a čeho se **obává, že by se tím mohl stát**.

**Aktuální JÁ** je reprezentací **atributů, o nichž se člověk domnívá, že je má**, **ideální JÁ** reprezentuje **atributy**, které by **člověk rád v ideálním případě měl** a **vyžadované JÁ** je reprezentací atributů, o nichž se **člověk domnívá, že by je měl mít** (daná či stanovená **očekávání ohledně úkolů, povinností a odpovědností**).

Povaha **ideálního JÁ** se může různit v tom, **do jaké míry je ideální představa sebe realizovatelná** – můžeme rozlišit **vysněný sebeobraz a závazný sebeobraz**. Například pro **vědeckého** pracovníka může být **vysněným sebeobrazem** to, že se stane **nositelem Nobelovy ceny**, zatímco **závazny sebeobraz** se týká toho, že **získá definitivu**.

V rámci **možných JÁ** jsou protikladem ideálního JÁ ty **představy sebe, jichž se člověk obává** a jejichž **možnému uskutečnění se vyhýbá**. Jde v podstatě o jakési **„negativní“ ideály**, které stejně jako ideální JÁ plní **funkce v motivaci chování**. Tyto reprezentace JÁ jsou označovány jako **nechtěné či nežádoucí JÁ**.

Otázky spojené **s adekvátností sebepojetí** **s pravdivým versus falešným JÁ**, jsou především **tématem psychopatologie** – především v souvislosti **s neurotickými poruchami, poruchami osobnosti a afektivními poruchami**. **Negativní pojetí JÁ u depresivních pacientů** a **idealizované JÁ u narcistické poruchy osobnosti**.

***------------------------------------------------------------------------------------------------------------***

**2. MENTÁLNÍ REPREZENTACE EMOČNÍHO VZTAHU K SOBĚ (SEBEHODNOCENÍ)**

**Sebehodnocení** je **představa sebe z hlediska vlastní hodnoty a kompetence** (ať už v jakékoli oblasti – **sociální, morální nebo výkonové**).

**Význam tohoto emočního vztahu k sobě** spočívá v nejširším smyslu v **jeho adaptační funkci**. Jde především **o obranu JÁ**, realizovanou **prostřednictvím kognitivních a behaviorálních strategií**, které **umožňují anticipaci a vyhnutí se stresu**. Kromě obrany JÁ však **emoce plní úlohu i v organizaci sebepojetí**, a to jednak tím, že **umožňuje třídění informací relevantních pro JÁ na základě jejich pozitivity nebo negativity** a také tím, že **determinují spojování podobných zkušeností**.

**Zdroje sebehodnocení**

**Sebepojetí** je **produktem sociálního učení** v procesu **interakce osoba-svět**. **Sebehodnocení** je chápáno jako **výsledek sociálního srovnávání** a **sebeposuzování na základě pozorování vlastní činnosti**. Pro **vytváření sebehodnotících kritérií** a **výsledný emoční vztah k sobě** je významné především **posílení z prostředí, zvláště od významných druhých**.

**Edward T. Higgins** formuloval **teorii diskrepancí v sebepojetí** podle níž různé druhy diskrepancí mezi jednotlivými reprezentacemi JÁ vedou k **různým druhům negativních emočních stavů**. Mezi internalizovanými standardy zaujímají **zvlášť důležité místo** dvě jejich oblasti – **ideální JÁ a požadované JÁ**. **Diskrepance mezi aktuálním a ideálním JÁ** se projevuje v **absenci pozitivních závěrů o sobě** a je spojena s **depresivně laděnými** negativními emocemi jako je **nespokojenost, zklamání či smutek**, důsledkem **diskrepance mezi aktuálním a vyžadovaným JÁ** jsou stavy agitovanosti, spojené s **pocity ohrožení, znepokojení, napětí a úzkosti.**

Další oblastí, dokumentující význam emocí pro percepci reality, je **psychologie osobní pohody (well-being)**. Při výzkumu **subjektivní pohody** bylo zjištěno, že je pouze **omezeně závislá na působení vnějších událostí a na objektivních podmínkách**, v nichž se **lidé nalézají**. Významnou roli **v subjektivním prožívání spokojenosti**, především z dlouhodobého hlediska, má **pozitivní a negativní afektivita**. Pozitivní a negativní afektivita jsou **na sobě navzájem nezávislé** a souvisejí s odlišnými **temperamentovými rysy**. Výzkum opakovaně prokázal, že **extraverti a emočně stabilní osoby jsou spokojenější** se životem než introverti a neurotici. Z dlouhodobého hlediska jsou pak **temperamentové charakteristiky dokonce spolehlivějším prediktorem spokojenosti** než **objektivní životní události**.

**Každý člověk** má běžnou **rovnovážnou hladinu subjektivní pohody**, která je **ovlivňována** emočními (**temperamentovými) charakteristikami osobnosti**. **Vnější události** (jak negativní, tak pozitivní) mohou způsobit **změny v úrovni subjektivní pohody** pouze tehdy, pokud se **vymykají běžné životní zkušenosti** a svou **intenzitou překročí adaptační hranice člověka**. Po jejich **odeznění**, respektive po **přizpůsobení se novým okolnostem**, se **subjektivní pohoda vrací na svou původní úroveň**, podmíněnou osobnostní výbavou.

**Úroveň subjektivní pohody** ovlivňuje nejen **hodnocení současného stavu a výhledů do budoucnosti**, ale i **posuzování minulosti**. **Šťastní lidé** si **vybavují více pozitivních životních událostí** než lidé nešťastní, a liší se navíc i ve **vyšší míře pozitivních interpretací** minulých událostí.

**Globální sebehodnocení**

Globální sebehodnocení vyjadřuje **generalizovanou, relativně stálou percepci hodnoty vlastního JÁ**. Obsahuje **dvě složky** reprezentující mínění o sobě **z hlediska vlastní kompetentnosti a sebepřijetí**. **Kompetentnost** reprezentuje **hodnocení schopnosti dosahovat žádaných výsledků** a zahrnuje názory ohledně vlastních **schopností, kvalifikace či efektivity**. **Sebepřijetí** je definováno jako **internalizovaný citový vztah druhých k vlastní osobě**, a vyjadřuje tak hodnocení z hlediska **sociální žádoucnosti, přijatelnosti a hodnoty**. Ukázalo se, že **po neúspěchu rezignovaly na další úsilí** při dosahování cíle pouze osoby **s nízkou mírou sebepřijetí**, avšak **nikoliv osoby s nízkou mírou kompetentnosti**.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3. KONATIVNÍ ASPEKT JÁ (SEBEREGULACE)**

**Představa sebe** (ať už z hlediska aktuálního JÁ nebo z hlediska možných JÁ, zvláště ideálního JÁ) se v průběhu vývoje stává **hlavním faktorem psychické regulace chování**.

Sociálně-kognitivní přístup k seberegulaci zdůrazňuje **roli osobních standardů (norem, cílů či aspirací**), jenž jsou **hlavními měřítky sebehodnocení a pohnutkami chování**. Důraz je dále kladen na **aktivitu člověka při formulaci standardů** – **hlavní motivační popud** osobních standardů spočívá sice v **diskrepanci mezi aktuálním a žádaným** či očekávaným stavem, lidé se však **do značné míry sami podílejí** na iniciálním **stavu nerovnováhy** **vytyčením cílů** nebo **závazkem dodržovat určité normy**.

Lidé se mohou **lišit v řadě věcí** – například **v úrovních a způsobech kontroly**, které jsou zapojeny do jejich seberegulačního systému. Jedním z rozdílů je **pozornost**, kterou **lidé věnují soukromé nebo veřejné stránce svého JÁ**. **Soukromé sebeuvědomění** představuje **pozornost**, kterou lidé přikládají svým **vlastním pocitům, přáním a standardům**, zatímco **veřejné sebeuvědomění** vyjadřuje **pozornost**, kterou lidé přikládají tomu, jak **je vidí a jak o nich smýšlejí druzí**, jak se **prezentují ostatním lidem** a jak se přizpůsobují vnějším standardům.

Lidé s **vysokou mírou soukromého sebeuvědomění** mají sklon **intenzivněji prožívat své pocity** než lidé s nízkým sebeuvědoměním a **svým pocitům také lépe rozumí**. Ve svém důsledku je proto u nich **větší shoda mezi výpovědí o vlastním chování a aktuálním chováním** a mají **propracovanější sebepojetí než lidé s nízkým sebeuvědoměním**. Lidé s **vysokým veřejným sebeuvědoměním** jsou **citlivější na reakce druhých osob** a je u nich **pravděpodobnější změna stanoviska podle vnímané veřejné normy**. Lidé s **nízkým veřejným sebeuvědoměním** jsou méně **ovlivnitelní reakcemi druhých a nemění své názory**, aby vyhověli externím normám.