

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:

- a) **Sebeprodukční efekt (self-generation effect)** – vyjadřuje skutečnost, že **materiál člověkem aktivně produkovaný se vybavuje lépe než pasivně osvojený**.
- b) **Sebevztažný efekt (self-reference effect)** – znamená, že **materiál uložený ve vztahu k JÁ, se vybavuje lépe než obecně uložený**.
- c) **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**:

- a) Tendence **udržovat stálý, konzistentní pohled na vlastní JÁ**, vyjádřená v **motivech konzistence JÁ či sebestvrzení**.
- b) Tendence **vyhledávat pozitivní informace o sobě**, označovaná jako **motiv sebestyčení**.

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

Význam konzistentní představy sebe a její confirmace je spatřován ve dvou oblastech. Za **prvé, konzistentní sebestyčení 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**: sebestyčení 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 sebestyčení**. Zjistilo se, že **lidé s nízkým**

Psychologie osobnosti – 3. Teorie JÁ – pro studenty

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 sebestvrzujících 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 spíše než selhání, a mají sklon vidět dobré na sobě než na druhých. **Pozitivní sebeobraz** je udržován nejen vyhledáváním **sebepevnujících 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 **závazný 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 pozitivivity nebo negativity** a také tím, že **determinují spojování podobných zkušeností.**

Zdroje sebehodnocení

Psychologie osobnosti – 3. Teorie JÁ – pro studenty

Sebepojetí je produktem sociálního učení v procesu interakce osoba-svět. Sebehodnocení je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání a sebeuposuzování 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 zvláště 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**.
Psychologie osobnosti – 3. Teorie JÁ – pro studenty

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.