

PSYCHOLOGIE VE ŠKOLNÍ PRAXI

Sebepojetí a sebehodnocení

Sebepojetí

metodologické problémy zkoumání sebepojetí souvisejí s tím, že (volně podle Bittmana, 1980):

- ▣ chybí přesné vymezení pojmu sebepojetí (self-concept)
- ▣ chybí tedy i přesnější vymezení parametrů sebepojetí, které by mohly být operacionalizovány a diagnostikovány,
- ▣ v příslušném kontextu jde spíše o diagnostiku některého aspektu sebepojetí (self-conceptu)

Sebepojetí - diagnostika

- rozdílný interpreteční rámec výsledků.
 - ze subjektivních výpovědí o sobě usuzujeme na více méně stabilní a "objektivní" **charakteristiky osobnosti** - to je typické pro většinu osobnostních dotazníků, které z řady položek charakterizují určité osobnostní dimenze
 - nebo výsledky interpretujeme právě jako **subjektivní výpovědi o sobě samém** - interpretační rámec tedy tvoří některý aspekt sebepojetí osobnosti.
 - *Otázkou pak zůstává, zda všechny subjektivní výpovědi o sobě samém jsou skutečně relevantní obsahu sebepojetí, nebo zda jsou spíše subjektivně nevýznamným artefaktem použité metody.*
 - *Stejně tak je velmi obtížné odlišit, co je subjektivně pravdivá výpověď o vlastním "já", co je sebe prezentace nebo obranný mechanismus.*

Diagnostika - možnosti:

Velmi zjednodušeně lze ve vztahu k diagnostice sebepojetí uvažovat o dvou základních rozměrech úvah o sobě samém (např. Macek, 1991):

- o diagnostice převážně **kognitivních obsahů** vztahovaných k já, nejčastěji charakterizované jako self-concept
- o diagnostice více méně **globálního a emociálně nasyceného vztahu k sobě** - zde se nejčastěji mluví o sebeúctě (self-esteem)

Diagnostika - typy:

Podle tohoto schematického klíče můžeme rozdělit metody dvě skupiny:

- převážně **diagnostikující obsah sebepojetí** (strukturu, míru jednotlivých charakteristik), tj. zejména vícedimenzionální dotazníky, škály, metody volného popisu, psychosémantické techniky a další,
- převážně **diagnostikující kvalitu vztahu k sobě samému** (sebeúctu, vysoké nízké sebehodnocení a pod.) - jednodimenzionální škály a metody, které vyvozují nějaký globální ukazatel vztahu k sobě např. technikou Q-sort atp.
- Uvažujeme-li o sebepojetí jako o postoji k sobě samému, můžeme diagnostikovat i konativní aspekt.

Sebehodnocení

- je **součástí sebepojetí**; označení **jáské zkušenosti** manifestující se jako celkový vztah k sobě nebo hodnota sebe sama
- termín spíše označuje **proces**, i když se také používá pro označení **výsledku** toho procesu
- součástí sebehodnocení je **znalostní a emocionální stránka** sebereflexe
- sebehodnocení je chápáno jako **výsledek sociálního srovnávání** a sebeposouzení na základě pozorování vlastní činnosti
- důležitou roli při utváření sebehodnocení hrají signály z okolního prostředí a emotivita
- má **tři složky**, z nich dvě jsou závislé na temperamentu, resp. emotivitě, třetí složka je na nich nezávislá a je založena na sociálním srovnávání
 - první je tvořena souhrnem pozitivních tvrzení o sobě (**sebeúcta**)
 - druhou tvoří popírání negativních tvrzení o sobě (**sebesnižování**)
 - třetí složkou je **srovnání s druhými** lidmi
- sebehodnocení je uváděno do **vztahu s temperamentem a emotivitou**
 - negativní složka sebehodnocení nejčastěji spojována s neuroticismem,

Ukázka

Rep test kombinovaný se sémantickým diferencíálem.

□ Návrh postupu:

- ▣ Vyberte 5 osob, které jsou pro vás významné + jáské reprezentace (*aktuální já - jaký jsem nyní, ideální já - jaký bych chtěl být, nechtěné já - jaký bych nechtěl být*). Seřadte v pořadí 1. - 8.
- ▣ Náhodně vytvořit dvojice (1-5, 2-6, 3-7, 4-8).
- ▣ Naleznout podobnosti a rozdíly mezi dvojicemi -> adjektiva.

Ukázka - pokračování:

- Vybrat 15 adjektiv a naleznout protiklad k adjektivům.
- Označit polaritu adjektiv (+ -). V případě, že je to možné. Polarita důležitá pro vyhodnocení globálního sebehodnocení.
- Vytvořit sémantický diferenciál

| | | |
|---------------------|------------------|----------------------------|
| Vlastnost 1(kladná) | 3 2 1 0 -1 -2 -3 | Vlastnost 1 (záporný opak) |
| Vlastnost 2(kladná) | 3 2 1 0 -1 -2 -3 | Vlastnost 2 (záporný opak) |

Ukázka – pokračování (2):

- Posoudit adjektiva (např. pro: aktuální já, ideální já, matku, partnera/ku)

Ukázka – vyhodnocení (př.):

- **Globální sebehodnocení** - součet plusových a minusových odpovědí. Maximální počet +45, minimální -45. Hodnota určuje míru sebehodnocení.
- **Rozdíl mezi aktuálním a ideálním já** - součet rozdílů absolutních hodnot mezi stejnými dvojicemi adjektiv. Minimální hodnota 0 (žádný rozdíl mezi aktuálním a ideálním já), maximální hodnota 90 (největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já).