



6. Sebesystém, vztah k vlastnímu já

Sociální psychologie

Mgr. Katarína Millová

jaro 2007

Sebesystém: základní vymezení

- zájem o zkoumání vědomí sebe sama a zážitek vlastního já vzrostl v 2.polovině 80. let 20. století
- pojem „já“ je důležitý článek mezi sociální psychologií a psychologií osobnosti
- **sebepojetí**: vztahuje se zejm. ke kognitivnímu obsahu a struktuře, někdy se používá místo pojmu sebesystém
- **sebehodnocení**: znalostní a emocionální stránka sebereflexe
- **globální sebehodnocení**: celkový vztah k sobě, hodnota sebe sama

Jáská zkušenost

- zážitek sebe sama: pohled do zrcadla, zážitek studu, viny, atd.
- 1. *subjektivnost a jedinečnost jáské zkušenosti*
- 2. *dvojakost jáství (W. James):*
- já jako podmět (činitel, subjekt, I): uvědomuje si sebe
- já jako předmět (objekt, Me) vlastního poznávání

Já jako subjekt činnosti

- je úzce spjatý s kognitivními procesy:
 - **selektivní vědomí a pozornost**: koktejl-párty efekt (**Cherry**)
 - **paměť**: při ztrátě paměti dochází ke ztrátě integrity
1. **sebeprodukční efekt**: člověk si lépe zapamatuje to, co sám vytvořil
 2. **sebereferenční efekt**: člověk si lépe pamatuje to, co vztahuje k sobě
 3. **sebezapojující efekt**: člověk si lépe pamatuje to, co je spojeno s ještě trvajícím výkonem
 4. **egocentrický efekt**: člověk si lépe pamatuje ty situace, kdy byl v centru dění



Já jako objekt sebepozorování

- schopnost sebereflexe a sebehodnocení je centrální psychickou charakteristikou jedince
- obsah sebereflexe je determinovaný dispozičně, interpersonálně, kulturně a historicky

Utváření vztahu k sobě

4 procesy (**Gergen, Gergenová**):

1. *fenomén zrcadlového já*: člověk si tvoří v vztah k sobě tak, že pozoruje důležité osoby a snaží se postřehnout, co si o něm myslí. Pak přejímá zrcadlový obraz (poprvé **Ch.H.Cooley**)
2. *sociální srovnávání*: člověk pozoruje, jak se chovají lidé v jeho okolí, pozoruje rozdíly mezi vlastním a jejich chováním
3. *přijímání sociálních rolí*: o sociální roli máme předem vlastní představu, pak si roli naplníme i vlastními obsahy
4. *percepce sociální odlišnosti*: když se jedinec ocitne ve skupině cizích lidí, snaží se zdůraznit odlišnosti (např. Čech ve skupině Američanů)

Reprezentace jáské zkušenosti

jáské reprezentace jsou vzájemně provázány:

- **liší se subjektivní důležitostí**
- **jsou lokalizovány v čase:** minulé, budoucí já
- jsou produktem zobecnělé minulé zkušenosti a **aktuální sebepercepce** (nahlížení na sebe v sociálních situacích, veřejné sebeuvědomění) a **introspekce** (ponoření se do sebe sama, soukromé uvědomění)

Druhy já

- *možné já*: možnosti jaké může člověk dosáhnout
- *ideální já*: představa člověka, jaký by chtěl být x
- *aktuální / reálné já*: současný skutečný stav
- *požadované já*: obsahuje požadavky a normy společnosti
- *nechtěné já*: není negací sebe, je to tabu, hranice, kterou by člověk nepřekročil



Sebepojetí: kognitivní složka sebesystému

- Já jako sebeschéma
- Já jako prototyp
- obsahové charakteristiky sebepojetí

Já jako sebeschéma

- **H.Markusová (1977)**
- **sebeschéma**: kritérium, na základě kterého bude určitá informace považována za (ne)důležitou (jiný vztah ke vzhledu má modelka a jiný instalatér)
- instalatér je vůči vzhledu **aschematický**
- **sebeschémata** jsou filtr informací
- plní funkci stabilizátoru sebepojetí
- nepřijímáme informace, pro které nemáme vytvořené schéma

Já jako prototyp

- **J.F.Kihlstrom, N.Cantorová (1984)**
- **já**: není jedna celistvá kategorie, ale je hierarchicky uspořádána: já → sám/s lidmi → známí lidé/neznámí lidé, atd.
- já nemá hranice, je to hierarchie mnoha já → naše sebepojetí je mnohostranné

Obsahové charakteristiky sebepojetí

- **Ch.Gordon (1969)** obsahové charakteristiky sebepojetí:
- **sebekoncepce:**
 1. **sociální identita:** nejkonkrétnější obsah (role, status, věk)
 2. **osobnostní atributy:** zájmy, aktivity
 3. **systemické mínění o sobě:** vědomí vlastní kompetence
 4. **pocit osobní autonomie**
 5. **globální sebehodnocení:** nejobecnější rovina úvah o sobě
- sebekoncepce je spojena s **emoční nasyceností** obsahů
- čím důležitější a obecnější obsahy, tím víc jsou spojeny s emočními prožitky

Sebehodnocení: emocionální složka sebesystému

- Sebediskrepanční teorie
- Interpersonální kontext sebehodnocení
- Teorie benefiktance
- Globální sebehodnocení
- Vědomí vlastní hodnoty

Sebediskrepanční teorie

- **E.T.Higgins** (1989)
- dává do souvislosti prožívané stavy a vlastní sebereflexe
- ke svému **aktuálnímu já** máme vztah, který vede k prožívání libosti/nelibosti
- diskrepance *aktuální já x ideální já*: čím větší rozdíl, tím větší strach ze ztráty náklonnosti lidí
- diskrepance *aktuální já x požadované já*: čím větší, tím větší provinilost z nedodržení závazků

Interpersonální kontext sebehodnocení

- sebehodnocení do jisté míry závisí na hodnocení jiných lidí
↔ představa o tom, jak mě druzí hodnotí, očekávání od druhých ↔ sebehodnocení a očekávání od sebe ↔ moje chování ve smyslu předchozích očekávání ↔ vnímání druhými, interpretace mého chování ↔ hodnocení mé osoby druhými lidmi ↔ chování druhých ve smyslu předchozího hodnocení ↔ vnímání a interpretace chování druhých vůči mě ↔

Teorie benefiktance

- **Greenwald (1981)**
- sebehodnocení je ovlivněno nejenom hodnocením druhými lidmi, ale i tím, jak interpretujeme vlastní chování a chování druhých lidí
- potřeba udržet si kladné sebehodnocení a kladný vztah k sobě se projevuje sklonem k benefiktanci
- **benefiktance**: vidění sebe sama jako efektivního a kompetentního činitele
- když je vlastní sebehodnocení ohroženo, jedinec se srovnává s lidmi, kteří jsou na tom hůř, než on sám
- u situace, která je vnímaná jako velmi obtížná, má jedinec tendenci sebe předem omlouvat a handicapovat, aby se omluvil možný neúspěch

Sebehodnocení

Globální sebehodnocení:

- globální sebehodnocení nezáleží jen na dílčích sebehodnoceních, ale i na celkovém emočním naladění
- velký podíl má i vnímání dílčích charakteristik jako stabilních a důležitých

Vědomí vlastní hodnoty:

- pozitivní vztah k sobě je spojen s jasně vymezeným sebepojetím
- **sebeřijetí:** pozitivní emoční ladění i přes vědomí dílčích nedostatků; zážitek vlastní hodnoty



Sebeprezentace: konativní složka sebesystému

- **sebeprezentace** mohou být uvědomované i neuvědomované
- uvědomované sebeprezentace jako výsledek sebepoznání a sebehodnocení

Taxonomie strategických sebe prezentací

- **E.E.Jones, T.S.Pittman (1982)**
 1. **strategie zavděčení:** potřeba, aby nás druzí měli rádi, snaha zalíbit se
 2. **strategie zastrašení:** jedinec předvádí moc a sílu nepřátelským způsobem
 3. **strategie sebepovýšení:** snaha přesvědčit o své kompetenci a výkonnosti
 4. **strategie příkladnosti:** předvádění morálních kvalit (rodiče a dítě)
 5. **strategie pokorného chování:** vyvolávání odpovědnosti v druhých prezentací závislosti

Sebeprezentace

Sebepotvrzující strategie:

- cílem je, aby nás druzí vnímali a hodnotili tak, jak se vnímáme a hodnotíme sami

Sebemonitorování:

- tendence „vyladovat“ vlastní chování ve smyslu předpokládaného očekávání druhých nebo požadavků situace

Integrativní přístup k sebesystému

- **H.Markusová, E. Wurfová (1987)**
- model dynamického sebesystému začleňuje v podstatě všechny jáské zkušenosti: já jako subjekt sebereflexe, konkrétní obsahy jáské zkušenosti, kognitivní a emocionální dimenzi, vazbu na interpersonální chování a sociální prostředí