

Osobnostní rozvoj (pohled zevnitř)

Jáství – obvykle nejvyšší vrstvou

- **Pohled „zevnitř“, vnitřní rámeček**
 - **Základem je sebeuvědomování, vědomí vlastní individuality**
 - **Vědomý princip - Vědomé Já**
 - **Zážitek vlastního Já (Self)**
 - **Mechanismus odlišování sebe od okolí**
 - **Je základem pro sepoznávání, sebebehodnocení, sebevědomí, sebepojetí**
-
- **Počátky sebeuvědomování a sepoznávání v batolecím období**

Sebepojetí, sebeobraz

- Zahrnuje znalosti o sobě samém, sebehodnocení a pohledy na sebe sama - schéma sebe sama (*selfconcept, selfimage*)
- Obsahuje rozmanité události osobní historie, identitu vyjádřenou v osobním příběhu nebo osobním mýtu (Hřebíčková, Urbánek)
- Jde o vnitřní organizaci, která je středem seberegulace (má vliv na naše chování, adaptaci) (Cattell)
- Rozdíl: Jevové já a sebepojetí (Snygg, Combs – fenomenologie)

Jevové já - jak se lidé vnímají v různých situacích, mění se

Sebepojetí - relativně stálé.

Sebepojetí a zralost

- Adekvátní Já (=přizpůsobené situaci) - potřeba adekvátnosti (přizpůsobenost)
- V náročných situacích zachovávat současnou uspořádanost osobnosti (rozvoj k adekvátnosti).

Adekvátní/zralá osoba:

- pozitivní obraz o sobě - vlastní hodnota, pocit vnitřní ceny a důstojnosti
- přijetí sebe a druhých, nadhled, ochota odpouštět sobě a druhým (nedokonalost je přirozená)

Sebepojetí a duševní zdraví

Pozitivní sebepojetí – duševní zdraví

Negativní sebepojetí – maladaptace a deprese

Vliv na životní spokojenost

Diagnostika:

Rosenbergova škála sebehodnocení

Dotazník životní spokojenosti

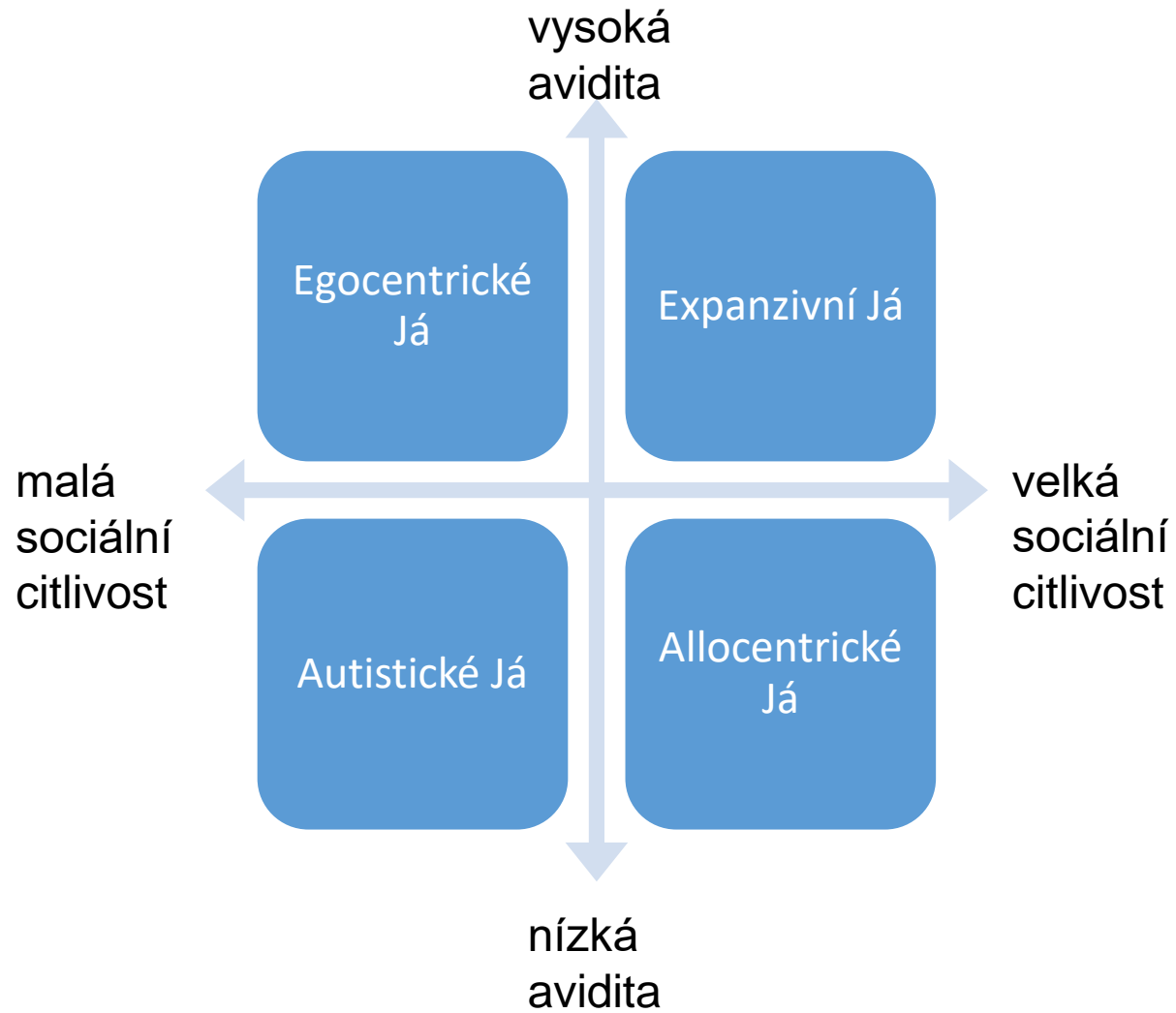
Typy (vývoj sebepojetí) (Smékal):

- zmatení,
- závislí,
- hledající,
- se zdravě zformovaným sebevědomím

Ontogenetické hledisko i typologie

Typologie jáství

(avidita = chtivost, zaměřenost na přijímání)



Sebevědomí vs. Sebeakceptace - Sebeuposouzení na škále :

Tělesná krása Realita Přání/ideál	Škaredý Krásný 1.....10 1 10	Pečlivost	
Intelekt Realita přání	Špatný Výborný 110 1 10	Stálost	
Píle Realita přání	Nízká vysoká 110 110	Adaptabilita	
Vztahy s druhými	110	Zručnost	
Vytrvalost			
Zdraví			
Sebeovládání			
Trpělivost		Vypočtěte rozdíl (absolutní hodnoty)	

Sebevědomí, sebeúcta – součást sebepojetí

- Jak jedinec vnímá sebe sama: (Cattell - sentiment Já)

reálné Já (jak se vnímá) **ideální já** (jak si sebe představuje)

Důsledkem je : Přijímání nebo odmítání sebe sama (**sebeakceptace** - souvisí se sebeúctou a sebehodnocením - *selfesteem*)

Sebehodnocení:

- dílčí sebehodnocení
- sebehodnocené celkové (self – esteem), sebeocení (vysoké, nízké)

vysoká sebeúcta/sebevědomí (větší samostatnost, menší sugestibilita, větší odvaha ... ale i riziko snížené sebekritičnosti)

nízká sebeúcta /sebevědomí (konformita, nedůvěřivost, někdy neuroticismus, úzkost či pocity viny, nižší aspirace)

Sebevědomí

1. Moc toho neumím 1 10 Umím hodně věcí
2. Obvykle mě nic chytrého nenapadá 1 10 Mám nápady
3. Nejsem chytrý, talentovaný/a 110 Jsem chytrý/a...
4. Neumím se vyjadřovat 1.....10 Umím se vyjadřovat
5. Nic se mi nedaří 1 10 Vše se mi daří
6. Jsem špatný student 1.....10 Jsem dobrý student
7. Neumím řídit svůj život 1.....10 Umím řídit život
8. Nedosáhnu, čeho o bych chtěl/a 1 10 Dosáhnu všeho....
9. Nevypadám moc dobře 110 Vypadám bezvadně
10. Nejsem oblíbený/á 110 Jsem oblíbený/á

Jak na tom budu v porovnání s ostatními?

Sebepojetí (self-concept) - tvorba

- biologické predispozice (nemoci...)
- výchovné vlivy (zrcadlová teorie a teorie modelu)
- vlivy prostředí (situace, šance...)

Vliv rodiny na sebehodnocení

Zrcadlová teorie (podceňování nebo podpora ze strany rodičů)

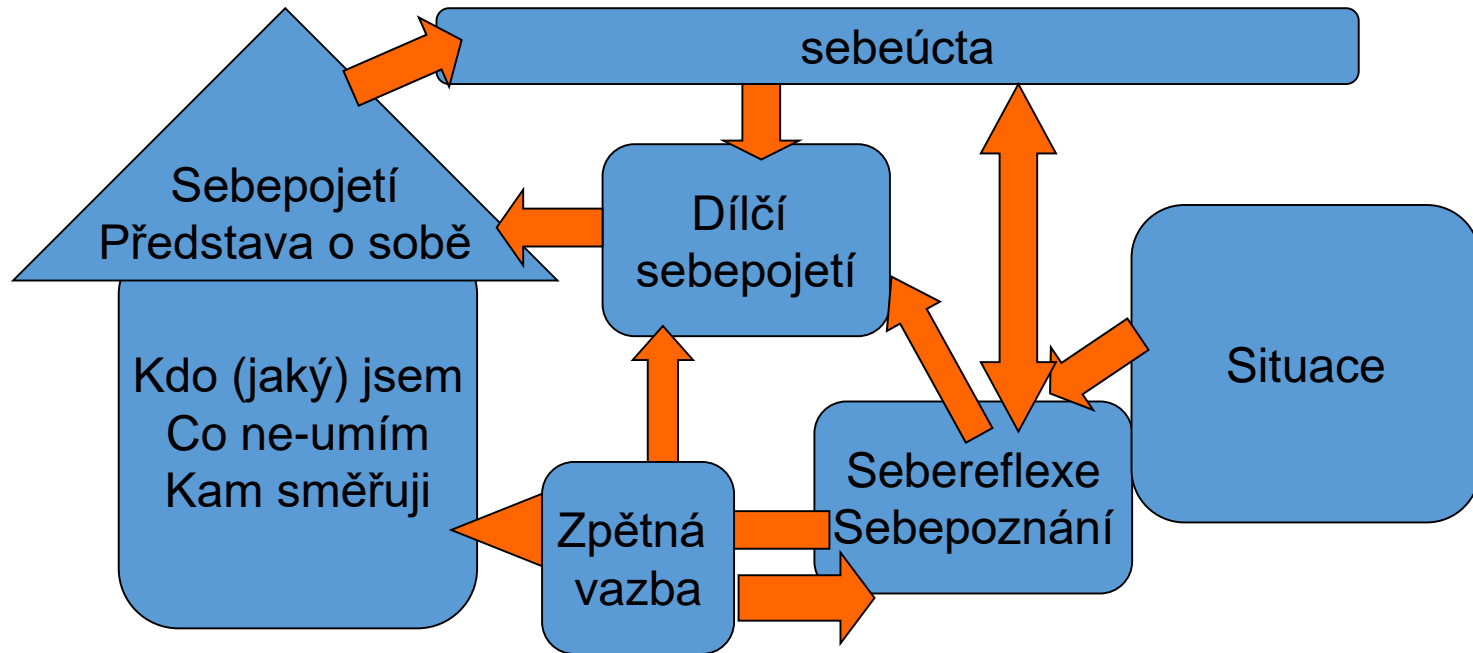
Teorie modelu (vliv vlastního sebehodnocení rodičů)

Do sebehodnocení se promítají:

srovnávání s jinými, požadavky na sebe sama (ideální Já), hodnocení druhými, úspěšnost v práci a ve škole, ...

Sebevědomí

- Co mělo pozitivní vliv na moje sebevědomí? Čím mě rodiče/učitelé pomáhali ke zvýšení sebevědomí?
- Co mělo negativní vliv na moje sebevědomí? Čím rodiče/učitelé snižovali moje sebevědomí?



Carl Ransom Rogers 1902-1987

- USA, Illinois, Wisconsin
- Konzervativní rodina
- Teologický seminář, psycholog, poradenství, psychoterapie
- Studie o účinnosti terapie
- Práce s klienty (patologií) i se zdravými lidmi – osobnostní rozvoj
- Nedirektivita ve vztazích
- Vliv na všechny pomáhající profese
- Nediagnostické pojetí, výpovědi klientů - autodiagnostika



- Jaké jsou zásady humanistických přístupů?
- Dělalí jste někdy něco, aniž byste chtěli? Kdy a co to bylo?

Rogers – humanistická psychologie

- Ochrana lidské individuality
- Důraz na bytí a svobodu, omezení společenskými normami nebrání svobodě
- Lidé mohou usilovat o rozdílnost namísto tendence ke konformitě
- Člověk není hotová bytost (výtvar) – jde o celoživotní proces
- Optimistický pohled na člověka (bývá kritizován)

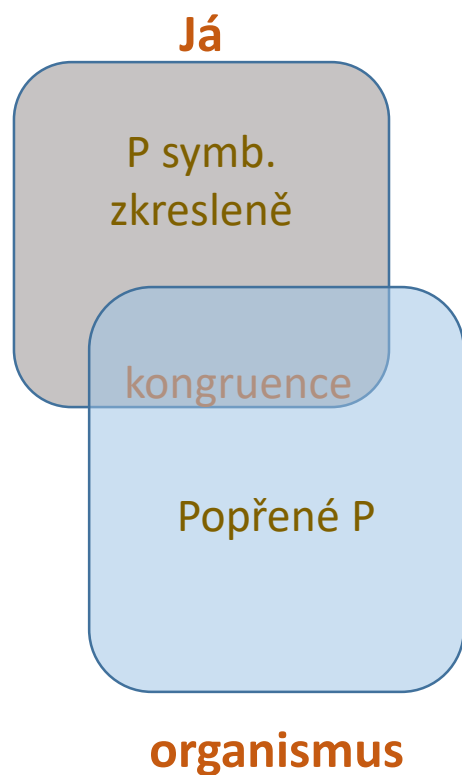
Rogers – na člověka zaměřená terapie

- **Motivační síla** = tendence k (sebe)aktualizaci, rozvoj kapacit, zkvalitnění (vrozená tendence)...prostřednictvím naplňování potřeb a přijímání prožitků. Je provázeno emocemi.
- **Vnitřní vztažný rámec** – náš prožívaný svět, subjektivní svět (subjektivismus). Je třeba jej poznat (- i u druhých ? „chodit v mokasínách“ – naslouchat, sledovat neverbalitu)
- Vnímáme rozdíl mezi našimi zážitky a zážitky druhých – diferenciací.
- Zpracované, uvědomované zážitky - **sebezkušenost** – Já (vnímání vztahů k druhým, ke světu...)

Organismus a sebepojetí

- Organismus = základem prožívání.
- Já = sebepojetí (tři možnosti:
 - přijímá tyto prožitky,
 - popírá je,
 - přijímá je zkresleně)

Zdravá osobnost – patologická osobnost



Kongruence je shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v Já (Sebepojetí)

Inkongruence je nedostatek přesné symbolizace organismického prožívání (hodnocení) Já

Vysoká míra kongruence je známkou zdraví.

Rogers

- Všichni se cítí ohroženi **zážitky inkongruentními se sebepojetím** (jsem dobrým vedoucím, chci pracovat pro lidi **vs.** manipuluji, uplatňuji svou moc, chci být viděn)
- Všichni máme **obranné mechanismy a reakce** (chráníme sebeúctu) – (myslím, že jsem dobrý pracovník – negativní ZV zpracovávám tak, aby mi moje přesvědčení potvrdila) – nebo popření, falzifikace sebe sama, útěk do nemoci....

Sebepojetí

- Vyjadřuje názor člověka na sebe sama
- Formováno rodiči a dalšími osobami v životě
- Nepodmíněné přijetí a ocenění druhými formuje zdravé sebepojetí (dítě nemusí popírat prožitky)
- **Nepodmíněné sebepřijetí** (mám se rád i se svými chybami – jsem si nedokonalosti vědom/a, nebráním se tomu, nezkresluji prožitky)

Pozitivní přijetí

- Potřeba pozitivního ocenění Já, na základě ocenění od druhých se vytváří sebeocenění

Ale:

- Člověk ovládaný hodnotami druhých lidí (ne svými) – plní „něčí“ podmínky pro ocenění, oceňuje se pouze na základě ocenění zvenčí (podmíněná rodičovská láska: mám tě rád, když...)
- Podmíněná rodičovská láska – příčina poruch, inkongruence

- Vztah v terapii – ocenění a akceptace, přesná empatie, opravdovost
- Zvyšování vědomí – práce s pocity, vyjádření emocí, „ničení symbolů“

Humanistické principy ve školní praxi

Při jednání s žáky, rodiči, kolegy

- Princip kongruence (taky někdy váhám... špatně se mi tady pracuje ... práce s chybou)
- Princip empatie (vyjadřování pochopení...)
- Princip akceptace a rovnocennosti (pozitivní přijetí, neverbální signály - práce s prostorem, haptika, mimika a gesta, vyjadřování úcty...)

(Rodič jako problém, klient, partner, občan)

Osobnostní rozvoj –
nástroj k vyrovnanosti a sebeúctě

Osobnostní (a profesionální) rozvoj

Osobnostní rozvoj - *podmínka sebeaktualizace*

Rozvoj sebe sama, vlastností osobnosti (schopností), ale i v oblasti vlastní identity, vlastních postojů a chování (sebe prezentace), kultivace pohledu na sebe, na druhé, řízení času, stresu...
(prolínání s psychoterapií)

**Dobrovolnost (rozhodnutí) je podmínkou.
Není třeba odkládat.**

Profesionální rozvoj

profesní identita, vlastní chování a postoje v organizaci, rozvoj schopností potřebných k vykonávání profese, kariérní růst, vztahy k druhým v organizaci, profesní komunikace, zvládání prof. stresu...

Osobností a sociální rozvoj

- Edukační systém (výchova, příprava)
- Individuální sebezdokonalování (Poradenství a psychoterapie)

Cíle OR: (každý má nárok na definici vlastních cílů, vlastní pojetí)

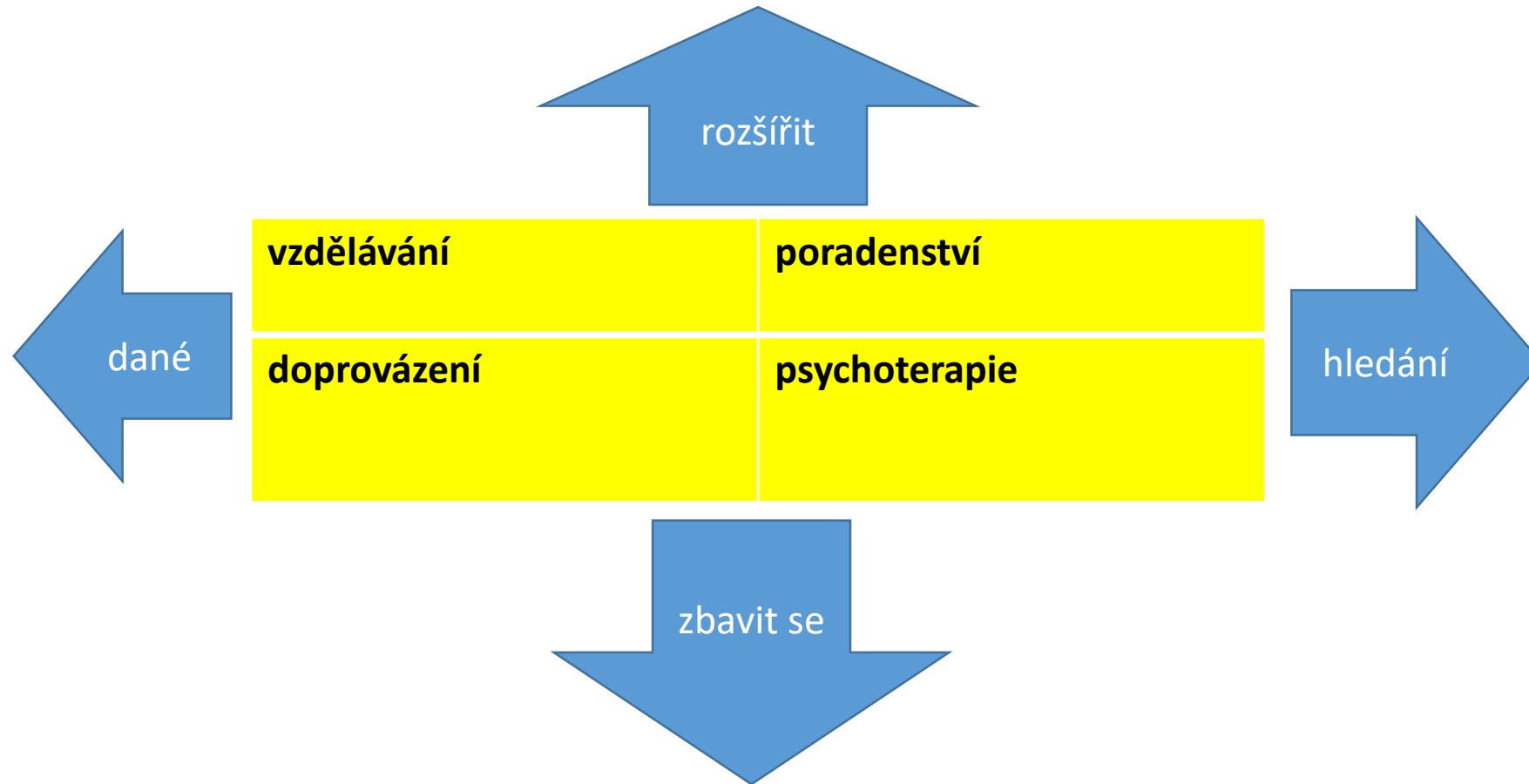
- Minimalizovat či odstranit některé osobnostní charakteristiky
- Podpořit některé osobnostní charakteristiky
- Vytvořit nové osobnostní charakteristiky (dovednosti, vědomosti...) (Smékal)

Cílem může být naučení nějaké techniky OR.

Dimenze OR: (kultura těla a kultura duše)

- Tělo (zdraví, harmonie...)
- Emoce (sociální začlenění, afektivní rovnováha...)
- Schopnosti (komunikace....)

Osobnostní rozvoj vs. psychoterapie



Co brání seberozvoji?

- **předsudky** (žena patří ke sporáku a dětem...)
- **iluze trvalosti** (vždycky to tak bylo..., šéfem se vždy stal jeho zástupce...)
- **vytrhávání jevů ze souvislosti** (nemohu se učit, protože dítě v noci pláče kontext je jistě širší)
- **vracení se do minulosti** (už se mi to jednou nepodařilo..., to bude zase stejné...)
- **strach z budoucnosti** (důchod..., daňové změny..., vstup do EU...)
- **idealizace druhého** (oni jsou lepší..., toho já nemohu dosáhnout...)

Člověku ve vlastním rozvoji nic nebrání. Pouze mu to ulehčuje nebo komplikuje prostředí a situace, které ho obklopují a genetické faktory.

- **Jaké existují možnosti (metody) vedoucí k osobnostnímu rozvoji?**

Metody OR

Celá řada přístupů (teorií) využívajících různé metody

- Metody jdoucí skrze **osobnost** (enneagramy, typologie MBTI ... sebepoznání – autodg., otestovat se....)
- Metody jdoucí skrze **emoční inteligenci** (rozvoj inter a intrapersonálních dovedností... naučit se a prožít si s reflexí ...)
- Přístupy skrze **sebeoznání a spiritualitu** - reflektivní otázky, deníky.... meditace, hypnoterapie... i prostřednictvím změn vědomí ... uvědomit si...)
- Přístupy skrze **tělo a štěstí** (tělesná energie, relaxace prožít si)

Obecně: **Modelující** (naučit se) a **relaxační** (prožít i bez reflexe)

Lektoři OR

- Pracovníci certifikovaní – psychoterapeuti
- Lektoři pracující s různými skupinami, různé vzdělání – obvykle výcvik, užívají ověřené postupy, založené na teoriích (zkušenostní učení...)
- Lektoři – učitelé působící v edukačním prostředí (RVP, učitelé, školy), čerpají z různých zdrojů, teorie
- Lektoři – propagátoři (šarlatáni) ... „lepší bytí“ ... manipulace

