

Otázka: Psychologie osobnosti

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): Roman

Úvod

- přírodně společenská věda o člověku
- zabývá se jedním člověkem x sociologie – zabývá se více lidmi
- zabývá se chováním, prožíváním, jednáním člověka
- vědní obor
- původně součást filozofie
- samostatná až ve 2. polovině 19. století
- zrod – v době antické – zakladatelem Aristoteles
- spis Peri psychés – O duši

z řeckého psyché = duše + logos = věda, slovo, rozum, význam → věda o duši

- má intermediální charakter- úzce se stýká s přírodními i společenskými vědami

předmětem - dříve duše, dnes lidská psychika - chování, prožívání, vlastnosti, osobnost, etapy vývoje, ...

Osobnosti= historie

- z počátku neexistovala samostatně

- byla součástí filozofie, na konci 19. století - samostatný vědní obor

1) Předvědecké období- starověk až 19. století

= metafyzické

- rozsáhlé historické období

- zájem o lidskou duši, různé názory

A) Téma duše-Démokritos

- duše z atomů, velice jemné a po smrti se atomy rozptýlí (Řecko)

- duše=síla oživující tělo

-atomismus - vše je tvořeno z atomů - jsou dále nedělitelné (překonáno v období světové války)

-duše je tvořena rovněž z atomů - typické jsou pro ni jemné atomy, které tvoří jakýsi závoj

-atomy se neustále pohybují, spojují se dohromady háčky

-materialista

Platon-duše, netělesná, nesmrtelná, složena ze 3 částí

-rozum- sídlí v hlavě, je nesmrtelný

-vůle- v hrudi

-žádostivost - v podbřišku

-idealista

Aristoteles- dílo „ O duši“= Peri psychés (viz. Filozofie)

-odporoval Platónovi

-duše je smrtelná, zaniká s tělem

-dualista

-připouští i Boha

-duše

B) Středověk

Tomáš Akvinský-duše je netělesná, čistě duchovní a nesmrtelná

- základem duše je rozum

C) Novoněk

Téma-problém vědění

John Locke- „ Co je obsaženo v lidské mysli? Jaké jsou obsahy naší mysli?“

-rozhraní baroka a renesance

-duše - nepopsaná tabule - tabula rasa - během života se na ní zapisují zkušenosti

-metoda: Introspekce- mysl se obrací sama k sobě, nic není v intelektu co neprošlo myslí
(=empirismus)

2) Vědecká fáze- 19. století

psychologie se začíná budovat jako samostatná exaktní věda

Wilhelm Wundt (1832 - 1920)

·1879 - založena první experimentální laboratoř

·pokusy na zvířatech a jejich reakce na podněty

·důkazy, že se zvíře může učit

·některé metody používány dodnes

3) Současná psychologie

A) behaviorismus

zakladatel-Watson

na vývoj člověka má vliv příroda

věnují se učení

S-R =na každý stimul následuje nějaká reakce

úkolem - dávat člověku či zvířeti správné podněty, na které má reagovat

chování - sled naučených odpovědí

využití - učíme dítě určitým způsobem reagovat na určité podněty

B) neobehaviorismus

zakladatel-Skinner

S-O-R =navazuje a přidává osobnost->filtruje (= každá osobnost reaguje jinak)

C) Humanistická psychologie

zakladatel-Albraham H. Maslow

zabývá se osobností

důraz na scébytnost osobnosti

téma-lidská identita

hledá to, čím člověk skutečně je

otázka seberealizace

D) Psychoanalýza

-Hlubinná psychologie-snaha za projevy hledat nějaké činitele

-činitelé-zážitky z dětství, pocity strachu

-Zikmunt Freud- ovlivnují nás pudy=>nejvíce sexuální

-3 složky sturktury

-Id

-Superego

-Ego

Carl Gustav Jung-žák Freuda

-odmítá preferenci sexuálního pudu

-naše chování obvinují archeotypy= praobrazy-prožitky, které vznikly v dějinách lidstva, každý je má v sobě uložené, připomínají se nám= sny, symboly

Psychologické disciplíny

Dělení: Základní

Aplikované

Aplikované-př. Psychologie sportu, reklamy, učení, managementu

1. Psychologie osobnosti(Z)-zkoumá strukturu a vývoj osobnosti, vysvětluje a zkoumá podrobnosti a odlišnosti mezi lidmi
2. Vývojová psychologie(Z)-studuje jak fylogenetický(dějiny lidstva) tak ontogenetický(život jedince) vývoj lidské psychiky, zabývá se změnami v psychice člověka v průběhu jeho vývoje od početí po smrt
3. Obecná psychologie(Z)- řeší otázky předmětu psychologie, metody výzkumu, dodává základní psychologické poznatky, zabývá se např.- poznávacími procesy, motivací, postoji, myšlení atd...
4. Sociální psychologie(Z)-studuje formy a mechanismy začleňování lidí do mezilidských vztahů, sociálních skupin, otázky socializace, interakce a komunikace mezi lidmi, stojí na pomezí psychologie a sociologie
5. Psychopatologie(Z)- zkoumá chorobné jevy duševního života, otázky psychologických poruch a potíží, příčiny jejich vzniku, hledá léčebné metody
6. Klinická psychologie(A)-úzce spolupracuje s medicínou, orientuje se na diagnostiku duševních potíží a chorob, na psychoterapeutickou péči o nemocné, pomáhá

handicapovaným osobám vyrovnat se se svým problémem a psychicky ho zvládnout, otázka duševní hygieny, zdravého způsobu života

7. Pedagogická psychologie(A)- zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti, výchovy, vyučování, zabývá se metodami vyučování, strategiemi poznávání žáka, hodnocením žáků atd...

8. Psychologie práce(A)- zkoumá vnitřní a vnější podmínky pracovního procesu, vztahy lidí na pracovišti, řešení konfliktů, výběr pracovníků, tvorbu pracovních týmů

9. Forezní (soudní) psychologie(A)-zabývá se studiem zločinnosti, psychologie pachatelů, trestních činů

10. Psychologie dopravy(A)- zabývá se úspěšným zvládnutím řízení vozidel, umístováním dopravních značek atd...

11. Poradenská psychologie- je orientována do různých oblastí-školství, výchovné, profesní, manželské poradenství

Psychika

=duševní život člověka

-souhrn psychických jevů a vlastností (vjem, představa, vzpomínka, city, myšlenky, vůle)

-2 základní složky psychologie-chování

- prožívání

Prožívání- všechny vnitřní subjektivní psychické procesy a stavy

představy, emoce, rozhodování, vybavování z paměti

není přístupná jiným lidem, pokud nechceme => dáváme najevo svým chováním

Zikmund Freud- lékař, psycholog, zakladatel psychoanalýzy

- z Příbora na Moravě- většina života

-zabývá se výkladem snů-> dílo: „Výklad snů“

3 části psychiky- 1) Vědomí= vědomě něco prožíváme

Nevědomí=oblast nepřístupná kontrole- sny, špatné zážitky....

Změna stavu vědění-hypnoza, meditace, drogy, bolest, vyčerpání- naše vědomí nefunguje standartně, snížená sebekontrola, snížená jasnost vnímání, omezená kontrola myšlenek a vůle, posílena fantasie

3) Předvědomí=oblast, která není aktuálně v centru, ale v případě pozornosti jsme schopni si ji vybavit

Osobnost

Osobnost - laicky - osobnost jako mimořádná, významná osoba

x z hlediska psychologie je každý člověk osobnost

Osobnost = individuální jednota psychických, biologických a sociálních aspektů

utváří se ve společnosti, v mezilidských vztazích

je objektem i subjektem společenských vztahů

Tělo a osobnost

Kretschmerova typologie - německý psychiatr E. Kretschmer (1888 - 1964)

- podle souvztažnosti mezi tělesnou konstitucí (tzv. somatotypem) a některými znaky osobnosti

piknický typ - kulatá hlava, zavalité krátké tělo, měkké svalstvo, celková zaoblenost, vyklenuté břicho

- jejich prožívání charakterizuje střídání nálad (radostná nálada x sklíčenost)

- bývají otevření, společenšší, realistického pohledu na svět

- ohroženi více než jiné typy bipolární poruchou (dříve označení: maniodepresivním psychóza)

astenický typ - dlouhá, štíhlá až hubená postava, úzká ramena, plochý hrudník, slabě

vyvinuté svalstvo, dlouhé slabé údy

- inklinují k extrémním polohám přecitlivělosti na jedné straně a chladu na straně druhé

- bývají uzavření až nepřístupní, jednostranně zaměření

- vytvářejí si často svůj vnitřní fantazijní svět, který je odvádí od reality

- spíše než jedinci jiného somatotypu jsou ohroženi schizofrenním duševním onemocněním

(bludné představy, halucinace, rozštěpení mysli, tzv. rozpad osobnosti)

atletický typ - silně vyvinutá kostra, výrazné svalstvo, široký hrudník, užší boky, spíše menší lebka s protáhlým obličejem

- bývají do jisté míry pohybově a mentálně těžkopádní, bez velkých citových vzruchů a silných myšlenkových zaujetí

- zvýšený sklon k některému z duševních onemocnění není tak průkazný

Teorie osobnosti - psychoanalýza - Sigmund Freud (1856 - 1939)

3 složky osobnosti:

id = ono - pudová složka, nevědomé já, nevědomá složka

patří sem vše zděděné, naše „primitivní“ pudy, sexualita, agrese

libido = nevědomý sexuální pud, hlavní zdroj dynamiky lidské psychiky

naplňuje člověka energií, aktivizuje ho, bývá však vytěsněn do nevědomí, odkud skrytě ovlivňuje naši psychiku

tato složka je hnaná našimi potřebami (př. dítě chce čokoládu, protože má hlad a má na ni chuť)

superego = „nad JÁ“ - princip mravnosti, morálky, zvnitřněné zákony společnosti

plní funkci svědomí - role cenzora - úkol: potlačit „id“

(př. dítě ví, že není správné čokoládu ukrást)

ego = vědomé JÁ - je formováno vnějším světem, snaží se najít rovnováhu mezi požadavky id, superega a vnějšího světa, založeno na principu reality - zvažuje, co je možné (př. dítě se rozhodne, že vydrží bez čokolády, protože chce být hodné, nebo se rozhodne čokoládu ukrást, protože předpokládá, že nebude chyceno)

Mezi těmito složkami může dle Freuda docházet ke konfliktům (každá chce něco jiného), které si člověk ani nemusí uvědomovat.

STRUKTURA OSOBNOSTI

Motivace – aktivačně motivační vlastnosti (to, co člověka vede k určité činnosti – potřeby, zájmy, cíle, ...)

Charakter – vztahově – postojové vlastnosti (systém hodnot, postojů a vztahů, které ovlivňují naše chování)

Temperament – dynamické vlastnosti osobnosti (soubor psychických vlastností, které určují dynamiku celého prožívání a chování osobnosti)

Schopnosti – výkonové vlastnosti (psychické vlastnosti, které umožňují člověku naučit se určitým činnostem a vykonávat je. Rozvíjí se na základě vloh.)

Seberegulační vlastnosti – řídí a kontrolují naše chování a prožívání (sebepoznání, sebepojetí, sebekritika, sebehodnocení, ...)

Individuální vlastnosti procesů a stavů (naše vnímání, představivost, myšlení, fantazie / stavy: pozornost, emoce, ...)

1. AKTIVAČNĚ MOTIVAČNÍ VLASTNOSTI - MOTIVACE

Motivace

z latiny movere = hýbat se

souhrn hybných činitelů, které vedou jedince k tomu, aby něco vykonal nebo nevykonal

vnější motivy – odměny, tresty, prosby, přání, očekávání, nabídky, pobídky (reklama), vzory, antivzory, ...

vnitřní motivy – potřeby, zájmy, návyky, zvyky, postoje, emoce, hodnotové orientace, plány, cíle, ideály

=) často spjaty vnější a vnitřní motivy

POTŘEBY

základní motivační síly

stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojíme

Členění potřeb

dle různých hledisek:

primární p. = základní, biologické - elementární potřeby, spánek, odpočinek, potrava, pití, vzduch, zachování rodu, ...

sekundární p. - rozvíjí se na základě primárních potřeb

- p. jistoty a bezpečí
- p. poznávací (touha po informacích, novinkách, touha řešit problémy,

objevovat nové věci)

p. sociální - uspokojí se ve společenských vztazích

potřeba sociálního styku - p. mít přátele, patřit do skupiny, p. porozumění

p. oblíbenosti - být druhým sympatický, oblíbený

p. spolupracovat s druhými (kooperace)

p. být oceňován, p. prestiže

výkonové potřeby - potřeba dosáhnout dobrých výsledků v práci, p. vyhnout se neúspěchu, nezdaru, snaha něco dodělat, dokončit, zvládnout

estetické p. - hledání krásy, kulturní potřeby

existenciální potřeby - potřeba smyslu života, potřeba uskutečňovat nějaké cíle
-problematice potřeb se věnoval americký psycholog Abraham Maslow (1908 - 1970)

-americký psycholog, humanistická psychologie

-hierarchické uspořádání potřeb - od nejnižších - sestavil pyramidu potřeb:

Seberealizace - nejvyšší

Potřeba úcty

Potřeba lásky

Potřeba bezpečí

Fyziologické potřeby - nejnižší

pokud nejsou uspokojeny potřeby nižší (alespoň částečně), nemůžeme uspokojovat potřeby vyšší (př. nemůžu se učit, když mám hlad)

b) Zájmy a záliby

-získané motivy, projevuje se v nich vztah jedince k určitému druhu činností

-aktivizují člověka, rozvíjejí jeho schopnosti

-podle obsahu dělíme : sportovní, technické, kulturní, ...

-záliba = vyhraněný ústřední trvalý zájem

-hloubka zájmů - různá u různých lidí

-jednostrannost x mnohostrannost, pestrost zájmů

Hodnotové orientace

soubor hodnot, jejich určitá hierarchie - vyjadřují to, čemu před čím dáváme přednost

hodnotový žebříček - mění se během života

Postoje

vyjadřují vztah jedince k určité skutečnosti, k určitým věcem, lidem, činnostem

vytváří se v průběhu života na základě zkušenosti

Plány a cíle

ambice (aspirace) = směřování k dosažení vytyčených perspektiv a cílů

cíle - a) krátkodobé (blízké) - obstarání potravy, oděvu, ...

b) dlouhodobé - získat zaměstnání v určitém oboru, postavit dům, ...

2. VZTAHOVÉ POSTOJOVÉ VLASTNOSTI - CHARAKTER POSTOJE

= relativně stálá soustava hodnocení, cítění a tendencí jednat

= stabilní naučená dispozice člověka chovat se ustáleným způsobem vůči skupinám objektů

má 3 složky

- kognitivní - složka rozumová
- emoční
- konativní (volní)

(př. při výběru MP3 přehrávače: posouzení parametrů, funkčnosti / zda se mi líbí, či nelíbí / zda si ho nakonec koupím)

předsudky • zvláštní druh našich postojů

- negativní, zjednodušené postoje vůči určitým etnickým, náboženským a jiným skupinám
- má iracionální původ

CHARAKTER

= soustava vlastností, které mají morální význam, souvisí s morálkou

není vrozený, formuje se výchovou, vlivy prostředí

temperament - určuje vnější formu projevu, převážně vrozené vlastnosti osobnosti

charakter - obsah, to, jaký člověk je

projevuje se v postojích a vztazích

- k sobě samému – sebevědomí, úcta, ješitnost, pýcha, ...
- k druhým lidem – úcta, láska, ohled / sobectví, bezohlednost,...
- k práci – svědomitost, důslednost, lenost,
- k hodnotám a morálce – zásadovost, čestnost

Typologie charakteru

Jane Loevingerová (1918 – 2008) – americká psycholožka

- rozdělila charakter dle orientace jedince na věci, lidi, ideje:

a) osobnost orientovaná na věci – dává přednost materiálnímu způsobu života, hromadí a ošetřuje věci (př. technicky orientované profese – stavební inženýr, důlní technik)

b) charakter orientovaný na lidi – považuje za důležitou hodnotu člověka a mezilidské vztahy (př. učitel, lékař, prodavač)

c) charakter orientovaný na ideje – za nejdůležitější považuje svět myšlenek a kulturních výtvorů (př. vědec, filmový kritik)

Pierre Teilhard de Chardin (1881 – 1955) – francouzský filozof a psycholog

-rozdělil charakter lidí podle jejich základního postoje k životu

-unavení – hledají štěstí v klidu a neměnnosti, svůj život považují za ztroskotání, vše kritizují, na -všem vidí chyby, jsou obráceni do minulosti

-požitkáři – hledají štěstí v okamžitém požitku, užívají si životních radostí, nehodlají však něco -měnit, do něčeho zasahovat a příliš se angažovat, intenzivně prožívají přítomnost

-nadšenci – spatřují štěstí v růstu, rádi objevují, poznávají, jsou ochotni vložit kus sebe sama do -změny, do realizace nových, lepších věcí, obětovat se pro to, v čem spatřují smysl, jsou orientovaní -na budoucnost

(psychologické výzkumy potvrdily platnost této typologie)

Jean Piaget (1896 – 1980) – švýcarský psycholog

-rozdělil dvě stádia související s morálním vývojem, s utvářením charakteru

-heteronomní stadium – naše jednání určováno normami převzatými od druhých lidí, zejména od -rodíčů

-autonomní stadium – člověk je za své jednání odpovědný sám sobě, určité normy společnosti má -zvnitřněné, jiné vědomě nepřijal

-přerod z heteronomního stádia do autonomního probíhá v průběhu dospívání (asi od 13 do 18let)

výzkumy ukázaly, že mnozí dospělí do autonomního stádia nedospěli – jejich charakter je nadále ovlivňován vnějšími normami – př. nekradou, protože se bojí odhalení a trestu, pokud by trest nehrozil, klidně by kradli / člověk v autonomním stadiu morálky nekrade, protože být zlodějem se mu samotnému přičí

3. DYNAMICKÉ VLASTNOSTI OSOBNOSTI - TEMPERAMENT

Temperament - soustava psychických vlastností určujících dynamiku a intenzitu celého

prožívání a chování osobnosti

-je poměrně stálý, převážně vrozený - vrozené temperamentové vlastnosti se mohou v průběhu -života člověka pozměňovat ve svých projevech, ale zásadně je změnit nelze - ani výchovou (př. - z extraverta se nestane introvert)

Typologie osobnosti

1. Hippokratova - Galenova typologie

Hippokrates - vypracoval tuto typologii, 5. - 4. stol. př. n. l .

Galenos - upravil ji, 2. stol. př. n. l.

4 základní typy temperamentu - dle převládající tělesné tekutiny:

sangvinik - sanguis = krev

choleric - cholé = žluč

melancholik - melaina cholé = černá žluč

flegmatik - flegma = hlen

sangvinik - živý, veselý, společenský, otevřený, komunikativní

- povrchní city, které se rychle střídají, lehce i vznikají, lehkomyšlný

cholerik - vznětlivý, výbušný, tvrdohlavý, snadno se rozhněvá (ale zpravidla se rychle uklidní), těžko se umí ovládat

- aktivní iniciativní, tvořivý, samostatný

flegmatik - nerozhodnost, pomalost, pasivita

- klidný (až lhostejný), rozvážný, trpělivý, vyrovnaný

melancholik - úzkostlivý, ubrečený, převládá smutná nálada, pesimistický, uzavřený

- ohleduplný, laskavá, dobrotivá povaha, hluboké a trvalé city

? většinou neexistují čisté, vyhraněné typy, ale typy smíšené, kde 1 - 2 typy převažují

(většina lidí - smíšený typ)

2. Jungova typologie - C.G. Jung

introvert - extravert (bipolární škála)

introvert - uzavřený, tichý, klidný, nesmělý, sklon k pesimismu, jedná spíše plánovitě, ne impulzivně

extravert - otevřený, družný, společenský, rád riskuje, impulzivní, má rád změnu, své city příliš nekontroluje

3. Eysenckova typologie

doplnil Jungovu škálu o labilitu a stabilitu

4. VÝKONOVÉ VLASNOSTI - SCHOPNOSTI

-výkonové vlastnosti osobnosti - určují, jak úspěšně může osobnost vykonávat určitou činnost
Schopnosti

psychické vlastnosti, které umožňují člověku naučit se určitým činnostem a úspěšně je vykonávat (př. schopnosti naučit se cizí jazyky)

nejsou vrozené, je třeba se jim učit, rozvíjet je

rozvíjí se na základě vloh (vrozených)

Druhy schopností

intelektuální - př. matematické

umělecké - př. výtvarné, literární, hudební, ...

psychomotorické - pohybové nadání

Vlohy

vrozené dispozice, které umožňují rozvinutí určitých schopností, znalostí či dovedností

jsou základem každé schopnosti

př. hudební sluch = vrozená dispozice, vloha => je předpokladem rozvinutí schopnosti hrát na hudební nástroj

3 stupně vloh:

nadání - vlohy, které umožňují rozvinutí mimořádných schopností

talent - mimořádně velké projevené nadání, umožňuje vynikající výkon v oboru

genialita - výjimečně rozvinutý talent, který umožňuje dosažení nejvyšší úrovně intelektuálních nebo tvůrčích schopností

Pro formování a rozvoj našich vloh a schopností má velkou roli výchova v rodině, formování ve škole, celkové sociální prostředí + naše vlastní motivace a úsilí (pouhý talent nestačí).

Intelligence

= všeobecná rozumová schopnost

= schopnost řešit obtížné a nově vzniklé situace (s využitím dřívějších zkušeností - určení podstatných souvislostí a vztahů, pomocí nichž řešíme nové problémy a orientujeme se v nastalých situacích)

Složky intelligence

početní schopnosti (v testech úkoly typu př.: 2-5-8-3-6-9-4- =) doplňte dvě další čísla do číselné řady)

prostorová představivost

konstrukčně-technické schopnosti

verbální (slovní) myšlení - porozumění slovním sdělením (úkoly typu př. židle - pohovka - stůl - křeslo =) co nepatří do této řady?)

schopnost usuzovat a zvládat zvažováním problémové situace

paměť, ...

Intelligence

- její hodnota se zjišťuje pomocí testů inteligence - je vyjádřena tzv. IQ - inteligenční kvocient

IQ - vyjadřuje, jak vysoko nad průměrem, resp. jak hluboko pod průměrem své věkové skupiny se člověk umístil svým výkonem v testu inteligence

-průměrná hodnota IQ - kolem IQ = 100 => IQ 90 - 109 - průměr, asi 50% populace

IQ 110 - 119 => lehký nadprůměr - asi 16% populace

IQ nad 120 => nadprůměr - asi 8% populace

hranice geniality - IQ nad 140

IQ - pod 90 - podprůměrná inteligence

IQ 80 - 89 => lehký podprůměr

IQ 70 - 79 => pásmo mezi normou a mentální retardací (slabomyslností)

IQ pod 70 => mentální retardace

IQ pod 70 - cca 3,5% lidí

mentální retardace (slabomyslnost)

lehkého stupně (dříve debilita) - postižena vyšší duševní činnost, zachována schopnost naučit se základním poznatkům a pracovním činnostem, vychovatelní + základní poznatky (dospělí - IQ až desetiletého dítěte)

středního stupně (dříve imbecilita) - vychovatelní (dospělí - IQ - šestiletého dítěte)

těžkého stupně (dříve idiotie) - nevychovatelní, nevzdělavatelní, postižení všech psychických

funkcí (IQ max. dvouletého dítěte - lehčí forma)

Gaussova křivka

znázorňuje rozložení inteligence v populaci

Druhy inteligence

fluidní - vrozená - nezávislá na učení, vzdělání

krystalická - získaná během života, založená na zkušenostech, vědomostech získaných učením

Další typy inteligence:

Sociální inteligence - schopnost pohybovat se v sociálním prostředí, řídit lidi, umět s nimi jednat, předvídat jejich chování a v souvislosti s tím pohotově reagovat

Emoční inteligence - naše schopnost vnímat své i cizí emoce, umět na ně reagovat a vhodným způsobem je ovládat

Kreativita (tvořivost)

zvláštní soubor schopností, které umožňují tvůrčí činnost, jejímž výsledkem je něco nového, originálního (včetně nových řešení problémů)

opírá se o intuici a fantazii

uplatňuje se ve všech lidských činnostech

5. SEBEREGULAČNÍ SCHOPNOSTI

určují, nakolik osobnost umí kontrolovat a řídit svoje prožívání a jednání

sebeuvědomování - uvědomování si sebe sama, své vlastní existence

sebezpoznání - poznávání sebe sama v různých situacích

sebehodnocení - posouzení našich vlastností

- né podceňování / přeceňování, ale : zdravé sebehodnocení

sebekritika - hodnocení zaměřené na vlastní nedostatky

upřímná => dobrý seberegulátor

volní vlastnosti - vůle = proces cílevědomého a záměrného sebeřízení, seberegulace

vlastnosti vůle - vytrvalost, houževnatost, pílě / pohodlnost, lenost, liknavost

=> sebekoncepce (sebepojetí) - představa, kterou si lidé o sobě vytvářejí, týká se postoje k sobě samému, ke svému tělu, svým schopnostem, svým sociálním rolím atd. => důležitost zdravého sebepojetí

(Sebezpoznání a sebehodnocení - poznání a hodnocení svých kladných a záporných vlastností, svých zvláštností)

Subjektivní já - co si myslím já o sobě

Zrcadlové já - co si myslí ostatní o mně

Reálné já - skutečnost

Ideální já - znát své potence, kam se chci rozvinout, jaký bych chtěl být - důležitost sebevýchovy)

6. INDIVIDUÁLNÍ VLASTNOSTI PSYCHICKÝCH STAVŮ A PROCESŮ

spoluvytvářejí individuální zvláštnosti osobnosti

např. sklony k trémě, depresím, únavě, pozornost, schopnost koncentrace, emoce, chování v náročných životních situacích, ...