

SADRŽAJ

1.POJAM O SEBI	1 1.1													
DIMENZIJE POJMA O SEBI.....	1 1.2. POTREBA ZA ODRŽANJEM POJMA O SEBI .....	2 1.2.1. Obrambeni mehanizmi ličnosti .....	2 2. SAMOPOŠTOVANJE .....	3 2.1. VISOKO I NISKO SAMOPOŠTOVANJE .....	3 3.VREDNOVANJE .....	5 3.1. MIŠLJENJE DRUGIH LJUDI .....	6 4. ASERTIVNOST .....	6 4.1 POSLJEDICE NEASERTIVNOG, AGRESIVNOG I ASERTIVNOG PONAŠANJA .....	9 4.2. UZROCI NEASERTIVNOSTI .....	9 4.3. KAKO POVEĆATI VLASTITU ASERTIVNOST .....	10 5. KOMUNIKACIJA I SAMOPOŠTOVANJE .....	10 5.1. ZNAMO LI SLUŠATI?.....	11 6. LITERATURA .....	12

Sveučilište u Zagrebu, Geotehnički fakultet

Komunikacijske vještine

1.Pojam o sebi

Pojam o sebi u velikoj mjeri utječe na naš život. On određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, što ćemo poduzimati, koje ćemo ciljeve pokušati dostići, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili, koji će događaji za nas biti stresni i kako ćemo reagirati na njih. Svi znamo da znanstvenici razvijaju različite teorije. Kada je predmet čovjekova ličnost tvorci teorija su obično psiholozi, a proizvod njihovih istraživanja i razmišljanja su različite teorije ličnosti. No nisu znanstvenici jedini koji "proizvode" teorije. Svako od nas ima svoju teoriju svijeta i svoju teoriju sebe. Svaki čovjek po prirodi je istraživač i "znanstvenik" koji pokušava predvidjeti pojave i događaje u svijetu oko sebe, uključujući i svoje osobno ponašanje. Teorije o sebi pomažu nam da lakše živimo. Na temelju teorije o sebi čovjek objašnjava svoje prošlo i sadašnje ponašanje i predviđa buduće. Bez ovakve teorije naše vlastito ponašanje izgledalo bi nam nepredvidivo, neobjašnjivo i kaotično. Kao i u znanosti, teorija je bolja ako uspije objasniti više našega ponašanja. Tako, ako mislimo o sebi kako smo poštteni, to bi trebalo objasniti naše ponašanje u mnogim situacijama. Ali, ako smo poštteni samo u nekim situacijama a u drugima nismo, naša teorija ima manjkavosti. Stoga je mnogo bolje ako ona sadrži specifične, a ne općenite pretpostavke. Ja sam pošten tako može glasiti, primjerice, Ja nikad neću nešto ukrasti, ali sam spreman prepisivati na ispitu.

1.1 Dimenzije pojma o sebi

Pojam o sebi ima tri dimenzije: znanje o sebi, očekivanja od sebe i vrednovanje sebe. a) Znanje o sebi Svako od nas može opisati sebe u terminima dobi, spola, visine, težine, boje kose, nacionalnosti, zanimanja, političkog opredjeljenja, materijalnog stanja, osobina ličnosti i mnogih drugih obilježja. Gordon je od svojih ispitanika tražio da napisu listu odgovora na pitanje Tko sam ja? Većina ispitanika započinjala

bi istu osobinama vezanim za društvo - spol, rasa, nacionalnost, religija, zanimanje, političko opredjeljenje i socijalni status. Nakon toga slijedili bi nešto osobniji podaci - tjelesni izgled, ponašanje prema ljudima, osjećaj osobne kompetentnosti, moralne osobine, osjećaji drugih ljudi prema sebi i osobni ukus u različitim područjima. b) Očekivanja od sebe U isti čas, osim ideje o onom što jesmo, imamo sliku i o onomu što bismo mogli biti, dakle imamo očekivanja od samoga sebe. Očekivanja od sebe mogu se pojaviti u obliku "idealnog" i "očekivanog" ja. Stvarno "ja" odnosi se na osobine za koje osoba ili ljudi oko nje vjeruju da ih posjeduje. Idealno "ja" odnosi se na osobine koje bi osoba htjela imati. To su njezine nade i želje. Očekivano "ja" odnosi se na osobine za koje osoba ili ljudi oko nje smatraju da ih treba imati. To su dužnosti, obveze i odgovornosti. c) Vrednovanja sebe

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**