

„Věřit ve vlastní myšlení a vědět, že jsme
hodni pocitu štěstí je podstata sebeúcty“

*„To trust one's mind and to know one is worthy of
happiness is the essence of self-esteem“*

(Branden, 1994)

Sebevědomí

Fabián Krpata

2025

Obsah

- Psychologie sebevědomí
- Jak být sebevědomý
- Jak působit sebevědomě

Sebeúcta

Self-esteem

Sebedůvěra

Self-confidence

Sebeúčinnost

Self-efficacy

Sebeúcta

Self-esteem

- Celkové vnímání osoby a osobní hodnoty
- Definováno hlavně osobností
- Stablnější
- Sebeúcty není nikdy až moc
- Míra sebeúcty – Rosenberg Self-Esteem Scale

(Branden, 1994)

(Rosenberg, 1965)

Sebeúcta

Rosenbergova Škála

Rosenberg Self-Esteem Scale

1. Celkově jsem se sebou spokojen/a
2. Někdy si myslím, že za nic nestojím
3. Mám pocit, že mám řadu dobroých vlastností
4. Jsem schopen/na dělat věci stejně dobře jako většina
5. Připadá mi, že nemám moc věcí, na které bych mohl být hrdý/á
6. S jistotou si někdy připadám zbytečný/á
7. Mám pocti, že jsem člověk, který má svou hodnotu
8. Přeji si, abych měl vůči sobě více respektu
9. Se vším všudy bych se popsal, jako neúspěšný/á
10. Mám k sobě pozitivní přístup

Sebeúcta

Rosenbergova Škála - Studie

Rosenberg Self-Esteem Scale

- 74 subjektů s věkovým rozmezím 17-60 let
- 20 mužů a 54 žen
- Polovina prožila v dětství sexuální obtěžování

	Zkušenost se sexuálním obtěžováním	
	Ne	Ano
Nízké sebevědomí	3	7
Střední sebevědomí	2	8
Vysoké sebevědomí	32	22

Sebeúcta

Self-esteem

Sebedůvěra

Self-confidence

Sebeúčinnost

Self-efficacy

Sebedůvěra

Self-confidence

- Víra jedince v jeho schopnosti, kvality a posuzování situací
- Více určováno prostředím
 - Určité okruhy

(Rosenberg, 1965)

(American Psychological Association, 2015)

Sebeúcta

Self-esteem

Sebedůvěra

Self-confidence

Sebeúčinnost

Self-efficacy

Sebeúčinnost

Self-efficacy

- Víra a očekávání v konání specifických úkonů
- Albert Bandura
- Zdroje míry sebeúčinnosti
 - úspěchy/selhání, vnitřní/vnější přesvědčování, emoce
- Ovlivněno obtížností a obecností

Sebeúčinnost u fyzioterapeutů - studie

- 207 studentů fyzioterapie v Nizozemí napříč ročníky
- 13 otázek – odpovědi 1-5 (1 = nejméně)
- Každá otázka tři varianty podle okruhu
 - Muskuloskeletální, kardiorespirační a neurologický
- Příklady otázek:
 - Cítím se dostatečně připraven/a převzít péči o pacienty s ... potížemi
 - Cítím, že jsem schopen/a vhodně provádět terapii u pacientů s ... potížemi
 - Cítím, že jsem schopen/a provádět subjektivní/objektivní vyšetření u pacientů s ... potížemi

Sebeúčinnost u fyzioterapeutů - studie

Obecný průzkum

	1. Testování	2. Testování
Muskuloskeletální	3,4	3,3
Kardiorespirační	3,0	3,1
Neurologický	2,5	2,5

Porovnání začátek a konec roku

	Začátek 2. ročníku	Konec 2. ročníku
Muskuloskeletální	3,7	3,9
Kardiorespirační	3,1	3,6
Neurologický	2,8	3,5

Sebeúcta

Self-esteem

Sebedůvěra

Self-confidence

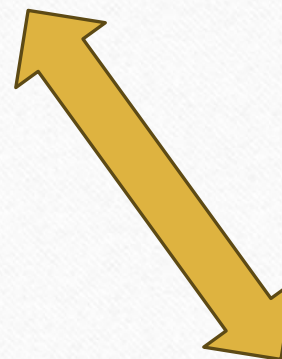
Sebeúčinnost

Self-efficacy

Sebeúcta
Self-esteem

Sebedůvěra
Self-confidence

Sebeúčinnost
Self-efficacy



Jak být sebevědomý

- Kontrolovat sebedůvěru a sebeúčinnost
- Uznat neschopnost
- Akce před pocity
- Akce vedeny hodnotami
- Proces nad výsledkem



THE SELF- CONFIDENCE WORKBOOK

A Guide to Overcoming Self-Doubt
and Improving Self-Esteem



Barbara Markway, PhD and Celia Ampel

FOREWORD BY TERESA FLYNN, PhD

Jak působit sebevědomě



Děkuji za pozornost

Použité zdroje

- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. (2. vydání). str. 953. American Psychology Association.
- Ampel, C.. & Markway, B. (2018). *The Self-Confidence Workbook*. str. 13. Althea Press.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. str. 191-202. Stanford University.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Excercise of Control*. str. 36-78. Stanford University.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. str. 3-25. Bantam.

Použité zdroje

- Garcia, J. A., Olmos, F. C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). *Heliyon*. vol. 5 (3). Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. [10.1016/j.heliyon.2019.e01378](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378)
- HumanPoint. (2024). *Leadership Self-Awareness: Understanding the Difference Between Self-Confidence, Self-Esteem, and Self-Efficacy*. <https://human-point.com/leadership-self-awareness-understanding-the-difference-between-self-confidence-self-esteem-and-self-efficacy/>
- van Lankveld, W., Jones, A., Brunnekreef, J. J., Seeger J. P. H., & Staal, J. B.. (2017). *BMC Medical Education*. vol. 17 (250). Assessing physical therapist students' self-efficacy: measurement properties of the Physiotherapist Self-Efficacy (PSE) questionnaire. [10.1186/s12909-017-1094-x](https://doi.org/10.1186/s12909-017-1094-x)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. str. 16-20. Utrecht University Library.