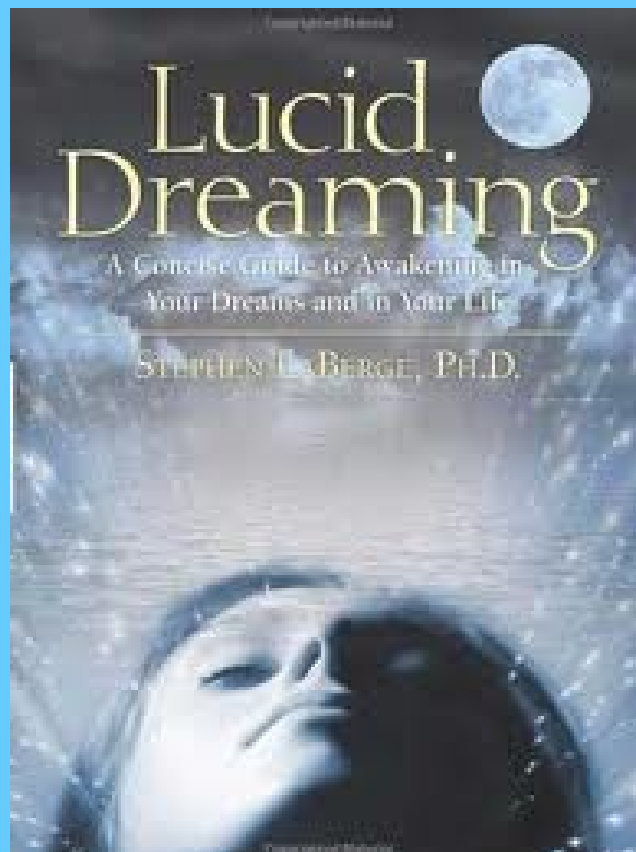


# Úvod do psychologie

25.10.2010

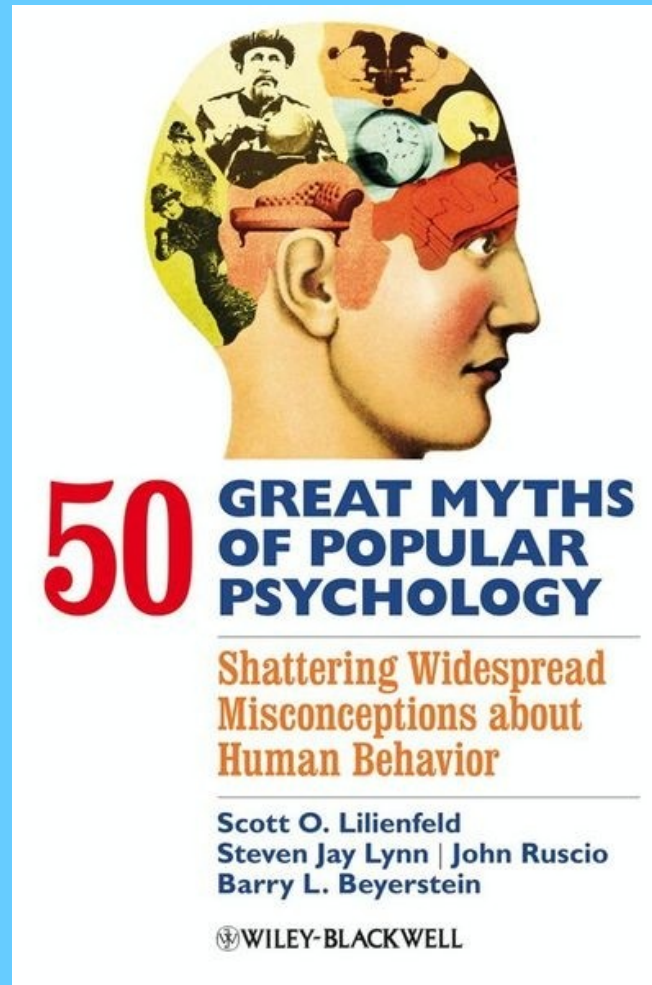
# Šmidovič Adam

## LaBerge: Lucid Dreaming



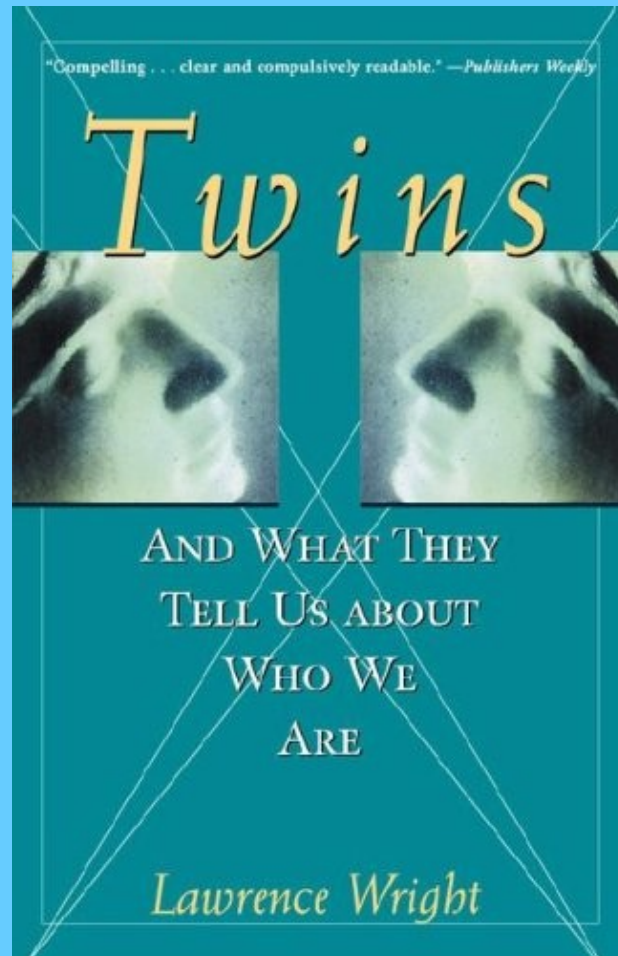
# Sakálošová Lenka

## Lilienfeld a kol.: 50 Great Myths of Popular Psychology



# Kápl, Štěpán

Wright: Twins – And What They Tell Us  
about Who We Are



# „Kdo jsem?“

## Instrukce:

Napište si na papír co nejvíce poznámek k uvedené otázce

Velmi časté – redukování sebe sama na jednu nebo několik málo oblastí, činností; zaměření se na pouze určité rysy

**Sebepoznání** – *proces*, při kterém hledám co možná nejvíce informací o své osobě

(!nejedná se o konečný stav „teď už se znám“!)

# K čemu je to dobré?

**S jakými klienty/-tkami se nejčastěji setkávám ve své praxi?**

- Pracovníci pomáhajících profesí (zdravotní pracovníci, lékaři, psychologové ...)
- Ženy na mateřské dovolené

**Proč právě oni?**

- Zaměřují se často na jednu úzkou oblast, ve které je obtížné dosáhnout úspěchu (sebehodnocení)

# Sebehodnocení

- Výsledkem procesu sebepoznání jsou neutrální informace, my jim ovšem přikládáme nějaký náboj

## Cvičení:

Napište si na kus papíru alespoň deset přídavných jmen, která vás nejlépe vystihují.

- Teď ke každému z nich přiřaďte znaménka +/- podle toho, jestli danou charakteristiku vnímáte jako pozitivní nebo spíše negativní

# Sebehodnocení

- Označili jste víc pozitivních nebo negativních?

**Pokračování cvičení:** Teď si najděte na vlastnostech označených znamínkem (-) něco pozitivního a na adjektivech označených znamínkem (+) nějakou nevýhodu ...

- Sebehodnocení do značné míry závisí na způsobu, jak na sebe pohlížíme (poloprázdná/poloplná číše)



# Vývoj sebeobrazu – základní principy

Existuje pouze málo našich osobních charakteristik, které lze objektivně měřit ...

... proto je už od raného věku náš sebeobraz velmi ovlivněn tím, jak nás vidí lidé v našem okolí; zejména v dětství **nekriticky přebíráme** názory ostatních na naši osobu, tyto **introjekty** pak přetrvávají mnohdy až do dospělosti a mohou působit značné obtíže

**Otázka:** Dokázali byste najít příklady introjektu?

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- Rodiče se navíc snaží některé aspekty dětí rozvíjet, zatímco jiné nepodporují (např. genderové stereotypy; projekce ze strany rodičů)
- Děti se pak rodičům chtějí zavděčit a jednají tak (rozvíjejí takové vlohy), aby získali uznání nebo pochvalu
- To znamená, že náš sebeobraz (sebesystém) v průběhu dospívání do značné míry ovlivňují naši nejbližší

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

V pozdějším dětském věku dochází k nastavování „falešných limitů“

- Příklad

**Otázka:** Dokážete najít další příklady?

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- K získání pozitivního sebeobrazu pomáhá dítěti ***časové srovnávání***
- Kromě časového srovnávání se uplatňuje i ***sociální srovnávání*** – výsledek však nemusí být tak pozitivní
- Během dospívání měníme svůj sebeobraz nejen podle toho, jak nás vidí ostatní, ale také podle toho, jak **předpokládáme**, že nás vidí ostatní!

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

Dalším principem je *identifikace*:

- S nějakým hrdinou z příběhů/filmů/her, s rodičem nebo další blízkou osobou
- Přebíráme něčí roli, zkoušíme si jeho/její chování, vystupování apod.

Posledním způsobem, jak si vytváříme svůj sebesystém, je působení *nových podnětů, situací*, nutnost řešení **nových problémů** – to nás vede k objevování dalších doposud nepoznaných osobních vlastností, schopností

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- Většina předešlých principů probíhá nezávisle na naší vůli, nezáměrně
- **Záměrné sebepoznání** – aktivní vystavování se novým situacím, přezkoumávání dosavadních pohledů na sebe, hledání dalších charakteristik apod.
- Nejlepším způsobem, jak lépe poznat sebe sama je, **zkoušet něco nového** (Pozor ovšem na nutnost zpracování nových informací)

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

**Otázka:**

Jaké jsou základní principy vytváření pohledu na sebe?

Připomínky, dotazy, postřehy?