**Poznawanie siebie**

Na podstawie: E. Aronson. T. D. Wilson, R. M. Akert. Psychologia społeczna. Serce i umysł. Poznań 2006. Rozdział 6, s. 210-239.

W jaki sposób uzyskujemy informacje o sobie.

**Są 4 drogi dochodzenia do samowiedzy:**

**Pierwszą z nich jest introspekcja.** Jest to spoglądanie w swoje wnętrze i badanie własnych myśli, uczuć i motywów;

Okazuje się, że wcale nie tak często myślimy o sobie – **Mihaly Csikszenmihalyi** i **Thomas Figurski** badali treść myśli rozdając badanym brzęczyki wydające dźwięk 7x na dobę. Okazało się, że tylko **8%** zarejestrowanych myśli osób badanych dotyczyło Ja (znacznie częściej pojawiał się „brak myśli”)

Kiedy koncentrujemy uwagę na sobie? Na przykład, kiedy patrzymy na lustro, słyszymy własny głos z nagrania, kamera, lub wiemy, że jesteśmy obserwowani.

**teoria samoświadomości (Duval, Wicklund)** – kiedy człowiek koncentruje uwagę na sobie samym, zaczyna oceniać własne myśli i zachowanie i porównywać je ze swymi wewnętrznymi normami, oczekiwaniami i wartościami. Jeżeli jest między nimi rozbieżność – zmieniamy nasze zachowanie, aby było zgodne z normami. Jeżeli jest to niemożliwe wówczas pozostawanie w stanie samoświadomości będzie przykre, będzie towarzyszył nam dysonans poznawczy, od którego będziemy chcieli jaknajszybciej uciec..

**Tkwienie w stanie samoświadomości nie jest czasami przyjemne, ponieważ może się nam przypominać, że nie sprostaliśmy swoim oczekiwaniom.**

Trudno jest za pomocą introspekcji odkryć wszystkie przyczyny naszych działań i uczuć.

Mimo wszystko nie należy unikać introspekcji, gdyż **tłumienie** – usilne staranie się, by o czymś nie myśleć – może prowadzić do obsesyjnego pojawiania się niechcianych myśli.

**Obserwacja własnego zachowania**

**Poznajemy siebie poprzez obserwację własnego zachowania.**

**D. Bema teoria spostrzegania siebie** – gdy nie jesteśmy pewni naszych postaw i uczuć (gdy wskazówki wewnętrzne są słabe), lub są one niejednoznaczne, wnioskujemy o nich obserwując własne zachowanie i sytuację, w której się ono pojawia (wskazówki zewnętrzne)

**hipoteza sprzężenia mimicznego** – własny wyraz mimiczny może determinować emocję, która jest doświadczana. Zostało to sprawdzone poprzez zmuszanie ludzi do uśmiechania poprzez np. trzymanie pióra w ustach, co powodowało polepszenie humoru.

Efekt nadmiernego uzasadnienia

Zgodnie z teorią spostrzegania siebie, kiedy ludzie mają świadomość, że ich zachowanie spowodowane jest jakimś czynnikiem zewnętrznym, nie przyjmują założenia, iż odzwierciedla ono ich wewnętrzne uczucia.

Zatem kiedy zewnętrzne przyczyny naszego zachowania są szczególnie wyraziste i łatwo dostrzegalne, mamy tendencję do **pomniejszania** roli czynników wewnętrznych, niedoceniania ich wpływu na dane zachowanie.

Istnieją 2 rodzaje motywacji:

- **wewnętrzna-** angażujemy się w działanie, gdyż sprawia nam ono przyjemność bądź wzbudza nasze zainteresowanie.

- **zewnętrzna** – angażujemy się w działanie wskutek zewnętrznych nacisków lub dla zewnętrznych korzyści

**Możemy również obserwować swoje emocje**

**Schacher i Singer odkryli mechanizm poznawania własnych emocji przez ludzi. Dokonali jednego z najsłynniejszych eksperymentów w psychologii**

**Opis eksperymentu:**

Badacze podzielili grupę osób na dwie części - Grupę 1 i Grupę 2. Wszystkim osobom wstrzyknięto następnie adrenalinę, która wywołuje m.in. takie skutki jak uczucie pobudzenia, kołatanie serca, pocenie się, podniesienie ciepłoty ciała. Następnie Grupie 1 powiedziano, że wstrzyknięto im epinefrynę (adrenalinę) i wywoła ona takie skutki jak uczucie podniecenia itd. Grupę 2 okłamano, że wstrzyknięto im preparat witaminowy, który nie wywołuje żadnych odczuwalnych skutków. Osoby badane były przekonane, że teraz nastąpi następna faza eksperymentu, w którym będą badane ewentualne zmiany w ich spostrzeganiu pod wpływem otrzymanego środka. W przerwie między tymi dwoma fazami eksperymentu badani dostawali jednak do wypełnienia kwestionariusze, rzekomo zupełnie nie związane z "prawdziwym" eksperymentem nad spostrzeganiem. Kwestionariusze te były dwojakiego rodzaju. Kwestionariusz A (agresywny) zawierał obraźliwe pytania (np. "Z iloma mężczyznami oprócz ojca sypia twoja matka"). Kwestionariusz B zawierał pytania zabawne. Badani wypełniali te kwestionariusze w poczekalni, gdzie siedziała już inna osoba badana, wypełniająca ten sam kwestionariusz. W rzeczywistości był to jednak podstawiony przez badaczy aktor, który miał udawać, że podczas czytania wpada w złość (Kwestionariusz A) lub radość (Kwestionariusz B).

Okazało się, że emocje, które przeżywali badani w tych sytuacjach były bardzo różne. Badani, którzy byli przekonani, że wstrzyknięto im obojętny środek (czyli ci, którzy nie wiedzieli dlaczego kołacze im serce i czują podniecenie) wpadali w złość lub radość w zależności od tego, który kwestionariusz czytali obok aktora. Badani, którym powiedziano, że epinefryna wywołuje uczucie pobudzenia nie "zarażali się" żadną emocją - wypełniali kwestionariusz spokojnie od początku do końca.

**Interpretacja eksperymentu**

[Emocje](http://www.szkolnictwo.pl/szukaj%2CEmocja) zależne były od tego, czy badany czuł podniecenie na poziomie fizjologicznym (pierwszy czynnik) oraz od tego jak je sobie wytłumaczył (drugi czynnik). Jeśli był przekonany, że przyczyną pobudzenia jest wstrzyknięcie epinefryny, to nie "zarażał się" emocją aktora ani nie reagował impulsywnie na pytania kwestionariusza. Jeśli jednak czuł podniecenie i nie wiedział, skąd się ono bierze (Grupa 2), to zastanawiał się *Dlaczego jestem podniecony, co ja czuję?* i zaczynał przeżywać taką emocję, jaką mu sugerowała (podpowiadała) sytuacja.

**Schachter dzięki swojemu eksperymentowi odkrył dwuczynnikową teoria emocji.**

Zrozumienie własnych stanów emocjonalnych wymaga dwóch kroków:

1) najpierw doświadczamy pobudzenia fizjologicznego, a następnie

2) poszukujemy dla niego odpowiedniego wyjaśnienia; jeśli przypisujemy to pobudzenie źródłu mającemu naturę emocjonalną – przeżywamy odpowiednią emocję.

By określić przyczynę pobudzenia wykorzystujemy informację zawartą w sytuacji.

Wnioski:

doświadczane emocje mają do pewnego stopnia charakter arbitralny. Zależą od tego, jakie wyjaśnienie stanu pobudzenia jest akurat najbardziej wiarygodne, a emocja może być wynikiem spostrzegania siebie

**Schematy Ja**

**Poznajemy siebie poprzez tworzenie schematów „Ja”. Są to** oparte na naszych przeszłych doświadczeniach zorganizowane struktury wiedzy o nas samych, które pomagają nam zrozumieć, wyjaśnić i przewidzieć własne zachowanie

Dużą część naszej samowiedzy stanowią treści pamięciowe dotyczące własnych myśli, postaw, uczuć i zachowań w przeszłości – określane mianem **pamięci autobiograficznej.** Pamięć ta ulega z czasem zniekształceniom, zapomnieniu i innym zmianom. Tak jak schematy Ja pomagają nam organizować nową informację o nas samych, tak pomagają nam organizować treści pamięciowe o naszych zachowaniach z przeszłości (wpływ schematów na procesy poznawcze).

**Interakcja społeczna**

**Wiele dowiadujemy się o sobie od innych ludzi. Ludzie mówią nam co o nas myślą. Od najmłodszych lat ocenia nas rodzina, przyjaciele, sąsiedzi.**

**teoria porównań społecznych (Festinger) mówi, że** poznajemy swoje zdolności i postawy poprzez porównywanie się z innymi ludźmi;

Dokonujemy porównań społecznych, gdy brak obiektywnego standardu oceny i nie mamy pewności, jacy jesteśmy pod danym względem

Z kim się porównujemy?

* **porównania społeczne w górę** – porównywanie z ludźmi, którzy lokują się wyżej niż my w zakresie jakiejś cechy, mające na celu określenie standardu doskonałości (jaki jest najwyższy poziom)
* **porównania społeczne w dół** – czyli z ludźmi, którzy lokują się niżej w zakresie danej cechy lub zdolności; celem jest podniesienie samooceny i poczucia zadowolenia z siebie
* **porównania z kimś podobnym** – cel: samowiedza, zbudowanie trafnego obrazu siebie

Zadanie na egzamin

Zastanów się, dlaczego niektórzy ludzie mają bardzo niski wgląd w siebie i nie są świadomi swoich cech osobowości, które my obserwujemy. Skorzystaj z wiedzy podanej powyżej.