

Sebepoznání a sebereflexe

Poznatky psychologie nám umožňují poznávat a chápat prožitky druhých lidí. Každý den máme však také velké množství možností získávat informace o své vlastní osobě (v komunikaci s druhými lidmi – s rodiči, přáteli, kamarády, spolužáky; v řešení konfliktních situací; v různých činnostech apod.). Všechny tyto informace (ať se nám líbí, nebo nelíbí) jsou důležitým zdrojem našeho sebepoznání. **Sebepoznání je tedy proces poznávání sebe sama v různých situacích, které nám umožňuje pochopit motivy a příčiny svého chování.** Pokud se informace získané v kontaktu s druhými lidmi shodují s představami, které si o sobě, svých schopnostech, svých sociálních rolích, svém tělu atd. vytváříme my sami (tzv. **sebepojetí**), pak jim nevěnujeme příliš velkou pozornost (např. kamarád nám sdělí, že máme smysl pro humor, a my sami jsme o tom již dlouho přesvědčeni). Pokud však dojde k rozporu mezi tím, jak vidíme sami sebe a jak nás vidí druzí, snažíme se přehodnotit své postoje nebo změnit své chování.

Zájem o „já“, o sebe sama, o svou vlastní osobnost je věcí přirozenou, zvláštní důležitost má především v období dospívání (začínáme se intenzivně zajímat, jak nás hodnotí okolí, jak vypadáme, zda nás ostatní „berou“). Snažíme se více porozumět sami sobě i druhým lidem. Tím, že nezavrhneme negativní reakci svého okolí a přemýšlíme o svém chování, se učíme předcházet možným konfliktům. Sebepoznáním narušujeme **falešný obraz sebe sama** (nekritičnost k sobě samému, nebo naopak tendence vidět sebe sama v horším světle). Svůj pocit méněcennosti se snažíme zakrýt dokonalým obrazem sebe sama; takový obraz je však zrádný a velmi křehký.

1. Zálibné vzhlížení k sobě samému se často označuje termínem, který vznikl podle jména postavy z antické mytologie, mladíka, který se zamiloval do svého vlastního obrazu na vodní hladině. Jak se mladík jmenoval? Pojem odvozený od jména postavy doplň na následující řádek.



Zvláštním projevem k vlastnímu tělu je i chorobně úzkostlivá hypochondrická péče. Ta se netýká jen vlastního těla, ale všeho, co patří k naší osobě.

2. Posuďte, o čem vypovídá sebepojetí ženy na fotografii. V čem může být takový postoj k vlastnímu tělu závažný?
3. K jakým důsledkům může tento problém vést?
4. Proč se v současnosti takový typ poruchy tělesného sebepojetí vyskytuje stále častěji? Co jej způsobuje?

Sebepoznání je důležitým prvkem **duševního zdraví**, pomocí sebepoznání posilujeme **zdravé sebepojetí**. Lidé, kteří mají zdravé sebepojetí (realistický obraz sebe sama) se lépe přizpůsobují novým situacím, což má jak v profesním uplatnění, tak i v partnerských vztazích. K upevnění zdravého sebepojetí přispívá např. psaní deníku, komunikace s druhými lidmi (vrstevníky) a sebereflexe.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sebereflexe (odraz sebe sama) v sobě zahrnuje naše úvahy nad vlastním chováním a činy, které vede k analýze příčin našeho chování či jeho důsledků. Pomocí sebereflexe můžeme postupně odhalovat chyby v našem jednání a snažit se je napravit. Přemíra sebereflexe nám však může paradoxně i uškodit. Např. pokud se chceme zbavit trémy při vystupování na veřejnosti, můžeme se sledovat v každé situaci – touto přehnanou kontrolou nežádoucí projevy spíše přivoláme a sebereflexe tak přestane plnit svou funkci.

5. Připravte si krátký pantomimický výstup na téma:

- | | |
|--------------------------------|---|
| a) kdo jsem, jaký jsem člověk, | e) co umím, |
| b) kým rozhodně nejsem, | f) můj obvyklý den shrnutý do jedné minuty, |
| c) moje typická vlastnost, | g) co nerad dělám. |
| d) moje koníčky, | |

6. Pokuste se pomocí několika vět popsat, jak vidíte sebe sama.

7. Pokuste se kresbou vyjádřit, jak si představujete sebe sama.

Použitá literatura a zdroje:

KOL. AUT. *Společenské vědy pro střední školy. 1. díl*. Brno: Didaktis, 2009. ISBN 978-80-7358-144-2.

ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Dostupné online <<http://anorexie.ordinace.biz/fotky2.php>>. [cit. 10. 2. 2012].

Dostupné online <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2414/aktivity-na-podporu-osv-osobnostni-rozvoj.html/>>. [cit. 10. 2. 2012].