



Postrzeganie siebie i innych

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Gra interaktywna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Bibliografia:

- Źródło: Alina Gutek, *Przejmij kontrolę nad swoim życiem – wskazówki*, 26.04.2017 r., dostępny w internecie: zwierciadlo.pl [dostęp 17.02.2020 r.].
- Źródło: Paweł Zalewski, *Pułapki oceny – atrybucje i błędy atrybucji*, 10.10.2018 r., dostępny w internecie: twojczas-psychotherapia.pl [dostęp 17.02.2020 r.].

- Źródło: Tomasz Nęcki, *Introspekcja: na czym polega i jak dokonać introspekcji?*, 23.11.2017 r., dostępny w internecie: poradnikzdrowie.pl [dostęp 31.03.2020 r.].



Postrzeganie siebie i innych

Źródło: Snapwire, domena publiczna.

Jako istota społeczna człowiek jest zafascynowany drugim człowiekiem i chce go poznawać, rozumieć. To pragnienie potrafi go tak nurtować, że również w czasie wolnym zastanawia się nad postępowaniem innych osób, a nawet bohaterów seriali. Wykorzystują to producenci telewizyjni.

Zobacz, jaką popularnością cieszą się programy typu *reality show*. Należą do ścisłej czołówki najchętniej oglądanych i komentowanych w internecie. Z tych samych powodów śledzisz wpisy znajomych na portalach społecznościowych, a może nawet chcesz być online 24 godziny na dobę, aby niczego „nie przegapić”.

Twoje cele

- Zdefiniujesz pojęcia postrzegania siebie i postrzegania innych.
- Scharakteryzujesz mechanizmy rządzące postrzeganiem siebie i innych.
- Przeanalizujesz działanie mechanizmów postrzegania siebie i innych we własnym życiu.

Przeczytaj

Postrzeganie społeczne to sposób, w jaki człowiek tworzy w sobie obraz siebie samego oraz innych ludzi, a następnie wyciąga wnioski z tego wewnętrznego obrazu. Na to postrzeganie duży wpływ mają zarówno czynniki zewnętrzne (np. kultura), jak i wewnętrzne (np. sposób myślenia). Połączenie jednych i drugich daje końcowy obraz siebie lub innej osoby w człowieku. Ważnym pojęciem związanym z postrzeganiem siebie i innych jest tożsamość.

Zastanów się, co i w jaki sposób różni ludzie chcą manifestować swoim wyglądem.

Tożsamość

Tożsamość rozumiana jest jako wizja własnej osoby, cech, które odróżniają człowieka od innych i czynią niepowtarzalnym. Według psychologii człowiek kształtuje tożsamość przez całe życie. Ponadto tożsamość powinna być rozumiana w dwóch kontekstach: relacji człowieka do siebie samego i relacji z innymi ludźmi.

Z tego powodu mówi się o:

- tożsamości osobistej – dostrzeżeniu tego, co odróżnia daną osobę od innych i odpowiednim wnioskowaniu na swój temat;
- tożsamości społecznej – poczuciu, że człowiek jest członkiem jakiejś społeczności i ma z nią pewne wspólne właściwości.

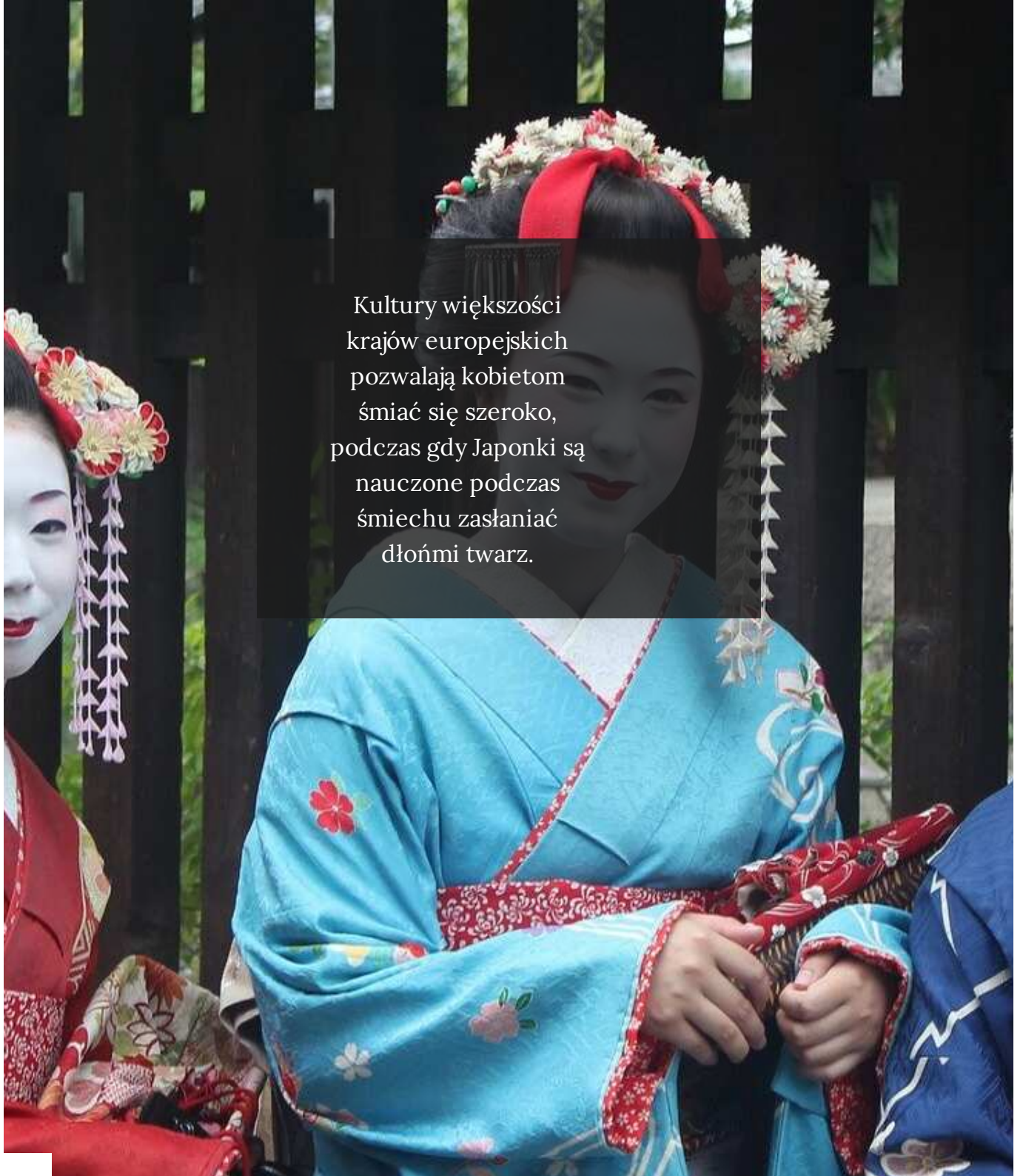
W postrzeganiu ogromną rolę odgrywa też **kultura**, w której człowiek żyje. Kultura jest to całość obejmująca zachowania ludzi. Są one wspólne dla zbiorowości społecznej, stanowią wzory wykształcone i przyswojone w toku interakcji. Każda kultura ma swoje reguły, których jej członek przestrzega.

Przykłady

Zdjęcie przedstawia trzy kobiety, Azjatki, Japonki. Są ubrane w tradycyjne kimona przepasane szerokimi pasami. Na głowach mają stroiki z wstążek i kwiatów. Ich twarze pomalowane są na biało. Kobiety stoją na tle parkanu.

Zdjęcie przedstawia blat stołu i siedząca przy nim młoda kobieta. Kobieta trzyma prawą ręką przy

Łączę przedstawia białe stoły i siedzącą przy nich młodą kobietę. Kobieta trzyma prawą rękę przy ustach długopis. Przed nią leży otwarty notes. Ponadto na stole znajdują się: klawiatura i myszka komputerowa, kubek z kawą, talerzyk z ciastkami, słoje z kolorowymi cukierkami, butelka.



Kultury większości krajów europejskich pozwalają kobietom śmiać się szeroko, podczas gdy Japonki są nauczone podczas śmiechu zasłaniać dłońmi twarz.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

To są tylko przykłady różnic kulturowych. Mogą one jednak wpływać na postrzeganie innych ludzi, np. jeżeli Polak uda się na Sycylię i – nawet przypadkowo – pokaże uniesiony kciuk, to u Sycyliot pojawi się obraz Polaka-gbura albo osoby, która ich obraża. Jeśli tego typu sytuacje będą się powtarzać, to może powstać stereotyp rzutujący na postrzeganie np. danego narodu. Jednak nawet znając siebie i mając wiedzę na temat zachowań ludzi w różnych kulturach oraz komunikacji interpersonalnej, człowiek nie uniknie problemów związanych z teorią atrybucji.

Teoria atrybucji

Teoria atrybucji opisuje mechanizmy, którymi posługuje się człowiek, wyciągając wnioski na temat przyczyn zachowania – zarówno własnych, jak i innych osób. Ludzie zachowują się jak badacze, chcąc zrozumieć zachowanie swoje lub innych przez dopasowanie informacji, tak aby wiarygodnie wyjaśnić przyczyny. Co ciekawe, w czasie tego procesu przyjmują jedną z dwóch atrybucji.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Przykład

Chłopak podbiegł do drugiego i zaczął na niego krzyczeć. Jeśli weźmie się pod uwagę atrybucję wewnętrzną, to można sądzić, że chłopak nie panuje nad sobą. Można wyrobić sobie o nim złą opinię. Jeśli będzie się szukać kontekstu zewnętrznego, to można np. zauważyć w pobliżu pożar, a ten krzyk mógł być prośbą o skontaktowanie się ze strażą pożarną. Wówczas opinia o chłopcu będzie pozytywna. Częściej jednak ludzie biorą pod uwagę atrybucję wewnętrzną, na ogół nawet nie próbując obserwować danej sytuacji.

Ludzkie zachowania są zawsze wieloznaczne, a to, w jaki sposób dana osoba je interpretuje, zależy od wielu czynników.

Słownik

kultura

całość obejmująca zachowania ludzi wspólne dla zbiorowości społecznej, wykształcone i przyswojone w toku interakcji

postrzeganie społeczne

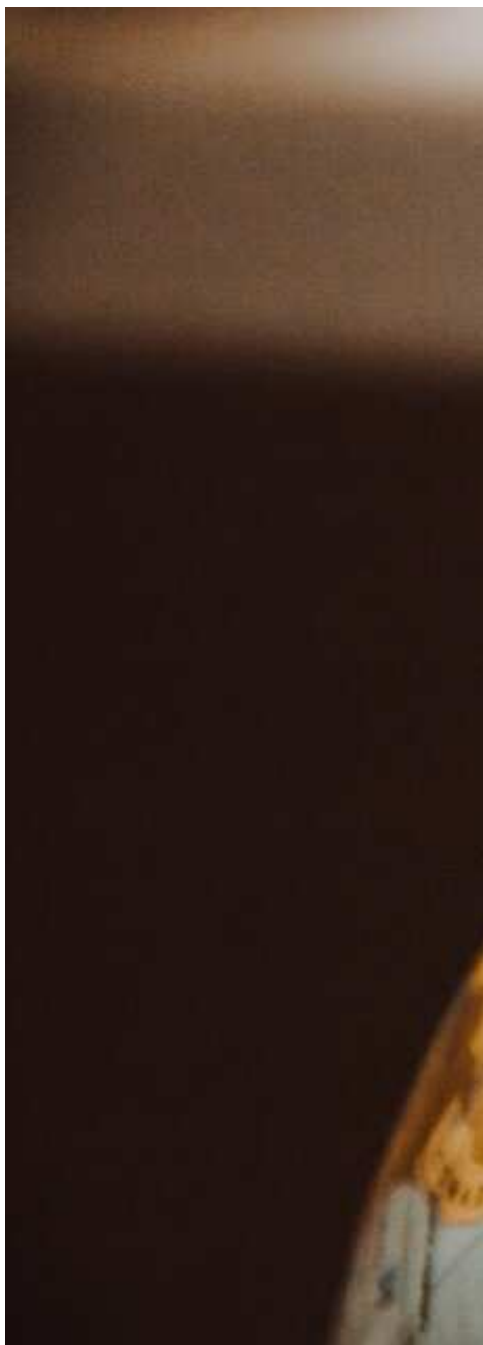
sposób, w jaki człowiek tworzy w sobie obraz siebie samego oraz innych ludzi, a następnie wyciąga wnioski z tego wewnętrznego obrazu

teoria atrybucji

opisuje mechanizmy, którymi posługuje się człowiek, wyciągając wnioski na temat przyczyn zachowania – zarówno własnych, jak i innych osób

tożsamość

wizja własnej osoby, cech, które odróżniają człowieka od innych, czynią go niepowtarzalnym



Test

Sprawdź swoją wiedzę o postrzeganiu siebie i innych, biorąc udział w grze

Poziom
trudności:

łatwy

Limit czasu:

7 min

Twój ostatni
wynik:

-

Uruchom

Ćwiczenie 1

Zapoznaj się z grafikami i wykonaj ćwiczenie.



Kandydat 1

Źródło: Manuelvbotelho, licencja: CC BY-SA 3.0.

Przyjrzyj się powyższym zdjęciom i wskaż osobę oznaczoną określonym numerem, która twoim zdaniem wygrała pewne wybory prezydenckie. Uzasadnij swój wybór.

Ćwiczenie 2




Zapoznaj się ze zdjęciem i wykonaj ćwiczenie.



Źródło: domena publiczna.

Opisz, w jaki sposób postrzegasz osobę widoczną na powyższym zdjęciu.

Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2



Ćwiczenie 3



Ćwiczenie 4





Przeczytaj tekst, a następnie wykonaj polecenia.

” Alina Gutek

Przejmij kontrolę nad swoim życiem – wskazówki

Co zrobić, żeby ktoś uwierzył, że ma moc sprawczą?

Przede wszystkim spowodować, żeby uwierzył w związek swojego działania z realnymi efektami tego działania w jego życiu. Najprościej powołać się na jakieś doświadczenia z przeszłości, kiedy zaangażował się w jakąś pracę i coś osiągnął. Zobacz: biegałeś codziennie i schudłeś. Jeśli nie mamy do czego się odwołać, to zaplanujmy aktywności, zajęcia, które pokazywałyby związek działania z efektami. Tę zależność trzeba odczuć, niektórzy ludzie naprawdę nie potrafią sami dostrzec na przykład związku między swoją sytuacją materialną a decyzjami, jakie w życiu podjęli. Narzekają, że mało zarabiają, a nie doksztalcają się, nie mają odwagi założyć własnej firmy czy nawet poprosić o podwyżkę. Oczywiście, pamiętajmy, by nadmiernie nie konfrontować, nie krytykować takich ludzi, bo to ich do działania nie zmobilizuje. Jeśli ktoś ma przekonanie, że jego życiem kieruje los albo ktokolwiek inny poza nimi samymi, i jeśli nie chce się wyzbyć tego przekonania, zawsze znajdzie milion tłumaczeń na to, że mu się coś nie udało. Raczej warto zauważać i doceniać: jak zdecydowałeś, żeby wyremontować mieszkanie, to sprawnie sobie z tym poradziłeś i dzięki temu mieszkasz wygodniej. Ważne, aby nieustannie podnosić u tych ludzi poczucie kontroli i co za tym idzie – poczucie skuteczności działania.

Źródło: Alina Gutek, *Przejmij kontrolę nad swoim życiem – wskazówki*, 26.04.2017 r., dostępny w internecie: zwierniadlo.pl [dostęp 17.02.2020 r.].

Ćwiczenie 6



Przyjrzyj się ilustracji i wykonaj polecenia.



Źródło: domena publiczna.



Zapoznaj się z tekstem źródłowym i wykonaj zadanie.

” Paweł Zalewski

Pułapki oceny – atrybucje i błędy atrybucji

Udowodniono, że człowiek ma naturalną tendencję do oceny własnego zachowania i cudzego zachowania. Obserwacja innych daje nam podstawy do wnioskowania o jakimś stanie obiektów w rzeczywistości. Przykładowo: często – nawet nie do końca świadomie – przy wyborze restauracji zwracamy uwagę na to, czy aktualnie przebywa w niej dużo osób. Jeżeli tak, to zakładamy, że jedzenie podawane w restauracji jest dobrej jakości. Jeżeli restauracja jest pusta, to w naturalny sposób możemy zacząć podejrzewać, że nie jest to najlepsze miejsce do zjedzenia posiłku. Podobnie w ocenie zachowań własnych oraz zachowań innych ludzi kierujemy się pewnymi wskazówkami, które mogą, ale nie muszą być dla nas świadome.

Źródło: Paweł Zalewski, *Pułapki oceny – atrybucje i błędy atrybucji*, 10.10.2018 r., dostępny w internecie: twojczas-psychotherapia.pl [dostęp 17.02.2020 r.].



Zapoznaj się z tekstem źródłowym i wykonaj polecenia.

” Tomasz Nęcki

Introspekcja: na czym polega i jak dokonać introspekcji?

Celem dokonywania introspekcji jest przyjrzenie się bliżej różnym sferom naszej psychiki, o których na co dzień niekoniecznie w ogóle nawet myślimy. Podczas wglądu we własną psychikę powinniśmy rozważyć, jakie emocje nami targają i dlaczego. Przykładowo, czując wyjątkowego stopnia złość na najbliższą osobę, możemy się zastanowić, skąd się wzięły u nas aż takiego stopnia uczucia – czy wynika to z naszej nadwrażliwości, czy jednak rzeczywiście bliski nas wyjątkowo zawiódł?

W trakcie introspekcji analizowane mogą być różnego typu aspekty psychologiczne, takie jak:

- uczucia, które nami targają;
- decyzje, które podjęliśmy lub które planujemy podjąć;
- nasze zachowania i różne czynniki, które sprawiają, że postępujemy w taki, a nie inny sposób;
- nasze potrzeby;
- relacje z innymi ludźmi – zarówno z najbliższymi nam osobami, jak i ze współpracownikami czy z całkiem innymi ludźmi.

Źródło: Tomasz Nęcki, *Introspekcja: na czym polega i jak dokonać introspekcji?*, 23.11.2017 r., dostępny w internecie: poradnikzdrowie.pl [dostęp 31.03.2020 r.].

Dla nauczyciela

Autorka: Małgorzata Krzeszowska

Przedmiot: wiedza o społeczeństwie

Temat: Postrzeganie siebie i innych

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, liceum, technikum, zakres rozszerzony

Podstawa programowa:

zakres rozszerzony

I. Człowiek w społeczeństwie.

Uczeń:

7) analizuje rodzaje i podaje przykłady stosowania taktyk autoprezentacji.

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie;
- kompetencje w zakresie przedsiębiorczości;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega postrzeganie społeczne;
- sporządza listę cech charakteryzujących jego samego i wybraną osobę z klasy;
- analizuje sposób postrzegania innych osób na wybranych przykładach.

Strategie nauczania:

- konstruktywizm.

Metody i techniki nauczania:

- dyskusja;
- burza mózgów.

Formy zajęć:

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca całego zespołu klasowego.

Środki dydaktyczne:

- komputery z głośnikami i dostępem do internetu, słuchawki;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda;
- kartki, długopisy.

Przebieg zajęć:

Faza wstępna

1. Podanie tematu i celów zajęć.
2. Uczniowie metodą burzy mózgów wypisują na tablicy swoje skojarzenia z pojęciem „postrzeganie społeczne”. Następnie ze słownika odczytują definicję pojęcia i porównują ze swoimi skojarzeniami.

Faza realizacyjna

1. Uczniowie grają w grę interaktywną, zwracając szczególną uwagę na różnice w postrzeganiu siebie i innych. Gra może być przeprowadzona indywidualnie lub w grupach. Zwycięzcy mogą być nagrodzeni ocenami za aktywność.
2. Uczniowie dobierają się w pary. Najlepiej, aby były to osoby, które się lubią i dobrze im się ze sobą współpracuje, potrafią być szczere w stosunku do siebie. Najpierw każda osoba wypisuje na kartce 10 cech charakteru, temperamentu lub wyglądu, które dostrzega u siebie. Odkłada tę kartkę na bok. Na drugiej kartce wypisuje 10 cech charakteru, temperamentu lub wyglądu, które dostrzega u osoby z pary. Następnie przekazuje tę kartkę drugiej stronie.
3. Każda z osób porównuje to, co napisała o sobie, z tym, co napisała o niej druga osoba w parze. Odpowiada sobie na pytania:
 - Co wiem o sobie?
 - Które cechy powtarzają się na obu kartkach, czyli co ja i inni wiedzą o mnie?
 - Jakie cechy, których ja nie dostrzegam w sobie, dostrzegają we mnie inni?

Następnie osoby w parach mogą omówić wyniki pracy i dopytać się, jeśli coś jest niezrozumiałe.

4. Następuje dyskusja na temat postrzegania innych ludzi. Uczniowie wypowiadają się, na co zwracają uwagę, patrząc na inne osoby, oraz jak to interpretują. Pomocą mogą służyć zdjęcia (w załączeniu). Na koniec wybrana osoba podsumowuje rozmowę, wypunktowując najważniejsze elementy podane przez uczniów.

Faza podsumowująca

1. Uczniowie kończą zdanie: „Dziś najważniejsze dla mnie było...”.
2. Uczniowie wykonują ćwiczenie 7 z sekcji „Sprawdź się”.

Praca domowa:

Uczniowie wykonują pozostałe ćwiczenia.

Materiały pomocnicze:

B. Wojciszke, *Psychologia społeczna*, Scholar, Warszawa 2011.

Fotografie pomocnicze:



Źródło: domena publiczna.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:

Pytania z quizu mogą być wykorzystane przez uczniów do przygotowania własnych pytań, np. na kartkówkę.

