

Sociální psychologie II - ZMĚNY

**Karel Albrecht, Natálie
Bartošová, Tereza
Doležalová, Nikola
Kučerová**

ZMĚNY

„Mám ráda novinky, nevadí mi změny, naopak mě ubíjí stereotyp. Například musím měnit práci každé dva roky. Jakmile jsem v práci rok, rok a půl a cítím, že už je to pro mě rutina, začnu se poohlížet po něčem novém. Vím, že to není asi úplně dobré, ale prostě tohle jsem já. Bez nových impulsů si připadám, jako že se nehýbu, umírám, a já chci naopak žít naplno. Teď a tady. S tím asi nějak souvisí, že jsem dost spontánní a kreativní a pozitivní. Myslím, že díky tomu jsem docela oblíbená, lidem je se mnou dobře. A to se třeba ve službách hodí.“

Kvalita života

- Subjektivní x objektivní
- Křivohlavý: Subjektivní přístup <- vlastní systém hodnot
- „Tohle jsem prostě já” (spontální, kreativní, pozitivní)

Teorie sebedeterminace (Edward L. Deci, Richard M. Ryan)

- Lidé jsou aktivní bytosti
- Kvalita motivace je důležitější než její síla (typy)
- „Bez nových impulsů si připadám, jako že se nehýbu, umírám.” „Teď a tady”
- autonomie, *kompetence*, vztahovost
- její kvalita života = stereotyp x dynamika

Hodnotová orientace

- Schwartzův hodnotový dotazník
 - pestrý život, vzrušující život, svoboda, požitek, společenské uznání, zvědavost, odvážnost
- Zimbardova typologie časových perspektiv - hedonista zaměřený na přítomnost
 - hledání nových impulzů:
 - „Mám ráda novinky, nevadí mi změny, naopak mě ubíjí stereotyp.“
 - zaměření na přítomnost:
 - „... já chci naopak žít naplno. Teď a tady.“
 - nižší tolerance vůči nudě:
 - „Jakmile jsem v práci rok, rok a půl a cítím, že už je to pro mě rutina, začnu se poohlížet po něčem novém.“
- vysoká otevřenost vůči zkušenosti a vyšší extraverte

Sebepojetí a identita

- **Sebepojetí** = představa o sobě (reálné vs. idealizované já)
 - „*Jsem spontánní, kreativní...*“ (reálné já)
 - „*Chci žít naplno, teď a tady*“ (idealizované já)
 - teorie **C. Rogers** – zdravý vývoj = soulad mezi reálným a idealizovaným já
- **Prezentace já** – jak působíme na okolí
 - **E. Goffman** – "divadelní metafora", vytváření role
 - „*Lidem je se mnou dobře*“ = pozitivní sociální obraz
- **Zrcadlové já** – sebepojetí skrz pohled druhých
 - **C. Cooley** – „vidíme se očima druhých“
 - pozitivní zpětná vazba posiluje její sebeobraz
- **Identita** = stabilní vnímání sebe, souvisí s hodnotami, životním stylem
 - častá změna práce = důraz na růst, autenticitu, svobodu

Normy, společenské očekávání a uznání

- Teorie sociálních norem

- silná norma stability
 - „Například musím měnit práci každé dva roky. Jakmile jsem v práci rok, rok a půl a cítím, že už je to pro mě rutina, začnu se poohlížet po něčem novém. Víím, že to není asi úplně dobré, ale prostě tohle jsem já.“
- Vnitřní konflikt mezi sociální normou a osobní preferencí
 - „Vím, že to není asi úplně dobré, ale prostě tohle jsem já.“

- Teorie konformity

- společenský tlak X nepodřízení se
 - „Vím, že to asi není úplně dobré, ale prostě tohle jsem já.“
- snaha o jinou formu konformity
 - „Myslím, že díky tomu jsem docela oblíbená...“

Závěr

- Z výroku lze vyčíst bohatou síť hodnot, potřeb, motivací a postojů
- Mluvčí reprezentuje typ osobnosti, která kladně přijímá svou odlišnost a vědomě si formuje vlastní cestu
- Z textu jasně vyplývá autorčina vysoká úroveň sebereflexe a sebedůvěry
- I běžné životní preference odráží hlubší psychologická témata