

Autoconhecimento

- Como chegamos a compreender nós mesmos?
 - Auto-conceito
 - Def: O que vem a mente quando nos perguntamos quem somos. Características pessoais e sociais.
 - Autoconsciência
 - Def: Ato de pensar sobre nós mesmos!
- Quanto mais velho maior ênfase aos aspectos psicológicos do auto-conceito
- Funções do self:
 - Reguladora: informa relação com o mundo
 - Organizadora: esquema organizador
 - Emocional: determinação de reações emocionais
- Cultura exerce impacto decisivo na estruturação do self
 - Individualismo – self independente
 - Coletivismo – self interdependente

Autoconhecimento

- Conhecer-nos pela introspecção
 - Olhar para dentro de si e analisar informações sobre si mesmo
 - Será que fazemos isto com frequência?
 - Estudos apontam baixa frequência de introspecção no cotidiano
 - Teoria da autoconsciência
 - Atenção em nós mesmos leva a comparação de comportamento atual com padrões e valores internos
 - Jogo do espelho: autopercepção e adequação do comportamento aos padrões internos
 - Pensar em si mesmo e comparar com o self-ideal pode levar a mudança de estado emocional
 - Saída: evitar pensar em si mesmo

Autoconhecimento

- Julgamentos acerca do sentimento
 - Desenvolvemos muitas teorias para explicar nossos sentimentos e pensamentos
 - Ex: Estou de mau humor porque briguei com minha cara-metade
 - Não conseguimos avaliar eficazmente nossos próprios processos cognitivos – alto custo cognitivo
 - Há teorias aprendidas na cultura
 - Típico mau-humor de segunda-feira
 - É difícil fazer avaliações precisas sobre as causas de nossos sentimentos
 - Tendemos a trazer à mente causas plausíveis – não necessariamente verdadeiras
 - O que é de fácil verbalização não necessariamente é a causa real

Autoconhecimento

- Observação do próprio comportamento
 - Teoria da auto-percepção
 - Aplicação da teoria de atribuição de causalidade à autopercepção
 - Bem realizou esta aplicação da teoria de atribuição
 - Quando pensamentos e sentimentos são instáveis ou ambíguos inferimos estados do nosso próprio comportamento
 - Dois elementos da teoria: (a) inferencia de sentimentos a partir de comportamentos apenas quando não temos certeza; e (b) julgamos se comportamento reflete sentimento.
 - De acordo com Bem o processo de auto-atribuição é como o de hetero-atribuição

Autoconhecimento

- Observação do próprio comportamento (cont.)
 - Excesso de justificativa
 - Recompensas ambientais levam a motivação extrínseca
 - Estes elementos possuem impacto direto sobre estruturação do self
 - Teoria bifatorial das emoções
 - Primeiro Fator: se experimenta a excitação fisiológica
 - Segundo Fator: infere-se o estado emocional
 - Atribuição errônea de excitação: experimento da pesquisadora atraente no cânion
 - Teoria da Avaliação Cognitiva da Emoção
 - Avaliação do efeito do evento para o indivíduo: (a) boa implicação; (b) má implicação.
 - Se não há excitação prévia a interpretação determina a reação emocional

Autoconhecimento

- Auto-esquemas
 - Estruturas de conhecimentos organizadas sobre nós mesmos
 - Ajudam a compreender e prever nosso comportamento
 - Auto-esquemas se tornam mais sofisticados de acordo com o aumento da idade
 - Voltados para aspectos do eu que nos diferenciam
 - Que impacto cultural pode haver?
 - Memória autobiográfica
 - Auto-esquemas influenciam nossa memória sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamento
 - Lembrança do que é coerente
 - Memórias recuperadas
 - Elementos esquecidos ou reprimidos da memória
 - A memória pode ser criada com falsas lembranças

Autoconhecimento

- Conhecer a si mesmos pela interação social
 - Nos apresentamos de formas diferentes a diferentes pessoas
 - Forma como elas nos vêem molda nossas impressões de nós mesmos
 - O eu espelhado
 - Olhar para nós mesmos pelos olhos dos outros
 - Teoria da comparação social
 - Aprendemos sobre nós mesmos comparando com os outros
 - Pode ser: para cima, para baixo ou mesmo nível
 - Comparação depende da natureza de nosso objetivo
- Administração de impressões
 - Manejamos a forma como queremos nos apresentar
 - Conquista de boas-graças ou aceitação
 - Impacto da cultura neste processo?