

Sebanaplňujúce proroctvo - Pygmalion efekt

13.11.2015 *Regenerácia*



Už ste sa niekedy prebudili a hneď ste vedeli, že dnes vás čaká super deň?

Vstanete dobre naladení, kolegovia v práci sú milí, šéf vás víta s úsmevom? Celý deň sa vám darí a neviete čo s nadbytkom energie?

Alebo ste od rána mrzutí, nič sa vám nechce a všade vidíte problémy?

Ak áno, pravdepodobne zažívate sebanaplňujúce proroctvo. Prostý fakt, keď človek nevedomky predpovedá situácie a očakáva ich splnenie. Očakávania o subjekte ako je napríklad osoba alebo udalosť môžu mať vplyv na jeho správanie voči tejto veci, čo spôsobí, že očakávania sa zrealizujú.

Sebanaplňujúca predpoveď (tiež Golemov efekt, Rosenthalov efekt, Pygmalion efekt) je fenomén, kde očakávanie budúcich udalostí vedie k správaniu, ktoré zapríčini, že daná udalosť sa naozaj stane. Je úzko spätá s prístupom človeka k sebe samému, k hodnoteniu iných osôb a očakávaných udalostí.

Ak sú očakávania negatívne, jedná sa o Golemov efekt, ak pozitívnej o Pygmalion efekt.

Prvé zmienky o sebanaplňujúcich predpovediach sa objavili už v 17 - tom storočí, kde francúzsky filozof Pierre Gassendi ako prvý uviedol príklad tohto fenoménu. Všimol si, že ľudia, ktorí si nechávajú veštiť osud z hviezd majú sklon tento osud naplňať.

Ľudia reagujú nielen na situácie, ale predovšetkým na význam, ktorý pre nich daná situácia má, a to určuje ich ďalšie správanie.

Celkom bežným príkladom je nervózny študent pred skúškou, ktorý je presvedčený o svojom budúcom neúspechu pri skúške. Pochopiteľne neuspeje, pretože strávi viac času strachovaním sa ako štúdiom.

V jednej štúdií o sebanaplňujúcom proroctve psychológovia predstavili vysokoškolákom študentku. Jedným sa zdala sympatická a príťažlivá a u ostatných nevzbudila záujem. Sociálni psychológovia potom pozorovali interakciu medzi študentmi. Študenti neboli vopred informovaní o ciele štúdie, no

študentku podvedome akoby viac priťahovala prvá skupina študentov. Prečo? Študenti, pre ktorých bola príťažlivá sa správali tak, aby vzbudili jej sympatie a tým vlastne určovali ďalší vývoj situácie.

Rosenthalov školský experiment

Žiakom nižších ročníkov bol na začiatku školského roka zadaný štandardný IQ test. Učiteľom bolo povedané, že test je navrhnutý tak, aby zistil predpoklad žiakov študovať na vysokej škole. Všetci učitelia následne dostali výsledky testu z výberom top 20% najlepších výsledkov.

Samozrejme, žiaci boli vybratí náhodne a testy neurobili o nič lepšie než ostatní, ktorí boli kontrolnou skupinou. Na konci roka bol test zadaný znova a každému dieťaťu vypočítali stupeň zmeny v IQ. Výsledky ukázali, že deti od ktorých učitelia očakávali väčší duševný rast dosiahli oveľa väčšie zlepšenie ako kontrolná skupina. Rosenthal vysvetľuje rozdiely pokiaľ ide o očakávania učiteľov. Ak učitelia očakávajú lepšie výsledky od vybraných žiakov, títo ich aj dosahujú.

4 kľúčové faktory, ktoré riadia tento Pygmalion efekt:

- 1) Faktor prostredia: učitelia, ktorí očakávajú viac od určitých študentov majú tendenciu vytvárať lepšie prostredie pre tieto deti, a to ako verbálne tak aj neverbálne (napríklad, úsmev, povzbudivé gesto)
- 2) Vstupný faktor: učitelia budú mať tendenciu poskytnúť deťom viac materiálov na učenie
- 3) Faktor príležitosti: deti dostanú viac šancí reagovať, odpovedať
- 4) Faktor Spätnej väzby: deti sú viac chválené a dostávajú odlišnú spätnú väzbu, ak urobia chybu, pretože učiteľ sa domnieva, že dieťa nerozumie zadaniu a tak trávia viac času vysvetľovaním ako u detí v kontrolnej skupine.

Inými slovami, ak očakávate (či už vedome alebo nevedome) určité stavy a situácie, prispôsobujete svoje správanie tomu, aby ste dosiahli očakávaný stav. Či už je to úspech alebo zlyhanie.

Dobrou správou je, že nemusíme ísť za veštkyňou, aby nám predpovedala budúcnosť. Tajomstvo sebanaplňujúceho proroctva ukrýva každý v sebe.

Komunikujte sami so sebou a očakávajte pre seba len to najlepšie. Venujte pozornosť svojim myšlienkam a stráňte niekoľko tichých minút osamote každý deň. Zmeňte seba pre vaše vlastné dobro, bez snahy meniť ostatných.

My sami sme príjemcovia vlastných očakávaní a pozitívnych zmien. Využite Pygmalion efekt, zvyšujte svoje očakávania, zlepšite jednu - dve malé veci, o ktorých viete, že ich môžete zlepšiť. Či už je to cvičenie, osobné vzťahy, učenie sa novým veciam alebo čokoľvek iného...

Už večer si utriedte myšlienky a očakávania. Ráno vstanete s predstavou skvelého dňa a vaše očakávania sa začnú plniť. Toto robte deň čo deň a vo vašom živote sa začnú diať zázraky.

Prajem vám veľa úspechov.

Zdroje: wikipedia



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.