



SJÁLFSMYND OG SJÁLFSÍMYND MARS 2007

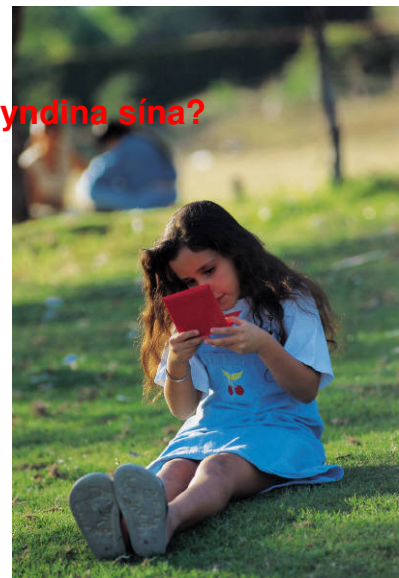
Fyrstu hugmyndir, 9. mars:

Sjálfsmynd	Sjálfsímynd
<ul style="list-style-type: none">• Hvernig ég er• Mynd af sjálfir mér• Spegilmynd• Sýnir persónuleika og ytra útlit• Getur breyst, hægt að breyta/laga<ul style="list-style-type: none">◦ T.d. ég lita hárið á mér grænt• Sjálfsmynd breytir ekki sjálfri sér. Það eru skilaboð frá sjálfsímyndinni sem valda því að maður breytir sjálfsmyndinni• Tilfinningar hafa ekki áhrif á hana• Ljósmynd sem ég tek af mér 	<ul style="list-style-type: none">• Hvernig ég <u>ímynda</u> mér að ég sé• Það sem maður hugsar um sjálfan sig• Eins og ég <u>vil</u> að ég sé• Markmið, það sem ég stefni að• Varðar innri (persónuleikann) og ytri (útlit) þætti• Það er hægt að laga sjálfsímynd• Maður verður að hafa sjálfsímynd• Vélmenni hafa enga sjálfsímynd• Mjög feitt fólk, hefur það sjálfsímynd? 

Ef maður hefði bara sjálfsmynd en ekki sjálfsímynd?

- Maður myndi bara gera það sem er líffræðilega nauðsynlegt, það sem við værum forrituð til að gera

Hvað sér stelpan: sjálfsmyndina sína eða **sjálfsímyndina sína?**



Framhald á samræðu 13. mars: Mjög feitt fólk, hefur það sjálfsímynd?

Af WIKI:

- Ég held að fólk sem er mjög feitt hefur alveg jafn mikla sjálfsímynd og við hin. Það kanski er að nota matinn eins og alkólistar nota áfengið. (**Erla**)
Feitt fólk einsog Erla seijjir, hefur jafn mikla sjálfsímynd og allt annað fólk því að allir eru með sjálfímynd. En það feita fólk sem borðar mikið eða er bara háð mat getur ekki sagt alltíeinu ég ætla að hætta að borða - því að það virkar ekki þannig. margir fara á námskeið til að læra að borða rétt. og það er líka til fólk sem að hreyfir sig ekki nógu mikið og nennir ekki þótt að það langi til þess (**Alexandra**)
Feitt fólk þarf ekkert að vera öðruvísi heldur en fólk sem er grannt. afhverju ætti feitt fólk ekki að hafa sjálfsímynd eins og við? er feitt fólk eitthvað öðruvísi en við fyrir utan útlitið?. Auðvitað vilja flestir sem eru feitir grenna sig en það er örugglega rosalega erfitt fyrir það, það hefur kannski reynt allt til að grenna sig en þau geta það ekki...(Guðný)

Sammála að feitt fólk sé með sjálfsímynd:

- En er hún neikvæðari en sjálfsímynd hjá öðru fólk
- Neikvæðari sjálfsímynd: ég er feit og ógeðsleg: er bara ímyndun, ég held eitthvað um sjálfa mig en er öðruvísi:
- Getur feitt fólk þá aldrei verið með jákvæða sjálfsímynd?
- Of góð sjálfsímynd?
-

Hvað um fólk sem vill fitna en getur það ekki?

- Er í lagi með sjálfsmyndina hjá þeim?

Ef einhver segir mér að ég sé ljótur, af hverju er mér þá ekki bara sama?

McDonalds vs. Jesú: af hverju þekkja amerísk börn McDonalds betur en Jesú

Fíkn og sjálfsímynd:

- Ef fólk er haldið fíkn, t.d. matarfíkn, og reynir að gera eitthvað í henni t.d. með aðgerð þá kemur oft bara önnur fíkn í staðinn
- Ef maður er með fíkn, þá er eitthvað að sjálfsímyndinni
- En hvað um tóbaksfíkn?
 - Reykingar hafa ekki endilega með sjálfsmyndina að gera
 - Fólk byrjar ekki að reykja af því að því líður illa, er frekar bara athyglissýki, eru bara að prófa að reykja, það þarf að pína sig til að byrja að reykja
 - En þarf ekki líka að pína sig til að byrja að drekka áfengi, reykja hass

Hvernig tengist fíkn og sjálfsímynd?

**Framhald eftir tímarn 13. mars:
Hvernig tengist fíkn og sjálfsímynd?**

Það fer allt eftir hvernig fíkn þetta er hvort þetta sé tengt sjálfsímyndinn eða ekki. T.d. eins og reykingar byggjast ekkert á sjálfsímyndinni. En eins og t.d. eins og sumt feitt fólk(ekki allt). Það kanski byrjaði að borða því það vantaði einhvað og síðan fór þetta að vera fíkn hjá þeim. En samt þegar ég fór betur að hugsa þá tengist reykingar líka sjálfsímyndinni því fólkid sem byrjaði að reykja reyndi kannski að komast í einhvern hóp eða þannig þá eru þau að reyna laga sjálfsmyndina(eða sjálfsímyndina). (Erla)

Það er til allskonar fíknir sem bæði bæta og eyðileggja sjálfsímyndina, það eru bæði til slæmar og góðar fíknir (ss. Reykinga fíkn[slæmt]& hollustu fíkn [góð]) það er oft sem að fólk notar sér fíknina sína til að verða vinsælli (og það breytir oftast sjálfsímyndinni/sjálfsmyndinni hjá mannskjunni á góðan hátt). En það endar stundum þannig að fólk verður fíkill og kemst samt ekki inn í hópinn sem að manneskjan vonaðist eftir(sem eyðileggur stundum algjörlega sjálfsímyndina og sjálfsmyndina)þannig að fíkn getur haft mikla áhrif á sjálfsímyndina.

(Alexandra)

Fíkn verður of til hjá fólkum sem að saknar e-s í sambandi við sjálfsímyndina, því vantar e-ð og leitar því í fíkniefni, mat, áfengi, reykingar o.fl. Líka ef að það verður stórt áfall í lífi einstaklings, t.d. náinn fjölskyldumeðlimur eða vinur deyr þá myndast tómarúm í lífi einstaklingsins og hann leitar í fíkn til að reyna að fylla það tómarúm. Fíkn getur tengst sjálfsímynd á margan hátt. (Kristín)

Ég er mjög sammála Kristínu, fólk notar fíkn (u know what i mean) til þess að fylla upp í eitthvað sem var áður en málið er að það má ekki nota neitt svoleiðis til þess að reyna að fylla upp í þetta vegna þess að það gerir ekkert, fólk verður bara að vinna í sálinni til þess að eitthvað lagist, maður nær sér ekki eftir að vera dömpað með því að borða tonn af ís eða súkkulaði, þetta er það sem fólk gerir til að fá skammvinna ánægju (Þórdís)