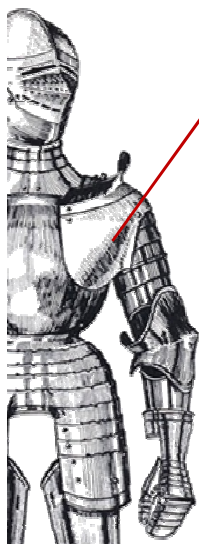




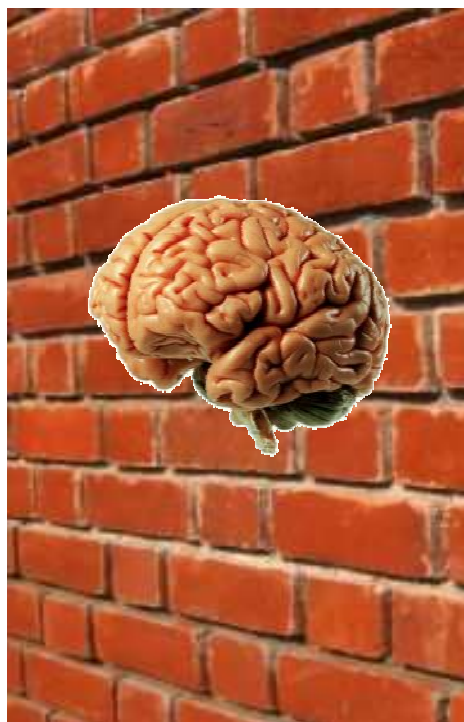
obranné mechanismy ega

# obrany ega



Anna Freudová  
(1895 - 1982)





„Oč vyšší podíl naší energie spotřebujeme na obranné mechanismy, o to méně jí zbude na tvořivost, spontaneitu a na realistické řešení problémů.“

D. Winter, S. Koger (2009)



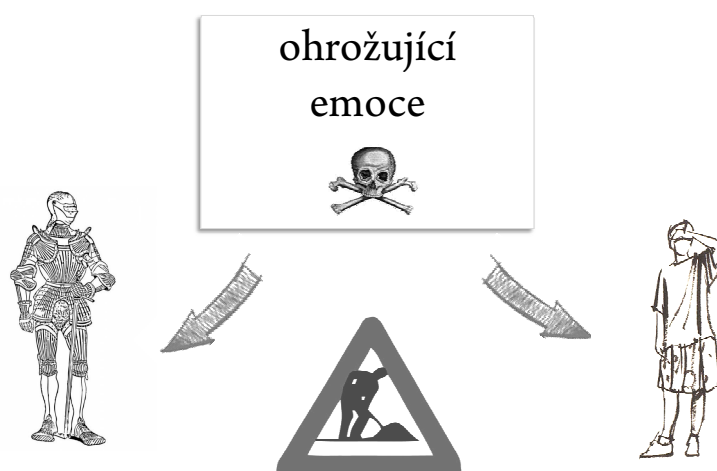


popření, vytěsnění  
 bagatelizace  
 racionalizace  
 intelektualizace  
 projekce  
 sublimace  
 útok na nositele zpráv  
 „imunizace“

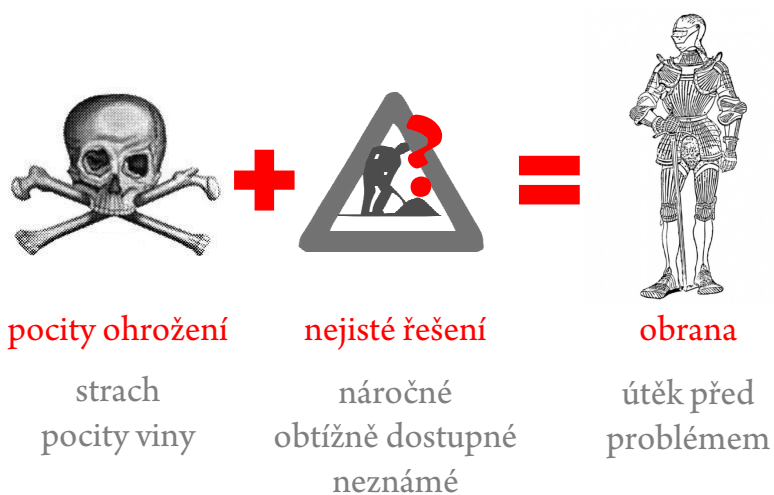


propojení emocí a myšlenek  
 snaha být objektivní  
 logická analýza situace  
 domýšlení důsledků  
 dívání se na věc z různých úhlů  
 tolerance k nejistotě / dvojznačnosti  
 soustředění  
 empatie  
 útěcha a přijetí

Co rozhoduje,  
 zda člověk zareaguje  
 pasivním řešením zaměřeným na emoce  
 nebo  
 aktivním řešením zaměřeným na problém?



snadnost a dostupnost zvládnutí ohrožení  
přesvědčení o vlastních možnostech a schopnostech



„Já mám zvířata rád, tak jako já to беру fakt jako práci. Tam já to беру tak, že ten potkan, nikdy nechci, aby umřel zbytečně. Myslím si, že každý zvíře, který umře zbytečně, že je to špatně, to jako za tím si stojím, to tak je, ale jakoby ve chvíli, když je ten pokus smysluplný a je to dobrá věc a potřebujeme to k tomu, abysme se v té vědě nějakým způsobem posunuli dál, tak ten potkan prostě položil svůj život za to, aby my jsme něco věděli.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Ze začátku mi dělalo problém zabít a rozpitvat zvíře - tak půl roku. Pak jsem se s tím vyrovnala. Ale jsou tu lidi, kterým to dělá problémy dodnes. Jsou citlivější, neumí si to zdůvodnit. Člověk otupí, když něco dělá dlouhodobě. Šéf viděl, jak na tom jsem a snažil se mi to vysvětlit, abych se s tím dokázala srovnat.“

„Dělám to nerada, naštěstí většinou jsem na tkáňových kulturách. Je potřeba to udělat. Nepříjemné pocity mám - nejenom při studiích, stále to přetrvává. Jako rutinu to zatím neberu. Není mi to milé a příjemné, je to tak, jak to je. Člověk nad tím nesmí moc přemýšlet.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Ze začátku mi to připadalo šílené, používat zvířata na pokusy, ale oni se s tím v podstatě narodí - oni by se ani nenarodili. Nějak jsem si to v té hlavě srovnala...“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„My jako nejsme zrůdy, jakože ,jo hurá, budem moct vraždit, bude zabijačka‘ [smích] tak my se k tomu taky vždycky chováme jako k živému tvorů, kterej má svůj život, no ale ten život holt měl tu smůlu, že ho neprožije v kanále, ale že bude krmenej a bude mu dobře a pak za to, že jsme ho krmili a že mu bylo nějakou dobu dobře, tak on nám pak zase poslouží tím, že odpoví na nějaké otázky [smích].“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)



„Samozřejmě nedělá mi to úplně potěšení ty myši zabíjet, ale někdo to holt dělat musí.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Řekl sem si předem, že nechci jako chovat žádnou krysou doma, jako potkana domácího nějakýho. Mě se to líbí, když to maj kamarádi a tak aj bych si to možná pořídil, ale právě proto že s nima tady pracuju, tak to nechcu, protože by se mi to křížilo jako ty emoce v sobě, a to by nebylo dobrý.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Moje sestra chová bigly - ta se mohla zbláznit, když jsme je dřív používali. Nedochází jí, že se na nich zkoušely kloubní náhrady, a že kdyby její pes měl problémy, tak tady to bude už otestované, že to funguje a toho psa zachrání.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Jako často lidi předpokládají, že už je ze mě nějaký studený cynik, kterému je to všechno jedno, tak bych prostě jenom chtěl říct, že mi to jedno není, že někdy někdy je to fakt náročný prostě psychicky nebo emocionálně nebo jak to mám říct, jako většinou vo tom s lidma nemluvim nebo to nedávám najevo a, protože už ty ruce to všechno umí, tak nad tím nemusím ani přemýšlet a prostě du a udělám to, ale někdy je mi to skutečně nepříjemný jako že...“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„My ho uspíme (...) otevře se mu peritoneum a odkrejou se játra. (...) Když je zavedena ta kanyla, v tu chvíli už je tam moc velká díra a v tu chvíli už nám ten potkan většinou vykrvácí, to už nám nevadí, my už stejně tu dutou žílu přestříhneme, ona nám vykrvácí a tím vlastně zemře a my propláchnem ty játra.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„Zkoumáme LD50, což je dávka, při které umře 50 % těch zvířat, takže to spočívá v tom, že se vypěstuje ta příslušná bakterie a pak se uspí myši a nechá se jim vdechnout tu bakterii v médiu, takže v tekutém roztoku jakoby se vdechne. Takže první se ta myš uspí a pomalu se jí to dává do nosu, ona to vdechuje, sledujeme jestli dechá, jak se jí to vdechuje, a když vidím, že v klidu dechá, že jí to nic neudělalo, tak jí v klidu položím, takhle k ní pokladu zbytek myší a přikreju je, aby jim nebyla zima, než se probuděj [smích] a tak a zase je uložím do toho akvárika.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

„No laboratorní potkan je takovej široce standardní model, jako že na něm pracuje já nevím 90 procent populace těch fyziologů prostě je to široce používaný model a pro nás není nevhodný, proto ho používáme taky. (...) jsou snadný na práci jakože prostě, rychle se množí, jsou nenáročný, jsou skladný a tak dál a pořizovat si jakékoli jiný model by bylo náročnější i třeba finančně a na know-how a tak dál.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

tip

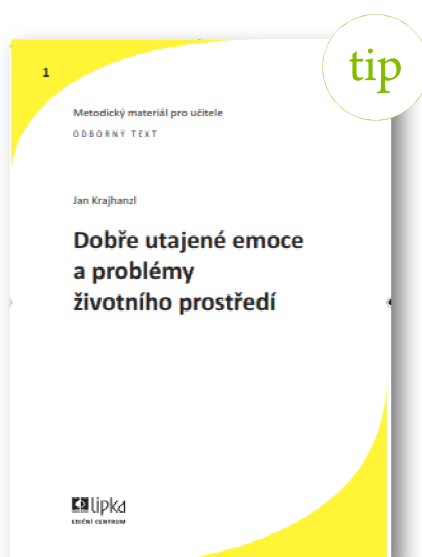
	THE TASK	POSSIBLE NEGATIVE RESPONSES
1	Accepting the reality of the loss, first intellectually and then emotionally	Denial of the: <ul style="list-style-type: none"> <li>• facts of the loss;</li> <li>• meaning of the loss;</li> <li>• irreversibility of the loss.</li> </ul>
2	Working through the painful emotions of grief (despair, fear, guilt, anger, shame, sadness, yearning, disorganization)	Shutting off all emotion, idealizing what is lost, bargaining, numbing the pain through alcohol, drugs, or manic activity
3	Adjusting to the new environment/acquiring new skills/developing a new sense of self	Not adapting, becoming helpless, bitter, angry, depressed, withdrawing
4	Reinvesting emotional energy	Refusing to love, turning away from life

Source: Adapted from Worden (1983).

ztráta / loss

[Rosemary Randall: Loss and Climate Change \(2009\)](#)

Table 2. Types of Loss	
Absolute loss	Loss we have no control over: the archetype is death, but other losses such as losing employment, or the extinction of species may also have this quality
Chosen loss	Loss engaged with for reasons of ethics or concern, where a conscious decision is made to relinquish something
Transitional loss	Loss arising from the movement from one experience to another, typically from one life-stage to another
Anticipatory loss	Facing loss through preparing for it and grieving in advance



[http://bit.ly/epsy\\_emoce2012](http://bit.ly/epsy_emoce2012)

## tipy na autory

---

- > Theodore Roszak
- > Joseph Dodds
- > Pavel Skála

KOGNITIVISTICKY ORIENTO VANÉ PŘÍSTUPY  
(sběr a zpracování informací)

Number of Americans killed annually by:	
Islamic jihadist immigrants <sup>1</sup> :	2
Far right-wing terrorists <sup>1</sup> :	5
All Islamic jihadist terrorists (including US citizens) <sup>1</sup> :	9
Armed toddlers <sup>2</sup> :	21
Lightning <sup>3</sup> :	31
Lawnmowers <sup>4</sup> :	69
Being hit by a bus <sup>4</sup> :	264
Falling out of bed <sup>4</sup> :	737
Being shot by another American <sup>5</sup> :	11,737

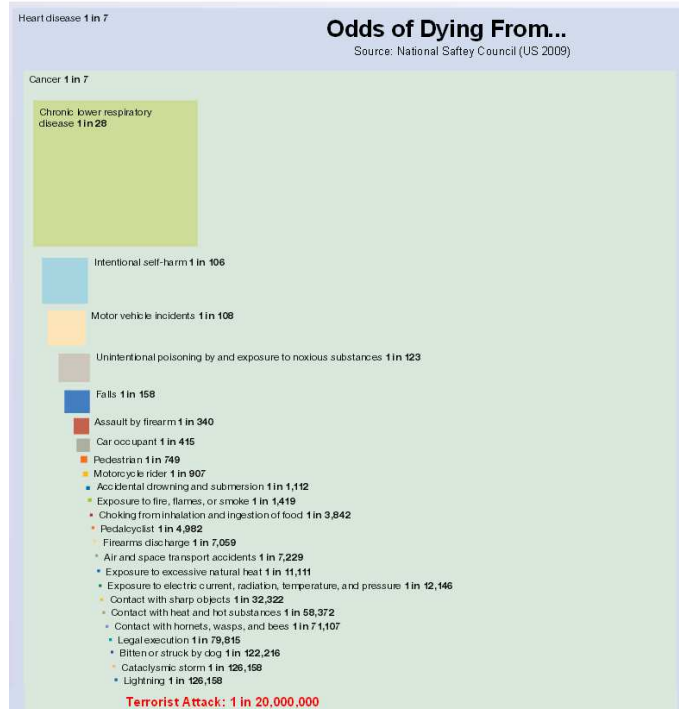
<sup>1</sup>10-year average of terrorist attacks "Deadly Attacks Since 9/11," New America, <http://securitydata.newamerica.net/extremists/deadly-attacks.html>

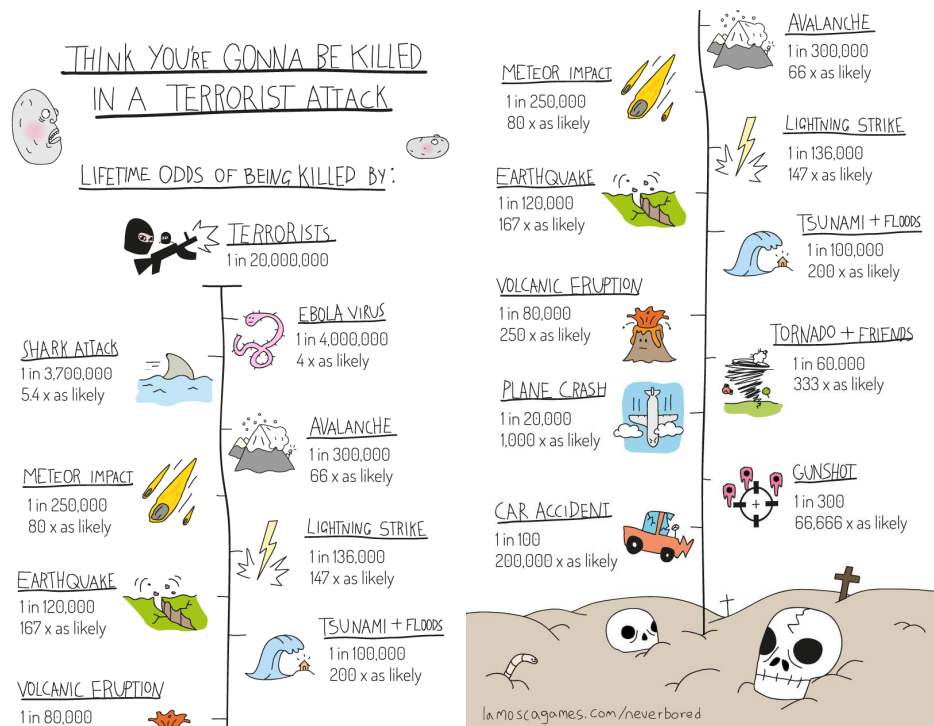
<sup>2</sup>[www.snopes.com/toddlers-killed-americans-terrorists/](http://www.snopes.com/toddlers-killed-americans-terrorists/)

<sup>3</sup>10-year average of deaths by lightning, NOAA, [www.nws.noaa.gov/om/hazstats/resources/weather\\_fatalities.pdf](http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats/resources/weather_fatalities.pdf)

<sup>4</sup>10-year average, Underlying Cause of Death 2014, CDC, <http://wonder.cdc.gov/>

<sup>5</sup>10-year average 2005-2014, CDC, Injury Prevention & Control: Data & Statistics (WISQARS™) [www.cdc.gov/injury/wisqars/fatal\\_injury\\_reports.html](http://www.cdc.gov/injury/wisqars/fatal_injury_reports.html)





Flying 1000 miles (1609 km) by jet (accident)

Travelling 6 minutes by canoe (accident)

Travelling 230 miles (370 km) by car (accident)

Travelling 6000 miles (9656 km) by train (accident)

Smoking 1.4 cigarettes (cancer, heart disease)

Drinking 0.5 liter of wine (cirrhosis of the liver)

Spending 1 hour in a coal mine (black lung disease)

Living 2 days in New York or Boston (air pollution)

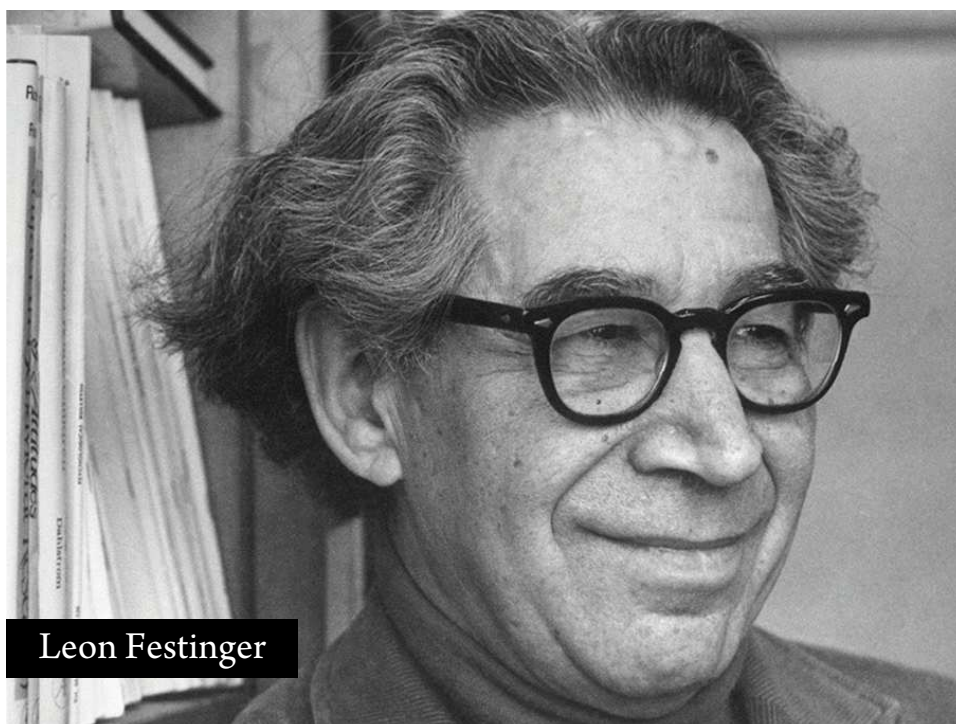
Living 5 years at the boundary of a nuclear power plant (cancer from radiation)

Living 15 years within 20 miles of a nuclear power plant (cancer from radiation)

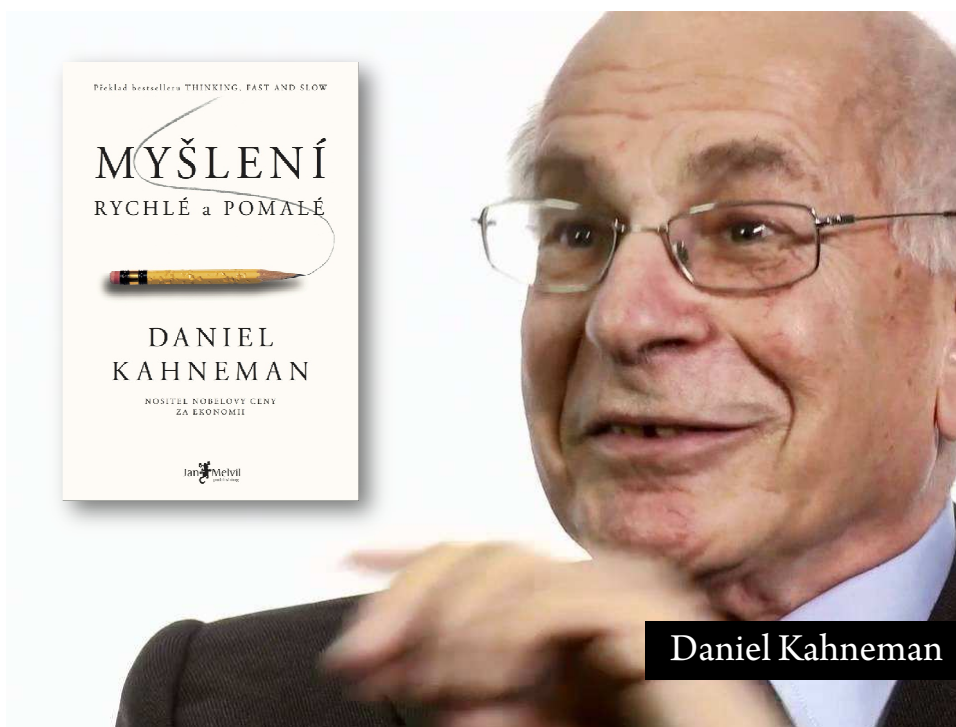
Eating 40 tablespoons of peanut butter (liver cancer from Aflatoxin B)

One chest X-ray in a good hospital (cancer from radiation)





Leon Festinger



Daniel Kahneman

# heuristiky

---

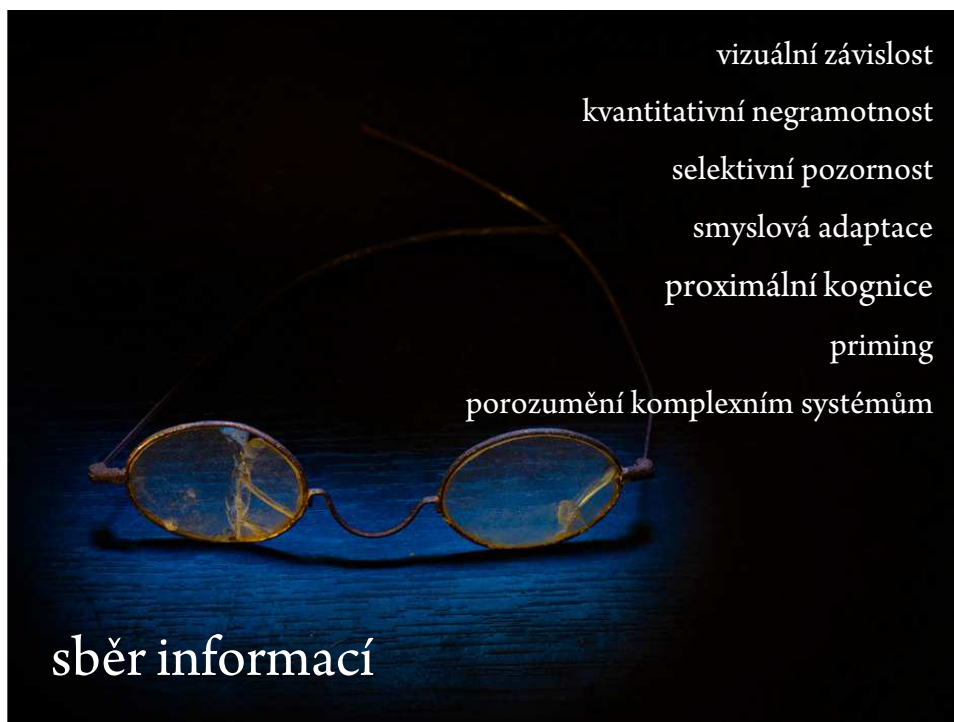
zkusmé řešení problémů, pro něž neznáme  
algoritmus nebo přesnější metodu

system 1  
(automatický)



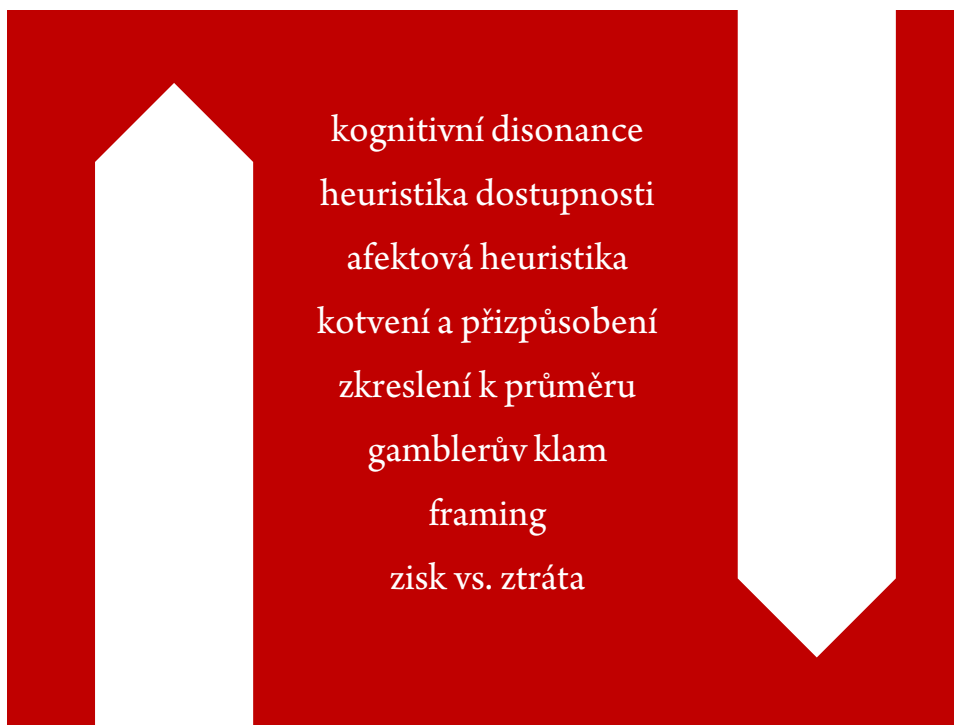
system 2  
(analytický)





vizuální závislost  
kvantitativní negramotnost  
selektivní pozornost  
smyslová adaptace  
proximální kognice  
priming  
porozumění komplexním systémům

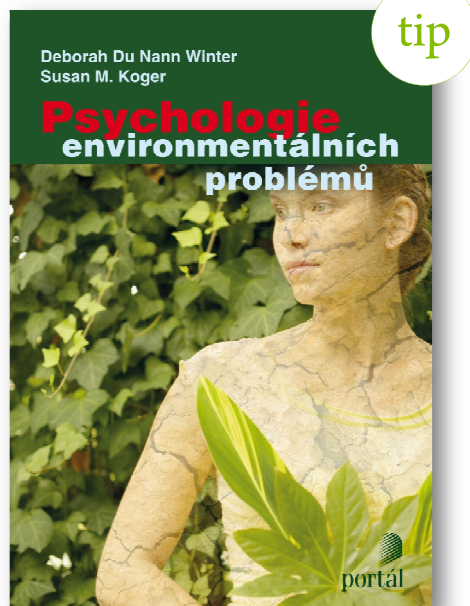
sběr informací

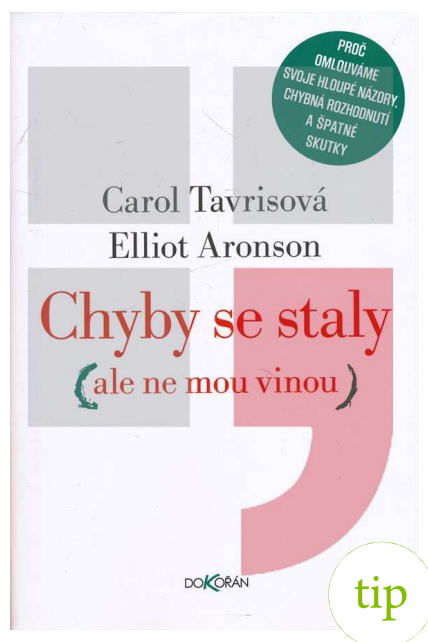


kognitivní disonance  
heuristika dostupnosti  
afektivní heuristika  
kotvení a přizpůsobení  
zkreslení k průměru  
gamblerův klam  
framing  
zisk vs. ztráta

nerealistický optimismus  
risk perception shadows  
ad.

jaká rizika?  
kdo přeceňuje?





## co se může objevit závěrečném testu?

- > **PROBLÉMY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ – JAK JE LIDÉ VNÍMAJÍ?** kognitivně orientované přístupy ke vnímání env. problémů (včetně Leona Festingera, Daniela Kahnemana); co vede k podceňování a co vede k přeceňování environmentálních rizik; srovnání kognitivně orientovaných a dynamicky orientovaných přístupů v oblasti environmentálních rizik.

## četba na příště

- > důkladně si na příště nastudovat dvě kapitoly z učebnice *Environmental Psychology: An Introduction* (Steg et al., 2013):  
[Models to explain environmental behaviour](#) a [Values and pro-environmental behaviour](#)
- > důkladně si zopakovat kapitolu čtenou na minulý seminář  
[Measuring environmental behavior](#)  
(může se znovu objevit v minitestu)

