



Sociální psychologie

VY3DC_SOPS + PVCKC_SOPS



SOCIÁLNÍ PERCEPCE

Definice sociální percepce

- Jak si člověk vytváří:
 - **dojmy o charakteristikách a rysech jiných lidí**
 - vnímá jejich emoce
 - interpretuje jejich chování
- vnímání fyzického zjevu a fyzických aktů chování člověka x vysvětlování a interpretace tohoto chování
- výsledkem organizace sociální kognice je sociální **SCHÉMA** → kognitivní struktura, kt. reprezentuje poznání sociálních objektů (lidí, situací, vztahů)

Základní charakteristiky procesu percepce

- zákon selekce
- efekt primárnosti
- zákon interference
- podvědomé hodnocení

vnímání závislé na:

- senzitivě, vnímavosti
- zkušenostech, motivech
- postojích
- percepčních stereotypch
- aktuálním stavu, náladě

Co pozorujeme na jedinci

Verbální a neverbální složka chování

- obsah verbálního sdělení, způsob sdělení (metakomunikace)
- neverbální chování



Nápadnost

- negativní, extrémní chování upoutává pozornost
- tendence připisovat fyzicky nápadným lidem nápadnější projevy chování



Utváření dojmů



Dojmy formovány třemi činiteli

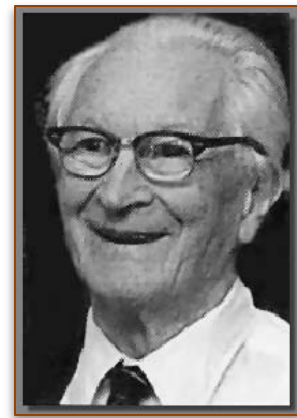
1. informace, kt. již o osobě máme, či je pozorujeme
2. rozsah interakcí mezi vnímajícím a vnímaným
3. stupněm vztahu

Formování dojmů ovlivněno:

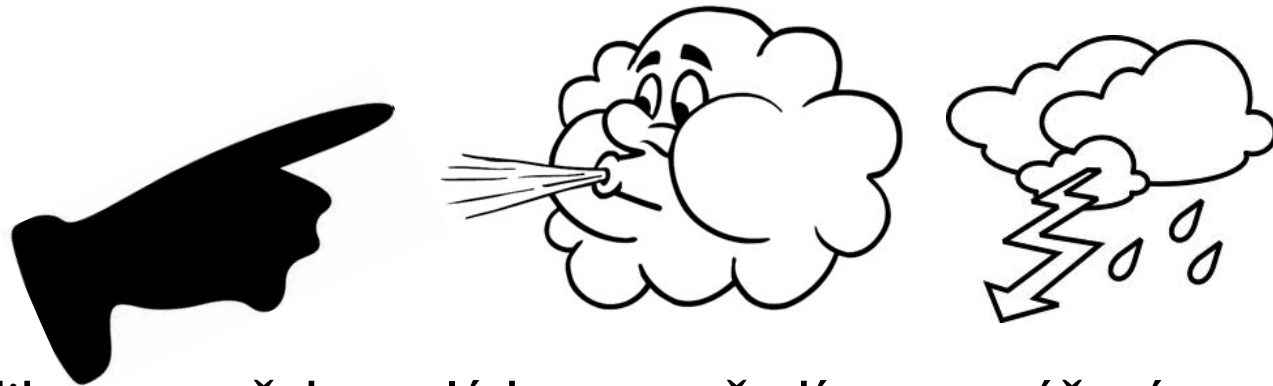
- krátkodobé psychické stavy
- stabilní psychické struktury (ITO, stereotypy)
- strategie zpracování informací = kognitivní heuristiky



Atribuce



- „naivní vysvětlování“, Heiderova naivní ψ 60'léta
- kauzalita jednání - co je příčinou čeho a co je čemu **přisuzováno = atribuováno**
- co lidé subjektivně považují za příčinu jednání druhých, sebe



- snaha o predikci – potřeba ovládat prostředí → vytváření obrazu světa (snaha o porozumění)
- atribuce nejsilnější v situaci neobvyklé, nečekané, nepříjemné, významné, složité (extrémní)

Atribuční tendence

Základní atribuční chyba (zkreslení)

Tendence sebeobránné atribuce

Teorie sebeprezentace

Egoistická tendence

Tendence nápadnosti

Laické chyby v posuzování - percepční stereotypy

- haló efekt
- efekt shovívavosti
- chyba centrální tendence
- chyba kontrastu
- chyba blízkosti
- vulgarizace
- efekt novosti
- implicitní teorie osobnosti
- předsudky



Sociální poznávání – vztah k praxi

- Posuzování druhých – spjata s úrovní sebepoznání
- Pedagogické působení – založeno na poznání žáka
- Čím více žáků na starost, tím rychlejší stereotypizace
- Projevy dětí podléhají mnohem více situačním vlivům, citlivější vůči hodnocení učitele

Je třeba stále reflektovat přístup k projevům jednotlivých dětí - uvědomovat si naše tendence k vnímání a posuzování lidí podle určitých kategorií

Cvičení: Rep-test

Test repertoáru rolových konstruktů – George Kelly

- Vypište tři pro sebe důležité/blízké osoby. Ke každé z nich přiřadte tři adjektiva, které ji

	Osoba 1/ Babička	Osoba 2	Osoba 3
Nejlépe ji/ho vystihuje:	Např. hodná		
Chtěl/a bych být:	Např. trpělivá		
Nechtěl/a bych být:	Např. nerozhodná		

- Následně do tabulky zaznačte křížkem **x** kde sebe sami aktuálně na škále vnímáte. Označme to jako „aktuální já“.
- Kolečkem **o** vyznačte, jací byste nejraději byli, tedy své „ideální já“.
- Třetí symbol **●** má označit, jací byste nechtěli být, ale myslíte, že jste.
- V jednom poli mohou být i všechny tři symboly.



**NÁROČNÉ, ZÁTĚŽOVÉ
SOCIÁLNÍ SITUACE,
FRUSTRACE A STRES**

Charakteristika náročné, zátěžové situace:

- nečitelná, nepřehledná, nejasná, nestrukturovaná
- aktuálně neřešitelná
- nezvládnutelná
- ohrožující

Odlišujeme:

- *situaci*
- *prožitek této situace*
- *reakci na situaci*

Dělení situací

1. **Problémové**
2. **Frustrující**
3. **Stresující**

I. PROBLÉMOVÉ



- **problém je vždy „něčí“**
- problémová situace je otevřená, člověk hledá řešení, frustrující se stává tehdy, když řešení nenalezne

Fáze řešení problémové situace:

1. prožitek nesouladu, rozporu, „nejasnosti“, **napětí**
2. vhled do situace
3. přeformulování problému na úkol
4. vytvoření strategie řešení
5. realizace řešení
6. zpětná vazba, zhodnocení

2. FRUSTRUJÍCÍ



překážka



A) Frustrace jako situace

- dosažení cíle je frustrováno = mařeno nějakou překážkou
- frustrace působí napětí, které energetizuje reakce
 1. vnější překážka
 2. vnitřní překážka

Druhy frustrujících situací:

- **drobné** každodenní frustrace
- **významné** životní frustrace
- **sociální** frustrace
- **existenciální** frustrace



Existenciální frustrace - logoterapie, Viktor Frankl logos = duchovno, smysl

- Vůle ke smyslu – potřeba smyslu života
- Sebetranscendence
- Hodnoty: tvůrčí, zážitkové, postojové
- Odpovědnost vzhledem ke konečnosti existence a jedinečnosti osudu (to co není v moci člověka x statečnost)

...Ego-defenzivní mechanismy

Chrání před úzkostí a utrpením, udržují naše já v rovnováze

x ale zároveň brání reálnému sebenáhledu

- některé mohou být v dětství funkční, ale v dospělosti jsou tytéž zdrojem obtíží

1. Agrese

2. Projekce

3. Racionalizace

4. Potlačení

5. Kompenzace

6. Únik nebo ústup

7. Regrese

8. Identifikace

9. Vytváření reakcí

10. Sublimace

ad I. Agrese

- agresivní projevy často **přenášené**
- je-li frustrace vnímána jako **neoprávněná**, je pravděpodobnější projevení agresivní reakce
- antisociální agresivita a úzkost jsou dvě stránky téhož jevu

Heteroagrese



Autoagrese

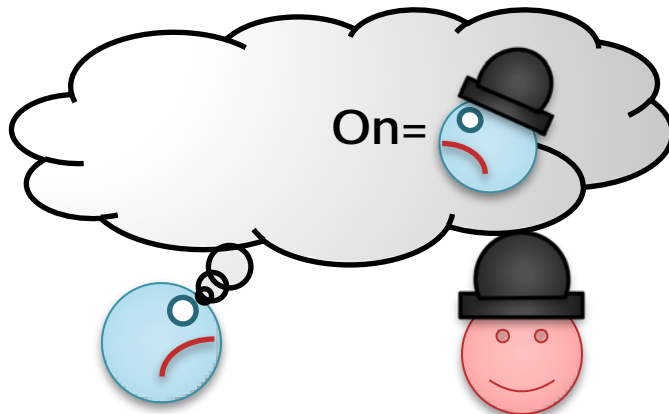


Ad 2. Projekce

- Význam 1: Promítání psychických jevů do vlastní činností, aktivit, stavů

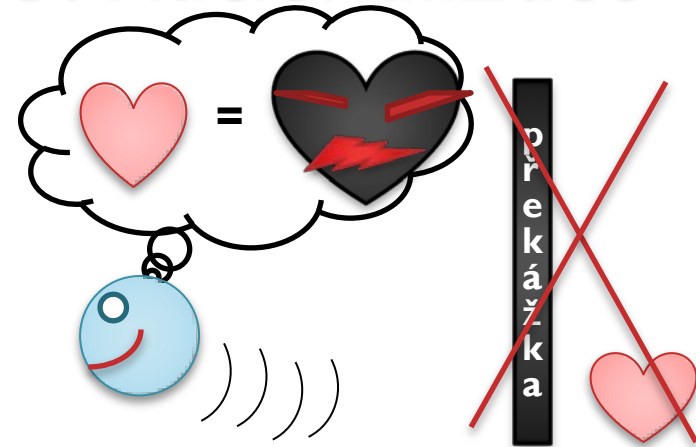


- Význam 2: Činíme okolí zodpovědné za to, co vzniká v našem „já“



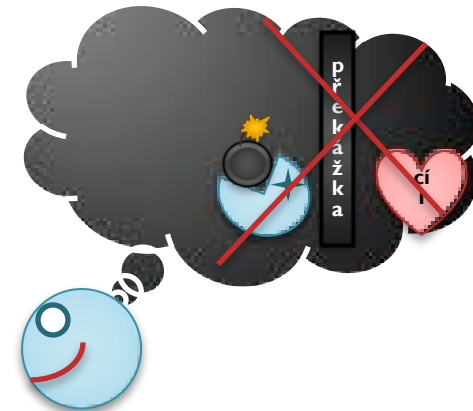
Ad 3. Racionalizace

- je-li postoj v rozporu s jednáním, změním postoj, aby jednání bylo odůvodnitelné „rozumově“, „logicky“



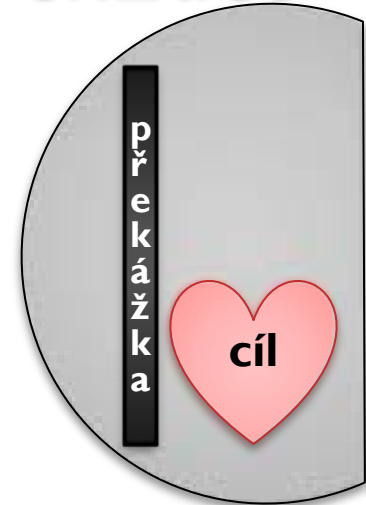
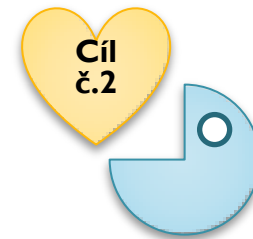
Ad 4. Potlačení

- odmítnutí nezvládnuté situace a s ní spojených nepříjemných prožitků



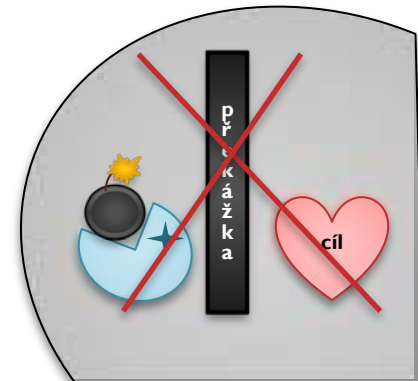
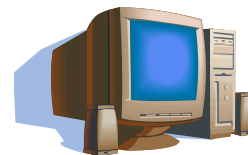
Ad 5. Kompenzace

- blokový cíl nahrazen jiným, „blízkým“ cíli původnímu



Ad 6. Únik nebo ústup

- **pokusy** uniknout tíživé realitě do světa fantazie
- **virtuální realita**
- drogy
- **denní snění**
- **workoholismus**



Ad 7. Regrese

- útěk do minulosti
- vzorce chování typické pro předchozí vývojové období



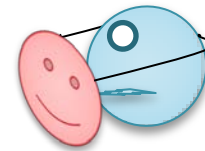
Ad 8. Identifikace

- **fiktivní ztotožnění s nějakou osobou**
- cílem je pocit překonávání zátěže společně



Ad 9. Vytváření reakcí

- pózy, masky, předstíraná lhostejnost, bagatelizování neúspěchu
- cílem je vyhnout se připsání neúspěchu



Ad 10. Sublimace

- nahrazení cíle, nebo sankcionovaného soc. chování schvalovaným, dosažitelnějším
- přetavení libida do kulturních a sociálně prospěšných činností



....2. FRUSTRUJÍCÍ situace

B) Frustrace jako prožitek

- z povahy **vnitřního subjektivního prožitku** frustrující situace se odvíjí reakce – různé **kognitivní zpracování**
- Saul Rosenzweig – směr způsobů reakce na frustraci; **frustrační tolerance**
- přiměřený stupeň zátěže → vyšší frustrační tolerance a psychická odolnost jedince
- nízká frustrační tolerance – u lidí, kteří nebyli v dětství vystavováni přiměřenému blokování svých potřeb

...směr a způsob reakce na frustraci

ZAMĚŘENÍ REAKCE	EMOCE	ÚSUDEK	OBRANA
EXTRAPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•zlost•nepřátelství	<ul style="list-style-type: none">•přisouzení viny druhým•zatravování okolí	projekce
INTROPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•pocit viny•výčitky svědomí	sebeobviňování	odtažení, izolace
IMPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•rozpačitost•stud	<ul style="list-style-type: none">•omlouvání sebe a okolí•svádí vinu na okolnosti•smůla, osud	vytěsnění

...frustrační tolerance

Schopnost unést určitou míru neuspokojení v situaci, kdy se nám na naší cestě k cíli nedaří

Náznaky přetížení

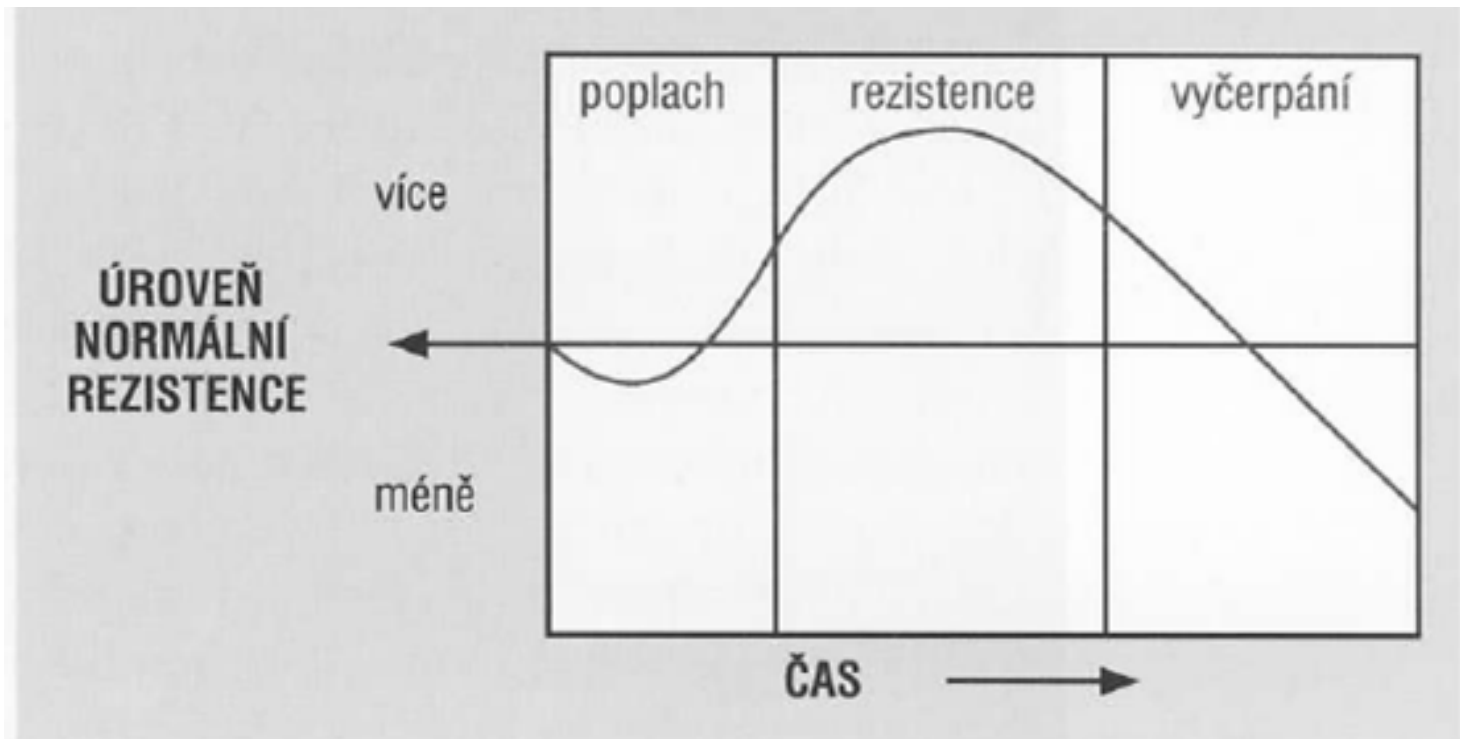
- zvýšení chyb v činnosti
- problém s příjmem dat
- narušení plynulosti tempa práce
- ulpívavost v myšlení
- bezradnost , apatie
- nechut' k pokračování v činnosti
- projevy odporu
- podrážděnost

3. STRESUJÍCÍ situace

Stres = zatížení nebo přetížení organismu různými podněty a situacemi, které jedinec vnímá jako nadměrnou zátěž

- vztah stresu a frustrace: stres je následkem **nemožnosti se vymanit z frustrující situace**, vnitřní prožitky blízké stavu frustrace, ale **dominuje pocit tlaku, „presu“, „tíže“**
- negativní vlivy působící ve stresových situacích = **stresory** (fyzické, sociální, psychické)

Fáze stresové reakce



OBR. 14-3

Obecný adaptační syndrom Podle Hansy Selyeho probíhá reakce na stres ve třech fázích. V první fázi – poplachu – dochází k mobilizaci organismu, aby byl schopen vypořádat se s hrozbou. Ve druhé fázi – rezistenci – se organismus aktivně snaží vypořádat se s hrozbou. Pokud ohrožení přetrvává, nastává třetí fáze – vyčerpání.

Charakteristiky stresových událostí

- Traumatické události
- Neovlivnitelnost
- Nepředvídatelnost
- Vnitřní konflikty
- Výzva pro hranice našich možností

Škála životních událostí – stres z hlediska životních změn (Holmes, Rahe 1967)

1. Smrt manžela nebo manželky	100
2. Rozvod	73
3. Rozpad manželství	65
4. Vězení	63
5. Smrt v rodině	63
6. Zranění nebo nemoc	53
7. Sňatek	50
8. Ztráta zaměstnání	47
9. Manželské problémy	45
10. Odchod do důchodu	44
11. Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12. Těhotenství	40
13. Sexuální problémy	39
14. Přírůstek do rodiny	39
15. Přizpůsobování se nové práci	39
16. Změna finanční situace	38
17. Smrt blízkého přítele	37
18. Změna v povolání	36
19. Manželské hádky	35
20. Velká půjčka	31
21. Zrušení půjčky	30
22. Změna pracovních povinností	29

23. Dítě opouštějící domov	29
24. Potíže s tchyní nebo s tchánem	29
25. Osobní úspěch	28
26. Manželka začne/přestane pracovat	26
27. Začátek nebo konec školy	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna v osobních zvycích	24
30. Potíže s nadřízenými	23
31. Změna bydliště	20
32. Změna pracovní doby nebo podmínek	20
33. Změna školy	20
34. Změna v rekreaci	19
35. Změna v náboženském životě	19
36. Změna ve společenském životě	18
37. Malá půjčka z banky	17
38. Změna v rutíně spánku	16
39. Změna v rodinných vztazích	15
40. Změna stravy	15
41. Prázdniny	13
42. Vánoce	12
43. Malé porušení zákona	11

Dělení stresu

1. Hyperstres
2. Hypostres
3. Distres
4. Eustres

Příznaky stresu

- narušení pozornosti
- zvýšení kontroly činností (nadměrná sebekontrola)
- narušení plynulosti prováděné činnosti
- narušení rozhodování
- negativní anticipace
- snížení sebedůvěry
- emocionální labilita

Zvládání stresu

= **coping**

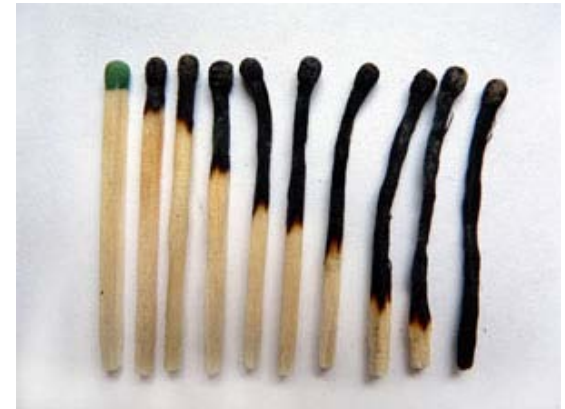
- není jednorázovou záležitostí, jedná se o dynamický proces
 - vyžaduje vědomou snahu a námahu
 - je snahou řídit dění („kočírovat“ je).
-
- 1) strategie zaměřená na problém (instrumentální)
 - 2) strategie vyhledávání sociální opory
 - 3) strategie fyzického a psychologického vyhýbání se

Možnosti zvládnání stresu

1. **Eliminace stresorů**
2. **Změna reakce na stresory**
3. **Zvyšování odolnosti vůči stresu**

Burnout – syndrom „vyhoření“

- nejčastěji u profesí, jejichž součástí je péče, léčení, vedení, výchova => tam kde je výsledek práce založen na vztazích mezi lidmi (obtížně se zjišťuje efekt)
- Fáze
 - 1) **Nadšení**
 - 2) **Zchladnutí**
 - 3) **Zklamání z nenaplnění**
 - 4) **Apatie**
 - 5) **Vyhasnutí**



Jak nevyhořet

1. Snižovat příliš vysoké nároky
2. Naučit se říkat ne
3. Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
4. Vyvarovat se negativního myšlení
5. Doplnovat energii
6. Zajímat se o své zdraví
7. Využívat nabídek pomoci
8. Stanovit si priority
9. Dělat přestávky
10. Zacházet rozumně se svým časem