

# SOCIÁLNÉ PSYCHOLOGIE 3

## Dynamika sociální skupiny



Mgr. Jan Krása, Ph.D.

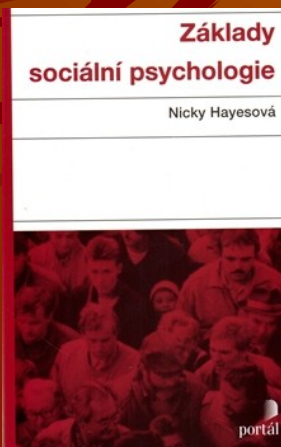
Přednáška pro **PdF: SZ7BK\_SOPS**

**6. 12. 2014**

📄 Zdroje ke zkoušce:

📄 V učebních materiálech (Řezáč, Koukola)

📄 [www.ped.muni.cz/zdravevztahy/](http://www.ped.muni.cz/zdravevztahy/)  
(jedná se o přednášky Dr. Řezáče)

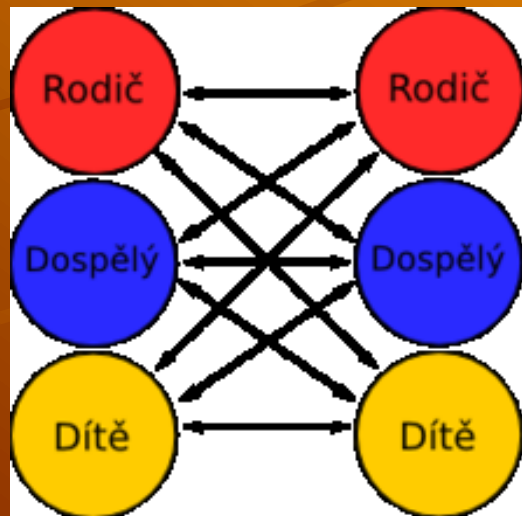


**Hayesová, N. (2007). Základy sociální psychologie. Portál: Praha. ISBN: 978-80-262-0534-0**

# Interakce

Mezilidské interakce lze sledovat z mnoha perspektiv (srov. Řezáč).

Propracovanou teorií je Transakční analýza E. Berneho, která rozděluje jednající osobnost do 3 ego-stavů (vliv psychoanalýzy): Dospělý, Rodič a Dítě.




# Interakce má mnoho podob:

■ Kooperace, soutěžení (kompetice), koexistence, reciprocita, konflikt, souboj...

■ Zvláštní pozornost si zasluhuje:

- výchova (výchovná interakce)
- manipulativní komunikace





Existují jevy, které se objevují jen v přítomnosti druhých (soc. facilitace, soc. inhibice, efekt přihlížejících, deindividuace, soc. lenost, skupinové rozhodování, konformita, poslušnost vůči autoritě aj.).



Jedinec může jejich vliv reflektovat nebo vůči nim být slepý. V tom případě jim bude zcela podroben.

# Sociální facilitace

- Jedná se o jev, kdy za přítomnosti druhých lidí dojde ke zlepšení výkonu jednotlivce.
- Pojem **sociální facilitace** zavedl **Norman Triplett**, který v roce 1898 provedl první výzkumy sociálního vlivu a zjistil, že pouhá přítomnost dalších lidí ovlivňuje pozitivně aktuální výkony.

# Sociální facilitace



# Sociální facilitace

- Zlepšení výkonu platí pro jednoduché, známé a dobře zvládnuté úkoly. V takovém případě má pouhá přítomnost druhých pozitivní vliv na výkon - zvyšuje ho.





# Sociální facilitace

- Zlepšení výkonu neplatí pro úkoly obtížné (počítání matematických příkladů) nebo úkoly, které nemá člověk dobře zvládnuté. V takovém případě dochází ke zhoršení výkonu, resp. k větší chybovosti.
- Snížení výkonu v přítomnosti druhých se nazývá sociální inhibicí.
- Srov. podobný případ trémy

# Sociální facilitace

- Záleží také na počtu přihlížejících a jejich postavení.
- Bylo zjištěno, že čím je počet přihlížejících vyšší, tím se soc. facilitace snižuje.
- K soc. facilitaci dochází pouze v případě, kdy nehrozí, že výkon bude ze strany přihlížejících jakkoli hodnocen.

# Sociální facilitace

- Některí lidé publikum milují a vyhledávají. Jiní naopak.





■ K sociální facilitaci dochází také na subhumánní úrovni (srov. Výzkum mravenců).

■ Kritika jevu: otázkou je, zda-li je jev způsoben nezávisle od zkoumání tohoto jevu.

# Efekt přihlížejících

- Je jev, jímž částečně vysvětlujeme důvody, proč v řadě situací, které byly objektivně naléhavé a vyžadovaly urgentní zásah, přihlížející jedinec zůstal pasivní.
- Projevuje se hlavně jako neposkytnutí pomoci v naléhavých situacích.

# Efekt přihlížejících

- Se vzrůstajícím počtem přihlížejících klesá pravděpodobnost, že bude pomoc člověku v nouzi poskytnuta.
- Jedná se především o jev přítomný ve velkých městech a spíše u západní (individualistické) společnosti.



# Efekt přihlížejících

■ Příklad: Kitty Genovese byla v roce 1964 napadena velmi brzy ráno po tom, co se vracela z noční směny. Volala o pomoc, ale nikdo z okolních domů se o nic nepokusil až po chvíli jeden člověk zavolal z okna. Násilník odběhl, ale za chvíli se vrátil a dívku znásilnil a nakonec zabil. Celou dobu volala o pomoc. Nikdo z okolních domů nezasáhl přímo, až po půl hodině byla zavolána policie.

# Efekt přihlížejících

- Přítomnost druhých nás vede k tomu, že:
- 1. Situaci vyhodnotíme jako nenaléhavou – čím více je okolo lidí, tím se zvyšuje možnost, že jedinec situaci ani nezaznamená, popř. ji nebude přikládat naléhavost.
- Jedinec se ve snaze zjistit, co se děje, bude dívat po ostatních, kteří se budou dívat po ostatních také. Na základě neutrálnosti jejich výrazu situaci vyhodnotí jako nenaléhavou.



# Efekt přihlížejících

■ 2. Dochází k **rozptýlení odpovědnosti**

■ Jelikož jsou kolem i další lidé, předpokládáme, že někdo jiný pomůže nebo už pomohl. Necítíme se dále zodpovědní za svoje jednání (či nejednání). Když jsme sami, víme, že nikdo jiný oběti pomoci nemůže, a proto je pro nás mnohem obtížnější najít výmluvu či zbavit se zodpovědnosti za pomoc druhému.

# Efekt přihlížejících

- 3. Posuzujeme také míru viny – jestliže si člověk za situaci může sám, tím spíše mu nepomůžeme.
- 4. Bojíme se také rizika pomoci – dotyčný může být jen opilý nebo agresivní. Nebudeme také schopni mu dobře pomoci atd.

# Sociální lenost

- Jedná se hlavně o jev v pracovních skupinách.
- Je opakem synergického efektu.
- Synergický efekt: výkon skupiny je větší, než součet výkonů jednotlivců ve skupině (srov. soc. facilitaci)
- Sociální lenost: výkon skupiny je menší, než součet výkonů jednotlivců ve skupině.

# Sociální lenost

- K tomuto efektu dochází, když:
- Jedinec není osobně zainteresován na řešení úkolu
- Neexistují jasná kritéria posouzení všech členů ve skupině (lenost se ztratí)



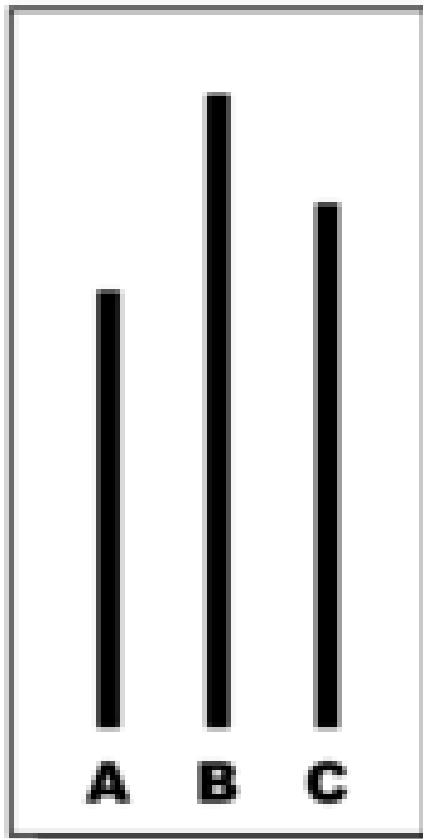
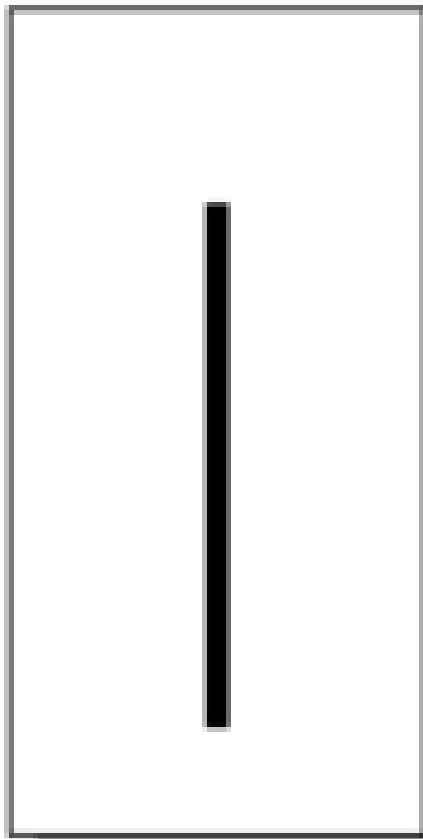
# Konformita

- je přizpůsobení se převažujícím či dominantním názorům, požadavkům a normám skupiny či společnosti, v níž člověk žije, a potlačení projevů vlastních.
- Určitá míra **konformity** je jedním z logických důsledků socializace a je podmínkou pro bezkonfliktní fungování společnosti.

■ **Solomon Asch** v roce 1951 (1952, 1956) zkoumal vliv tlaku skupiny na odpovědi jedince týkajících se délky zobrazovaných čar.

■ Experiment byl proveden metodou falešné skupiny.

■ Skupiny měly 7-9 členů.



■ Lidé byli rozděleni do dvou skupin: experimentální a kontrolní.

■ Měli 18x rozhodnout, která ze tří srovnávacích čar je stejně dlouhá jako standardní. Čáry se různě lišily, ale vždy jedna byla stejně dlouhá.



■ Zatímco v kontrolní skupině, ve které lidé odpovídali sami za sebe, neudělalo 35 ze 37 účastníků žádnou chybu (chybovost byla 0,7%)

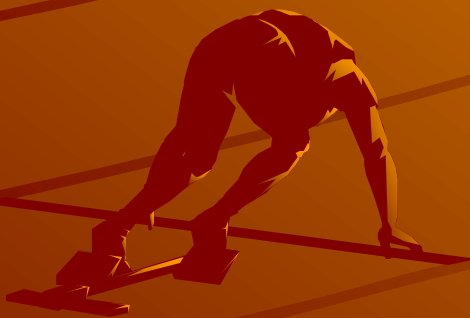
■ V experimentální skupině byli lidé (7) rozsazeni do půlkruhu a měli vyslovit svoji volbu. Pozice 1-6 byla obsazena Aschovými spolupracovníky, kteří v 12 případech odpovídali shodně špatně. 7. byla zkoumaná osoba.

📍 Jen tyto 7. osoby jevíly zjevně nervozitu, rozčílení, potily se, gestikulovaly a pokukovaly se po experimentátorovi.

📍 V této skupině dosáhla vlivem sociálního tlaku chybovost 37%.

📍 25% neudělalo chybu nikdy (oproti 95% z kontrolní skupiny), 28% udělalo chybu v 8mi a více případech a ostatní udělali 1-7 chyb.

🏆 I ti, co odpověděli správně, uváděli, že pro ně nebylo lehké skupině odolat.



# Jak ovlivňují skupiny svoje členy?

Když lidé hodnotí nějakou stránku reality za přítomnosti ostatních, jde jim o dvě věci: chtějí mít pravdu a chtějí na druhé udělat dobrý dojem.

- K určení toho, co je pravdivé, mají lidé dva zdroje informací: 1. to, co jim říká jejich úsudek a jejich vnímání a 2. to, co jim říkají ostatní.
- Lidé se naučili oceňovat v průběhu vývoje nejen vlastní rozum, ale i úsudky ostatních.

- Ve většině případů se naše úsudky překrývají s úsudky ostatních a tvoří tak stabilní obraz světa.
- Experimentální situace však proti sobě staví oba tyto zdroje informací a jedinec si musí vybrat.
- Hovoříme o **informačním vlivu**, jestliže se člověk vzdává ostatním, protože více důvěřuje jejich úsudku než vlastnímu.

■ Existuje však i druhý důvod konformity, kdy se jedinec podrobí názoru většiny, protože se chce zůstat oblíbeným, resp. nechce se stát neoblíbeným.

■ Pak hovoříme o **normativním vlivu**.

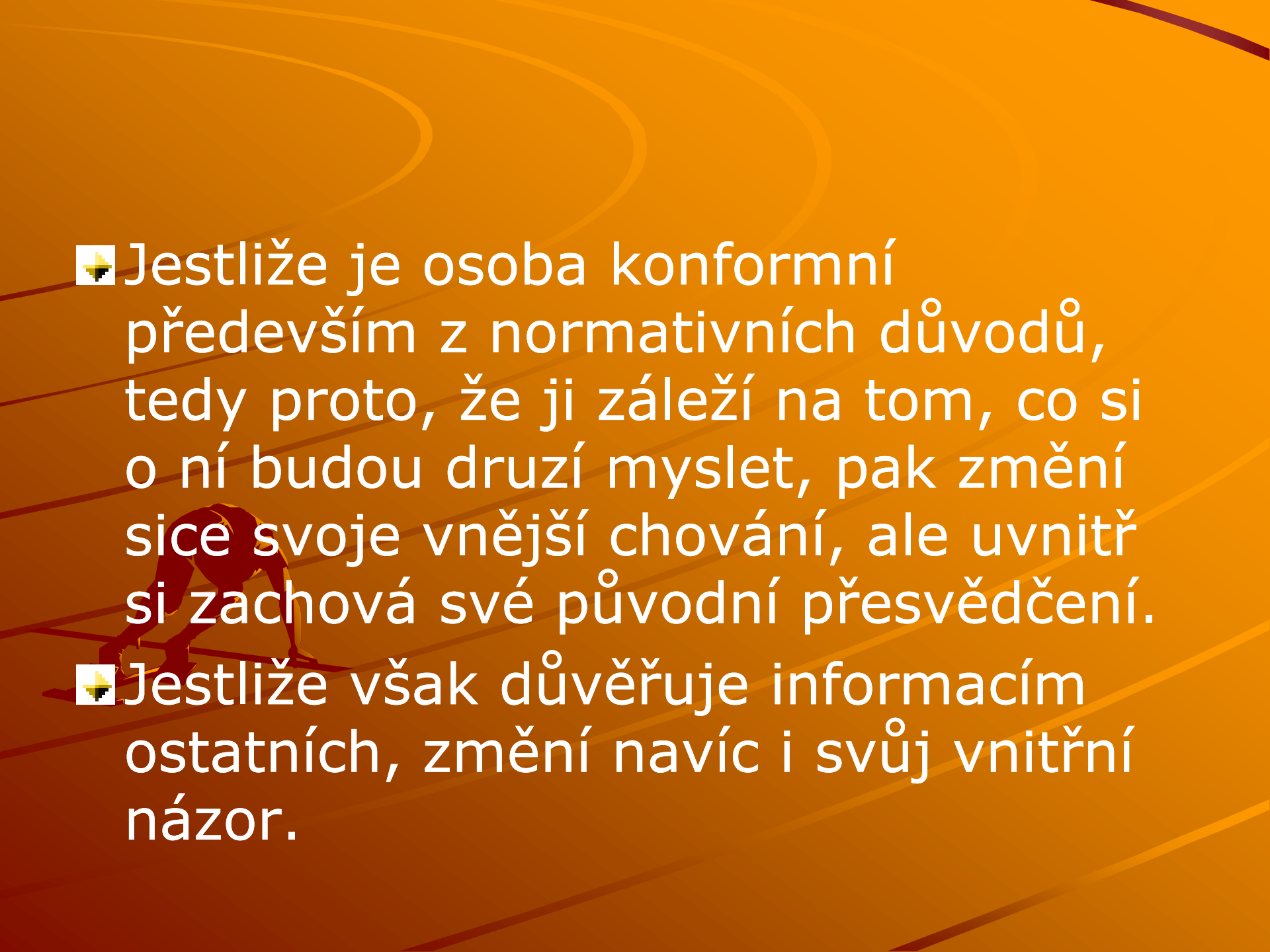
■ Na ostatních totiž závisíme v naplňování svých potřeb, je pro nás proto důležité, aby nás měli co nejraději. Protože nesouhlas s ostatními může vést k nesympatiím či přímo odmítnutí a souhlas naopak k pozitivnějšímu hodnocení, jsou lidé vedeni k tomu, aby byli s názory ostatních konformní z normativních důvodů.

■ Normativní a informační vliv tedy představují dva obecné mechanismy, kterými skupina ovlivňuje svoje členy.

■ Váha těchto mechanismů se pochopitelně napříč situacemi liší.

■ Navíc – a je to stejně důležité – se bude lišit dopad obou vlivů na jednotlivce.





■ Jestliže je osoba konformní především z normativních důvodů, tedy proto, že ji záleží na tom, co si o ní budou druzí myslet, pak změní sice svoje vnější chování, ale uvnitř si zachová své původní přesvědčení.

■ Jestliže však důvěřuje informacím ostatních, změní navíc i svůj vnitřní názor.



■ Typy konformity:

■ **Vyhovění** - Je typem vnějšího přizpůsobení (díky **normativnímu vlivu**), které je pouze dočasné.


■ **Příklad:** Situace na silnici: řidič zpomalí na požadovanou rychlost, i když by jel dle svého úsudku a zvyku jinak. Přizpůsobí se tak, protože to dělají i ostatní řidiči očekávající policejní kontrolu. Po určité době ale opět zrychlí.

■ Typy konformity:

■ **Akceptace (konverze)** - je vnitřní přijetí (díky **informačnímu vlivu**), podle kterého se člověk bude řídit už napořád.

■ **Příklad:** Řidič jezdící stále nepřiměřenou rychlostí se na základě podnětu z okolí, vlivu rodiny, či dopravní nehodě změní a začne jezdit opatrněji. Tato změna je ovšem trvalá a vnitřně přijatá.

- V rámci Aschova experimentu se ukázalo, že normativní vliv byl silnější než informační.
- Dále byly učiněny další pokusy (tj. metaanalýzy daného jevu).
- Konformita vzrůstá s větší soudržností; liší se vzájemně kultury; informační vliv roste s kompetencí druhých (role vědce, profesora); větší obtížnost úkolu posiluje informační vliv...

- 
- Vliv má i velikost skupiny!
  - 1 neměl žádný vliv
  - 2 vyprodukovali 13% chyb
  - S 3mi dosáhla konformita své plné síly, tj. 33% chyb.
  - Více osob zvyšuje konformitu, ale stále o menší díl.

- Když dal Asch účastníkům „podporu“ (odpovídal před 7. vždy dobře), chybovost byla jen 5,5%.
- Pokud „podpora“ narušila jednotnost skupiny, ale odlišně od názoru účastníka, pak byla konformita stejně nízká. To ovšem platí jen pro jednoznačné názory, u složitějších konformitu narušuje jen „sociální podpora“ (=stejný názor).

■ Existuje i opačný vliv, kdy menšina ovlivňuje většinu.

■ Většina má ovšem přístup k normativním i informačním zdrojům kontroly. Přesto menšina dokáže většinu ovlivnit (Galileo, Darwin, Freud, nové proudy v hudbě či umění, vliv ekologických či feministických hnutí apod.).

■ K ovlivnění většiny dojde, jen pokud je názor menšiny konzistentní: tj. když je stabilní v čase (=diachronní stabilita) a když je stabilní v rámci menšinové skupiny (=synchronní stabilita).



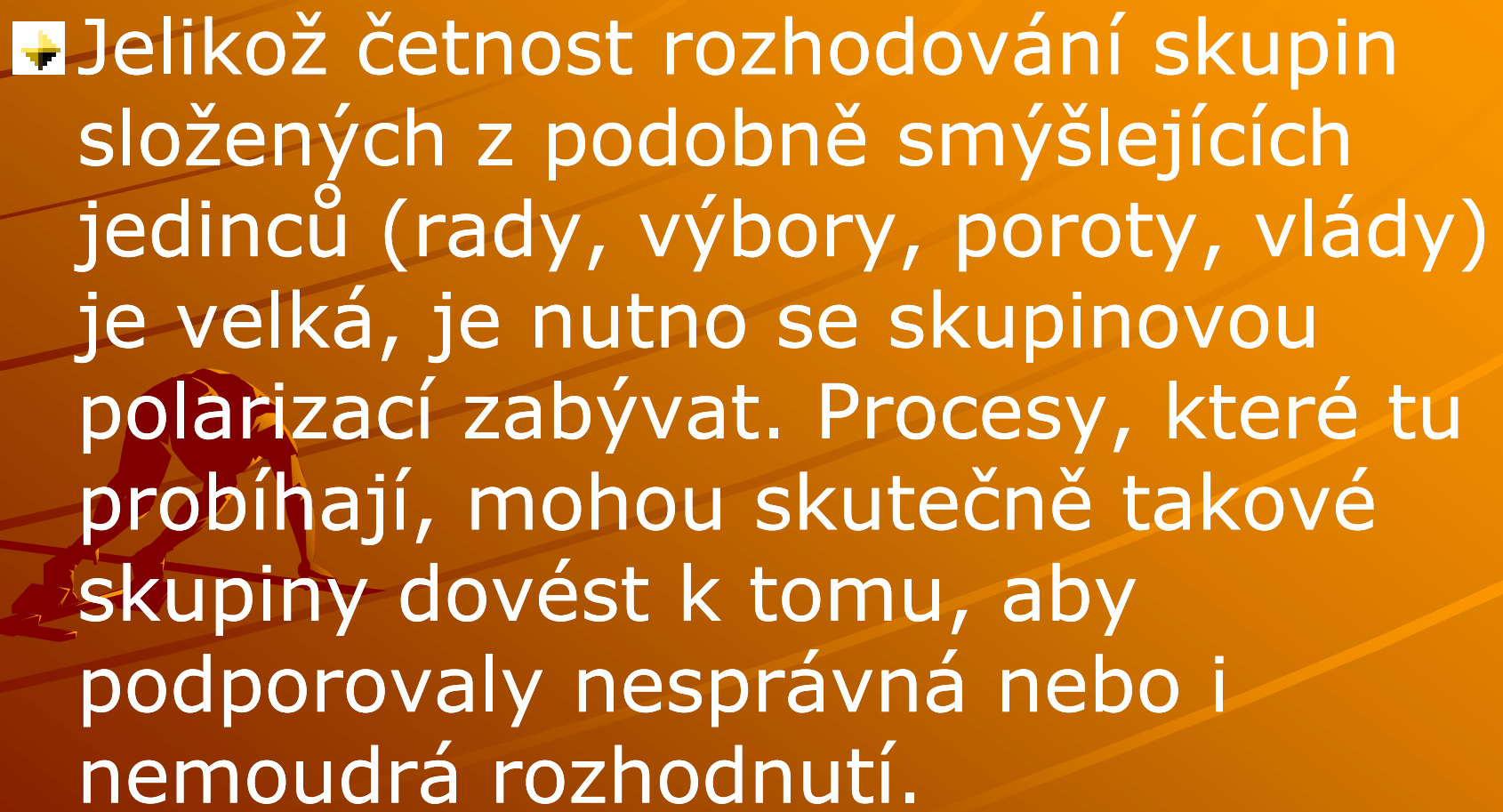
# Skupinová polarizace

- Pokud se domníváte, že skupinová diskuze o nějakém tématu povede ke kompromisu názorů diskutujících, pak se budete mýlit (Moscovici, Zavalloni, 1969).
- Výsledky pokusů ukazují, že po takové společné diskuzi lidé naopak zastávají ještě extrémnější názor než prve.
- To se vysvětluje teorií sebekategorizace

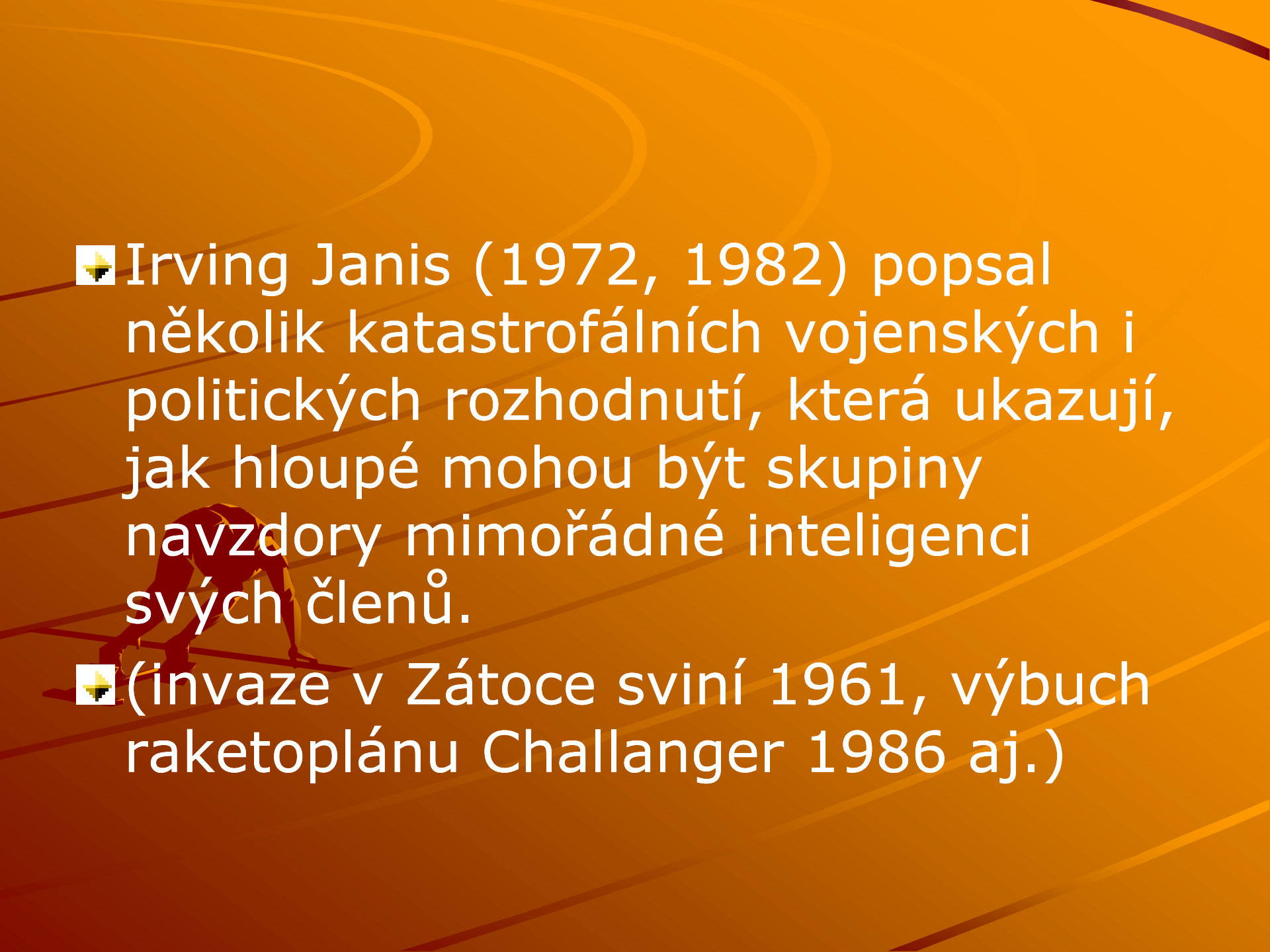


📌 Lidé se vidí v pozitivním světle a chtějí, aby je také druzí viděli pozitivně. To vede k předpojatosti v tom smyslu, že lidé vnímají sami sebe jako „lepší“ či „bezchybnější“.

📌 Jestliže tedy během diskuze slyšíme názory blížící se námi ceněné alternativě, zaujmeme extrémnější názor, abychom se pozitivně odlišili od těchto podobných názorů.



■ Jelikož četnost rozhodování skupin složených z podobně smýšlejících jedinců (rady, výbory, poroty, vlády) je velká, je nutno se skupinovou polarizací zabývat. Procesy, které tu probíhají, mohou skutečně takové skupiny dovést k tomu, aby podporovaly nesprávná nebo i nemoudrá rozhodnutí.



■ Irving Janis (1972, 1982) popsal několik katastrofálních vojenských i politických rozhodnutí, která ukazují, jak hloupé mohou být skupiny navzdory mimořádné inteligenci svých členů.

■ (invaze v Zátocě sviní 1961, výbuch raketoplánu Challenger 1986 aj.)

# Skupinové myšlení

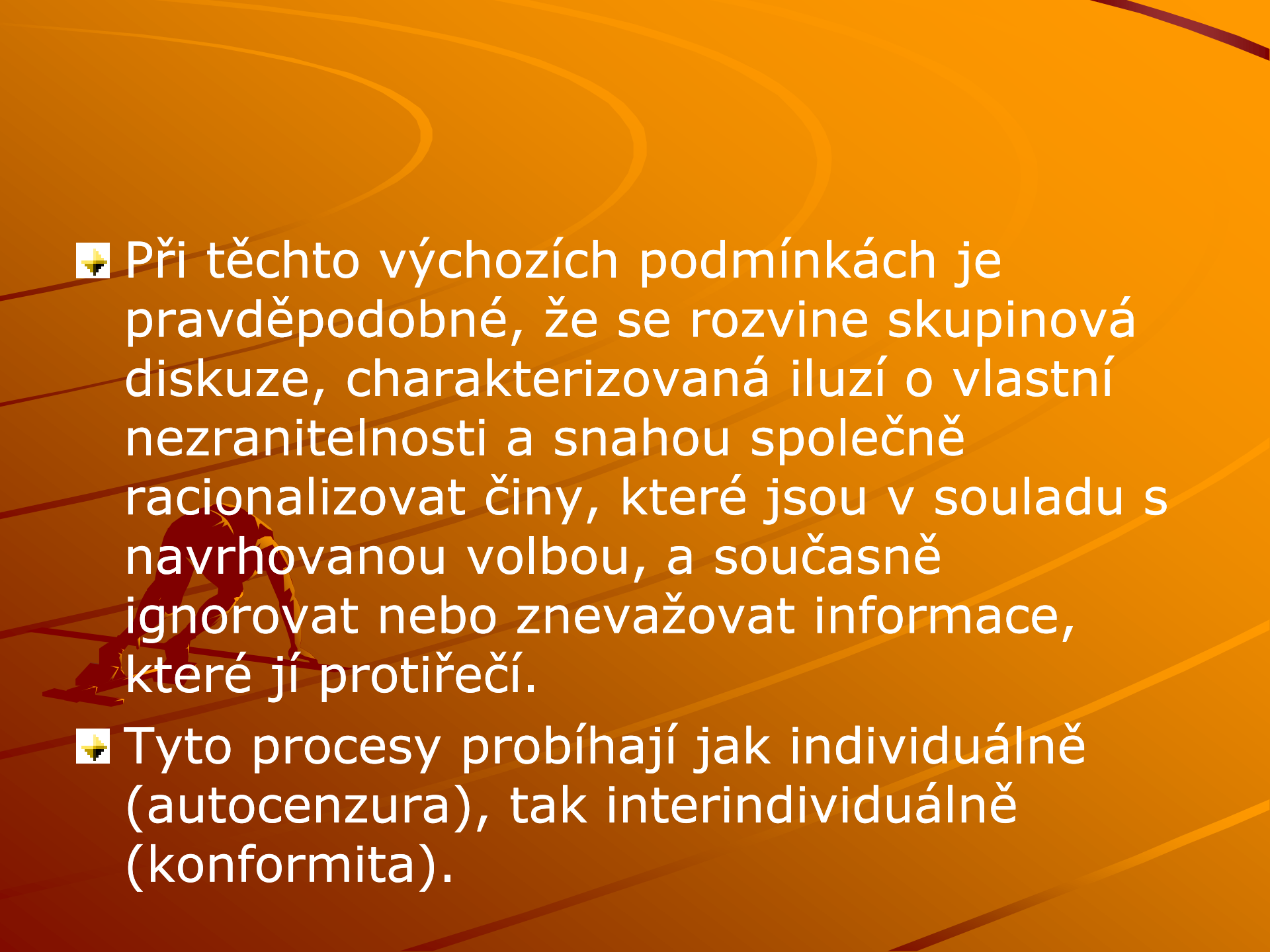
- Janis tato rozhodnutí vysvětlil jako extrémní formu skupinové polarizace a nazval tento jev skupinovým myšlením.
- To vzniká, když jsou procesy soudržné skupiny natolik zahlceny snahou o dosažení konsenzu, že je oslabeno jejich porozumění realitě

Aby proces nastal, musí být splněny tyto podmínky:

■ Vysoká soudržnost

■ Izolovanost od ostatních zdrojů informací

■ Její čelný představitel zjevně zvýhodňuje jednu volbu.



■ Při těchto výchozích podmínkách je pravděpodobné, že se rozvine skupinová diskuze, charakterizovaná iluzí o vlastní nezranitelnosti a snahou společně racionalizovat činy, které jsou v souladu s navrhovanou volbou, a současně ignorovat nebo znevažovat informace, které jí protiřečí.

■ Tyto procesy probíhají jak individuálně (autocenzura), tak interindividuálně (konformita).

# Poslušnost vůči autoritě

- V případě výzkumu S. Asche byli členové skupiny ve stejném postavení. Co když však má zdroj vlivu vysoké postavení a explicitně bude dávat příkazy – jak to bude s naší konformitou?
- Tím se zabýval **Milgramův experiment**
- Sociální psycholog **Stanley Milgram** provedl v roce 1963 experiment, který měl ukázat, jak daleko jsou lidé schopni zajít ve své poslušnosti k autoritě. Milgram se tak mj. pokusil přispět k vysvětlení psychologických příčin holokaustu. Výsledky tohoto experimentu byly šokující.



# Poslušnost vůči autoritě

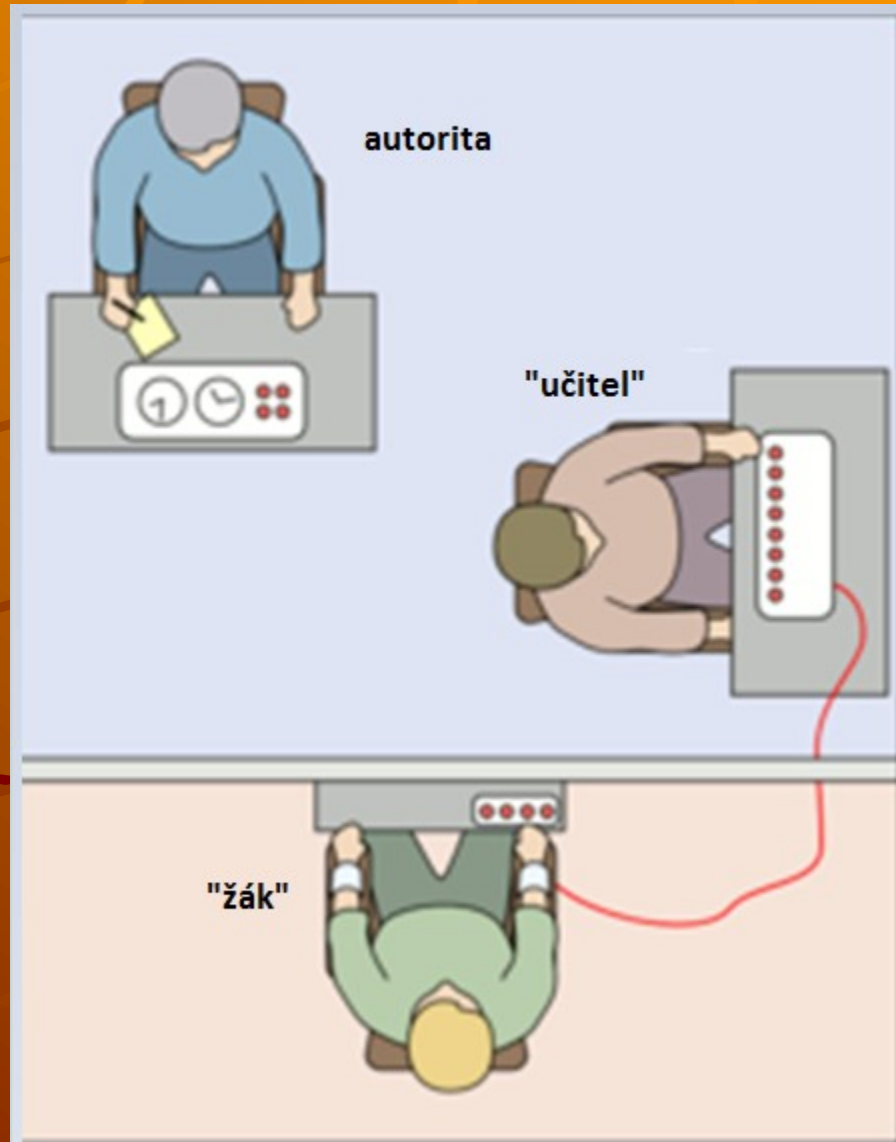
- Účastníci byli představeni další „pokusné“ osobě, která však ve skutečnosti byla pomocníkem experimentátora. Poté byli rozlosováni do dvojic „učitel – žák“, přičemž vše bylo připraveno tak, aby se učitelem stal skutečný respondent.



# Poslušnost vůči autoritě

- „Učitel“ viděl, jak je „žák“ odveden do vedlejší místnosti a přivázán do křesla.
- „Učitel“ byl posazen do místnosti s mikrofonom a reproduktorem a před sebou měl 30 tlačítek, označených 15V až 450V. 15V bylo označeno „Lehký šok“, 435V bylo označeno „nebezpečný těžký šok“ a poslední dvě tlačítka byly označeny pouze křížky.

# Poslušnost vůči autoritě



# Poslušnost vůči autoritě

- „Učiteli“ bylo řečeno, že při experimentu se bude zkoumat vliv bolesti na učení. V případě chybných odpovědí „žáka“ mu dá „učitel“ elektrický šok.
- Experimentátor řekl, že šoky budou bolet, ale nebudou nebezpečné. „Žák“ měl odpovídat doplněním vhodného slova do páru.

# Poslušnost vůči autoritě

- V místnosti s „učitelem“ byl experimentátor (vědec v bílém plkášti), který učitele povzbuzoval maximálně čtyřmi větami: „Prosím pokračujte“, „Experiment vyžaduje, abyste pokračoval“, „Je naprosto zásadní, abyste pokračoval“ a nakonec „Nemáte jinou volbu, musíte pokračovat“.

# Poslušnost vůči autoritě

- Ze začátku se „žák“ pletl jen málo, ovšem čím více stoupala intenzita „šoků“, tím přibývalo i chyb.
- „Učitel“ slyšel, jak „žák“ mručí, při 75V začíná naříkat, při 120V křičel, že to bolí, při 150V nechtěl pokračovat, při 180V sténal „nemohu tu bolest vydržet“, při 270V byly výkřiky stále zoufalejší. Při 300V „žák“ zavolal, že už nebude odpovídat, ale experimentátor „učiteli“ řekl, že mlčení se považuje za špatnou odpověď. Od 330V „učitelé“ slyšeli jen ticho.

# Poslušnost vůči autoritě

- Probandi čelili konfliktu mezi nátlakem autority, oběti a jejich vlastního já.
- Všichni účastníci pokusu pokračovali až do 300V a 62,5% z nich došlo až ke konci stupnice, a to přesto, že se zdráhali a vyjadřovali obavy, že by žák mohl zemřít, potili se, kousali se do rtů atd.

# Poslušnost vůči autoritě

- Experiment byl později opakován v několika variacích (v závorce jsou uváděna procenta, kolik respondentů pokračovalo až do konce) – „žák“ po celou dobu nevydával žádný zvuk (100), při 300V „žák“ bušil na stěnu (65), „žák“ i „učitel“ byli v jedné místnosti (40), pokus byl prováděn v kanceláři a ne na akademické půdě (48), „učitel“ drží ruku „oběti“ na elektrodě (30), „učitel“ dostává příkazy od experimentátora přes telefon (21), „učitel“ má možnost sám zvolit sílu šoku (2,5), experimentátor je nahrazen běžným občanem (20), experimentu se účastní pouze ženy (62).



# Poslušnost vůči autoritě

- Účastníci se nejčastěji omlouvali:  
„Dělal jsem pouze to, co po mě profesor chtěl.“ „nebylo to tak zlé, jinak by to přeci profesor nedovolil.“  
Atd.





# Poslušnost vůči autoritě

- Milgramův experiment byl opakován v dalších zemích s podobnými výsledky.
- V současné době, by však podobné experimenty nebyly povoleny, kvůli zpřísnění etických zásad jednotlivých států a univerzit.

# Stanfordský vězeňský experiment

- Byl proveden roku 1971 americkým psychologem **Philipem Zimbardem**.
- Spočíval v uzavření určitého počtu dobrovolníků do uměle vytvořeného vězení v rolích vězňů a dozorců a sledování jejich chování. Experiment musel být předčasně ukončen kvůli neočekávané krutosti dozorců a psychickému stavu všech účastníků experimentu.



# Stanfordský vězeňský experiment

- 10 vězňů a 11 dozorců bylo vybráno ze 75 studentů-dobrovolníků. Zcela záměrně byli vybráni psychicky vyrovnaní a zdraví jedinci a to proto, že experiment měl vnést světlo například do problému samovýběru při volbě povolání dozorce a také do obecného sporu o to, zda agresivita a brutalita spíše závisí na psychických predispozicích nebo je způsobena okolnostmi.
- Mezi dozorce a vězně byli dobrovolníci rozděleni náhodně.

# Stanfordský vězeňský experiment

- ❑ Pravidla pro běh experimentální věznice byla převzata z věznice Palo Alto v Kalifornii. Některá z nich:
- ❑ Vězeň musí být zticha v době odpočinku, po zhasnutí světel, v průběhu jídla a vždycky, když je mimo prostory vězení
- ❑ Vězni se musí oslovovat čísly (srov. deindividualizaci)
- ❑ Vězni musí dozorce oslovovat 'Mr. Correctional Officer' („pane nápravný důstojníku“)
- ❑ Jakékoli pochybení v plnění pravidel může být potrestáno
- ❑ Kromě toho vězni i dozorce nosili uniformy.
- ❑ (Srov. roli masky: V podmínkách anonymity se zvyšuje pohotovost k agresivnímu a antisociálnímu jednání. Různé karnevaly v maskách, uniformy či jednotný vzhled např. skinheadů či KKK jsou rájem pro agresivně založené jedince, protože se mohou agresí beztrestně odreagovat.)

# Stanfordský vězeňský experiment

- Navíc by se nemělo opomenout, že:
- Dozorcům bylo řečeno, že se mají snažit jakýmkoliv způsobem zcela ovládnout "vězně", avšak nesmí použít fyzické násilí (měli zrcadlové brýle a pendreky).
- Vězni i dozorci byli placeni za účast v experimentu a věděli, že se jedná pouze o experiment.





# Stanfordský vězeňský experiment

- Navíc by se nemělo opomenout, že:
- Dozorcům bylo řečeno, že se mají snažit jakýmkoliv způsobem zcela ovládnout "vězně", avšak nesmí použít fyzické násilí.
- Vězni i dozorci byli placeni za účast v experimentu a věděli, že se jedná pouze o experiment.

# Stanfordský vězeňský experiment

- Experiment nabral směr, který nikdo nepředvídal. Musel být ukončen již po šesti dnech a to proto, že dozorcí se uchýlovali ke stále častějšímu a krutějšímu trestání vězňů a vězni dokonce vyvolali vzpouru, jeden z vězňů se psychicky zhroutil. Způsob, jakým bylo v krátké době změněno chování především dozorců, byl zcela šokující jak pro ně, tak pro Zimbarda samotného. Ukázalo se, že zdravý člověk, je-li vystaven extrémním podmínkám, se může radikálně změnit (nebo změnit své chování), a to ve velmi krátké době.



# Stanfordský vězeňský experiment

- Hlavní závěr, který Zimbardo učinil z tohoto experimentu, byl názor, že brutální zločiny například v době války nejsou dílem žádných psychopatů ani lidských zrůd, ale obyčejných lidí, vystavených nepřekonatelnému tlaku okolností.

# Sociální desirabilita

= Sociální žádoucnost

Snaha regulovat svoje chování společensky žádoucím způsobem.

Projevuje se také tendencí zastírat či popírat své určité nežádoucí chování a vlastnosti.

Snaha projevovat se před druhými lépe.

# Sociální desirabilita

Projevuje se při zkoumání osob,  
názorů, hodnot apod.

Lidé mají tendenci odpovídat líbivě bez  
ohledu na skutečnost.



# Sociometrie

**Sociometrická metoda** je způsob zkoumání struktury a dynamiky skupiny, mezilidských vztahů a postojů.

Vytvořil ji americký psychiatr rumunského původu

**Jakob Levy Moreno (1889-1974)**

**Sociometrický dotazník** je jednou metodou sociometrie. Je předkládaný všem členům skupiny. Každý má odpovědět na několik otázek, např.:

- Uveď jména spolužáků, s nimiž bys chtěl *sedět*.
- S kterými spolužáky bys chtěl společně *bydlit* ve stanu na výletě, na táboře?
- S kterými spolužáky bys rád *spolupracoval* na nějaké věci, modelu apod.?
- S kterými spolužáky bys rád *trávil volný čas*?
- Které spolužáky bys vybral za *vedoucí* výpravy, výletu?

Možné jsou i otázky negativní, např.:

- S kým bys nechtěl *sedět*?
- S kým bys nechtěl *zůstat* na pustém ostrově?

Odpovědi jednotlivců by neměly být veřejně známi, aby se neostýchali odpovídat po pravdě. Nemohou, ale být výzkumníkovi anonymní, neboť je třeba znát vztahy mezi konkrétními osobami.

■ Na základě sociometrických testů (srov. dále) zjišťujeme např. tato neformální **postavení** (pozice) **ve skupině**:

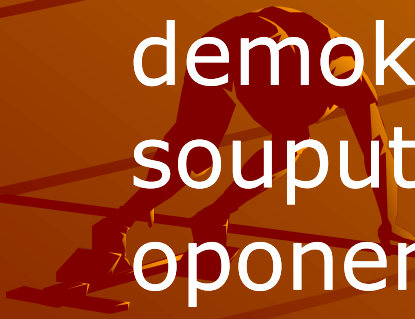
■ **Star** (hvězda) je osoba populární. Získává ve skupině největší počet *atrakcí* (pozitivních voleb). Jde o tzv. postavení alfa.

■ **Izolovaná** (outsider) je "mimostojící" osoba, která nezískává žádnou volbu v sociometrickém testu. Ačkoliv je fyzickým členem skupiny, je psychologicky izolovan od ostatních členů skupiny (tvoří tzv. "*sociální ostrov*"). Izolovaný jedinec sám také nikoho nevolí.

- **Marginální** (okrajová, ale akceptovaná) je osoba, která získává relativně málo pozitivních voleb (méně než lze očekávat při náhodném rozvržení voleb).
- **Rovnocenná** osoba s průměrnými volbami má postavení souřadné (*gamma*).
- **Beta postavení** zaujímá jedinec, který je uznáván jako expert či zkušenější starší bratr nebo sestra. Jeho postavení na rozdíl od postavení alfa však nepostrádá ze strany ostatních kritičnosti.



Prof. Kohoutek uvádí i jiné neformální pozice ve školní třídě: např. obětní beránek, fackovací panák, šašek (klaun), opozičník, svůdce, strážce demokracie, moralista, závislý soupeř, aktivní pomocník, oponent, nezúčastněný.

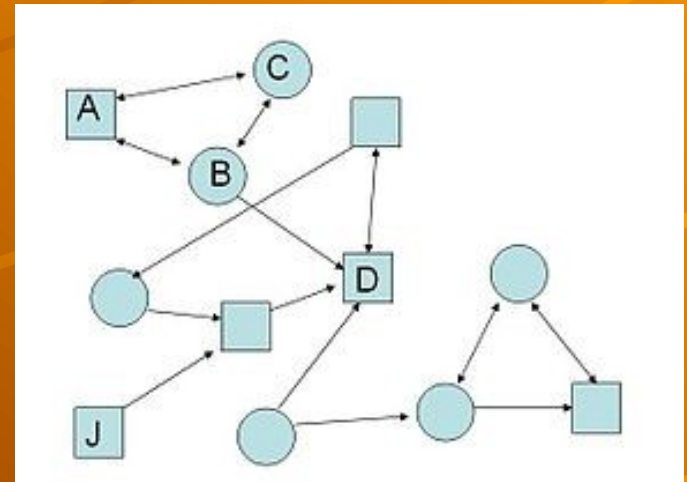
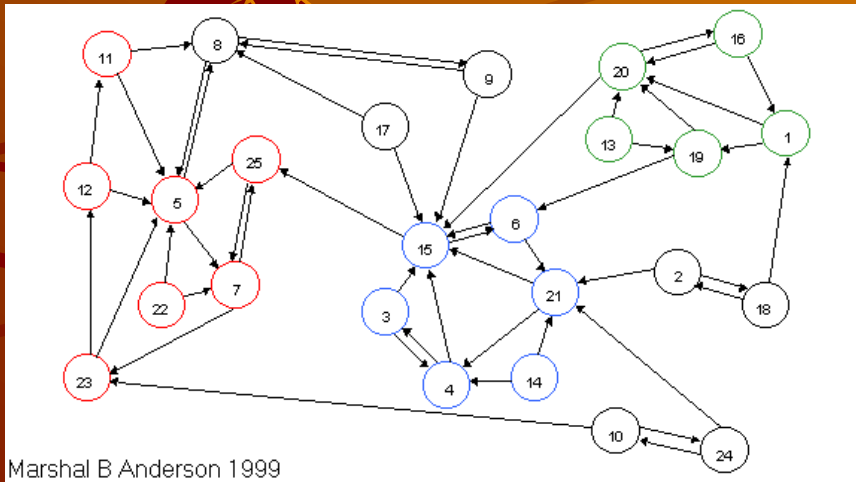




# Sociometrie

Je vhodným nástrojem ke zkoumání emocionálních vztahů mezi členy skupiny, stupně blízkosti, sympatií a antipatií. Sociometrická metoda nám např. ukáže, kteří žáci (studenti) či dospělí jsou si vzájemně sympatičtí a antipatičtí, kdo je kým přitahován, kdo má vedoucí roli, kdo se podřizuje, kdo je v izolaci, odmítaný třídou, kdo je ohrožen šikanou atd.

Jsou i jiné sociometrické metody:  
pozorování (vztahů a interakcí ve  
skupině) či individuální dotazník.  
Zjištěné výsledky vyjádříme v **tabulce**  
nebo v **sociogramu**



## Sociogram

Výsledky můžeme vyjádřit sociogramem, z něhož názorně např. vidíme, který jedinec dominuje, který je izolován atd. *Kroužek* v sociogramu znamená ženu (dívku), *trojúhelník* muže (chlapce), čísla uvnitř znamenají pořadová čísla (můžeme též dávat zkratky jména), *směr šipky* znamená směr sympatie. Volby jsou znázorněny čarami spojujícími trojúhelníky s kroužky atp.

Pozice jedince ve skupině, která odráží úroveň jeho popularity se nazývá **sociometrický status**.

Vedle pozice **řadového člena** skupiny existují i jiné pozice jedince ve skupině, resp. další druhy sociometrického statusu, definované sociometrickými parametry.

**Tabulka** obsahuje tolik řádků nebo sloupců, kolik je zkoumaných osob.

Ve sloupcích i řádcích napíšeme abecední seznam zkoumaných osob (zvlášť muži a zvlášť ženy). Nyní postupujeme tak, že ke každé osobě v řádku - osoba *vybírající* - hledáme osoby, které jí byly vybrány - osoby *vybrané*. V řádcích tedy čteme potom výběry, které daná osoba učinila, a ve sloupcích výběry, které v příslušném sloupci obdržela. Na pravé straně tabulky potom čteme, kolik výběrů osoba učinila, na spodní straně tabulky čteme, kolikrát byla vybrána.

Pořadová čísla (1, 2, 3, 4, 5) znamenají pořadí výběru.

Vzájemné výběry (když osoba A vybrala B a B vybrala A) vyznačujeme tak, že číslice dáme do kroužku. Negativní výběry se značí znaménkem X.

												odovzdané hlasy					
												pozitívne	negatívne	vzájomné	jednostranné	spolu	
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J						
	A		-	⊕	⊖	⊕	⊕	⊖	-	-		3	5	5	3	8	
	B	+		⊖	⊖	⊕	-	⊕	⊕	⊕		5	3	6	2	8	
	C	⊕	⊖		⊕	⊕	⊕	⊖	⊖	⊖		4	4	8	0	8	
	D	⊖	⊖	⊕		+	⊕	+	+	⊕		6	2	5	3	8	
	E	⊕	⊕	⊕	-		-	+	-	⊕		5	3	4	4	8	
	F	⊕		⊕	⊕	+			⊖			4	1	4	1	5	
	G	⊖	⊕	⊖	-	-	+		+	+		4	4	3	5	8	
	H	+	⊕	⊖	-		⊖	-		-		2	5	3	4	7	
	I	+	⊕	⊖	⊕	⊕		-	+			5	2	4	3	7	
	J											0	0	0	0	0	
dostané hlasy	pozitívne		6	4	4	3	6	4	3	4	4	0	38				
	negatívne		2	3	4	5	1	3	4	4	3	0		29			
	vzájomné		5	6	8	5	4	4	3	3	4	0			42		
	jednostranné		3	1	0	3	3	3	4	5	3	0				25	
	spolu		8	7	8	8	7	7	7	8	7	0					67

# Stres

**Hans Bruno Selye** (1907-1982), maďarský endokrinolog: **Stres** je charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím *adaptačního syndromu*. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému a posléze poškození systému imunitního.

Stres je choroba posledních století.

Termín „stres“ se často používá také pro: vnitřní konflikt, úzkost, frustraci nebo vyšší aktivizaci a pro situace nepříjemně pociťované.



# Stres

**Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.

**Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Jiné termíny: hypostres, hyperstres.



Stres aktivuje sympatikus.

Zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. Dochází k uvolnění energetických zásob organismu, v první řadě odbouráváním zásobního polysacharidu glykogenu. Později se pak využívají tukové zásoby.

Stresová reakce je náročná na spotřebu energie a vyčerpává rezervy organismu.

Může být pro organismus užitečná, je-li krátkodobá. Vyžaduje následný odpočinek pro regeneraci a pro doplnění energetických zásob.

Problémem je dlouhodobý či dokonce chronický stres.

## Obvyklé stresové faktory (stresory):

**Fyzikální faktory:** prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota, životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy), **kouření**, nadměrné pití alkoholu, chronické onemocnění

**Psychické faktory:** zodpovědnost v práci či v rodině (účty, hypotéka), nebo ve škole (zkoušky, termíny úkolů), rozličné frustrace, konflikty, nedostatek spánku

**Sociální faktory:** osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, týrání), rodinné události (narození dítěte, úmrtí, sňatek, rozvod, stěhování, ztráta zaměstnání, ztráta životní role)

Denní stres se lidé snaží zvládat různými způsoby, které mj. zahrnují fyzické cvičení, různé relaxační techniky, sex, jídlo, alkohol, nikotin atd.

# Holmes a Rahe: Posuzovací škála sociálního přizpůsobení, 1967

<b>Životní událost</b>	<b>Hodnota</b>	
Smrt partnera	100	
Rozvod	73	
Rozchod manželů	65	
Výkon trestu	63	
Smrt blízkého příbuzného	63	
Vlastní zranění nebo nemoc	53	
Sňatek	50	
Výpověď z práce	47	
Smíření manželů	45	
Odchod do penze	45	
Onemocnění rodinného příslušníka	44	
Těhotenství	40	
Sexuální potíže	39	
Přírůstek nového člena do rodiny	39	
Změna zaměstnání	39	39
Změna finanční situace	38	
Smrt blízkého přítele	37	
Změna pracovního zaměření	36	
Zabavení zastaveného majetku	30	... (250 bodů/rok je kritické množství nositel může být ohrožen)

# Reakce na stres:

**1. Emocionální – úzkost, agrese, deprese, falešná sublimace (= banalizace stresu)**

**2. Oslabení kognitivních funkcí** - potíže se soustředěním a logickým uvažováním. Výkon, zvláště ve složitých úkolech se zhoršuje.

Příčiny:

■ Dezintegrativní vlivy emocí – vysoká hladina emoční aktivity může narušovat zpracování informací. Rušivé myšlenky – tzv. **ruminace**

# Osobnost typu A a B dle M. Friedmana a R. H. Rosenmana

**Osobnost typu A** je také nazývána *koronární* a to proto, že častěji onemocní ischemickou chorobou srdeční a infarktem myokardu, má tyto charakteristiky:

- potřeba vyhrát
- chronický nedostatek času
- potřeba stálého uznání
- chce si hodně v životě užít
- netrpělivost, neklid, úzkostnost
- zlost, průbojnost až hostilita
- stále pohyblivá, živá
- ve vztazích udržuje odstup
- v rodině se většinou málo zdržuje
- přehnaně kritická vůči ostatním lidem

# Osobnost typu A a B dle M. Friedmana a R. H. Rosenmana

**Osobnost typu B** představuje spíše zdravější způsob chování, lépe zvládá stres, má tyto charakteristiky:

- přímé držení těla
- pevný kontakt očí
- přiměřeně silný hlas, nemá zrychlenou řeč
- zdvořilost
- uvolněnost, relaxovanost
- máte s ní pocit, že vám rozumí, chápe vás
- tráví čas ve vlastní rodině
- pomáhá s prací v domácnosti
- v práci je adekvátně výkonný
- má koníčky
- nevzdává se dovolené a zábavy



# Stres a vztahy

## **Sociální opora**

je systém sociálních vztahů a vazeb, které člověk vytváří ve svém sociálním okolí. Začlenění člověka do sociální struktury je významným faktorem jeho psychické pohody a zdraví (srov. Maslowova teorie potřeb).

Řada studií prokázala, že osoby mající pozitivní a úzké vztahy na ostatní lidi lépe odolávají různým stresorům v životě i v práci.



# BURNOUT – syndrom vyhoření

„Za syndrom vyhoření mohou příliš velké ideály a špatný zaměstnavatel.“

Je důsledkem zejména chronického (půl roku a více) pracovního stresu. Akutní stres k vyhoření nevede. Je to stav tělesného, emocionálního a psychického vyčerpání, jehož příčinou jsou nadměrné psychické a emocionální nároky na jedince.

Burnout syndrom byl nejprve popsán (H. Freudenberger, 1974) u alkoholiků, poté u lidí pracujících s jinými lidmi, později se ukázalo, že se objevuje i u jiných zaměstnání. Původně se předpokládalo, že hlavní charakteristikou syndromu je práce s lidmi, poslední výzkumy však ukazují, že se spíše jedná o náročnost pracovní činnosti, o vysoký a nekolísající výkon, s malou možností úlevy a s vysokými postihy za chyby. Pocit jedince, že nemůže tomuto tlaku odolat a že jeho úsilí nevede k žadoucím efektu je začátkem syndromu vyhoření.

# Děkuji za pozornost



Čerpáno z Hewstone, M., Stroebe, W. (2006):  
*Sociální psychologie*. Praha: Portál.