



# Seminář ze sociální psychologie

podzim 2015

Mgr. Zuzana Kročáková

## Probrané tematické okruhy

1. Sociální psychologie jako věda
2. Sociální potřeby
3. Zátěžové situace
4. Konflikt a sebeprosazení
5. Sebepojetí, vztah k sobě
6. Sociální percepce
7. Blízké vztahy
8. Sociální role
9. Sociální skupina
10. Komunikace

# 1. Sociální psychologie jako věda

- o SP jako základní disciplína psychologie
- o SP vs. sociologie
- o předmět zkoumání SP
- o základní pojmy SP a jejich souvislost

K.O.

- ? *Proč patří SP k základním psychol. disciplínám?*
- ? *Jaký je rozdíl mezi SP a sociologií?*
- ? *Jaké jsou oblasti zkoumání SP?*
- ? *Které vědní obory využívají poznatků ze SP?*

## 2. Sociální potřeby

- o definice soc. potřeb a důvody jejich existence
- o soc. potřeby v průběhu lidského života
- o následky neuspokojení soc. potřeby
- o soc. deprivace, její příčiny a následky
- o potřeba přijetí (pohlazení) vs. potřeba moci a vlivu K.O.
- ? *Proč máme sociální potřeby?*
- ? *Jaké postavení mají soc. potřeby v Maslowově pyramidě?*
- ? *Jaké jsou atributy důvěrného vztahu?*
- ? *Co je to bazální důvěra ke světu a jak souvisí se soc. potřebami?*
- ? *Jaké konkrétní soc. potřeby máme?*
- ? *Jaké reakce na frustraci vyvolává neuspokojení soc. potřeb?*

### 3. Zátěžové situace

- o společné znaky zátěž. situací a jejich sociální charakter
- o náročná životní situace, frustrace, deprivace, stres, konflikt

K.O.

- ? *Co je společného zátěžovým situacím?*
- ? *Čím se vyznačuje tzv. náročná životní situace?*
- ? *Jak vzniká frustrace jako situace a jako prožitek?*
- ? *Jaké mohou být vnější a vnitřní zdroje f.?*
- ? *Co jsou to reakce na frustraci? Jak fungují a proč je používáme?*
- ? *Co je to frustrační tolerance? Jak ji rozvíjet? Co přináší do života?*  
(vizte např. Marshmallow test na You Tube nebo popis Stanford marshmallow experiment, pro fanoušky TEDTalks, nebo pro ty, co nevědí, co to je:  
[http://www.ted.com/talks/joachim\\_de\\_posada\\_says\\_don\\_t\\_eat\\_the\\_marshmallow\\_yet#t-8337](http://www.ted.com/talks/joachim_de_posada_says_don_t_eat_the_marshmallow_yet#t-8337))
- ? *Jak vzniká stres?*
- ? *Jak na stres reaguje organismus a proč?*
- ? *Jaké jsou nejčastější stresory? Můžeme je ovlivnit?*
- ? *Jak s vypořádat se stresem?*

### 3. Zátěžové situace - pokračování

- ? *Jak naše osobnost ovlivňuje prožívání zátěžových stavů?*
- ? *Proč má opakovaný či dlouhodobý stres patologické následky?*
- ? *Jak souvisí motivace k činnosti s její náročností a se stresem? (vizte grafy k heslu flow channel)*

Pedagogické souvislosti reakcí na frustraci:

- Proč nemotivovat žáky strachem z trestu?
- Jaké informace nám to dává o prožívání školního neúspěchu (situačního) a školní neúspěšnosti (dlouhodobějšího stavu)?
- Jak by to mělo ovlivnit učitele při zvažování trestu chování, které je zjevně důsledkem reakce na frustraci?
- Jak to mají s reakcí na frustraci učitelé? Jak své reakce udělat „výchovními“?

## 4. Konflikt a sebeprosazení

- o konflikt jako situace
- o druhy konfliktů dle účastníků
- o příčiny konfliktů
- o přístupy k řešení, sebeprosazení (síla, manipulace, asertivita, též pasivita, delegování)
- o možná vyústění konfliktů (win-win, win-lose, lose-lose, nevyřešení)
- o konflikt vs. problém

K.O.

- ? *Co je to vnitřní konflikt, kdy k němu dochází?*
- ? *Proč se primárně snažíme o řešení win – lose?*
- ? *K čemu může vést neřešení konfliktu?*
- ? *Co je to vyjednávání zaměřené na zájem?*
- ? *Co bych měl při konfliktu vědět o sobě?*
- ? *Jaké výhody má agresivní sebe prosazení?*
- ? *Čím se vyznačuje adekvátní (asertivní) sebeprosazení?*
- ? *Jakou roli v konfliktu hrají emoce?*

## 5. Vztah k sobě, sebepojetí

- o vztahy k sobě jako produkty socializace
- o sebepojetí jako obousměrný komunikační „filtr“
- o zdravý vztah k sobě
- o tělesné schéma a sebeobraz
- o vliv sociálního prostředí na sebepojetí a naopak
- o Johari okénko
- o ego-obranné mechanismy

K.O.

- ? *Jaký vztah sobě podněcuje oblibu u druhých?*
- ? *Proč je sebepojetí dynamické?*
- ? *Co je to sebenaplňující předpověď a jak se týká sebepojetí?*
- ? *Jaká období v životě jsou důležitá pro identitu?*



## 6. Sociální percepce

- o význam s.p. v interakci
- o vlivy na s.p.: prostředí a okolnosti, vnímané aspekty druhého a hlavně vnímající
- o percepční stereotypy
- o první dojem

K.O.

- ? *Co to je s.p. a co je jejím předmětem? Co vnímáme, co z toho usuzujeme?*
- ? *Co všechno s.p. ovlivňuje?*
- ? *Co je první dojem? Jak dlouho vzniká? Proč si ho vytváříme a co v něm primárně hodnotíme?*
- ? *Proč používáme percepční stereotypy?*
- ? *Jak se vyhnout vlivu percepčních stereotypů a proč?*
- ? *Jak s s.p. souvisí labeling a Pygmalion efekt?*

## 7. Vztahy

- o vztahy vs. komunikace
- o vliv potřeb a očekávání
- o vliv sebepojetí na vztahy
- o transakční analýza, ego stavy

K.O.

- ? *Proč potřebujeme blízké a důvěrné vztahy?*
- ? *Jak se ve vztazích projevuje očekávání?*
- ? *Jaký vliv má na naše vztahy náš systém hodnot a postoje?*
- ? *Vliv potřeby moci/vlivu na blízké vztahy?*
- ? *Proč vztahům neprospívá souzení druhého.*
- ? *Kde začíná cesta k dobrým vztahům a proč právě tam?*

## 8. Sociální role

- o soc. role a socializace
- o vlivy na aktuální projevy soc. role (společ. ideál, osobní ideál, aktuální stav, osobnost)
- o vliv doplňujících rolí
- o přijetí a nepřijetí soc. role

K.O.

- ? *Jak souvisí sociální role se socializací?*
- ? *Jak soc. roli ovlivňují společenská očekávání?*
- ? *Jaká rizika má velké osobní splynutí s jednou ze svých soc. rolí?*
- ? *Co se děje v případě vnitřního nepřijetí soc. role, v níž jsem?*

## 9. Sociální skupina

- o základní vlastnosti sociální skupiny
- o soc. skupina vs. soc. agregát
- o soc. skupina jako prostředí pro uspokojování soc. potřeb
- o referenční a členská skupina
- o význam referenční sk. v jednotlivých obdobích života
- o dynamika soc. skupiny

K.O.

- ? *Proč nám k uspokojení soc. potřeb nestačí bilaterální vztahy?*
- ? *Jaké vztahy mají členové malé sociální skupiny?*
- ? *Jak funguje skupina ve fázi performing?*
- ? *Jaký je rozdíl mezi sociální a skupinovou rolí?*
- ? *Jak poznám skupinu ve fázi stormingu?*
- ? *Jak, čím akcelerovat skupinovou dynamiku?*

## 10. Komunikace

K.O.

- Co je komunikace? V jakém vztahu je k interakci?
- Jaké prostředky používáme při nezprostředkované komunikaci? Jaký je podíl verbální a neverbální komunikace při přijímání sdělení?
- Jaký je vztah verbální a neverbální komunikace?
- Jaké jsou osobní motivy komunikovat, proč komunikujeme?
- Co vše je při promluvě zároveň (často nevědomě) sdělováno?
- Jaký je rozdíl ve vnímání komunikace mezi dítětem a dospělým?
- Co je to transakční analýza a jaké komunikační pozice popisuje?

# Kontrolní otázky obecné

*Otázky z celé soc. psy k dispozici pro Vaše domácí opakování a ověřování znalostí.*

## SOCIALIZACE

1. Jmenujte 3 produkty socializace.
2. Jaká je základní podmínka socializace?
3. Jaký je vztah mezi socializací a soc. učením?
4. Co je adaptace a co je adjustace?

## KOMUNIKACE

1. Definujte komunikaci.
2. Co může vyjádřit celkový vzhled, oblečení?
3. Vyjmenujte všechny prostředky neverbální komunikace.
4. V čem spočívá strategie win-win. Na co se zaměřit, aby bylo možné tohoto výsledku dosáhnout?

# Kontrolní otázky obecné

## SOC. SKUPINA

1. Jaký je rozdíl mezi soc. skupinou a sociálním agregátem?
2. Vyjmenujte ve správném pořadí fáze vývoje skupiny.
3. K čemu jedinec potřebuje soc. skupinu. Co má navíc oproti dvoustranným vztahům?
4. Čím, jakým typem úkolu posílit skupinu ve fázi norming?

## ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

1. Co je společné zátěžovým situacím?
2. Co je a čím se vyznačuje náročná životní situace?
3. Jakou roli má adrenalin v zátěžové situaci a ve které?
4. Co jsou to copingové strategie? Dejte příklady.

# Kontrolní otázky obecné

## SOCIÁLNÍ PERCEPCE

1. Vysvětlete haló-efekt.
2. Jmenujte alespoň 5 sociálních vjemů. Co na druhém vnímám?
3. Jak škodí labeling učiteli (používá-li ho)?
4. Proč neumíme nesoudit a proč bychom se o to měli snažit?

## SMĚS

1. Jaký je rozdíl mezi soc. psy. a sociologií?
2. Jaké jsou 3 složky postoje?
3. Jaký vliv má individualita na prožívání stresu?
4. Vysvětlete pojem transakční analýza a připojte pojmy.



# Literatura

- o **Řezáč, Jaroslav: Sociální psychologie. Paido**
- o Výrost, Jozef, Slaměník, Ivan: Sociální psychologie. Grada
- o Herman, Marek: Najděte si svého manžana. Hanex
- o Berne, Eric: Jak si lidé hrají. Dialog