



Sociální psychologie

VY3DC_SOPS + PVCKC_SOPS

Vyučující

- Mgr. Tereza Škubalová
- **terskub@mail.muni.cz**
- 603 872 899
- Konzultační hodiny: Středa 16.40 – 17.25,
katedra psychologie Poříčí 3 I, I. patro

Materiály v:

- Student/Studijní materiály (e-learning)/*kód předmětu*/ Učební materiály

Základní literatura

1. Řezáč, Jaroslav. *Sociální psychologie*. I. vyd. Brno : PAIDO, 1998. 268 s. ISBN 80-85931-48-6.
2. Kohoutek, Rudolf. *Sociální psychologie*. Brno, 2004.

Ústřední témata našich setkání

- Sociální psychologie – historie, předmět
- Socializace, kultivace
- Role
- Postoje

- *Sociální percepce, komunikace, interakce*

- Frustrace, frustrační tolerance, maladaptace, stres (problémové, zátěžové a konfliktní situace)



TÉMA I.

O sociální psychologii (SP)

Objekt a předmět SP

SP je věda o chování, prožívání a zkušenostech jednotlivce ve společnosti

- vědecký postup = **vymezit** skutečnost (objekt) a **zkoumat** ji určitým způsobem => předmět bádání
- Paradigma - způsob nazírání skutečnosti, objektu (úhel pohledu) např. „duše“ - náboženství vs. biologie

Objekt zkoumání SP - dimenze

A. dimenze intrapersonální

B. dimenze interpersonální

C. dimenze společenská

Možné definice SP

- SP zkoumá „sítě vzájemnosti“: jak na sebe lidé působí, jak se ovlivňují, ve vzájemných interakcích; jak tvoří společnost a společnost tvoří je
- SP zkoumá: **sociální procesy** a **kognitivní procesy** ve společenském a kulturním kontextu
- SP se pokouší porozumět a vysvětlit, jak je naše prožívání a chování ovlivněno aktuální, implikovanou nebo imaginativní přítomností ostatních

SP – vznik a historie

- Přelom 19./20. stol
- lid → populace
- 1895 LeBon - psychologie davu
- 1897 Baldwin – pojem sociální psychologie (prosadil Ch.H. Cooley)
- **1908 počátek sociální psychologie** – dvě publikace **McDougall a Ross**
- 1911 Moreno počátky *psychodramatu*

SP – vznik a historie

- 30' antropocentrická orientace;
- Mayo - Hawthornské experimenty
- Thurstone – měření postojů
- Mead – symbolický interakcionismus
- Miller a Dollard (behav.ψ)– sociální učení nápodobou
- Seligman – naučená bezmoc, naučený optimismus
- Festinger - sociální srovnávání; kognitivní disonance
- 50' a 60' – experimenty: Milgram, Asch, Zimbardo

SP – vznik a historie

- 70' krize sociální psychologie
- pozorované sociální chování (obj.) → sociální prožívání (subj.), intrapsychické zpracování, zkušenost

Nová paradigmata:

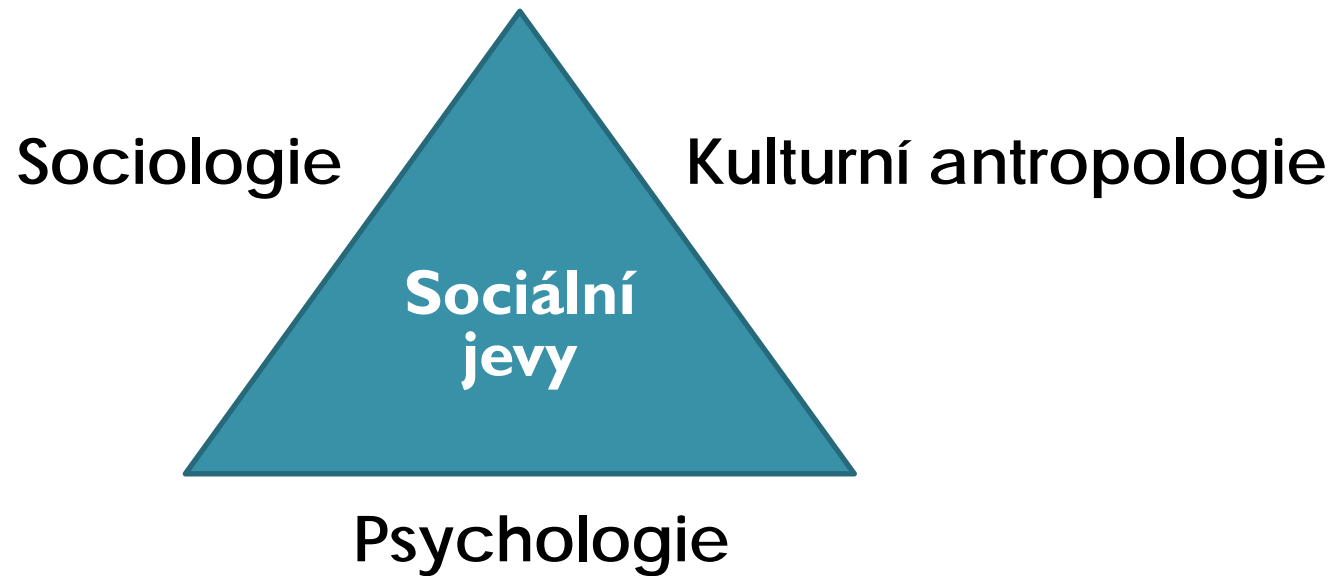
sociální konstrukcionismus (Gergen)

kognitivní obrat v SP (Bandura, Rotter)

kritická a diskurzivní psychologie (Potter, Whetherell)

smysl lidského jednání není možné pochopit bez znalosti sociálního a kulturního kontextu

SP - interdisciplinarita



Postavení SP v systému psychologických disciplín

Základní psychologické disciplíny	Speciální psychologické disciplíny	Aplikované psychologické disciplíny
obecná psychologie	patopsychologie	pedagogická psychologie
vývojová psychologie	psychodiagnostika	psychologie sportu
sociální psychologie	zoopsychologie	klinická psychologie
psychologie osobnosti	neuropsychologie	psychologie zdraví
psychopatologie	biopsychologie	psychologie práce
experimentální psychologie	psychohygiena	vojenská psychologie
psychologická metodologie	psychometrie	inženýrská psychologie
dějiny psychologie	diferenciální psychologie	poradenská psychologie

Význam studia SP pro učitele

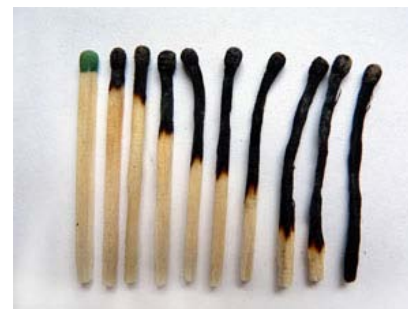
Uplatnění v oblastech výchovy, vedení, řízení, péče a terapie

– vybavení poznatky:

- o mechanismech fungování mezilidských vztahů a sociálních útvarů
- o sociálním učení a společenské dimenzi procesu dotváření a vývoje osobnosti
- o základních složkách sociálního styku lidí
- o vzniku, struktuře, dynamice postojů
- o člověku v zátěžových a konfliktních společenských situacích atd.

Možnosti aplikace SP poznatků

- Sebereflexe - poznatky o utváření vztahu k sobě samému, uvědomovat si vlastní schémata, udržovat pozitivní orientaci (nevyhořet)



- Percepce, interpretace, postoje – budovaná způsobilost pohlížet na člověka z různých úhlů, analyzovat příčiny
- Posilování sebevědomí, rozvíjet jazykové kompetence, utvářet sebepojetí nasloucháním

Důležité pojmy SP

1. Kultura
2. Sociální motivace a sociogenní potřeby
3. Sociální prostředí
4. Sociální situace, sociální chování,
5. Sociální role
6. Postoje

I. Kultura

- soubor přesvědčení, hodnot, norem a zvyků sdílených v rámci určité sociální skupiny
- způsob výroby, způsob života, produkty práce a sociálních kontaktů
- kultura dává vzniknout **sociálním potřebám**, aneb **sociogenním potřebám = potřebám naučeným v dané společnosti**

2. Motivace...

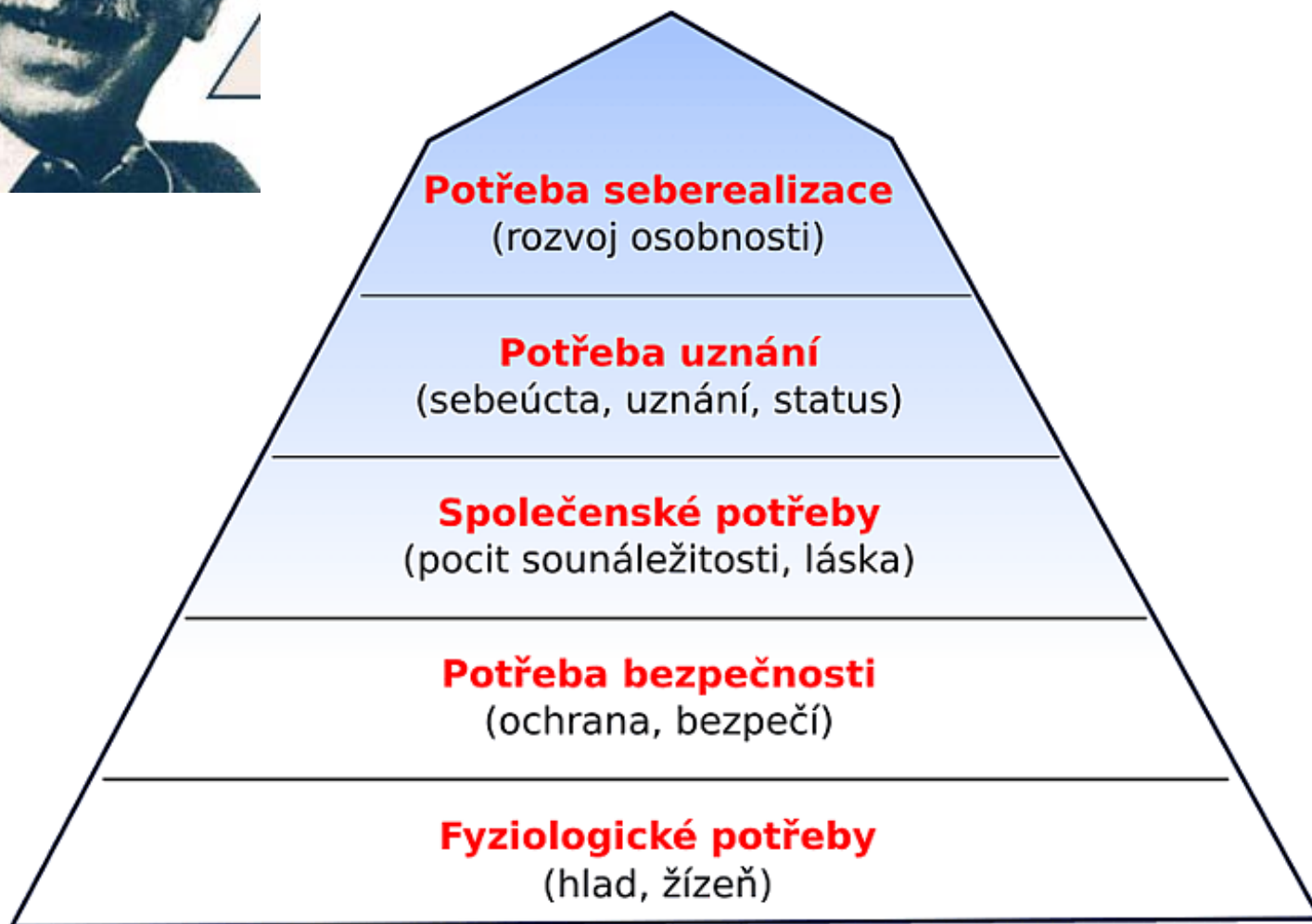
- Motivace = zaměření, síla, trvání, aktivizace, energetizace chování
- Obecný princip motivace – **maximalizace příjemného, minimalizace nepříjemného** ^ udržování a obnovování psychické **rovnováhy**

Pojmy:

- Potřeba – stav nedostatku
- Motiv – příčina jednání
- Motivované chování – spouštěno, když motivace dosáhne určité síly, napětí
- Frustrace – zmaření, neuskutečnění potřeby



pyramida potřeb



...sociální motivace...

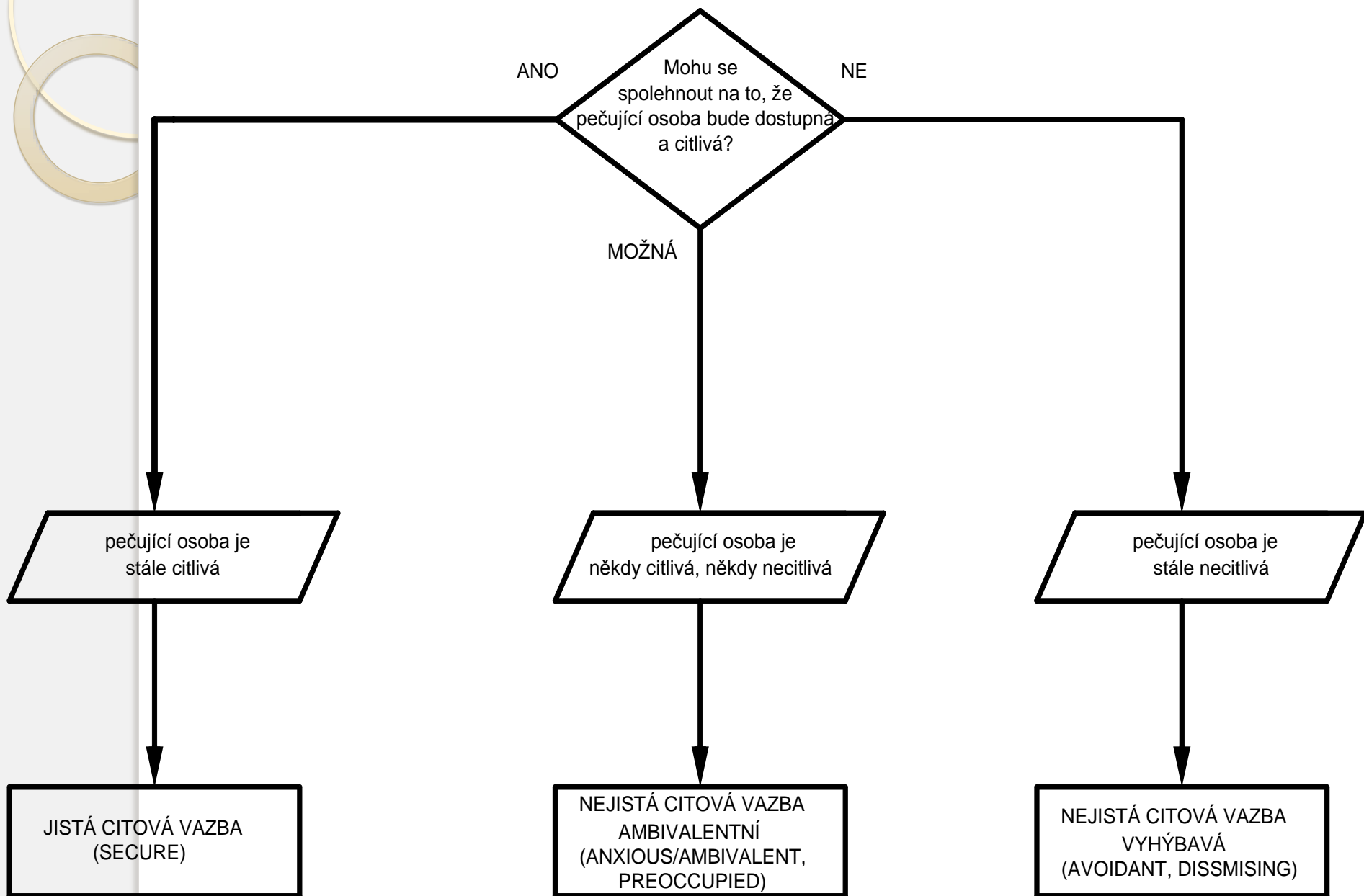
E.C.Tolman - sociálně vztažné potřeby:

- potřeba družnosti
- potřeba příchyllosti
- potřeba uznání
- potřeba vlivu
- potřeba podřízení se

Bowlby, Ainsworthová - potřeba náležitosti

- biologická podmíněnost
- raná sociální vazba matka-dítě „attachement“
- ovlivňuje základní ladění: důvěra x nedůvěra ve svět

příklad teorie attachmentu



...sociální motivace

M.Argyle – zdroje motivace interpersonálního chování:

- **Nesociální popudy**
- **Závislost**
- **Afiliace**
- **Dominance**
- **Sex**
- **Agrese**
- **Sebeocenenění (self-esteem), ego-identita**

- **Kulturní popudy – abstraktní cíle, náboženské, politické ideje**

Přednáška 10.12. – dnes nás čeká:

Dokončení z minula :

1. Kultura
2. Sociální motivace a sociogenní potřeby
3. Sociální prostředí
4. Sociální situace, sociální chování
5. Sociální role
6. Postoje

Nové téma:

- Socializace
- (Sociální percepce)

sociogenní potřeby

- p. **sociální aktivity**
- p. **strukturování životního prostoru**
- p. **osobní a sociální intimacy**
- p. **začlenění se do společnosti a zaujetí** takové **pozice** v ní, kt. by odpovídala **sebepojetí** jedince
- p. **akceptace**
- p. **sebepotvrzení, seberealizace**

Sycení potřeb – čl. přijímá sociální svět jako „svůj“ x
deprivace - svět „proti němu“

3. Sociální prostředí

hierarchicky uspořádaný **system vztahů** mezi prvky, které ho tvoří (jednotlivci, skupiny, vrstvy, třídy, symboly)

- mikro , mezo, makro
- **societa** – seskupení s důrazem na kulturní a mezilidské vztahy
- v systému sociálního prostředí vznikají sociální situace ≈ **subsystémy**
- **sociální situace** = části sociálního prostředí ve vztahu k jedinci; zdůraznění **interakce, skupinové dynamiky**

4. Sociální situace, sociální chování

Interpretace situace určuje řešení/neřešitelnost/vyvolání problému

- sociální situace poskytuje nabídku/inspiraci/předpis určitého sociálního chování (myšlení, cítění)
- **situační angažovanost**
- **výchovná situace**
- **kultivující situace**
- **vyspělé sociální chování** – integrita, harmonie, konzistence



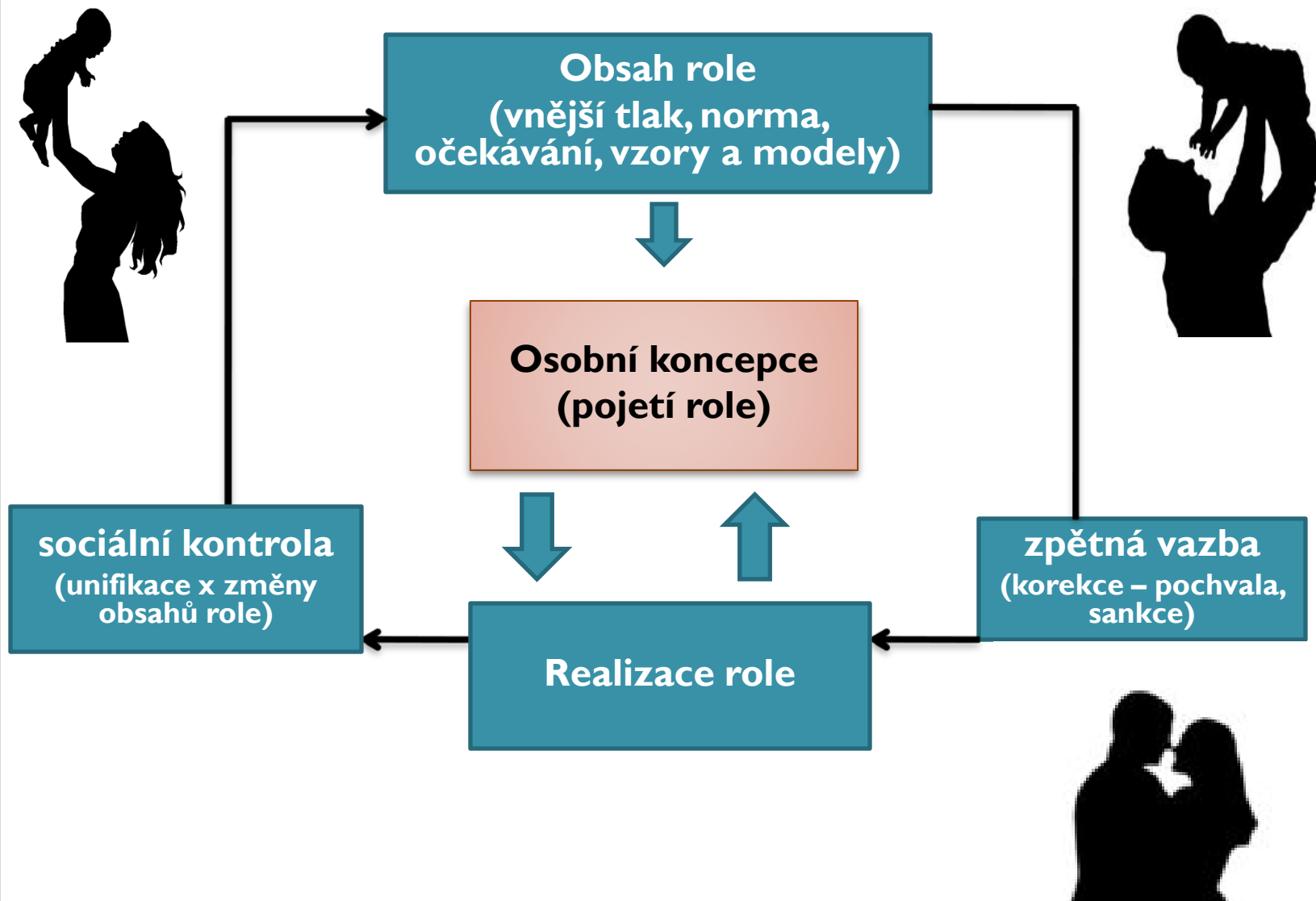
5. Sociální role

soubor pravidel a očekávání, kt. definuje chování jedince na konkrétní pozici ve skupině (status)

- role jsou vyjádřením, **definicí vztahu** mezi lidmi v určité situaci
- **obsah role** – zprostředkován společenskými **modely** (tradice, předpisy, chování jiných lidí – vzory...)
- výkon sociální role limitován – možnostmi jedince, sociální situací, subjektivním pojetím situace, sebepojetím jedince



dynamika rolového chování

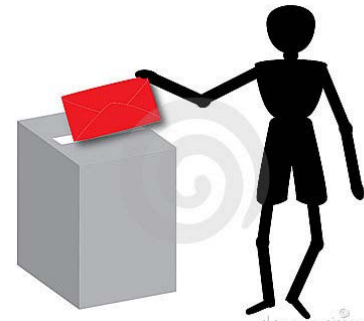
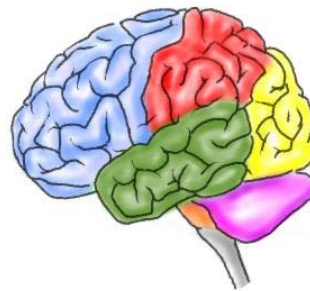


6. Postoje

Sklony ustáleným způsobem reagovat na osoby, předměty, situace i na sebe sama.

- **hodnotící** charakter
- regulují naše jednání a prožívání (zjevně x latentně)
- uspořádávají svět do přehlednější struktury

- 3 složky:
 - kognitivní
 - afektivní
 - konativní



znaky postoje

- Strukturovanost
- Dynamika
- Intencionalita
- Hodnocení
- Vlastnost osobnosti
- Získaný, naučený, přejímaný
- Regulující

postojová změna

- tzv. „centrální postoje“ - nejvýznamnější a nejstabilnější lze změnit jen výraznou zkušeností
- při změně postoje nejsou důležitá fakta, ale spíše **vztah** jedince k nim
- faktory změny postoje:
 - 1) důvěryhodnost zdroje info
 - 2) atraktivita zdroje info
 - 3) moc zdroje info
 - 4) styl, struktura a obsah info

kognitivní disonance

Kognitivní disonance = poznávací nesoulad

- objevuje se, když se naše postoje dostanou do rozporu
- pokud se dostaneme do stavu kognitivní disonance, tak:
 - změníme některý z rozporných postojů
 - nebo přidáme nový postoj, který umožní reinterpetaci situace

Bystader Effect – efekt přihlížejícího

<http://www.youtube.com/watch?v=JcowGVd6GqY&feature=related>

příklad kognitivní disonance

Dieta x zákusek

- „Nemusím držet dietu“ (změna postoje)
- „Je to velká výjimka, dám si jen tento jeden zákusek“ (přehodnocení vlastního postoje)
- „Čokoláda je velmi zdravá“ (dodatečná, vyrovnávající informace)
- „Život je tak krátký“ (minimalizace vnitřního konfliktu - znevážení)
- „Nemohu hostitele urazit“ (redukce, přesun zodpovědnosti za vlastní chování)



TÉMA

Socializace osobnosti

Humanizace člověka

A) Personalizace

B) Kultivace

C) Profesionalizace

D) Socializace

Socializace

1. Definice
2. Předpoklad socializačních dějů
3. Socializační činitelé
4. Socializační proces
5. Cíl socializačního procesu
6. Primární a sekundární socializace
7. Průběh a výsledky socializace
 - A. Podmínka socializace - zrod Já
 - B. Sociální učení
 - C. Produkty socializace - projevy jáství

I. Definice socializace

- osvojování sociálních dovedností (návyků, postojů)
- formování motivů a charakteru
- učení se sociální komunikaci, interakci a percepci (sociální kognice)

cíle procesu socializace = získání specificky lidských vzorců vnímání, cítění a snažení, tj. získání vlastností umožňujících život ve společnosti (přizpůsobení se obyčejům, mravům a zákonům kultury a normám skupin, jejichž je člověk členem)

2. Předpoklad socializačních dějů

- schopnost jedince se přizpůsobit prostředí
- **adaptace** 2 mechanismy:
 - *Akomodace* – děje zaměřené na přizpůsobení SE prostředí, zvláštnostem předmětů
 - *Asimilace* – jedinec se snaží SI prvky prostředí včlenit do toho, co zná (kognitivní struktury)
- pojem **adjustace** – adaptace ve společenském prostředí

3. Socializační činitelé

- Rodina
- Vrstevnická skupina
- Škola
- Média
- Náboženství
- Práce
- Státní správa

4. Socializační proces

- **Socializace = zařazování se, včleňování, vrůstání do společnosti**
- je druhem sociálního učení, probíhá celý život a na **etapy**
- **Výchova = řízená socializace s určitými cíli**

5. Cíl socializačního procesu: zralá osobnost

- **adekvátní** percepce reality
- schopnost správného **sebehodnocení a sebepoznání**
- cit „**identity**“
- schopnost **sebeovládání** a seberegulace
- sebeúcta a sebeakceptace
- schopnost **seberealizace**
- **autonomie**
- integrace
- odolnost vůči stresu (frustrační tolerance)
- **aktivní přizpůsobení, činnost**

6. Primární a sekundární socializace

Primární socializace:

- dítě získává v rámci **vztahu emocionální oddanosti k významným druhým**

Sekundární socializace:

- proces adaptace stávající výbavy rolí získané v primární socializaci na nové institucionální prostředí
- socializace je zde procesem získávání specifické výbavy pro **role**
- **učení se zde odehrává skrze institucionální funkcionáře** -vedením a kontrolou správnosti

Příklad – současná rodina

- Rodinná domácnost 2001 – 55%
- Domácnosti jednotlivců 30%
- Rodič s dítětem/děťmi 15% (85% ženy)
- 1,2 dítěte na ženu – záchovná plodnost
2,1 dítěte
- Rozvodovost (45%)
- Třetina sňatků není „prvosňatek“

7. Průběh a výsledky socializace

- pudové projevy → lidské vlastnosti
- konkrétní chápání → chápání vztahů a pojmové myšlení
- bezprostřední projevy komunikace → schopnost používat symbolů (používání jazyka)
- naprostá fyzická závislost → relativní osamostatnění
- pouhé uspokojování tělesných potřeb → vytváření vyšších cílů a duchovních hodnot
- zaměřenost na vlastní já → podřízení zájmům skupin (rodina, škola...)
- prvotní prostorová a sociální vázanost → rozšiřování pole působnosti a sítě vazeb (díky sociálním interakcím)

A) podmínka socializace – zrod Já

- základem je odlišení sebe sama od všeho ostatního - naučené
- člověk je autoregulovaný systém
- základní podmínka fungování = dobrá orientace v prostředí + v sobě samém (zvládnout přijímat a **uspořádávat** i protikladné informace o světě i sobě)
- **pojem jáství = úroveň jednoty (integrace) duševního života**

Jáství = souhrn psychických jevů a procesů jejichž obsahem je vlastní osoba – tělesná+duševní stránka

charakteristiky jáství

Kontinuita

- prožívání sebe sama v čase
- hledání se
- vytvářeno společensky
- je relativní, ale přesvědčení o ní je důležité pro duševní pohodu

Integrita

- psychika jako harmonický, jednotný celek
- není samozřejmá – naučená, vyvíjená, dosahovaná...
- x dezintegrace, depersonalizace

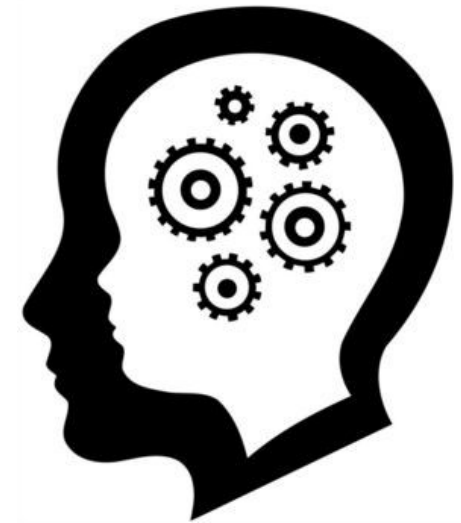
B) sociální učení

- osvojování sociálních dovedností, návyků, postojů
- formování sociálních motivů a charakteru
- jedná se o učení sociální komunikaci, interakci a percepce
- čl. přejímá za své sociální role, morální hodnoty (např. smysl pro spolupráci a vzájemnou pomoc)
- Uskutečňuje se:
 - a. napodobením
 - b. sociálním zpevněním
 - c. identifikací



C) Produkty socializace - projevy jáství

- **Sebepoznávání**
- **Sebepojetí**
- **Sebehodnocení**



Sebepoznávání



odhadování své reálné způsobilosti

- dítě – hledá jistotu a bezpečí v zařazenosti a podrobnosti → vedeme k nacházení bezpečí a jistoty sami v sobě = individualismus
- seberozvoj s pomocí dospělých - **správný odhad** sil, možností, schopností, dovedností
- souvisí s **úrovní aspirace**

Sebepojetí



- osobně koncipovaná představa sebe sama (jaký se mi líbí být, *diktát sebe sama vůči sobě samému*)
- Sebepojetí tedy zahrnuje, na rozdíl od sebeuvědomování a sebepoznávání, také výrazný **prožitkový a konativní aspekt**



- dítě má názor na to jaké je, jaké by chtělo/mělo být (ideál dle nejbližších vzorů, pak vzdálenějších)
- **zprvu roztržštěné**, nesourodé, proměnlivé, směšuje realitu s ideálem, odporuje si

Sebehodnocení



subjektivní oceňování své vlastní hodnoty

- základním zdrojem je atmosféra rodiny – přístup rodičů k dítěti
 - **zrcadlová teorie** – dítě přejímá názory jiných, jiní jsou mu zrcadlem, hodnotí jeho projevy a ono pak na sebe tak nahlíží
 - **teorie modelu** – dítě vnímá sebehodnocení rodičů
- morální hodnocení sebe sama, vlastního jednání, pocíťovaných motivů = **svědomí** (tenze, rozladěnost, vina)

Příklad vývoje sebehodnocení

batole – „Jsem to, co mohu svobodně dělat“

předškolní věk – „Jsem to, co učiním“

dětství – „Jsem to, co dovedu“

dospívání – „Jsem to, čemu věřím“

raná dospělost – „Jsem to, co miluji“

střední dospělost – „Jsem to, co poskytuji“

zralá dospělost – „Jsem to, co po mně zůstane“



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

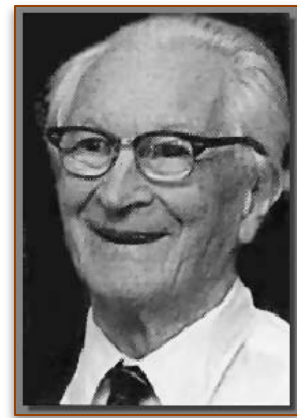
1. informace, kt. již o osobě máme, či je pozorujeme
2. rozsah interakcí mezi vnímajícím a vnímaným
3. stupněm vztahu

Formování dojmů ovlivněno:

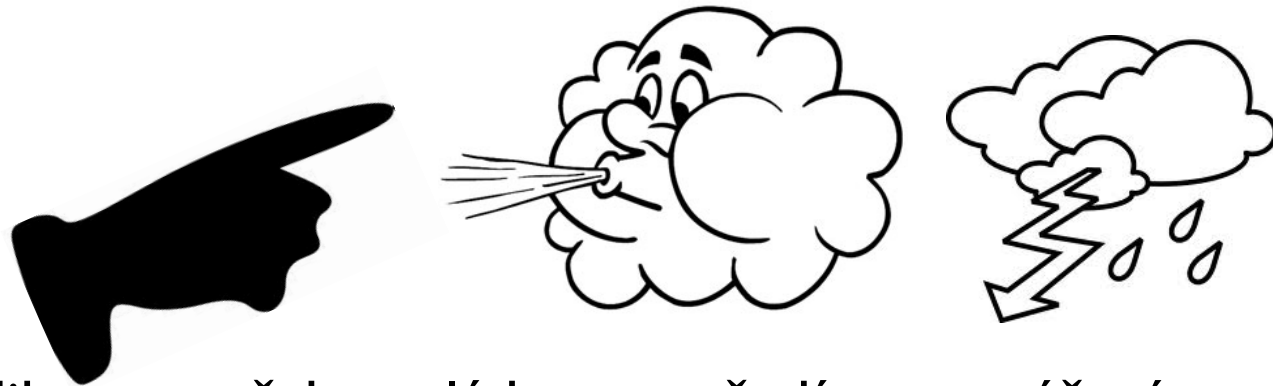
- krátkodobé psychické stavy
- stabilní psychické struktury (ITO, stereotypy)
- strategie zpracování informací = kognitivní heuristiky



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



**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

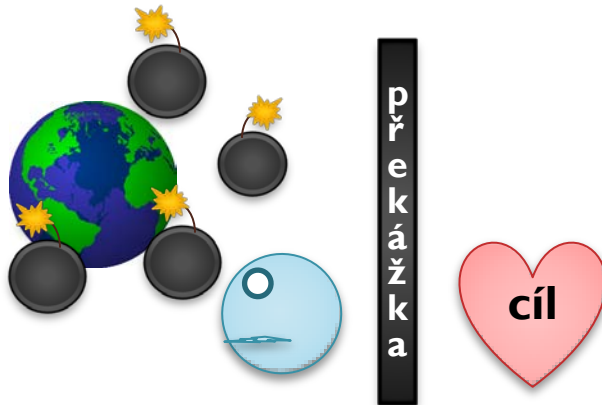
9. Vytváření reakcí

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

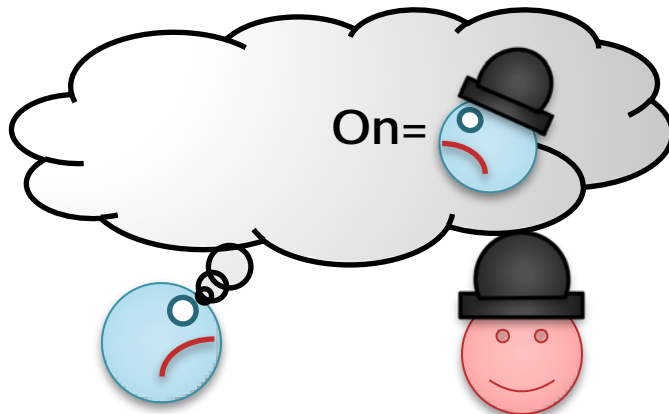


Ad 2. Projekce

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

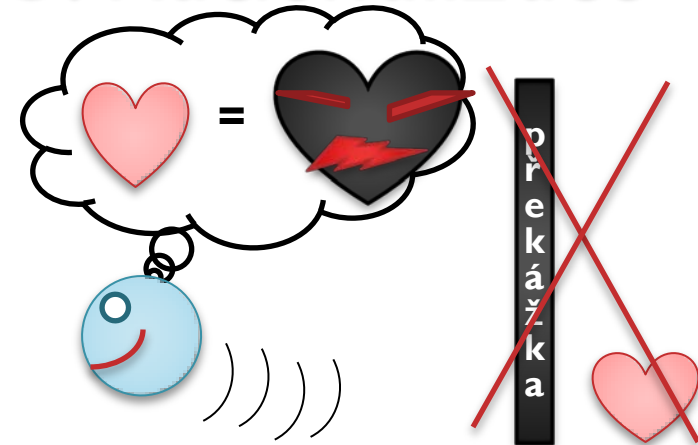


- Význam 2: Činíme okolí zodpovědné za to, co vzniká v našem „já“



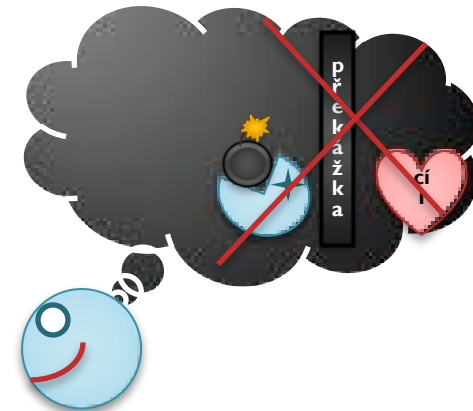
Ad 3. Racionalizace

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



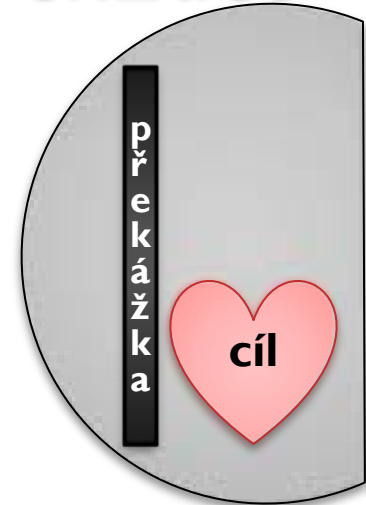
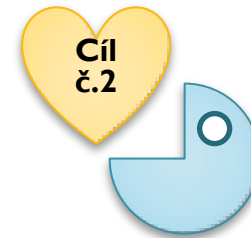
Ad 4. Potlačení

- odmítnutí nezvládnuté situace a s ní spojených nepříjemných prožitků



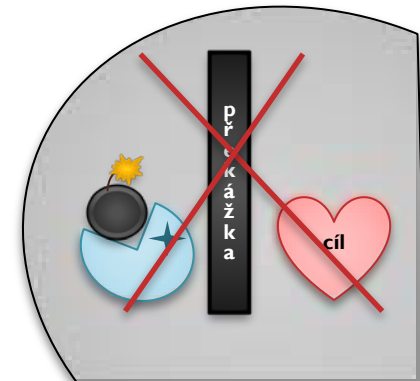
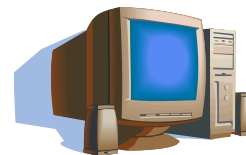
Ad 5. Kompenzace

- blokovaný 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



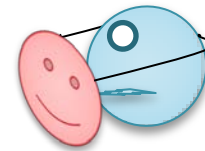
Ad 8. Identifikace

- **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

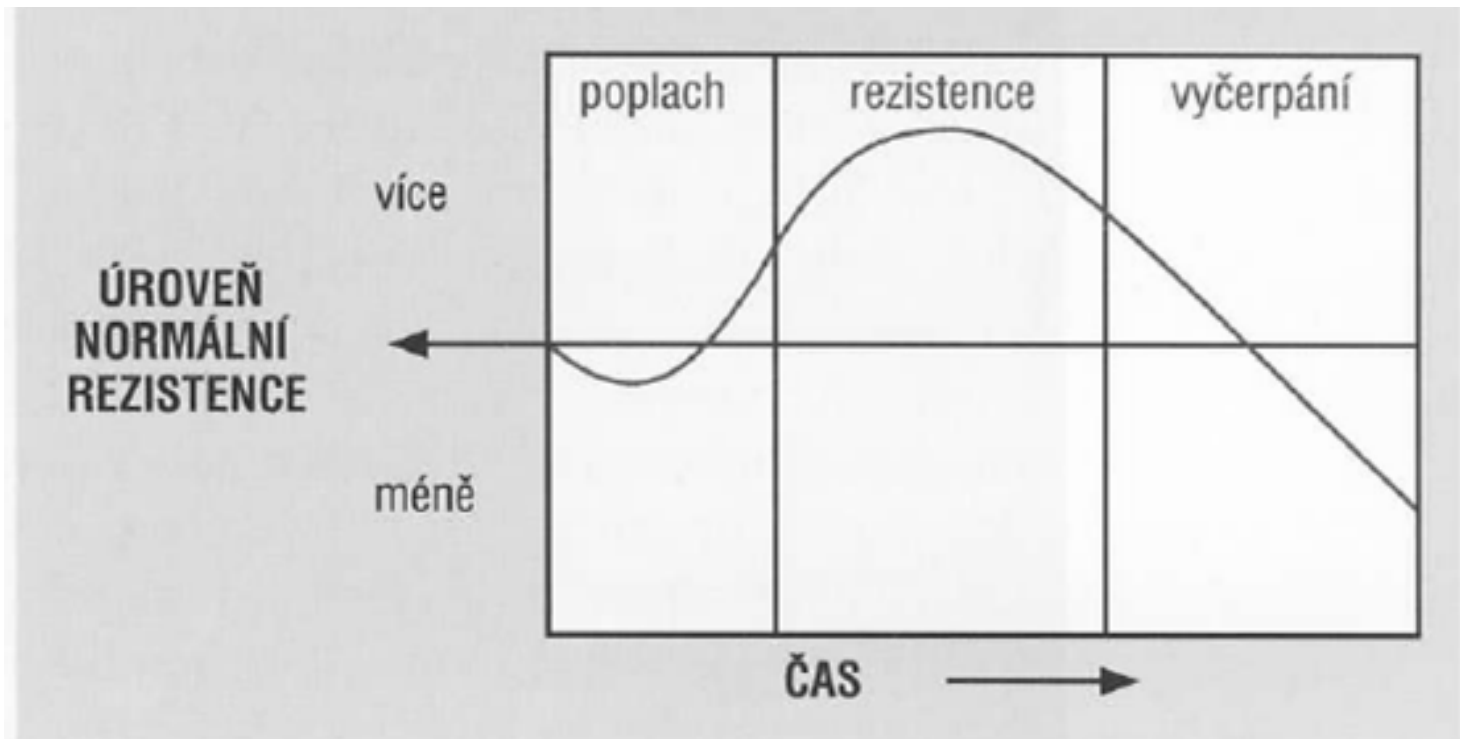
- zvýšení chyb v činnosti
- problém s příjmem dat
- narušení plynulosti tempa práce
- ulpívavost v myšlení
- bezradnost , apatie
- nechut' k pokračování v činnosti
- projevy odporu
- podrážděnost

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 rutině 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**

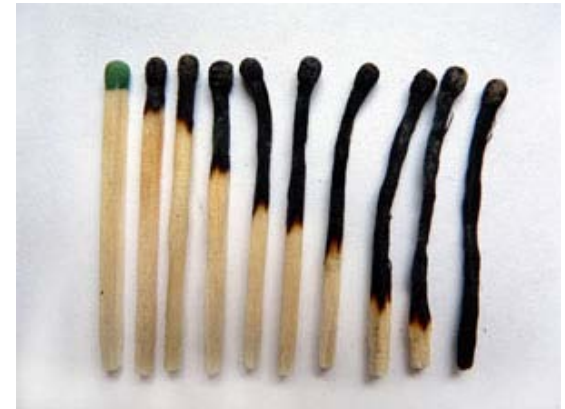
- není jednorázovou záležitostí, jedná se o dynamický proces
 - vyžaduje vědomou snahu a námahu
 - je snahou řídit dění („kočírovat“ je).
-
- 1) strategie zaměřená na problém (instrumentální)
 - 2) strategie vyhledávání sociální opory
 - 3) strategie fyzického a psychologického vyhýbání se

Možnosti zvládání 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



INTERAKCE V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

Interakce – definice

- interakce – vzájemné aktivní působení, ovlivňování jedinců, skupin a prostředí, kdy jeden subjekt svým jednáním vyvolává změnu v druhém subjektu
- **činnosti (aktivity) jedince a interakce, do nichž vstupuje, mají formativní povahu**
- = společná činnost a vzájemný mezilidský vztah
- děje se v sociálním prostoru, který určuje průběh a formu interakcí – **normy vymezují hranice možného, přípustného nebo zapovězeného obsahu**
- Sociální interakce – 2 stránky:
 - A) společná činnost = součinnost
 - B) meziosobní vztahy = styly interakcí

A) základní formy součinnosti

- **koexistence**
- **koordinace**
- **kooperace**

B) základní styly interakcí

- 1) rivalita
- 2) soutěžení
- 3) reciprocita (vstřícnost, otevřenost)
- 4) manipulace

Interpersonální přitažlivost

1) tělesná přitažlivost

2) podobnost a komplementarita

3) důvěrnost a blízkost

4) reciprocita (afiliativní chování)

5) další faktory

- Omylnost. lidskost
- Kompetence
- Pozitivní sebehodnocení

Nadměrná zátěž: fyziologické příznaky

- bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti
- křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem
- časté močení a nucení
- sexuální impotence a nebo nedostatek sexuální touhy
- změny menstruačního cyklu
- bodavé, řezavé a palčivé pocity na rukou a nohou
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla
- úporné bolesti hlavy, často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene k čelu; migrény
- exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
- dvojitě vidění a obtížné soustředění očí na jeden bod (tzv. fokusace)

Nadměrná zátěž: projevy v citové oblasti

- prudké a výrazně rychlé změny nálady
- nadměrné trápení se věcmi, které reálně nejsou tak důležité
- neschopnost projevít emocionální náklonnost, sympatizování s druhými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi
- nadměrné pocity únavy obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

Nadměrná zátěž: behaviorální příznaky

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšená absence , nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den
- zvýšená konzumace alkoholu
- větší závislost na drogách
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se
- změněný denní životní rytmus
- snížené množství vykonané práce





Možnosti analýzy mezilidských vztahů

- 50´a 60´ 20. stol. Eric Berne – TRANSAKČNÍ ANALÝZA
- z psychoanalýzy ego stavy (komunikují mezi sebou navzájem i vůči okolnímu světu a produkují tzv. **transakce** = komunikační impulsy a odpovědi – rychle se mění)
- z humanistické psychologie potřeba dávání a přijímání „pohlazení“
- zjednodušený model osobnosti **3 ego-stavy**
 1. **rodičovské JÁ** – naučeno v prvních 5ti letech od rodičů, „nahrávky“ rodičovských pokynů, návodů, pravidel – kritické, kontrolující x ochraňující, pečující
 2. **dospělé JÁ** - věcná výměna informací, vstřícnost k rozhodování a přijímání odpovědnosti., čl. je přirozený a seriózní, projevuje vlastní názor
 3. **dětské JÁ** – skryvané, potlačované, spojeno s pocity vlastní slabosti a potřeby opory - spontánní dětské JÁ (egoistické, tvůrčí, radostné x destrukce) a přizpůsobené dětské JÁ (podřízené dětské, poslouchá, drží se zpátky, nejisté, bez iniciativy, problémem jsou pocity viny)

Pojem Hry v TA

- HRY - typické scénáře chování, které mají vést k zisku (např. pohlazení, nebo potvrzení toho co si už myslím): destruktivní, manipulativní, „dědičné“
- Hra **Ano, ale** – hráč vyzývá svou stížností k „hledání řešení problému“, ale na vše připravenou odpověď ve smyslu „ano to by mohlo fungovat ale...“. *Hráč* tak jiným způsobem říká, „zkus jestli mi pomůžeš“, či „není rada na které nenajdu chybu“
- E: „Já jsem tak hloupá, že se s nikým neseznámím.“
- R: „Tak si zkuste něco přečíst, ať máte témata...“
- E: „Ale když já nemám na čtení čas.“
- K: „Tak si zkuste koupit nějaké slušivé šaty.“
- E: „Ale když ono na mou figuru nejde nic pořádného sehnat...“
-

Hru lze přerušit otázkou: „To je skutečně těžký problém. Co s tím chcete dělat?“



KOMUNIKACE

Definice komunikace

- proces předávání informace od zdroje k příjemci
- výměna významů (smysluplných sdělení) mezi jedinci prostřednictvím společného systému symbolů (jazyka, neverb. gest...)
- Účelem komunikace je:
 - A) Naznačovat fakta, informace (**obsah** – názory, představy, prožitky)
 - B) Vyjadřovat stav mluvčího (**komunikant**)
 - C) Měnit stav posluchače (**recipient**)
- Znaký komunikace:
 - má **cíl** (motivace ke komunikaci)
 - je **kontextuální**
 - je **oboustranná** (interpersonální komunikace)
 - je **symbolická** (jazyk, symboly, znaky)

Zjišťujeme CO je sdělováno, JAKým způsobem a za jakých okolností
(kontext - **komunikační situace**)

Proměnné komunikačního procesu

- a) **Zdroj** - osoba, informační materiál, médium; důležitá je **věrohodnost** (důvěryhodnost), síla (**moc**) a **atraktivita** (status, oblíbenost, fyzický vzhled-sympatie)

- b) **Obsah** - emocionální účinek zvyšuje efektivnost přesvědčování; prostřednictvím negativních emocí lze změnit postoje týkající se zdraví, životního prostředí – ohrožení

- c) **Informační kanál** - způsob předávání sdělení komunikace (tváří v tvář nejúčinnější)

- d) **Příjemce** – tendence přijímat ty názory, které se podobají těm, které už máme; osoby, které předem připravíme na to, že budou vystaveni tlaku, aby změnil postoj, se více zatvrdí; inteligentnější lidé hůř přesvědčitelní; sebeúcta – čím nižší, tím je osoba náchylnější k přijetí cizího postoje

Funkce komunikace

- **informační** – cílem je předat někomu nějakou informaci
- **instruktivní** – cílem je vysvětlit, naučit, instruovat
- **přesvědčovací** – cílem je komunikačního partnera ovlivnit nebo dokonce zmanipulovat
- **podpůrná** – cílem je vyjádřit někomu podporu
- **relaxační** – cílem je pobavit se, rozptýlit se, popovídat si

Neverbální komunikace

- Pohledy, řeč očí – vizika
- Výrazy obličeje, tváře – mimika
- Pohyby těla, hlavy, končetin – kinetika
- Fyzické postoje – posturologie
- Gesty – gestika
- Dotek, tělesný kontakt – haptika
- Přibližování nebo oddálení, tj. kom. vzdáleností – proxemika
- Úprava zevnějšku (vzhledem) a prostředí
- Extralingvistické aspekty řeči – paralingvistika:
 - intenzitou hlasového projevu (hlasitostí)
 - výškou, zabarvením, modulací (intonací) hlasu
 - rychlostí, plynulostí a členěním řeči, frázováním (dýcháním)
 - správností výslovnosti, přesností projevu
 - vsuvkami a doplňkovými slovy

Verbální komunikace

- je vázána na určitý jazyk
- verbální komunikace je lidský způsob komunikace, který má formu mluvené nebo psané řeči
- verbální komunikací si předáváme poznatky, informace, hodnoty, postoje, dovednosti a emoce
- komunikace verbální je více úmyslná než neverbální
- mluvenou řeč umožňuje specifická lidská schopnost - artikulace
- dorozumívání prostřednictvím mluvené řeči umožňuje jazyk

Osvojování jazyka

- děti ze všech kultur procházejí stejnou vývojovou sekvencí:
 - 1 rok - první slova
 - 2 roky - věty ze 2-3 slov
 - 3 roky - začínají užívat gramatická pravidla
 - 4. roky - mluví téměř jako dospělý člověk
- neslyšící děti – samy se začnou dorozumívat posunky; užívání se vyvíjí stejně jako u řeči (nejdřív jeden samostatný posunek, pak dva spolu ...)

kritické období

- první měsíce života jsou kr. obdobím pro vyladování se na **fonémy** mateřského jazyka (pochycování melodie řeči)
- pozorování hluchých lidí učících se posunkovou řeč naznačují, že je i kritické období pro učení se syntaxi

Komunikační styly

STYL	FUNKCE, ÚČEL	VZTAHOVÉ POZICE	DISTANCE	CITOVÉ PROJEVY	PŘÍKLADY
Konvenční	Potvrdit „status quo“ (jak to mezi námi vypadá), mít kontrolu nad situací, zabránit rozpakům	Stabilně symetrie nebo asymetrie	1,5-2 m.	Neutrální až mírně pozitivní	Seznamování, imatrikulace, kondolence atp.
Konverzační	Výměna v dané chvíli zajímavých informací bez ohledu na jejich praktickou upotřebitelnost	Jen symetrie (v asymetrických vztazích je podmínkou konverzace vytvoření dočasné funkční symetrie)	2-4 m	Pozitivní	Povídání při jídle, setkání spolužáků po letech, společenské hry atp.
Operativní	Zvládnání nároků, které klade každodenní život, uspokojování běžných potřeb	Jen asymetrie	2-5 m	Neutrální	Jednání na úřadě, domlouvání partnerů, kdo vyzvedne děti ze školy, zajištění nákupu na nedělní oběd atp.
Vyjednávací	Najít řešení situace, kdy zúčastněné strany mají rozdílné preference a potřeby	Jen symetrie (jinak řešení silou)	2,5 a více (dle počtu osob)	Neutrální	Domluva kde se bude trávit dovolená v případě rozdílných preferencí, jednání v parlamentu, rozvodové dojednání atp.
Osobní/intimní	Uspokojování základních potřeb včetně sociálních a psychologických	Symetrie i asymetrie	0-35 cm	Výrazné pozitivní nebo výrazně negativní	Erotika a sex, tanec, hádka, fyzický konflikt, bytostné rozmluvy atp.



**ZDRAVÁ, EFEKTIVNÍ
KOMUNIKACE**

Aktivní naslouchání

- Oční kontakt
- Stejnou rovinu očí
- Otevřenou pozici v postoji těla
- Pokyvování hlavou
- Zvuky souhlasu
- Reflexi pocitů
- Parafrázování
- Pokládání otevřených otázek
- Shrnutí, poděkování a důvěru

Zájem o druhého

- znamená signalizovat zájem ve vztahové rovině
- pozorně nasloucháme
- jsme trpěliví
- náš pohled je přátelský
- náš hlas je přátelský
- signalizujeme uznání za drobný pokrok v komunikaci (i učiněné pokusy)
- povzbuzujeme
- jsme zaangażováni ("zaníceni" pro sdílení)

Dobře komunikující jedinec

- pozitivně vidí sám sebe
- empatie + neústupnost; vstřícnost + odměřenost
- nesoupeří s komunikačním partnerem
- umí pracovat na tvorbě kompromisu
- ustoupí-li, **neobviňuje**
- hodnotí, až si **vyslechne** celou informaci
- je otevřený změnám a rozmanitosti názorů
- umí komunikaci řídit, regulovat její směr a strukturovat ji
- umí **neutralizovat konflikty**, kolize a napětí nebo jich tvořivě využít
- nezamlouvá, neodbíhá, nemlží – **nepoužívá komunikační fauly**

Zpětná vazba (poskytování kritiky)

- Popsat jen to, co konkrétně bylo možno pozorovat a **vlastní** citovou reakci na to.
- Nehodnotit, neinterpretovat, neanalyzovat (za druhého)
- Nezobecňovat, nepřehánět, nesrovnávat, nevytahovat staré křivdy, nedávat rány pod pás.
- Mluvit **vždy za svou vlastní osobu jako "já"** a ne jako "my", "ono" nebo "se".
- Zpětná vazba by měla být vyvážená. Někdy se uvádí posloupnost **+ - +(klad, zápor, klad)**
- **Pokusit se i něco ocenit**
- Zpětná vazba se musí dát obrátit.
- Má probíhat krátce po situaci, které se týká.
- Měla by brát ohled na kapacitu toho druhého přijímat informace - nepřehlcovat.

FAUL
Y

Zpětná vazba (přijímání kritiky)

- Příjemce pozorně poslouchá a vnímá.
- Příjemce nic nenamítá, **nepokouší** se něco vysvětlovat nebo se **obhajovat**.
- Každý má právo na názor, je dobré si ho vyslechnout, ale **není nutné souhlasit** se vším.
- U nejasných výpovědí může příjemce klást otázky. Nesmí si ale hrát na nechápavého.
- Poproste o zpětnou vazbu, pokud chcete získat konkrétní informace o svém chování.
- Ocenit toho, kdo zpětnou vazbu dává, **poděkovat** za ni.

Otázky po významu – systemická inspirace

Cirkulární dotazování

- nepřímá forma získávání informací
- **ptáme se, co si myslí, že si myslí někdo jiný** (člen rodiny, spolužák)
- otázky umožňují obejít případný odpor ke sdělování vlastních pocitů a postojů.
- posiluje též vzájemné vcit'ování a lepší porozumění

Externalizace problému

- označení **problému za něco vně člověka**, nepatří k jeho osobnosti.
- tím druhého osvobozujeme od kritiky druhých - přestává být s problémem ztotožňován.

Otázka „po zázraku“

- získat popis stavu po vyřešení problému (čeho chceme dosáhnout, cíl)

Zhodnocení pozitiv

- „Co chcete, aby i nadále pokračovalo tak, jako dosud.“
- přeorientování pozornosti od chování, které je předmětem stížností, na chování, které je žádoucí