

# PŘEDMĚT STUDIA PSYCHOLOGIE

PhDr. Lenka Emrová

1. přednáška PSYCH

# Četba I.D. Yalom

- ▶ *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, Praha, Konfrontace 2001.
- ▶ *Máma a smysl života*, Praha, Portál 2002.
- ▶ *Když Nietzsche plakal*, Praha, Portál 2003.
- ▶ *Láska a její kat*, Praha, Portál 2004.
- ▶ *Každý den o trochu blíž*, Praha, Portál 2005.
- ▶ *Lži na pohovce*, Praha, Portál 2006.
- ▶ *Existenciální psychoterapie*, Praha, Portál 2006.
- ▶ *Léčba Schopenhauerem*, Praha, Portál 2010.
- ▶ *Problém Spinoza*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Chvála psychoterapie*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Máma a smysl života*, Praha, Portál 2014
- ▶ *Hovory k sobě*, Praha, Portál 2015
- ▶ *Stávám se sám sebou*, Praha, Portál 2018

# Další možnosti

- ▶ Miroslav Orel: Na Freuda nemám čas, doktore
- ▶ Miroslav Orel: A co řeknete teď, doktore
- ▶ V. Frankl: A přesto říci životu ano
- ▶ M. A. Ruiz: Čtyři dohody: Kniha moudrosti starých Tolteků

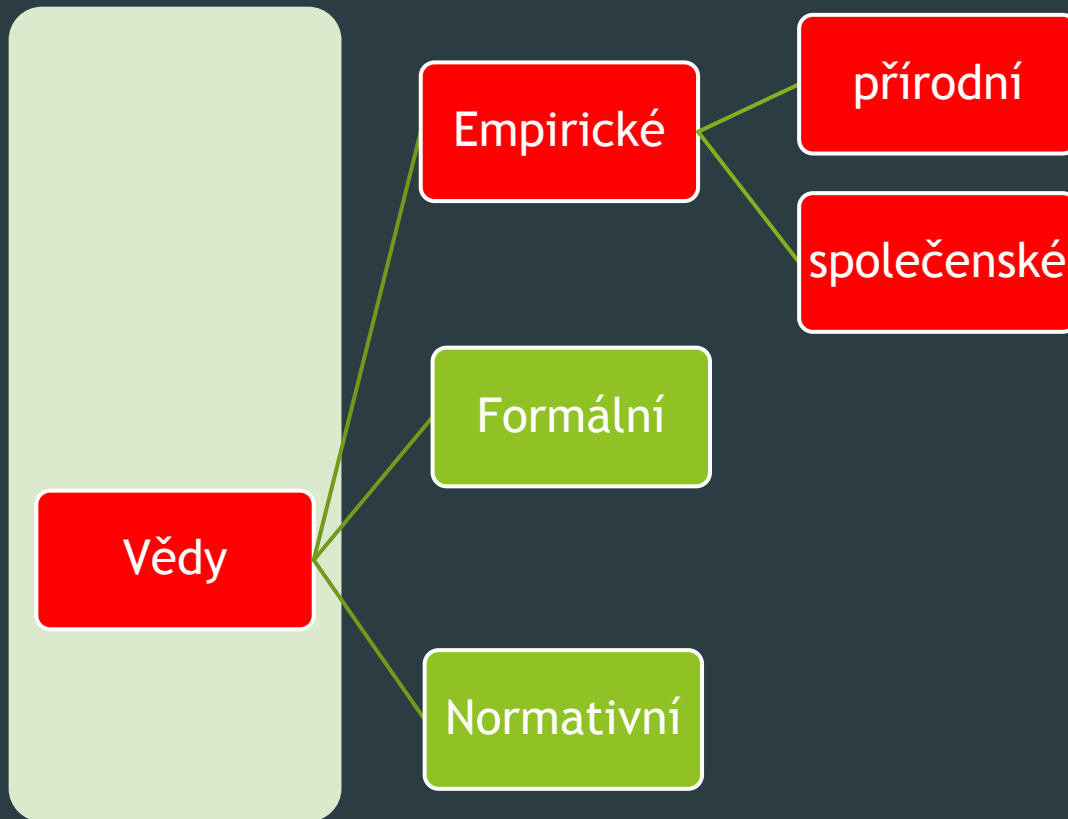
Pátá dohoda: Toltecká kniha moudrosti

# Psychologie jako empirická věda

- ▶ Přináší ověřitelné poznatky o lidské psychice na základě objektivních metod a srozumitelné terminologie
- ▶ Vychází z empirických dat, tj. vědeckými metodami získaných poznatků, na základě jich se vytvářejí hypotézy, které se psychologickým výzkumem ověřují
- ▶ Není vědou exaktní, ale **pravděpodobnostní**



# Zařazení psychologie do systému věd



# PSÍ jako psychologie

Věda o duši



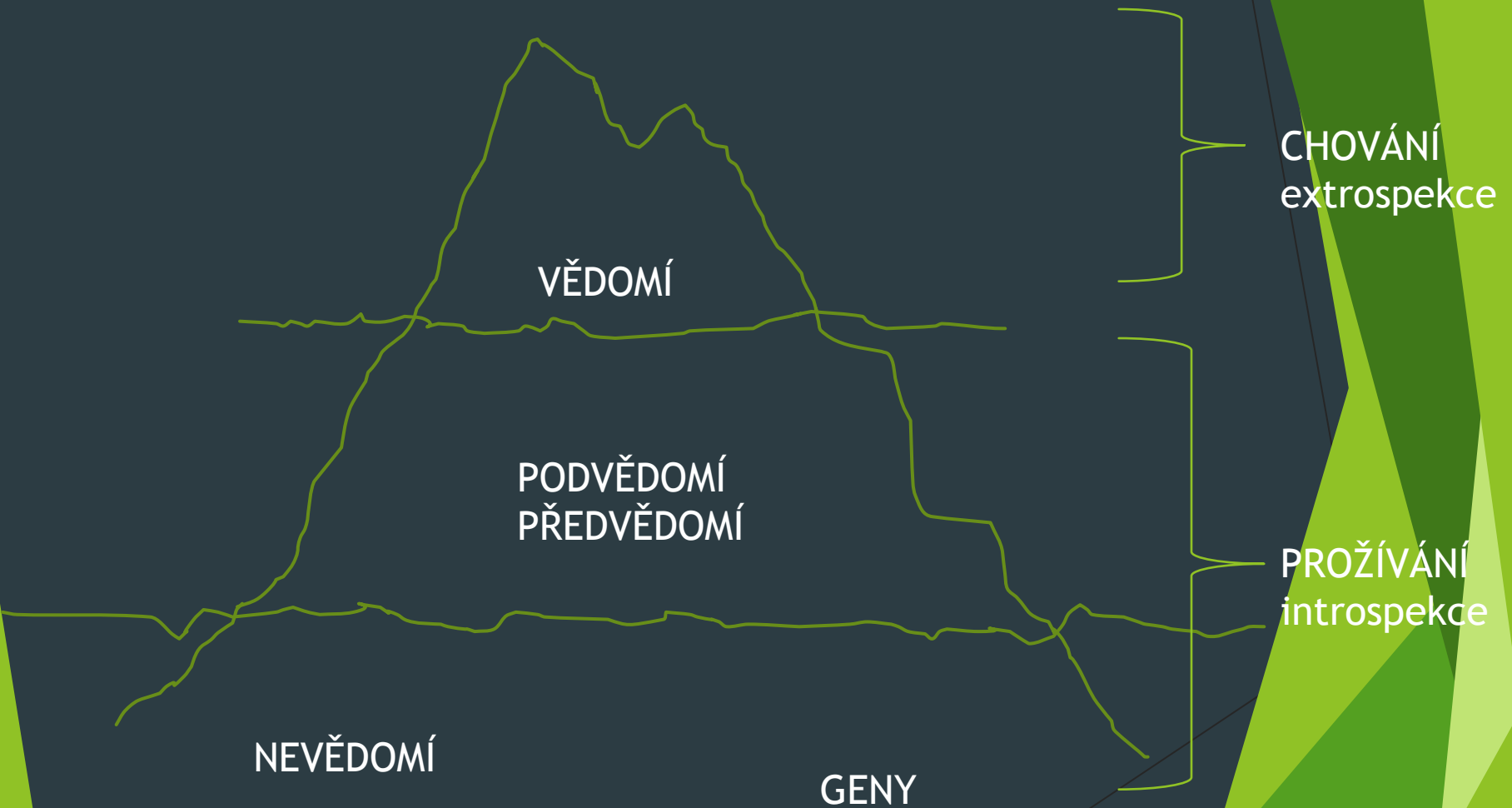
Věda o  
člověku

Věda o  
psychice

Věda o  
chování

Věda o  
prožívání

# Předmět psychologie



# Předmět psychologie

- ▶ **VĚDOMÍ** - co si uvědomujeme, na co zaměřujeme pozornost - selekce
  - ▶ V předním mozku, levá hemisféra, zpracovává pouze 40 bitů za minutu, řídí pouze 5% veškeré naší aktivity
  - ▶ Vytváří myšlenkové operace, analyzuje, soudí, zhodnocuje, učí se, vybírá, co je žádoucí
  - ▶ Pracuje v přítomnosti, má volbu, řídí se zákony logiky
  - ▶ Úmyslné, cílené jednání
- ▶ **PŘEDVĚDOMÍ** - registruje všechny vjemy a informace od počtí
  - ▶ V zadním a středním mozku, pravá hemisféra, zpracovává až 40 miliónů bitů za minutu, řídí 95% veškeré naší aktivity
  - ▶ Nehodnotí, neposuzuje, jenom ukládá a nezapomíná
  - ▶ Hovoří v pocitech a emocích, vychází z minulosti



# Předmět psychologie

- ▶ **NEVĚDOMÍ** - sestává z hlubin, které jsou pro vědomí zpravidla nedostupné bez použití vhodných technik (hypnózy, snů, meditace)
  - ▶ Hybná síla našeho psychického fungování
    - ▶ **OSOBNÍ NEVĚDOMÍ**, které se skládá z toho, co souvisí s naším vlastním životem
    - ▶ **KOLEKTIVNÍ NEVĚDOMÍ**, což jsou zděděné predispozice společné nám všem - způsob myšlení a vnímání, společný celému lidskému rodu
    - ▶ **ARCHETYPY** jsou vzorem mocných univerzálních obsahů jako "matky", "otce", "hrdiny", "mudrce", "dobra" - prapůvodních symbolů, které měly význam vždy a pro všechny. Jsou to symboly, které ovlivňují náš způsob chápání světa a náš vztah k němu.



# ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ

= stav mezi vědomím a předvědomím (stav spánku těla a bdění mysli)

- ▶ Trvá krátký čas před usnutím a po probuzení
- ▶ Stav harmonické jednoty = sjednocení vědomého a podvědomého = synchronizace mozkových hemisfér
- ▶ Frekvence tvořivého principu - hladina alfa (8-12Hz)
- ▶ Úplná mozková integrace - hladina théta (4-8Hz) - stav hluboké meditace - vysoká kreativita a tvořivá představivost, inspirace

# 5 PÁSEM MOZKOVÝCH VLN

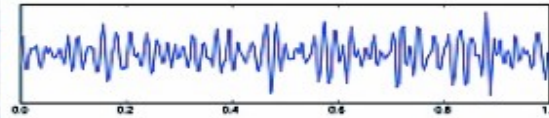
- ▶ Pásma odpovídají stavům vědomí
  - ▶ Gama vlny - nad 30Hz - bdění, uvědomování si, učení se
  - ▶ Beta vlny - 13-30Hz - bdělé vědomí běžného života, využíváme levou hemisféru
  - ▶ Alfa vlny - 8-12Hz - frekvence tvořivého principu
  - ▶ Théta vlny - 4-8Hz - úplná mozková integrace v hluboké meditaci
  - ▶ Delta vlny - 1-3Hz - hluboký bezesný spánek, regenerace organismu, posílení imunitního systému

# 5 pásem frekvencí mozkových vln

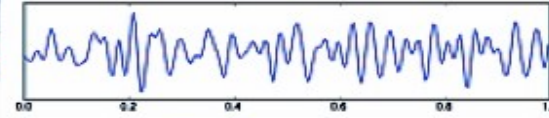
## EEG brainwaves



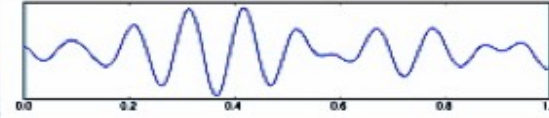
**Gamma**  
Problem solving,  
concentration



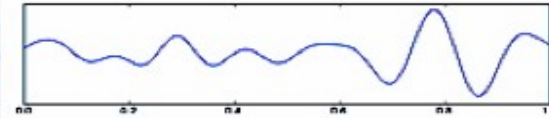
**Beta**  
Busy, active mind



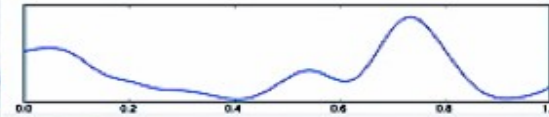
**Alpha**  
Reflective, restful



**Theta**  
Drowsiness



**Delta**  
Sleep, dreaming



# Poslání a cíle PSYCHOLOGIE

Popsat  
deskripce



Vysvětlit  
explanace



Předvídat  
predikce



Aplikovat  
Změnit

# PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY

## TEORETICKÉ DISCIPLÍNY

- ▶ Obecná psychologie
- ▶ Sociální psychologie
- ▶ Vývojová (ontogenetická) psychologie
- ▶ Psychologie osobnosti
- ▶ Psychologická metodologie
- ▶ Psychopatologie
- ▶ Dějiny psychologie
- ▶ Srovnávací psychologie
- ▶ Biologická psychologie

## APLIKOVANÉ DISCIPLÍNY

- ▶ *Zdravotnická psychologie*
- ▶ *Psychologie zdraví*
- ▶ *Pedagogická psychologie*
- ▶ *Školní psychologie*
- ▶ *Psychologie práce*
- ▶ *Klinická psychologie*
- ▶ *Soudní (forenzní) psychologie*
- ▶ *Psychologie dopravy*
- ▶ *Psychologie sportu*
- ▶ *Manažerská psychologie*
- ▶ *Psychologie trhu a reklamy*
- ▶ *Psychologie umění*
- ▶ *Inženýrská psychologie*

# PSYCHOLOGIE V PRAXI

- ▶ Psycholog vs. psychiatr
- ▶ Psycholog vs. psychoterapeut

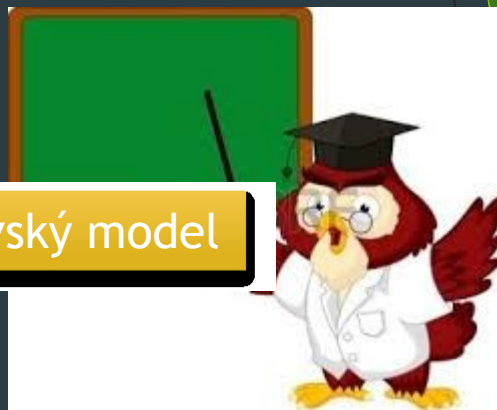


# 3 přístupy v pomáhání

- ▶ Objektivismus vs. konstruktivismu



Mateřský model



Otcovský model



Gnostický model



# Determinace lidské psychiky

Nature versus nurture

Přirozenost versus výchova

Dědičnost versus prostředí

# 2 rozdílné přístupy

## Enviromentální

- ▶ Vysvětlují, že vývoj jedince a celá jeho osobnost je určena vnějšími faktory.
- ▶ John Locke: „tabula rasa“
- ▶ J. Watson: jakékoli zdravé dítě je schopen „vycvičit“ (vychovat) tak, že se z něho stane to, co on sám bude chtít (lékař, právník, umělec, obchodník, ale také zloděj a žebrák). To vše bez ohledu na jeho talent, sklony, schopnosti a také bez ohledu na povolání a rasu.

### Výchovný utopismus

- ▶ přeceňuje vliv výchovy, přičemž význam ostatních, zejména biologických, faktorů zůstává nedocenen.

## Nativistický

- ▶ Nativistické teorie vycházejí z teze, že duševní vývoj jedince je určen vrozenými mechanismy.
- ▶ Tyto přístupy přeceňují biologickou determinaci.

### Výchovný pesimismus

# Interakcionistický přístup

- ▶ Psychický vývoj se uskutečňuje na základě vzájemného působení dědičných dispozic a vlivu prostředí.
- ▶ Člověk je vybaven určitým vnitřním potenciálem k vlastnímu rozvoji, vliv prostředí tento potenciál může ovlivňovat negativně nebo pozitivně.

Výchovný optimismus

# Determinace lidské psychiky

## Vnější - sociální a kulturní

- ▶ Společnost - jazyk, hodnoty, tradice, média
- ▶ Sociální vrstva - normy, hodnoty, styl života
- ▶ Sociální skupina - rodina, škola, parta....
- ▶ Příklad: Vlčí děti Amaly a Kamaly

## Vnitřní - biologické

- ▶ Dědičnost - genotyp
- ▶ Fenotyp vztah genotypu a vlivů vnějšího prostředí
- ▶ Dědičnost nebo osobní nevědomí ???
- ▶ Deprese, alkoholismus, agresivita, schopnost se prosadit, vést

# Výzkumy dědičnosti na dvojčatech

- ▶ Francis Galton(1822-1911) provedl experiment s porovnáním 35 dvojčat (jednovaječných) s 20 páry dvojčat (dvojvaječných).
- ▶ Jednovaječná dvojčata si byla velmi podobná i v dospělosti. Podobala se nejen fyzicky, ale i osobnostně, inteligencí, zájmy a profesní dráhou.
- ▶ Je známo, že jednovaječná dvojčata mají v podstatě stejnou dědičnou výbavu. Vznikla totiž rozdvojením již oplodněného vajíčka a všechny geny jsou u nich stejně zastoupeny.

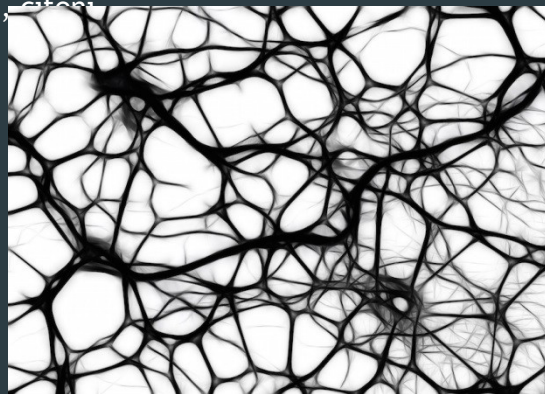
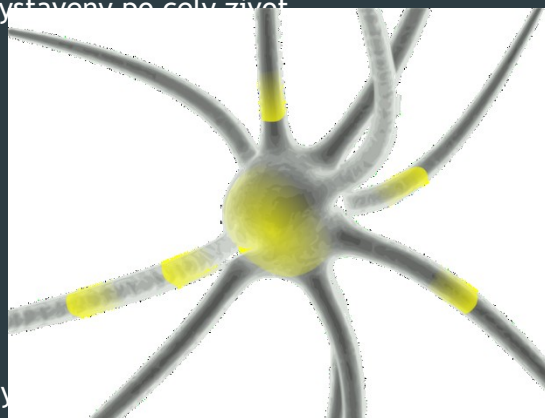
- ▶ Příklad jednovaječných dvojčat (Beth a Amy) vychovávaných odděleně. Po narození byla dvojčata dána k adopci novým rodičům, v obou případech to byly židovské rodiny ze státu New York.
- ▶ Matka Amy byla obézní, nejistá, žárlivá a nemilující.
- ▶ Matka Beth byla atraktivní, plná radosti a lásky k dítěti.
- ▶ Amy nikdy nezapadla do rodinného prostředí, vyrůstala s emočními problémy. Už jako malá byla ukňouraná a vyžadovala stálou pozornost. Tyto vlastnosti jí vydržely až do dospělosti.
- ▶ Beth vyrůstala v milující rodině a byla středem pozornosti od chvíle, kdy si ji přinesli domů. Beth se dostávalo všeho, přesto byla Beth problémovým dítětem a pořád plakala, stejně jako Amy. Jako dospělá byla protivná, neurotická a nesnášenlivá žena, stejně jako Amy (dle Hammer, Copeland, 2003).

# Vnitřní determinace lidské psychiky

- ▶ Spojitost mezi mozkem a prožíváním a chováním
  - ▶ J. Delgado: zastavil rozzuřeného býka v aréně pouhým zmáčknutím tlačítka, které aktivovalo elektrodu v mozku zvířete - potlačil agresivní chování a proměnil rozzuřeného býka v beránka.
  - ▶ Římský císař Caligula po zánětu mozku údajně zešlel, začal být neuvěřitelně krutý a agresivní.
  - ▶ Josef Mánes po horečnatém onemocnění, které zřejmě postihlo jeho nervovou soustavu, trpěl velkými bolestmi hlavy, jeho organismus byl vyčerpaný a choval se „podivně“.

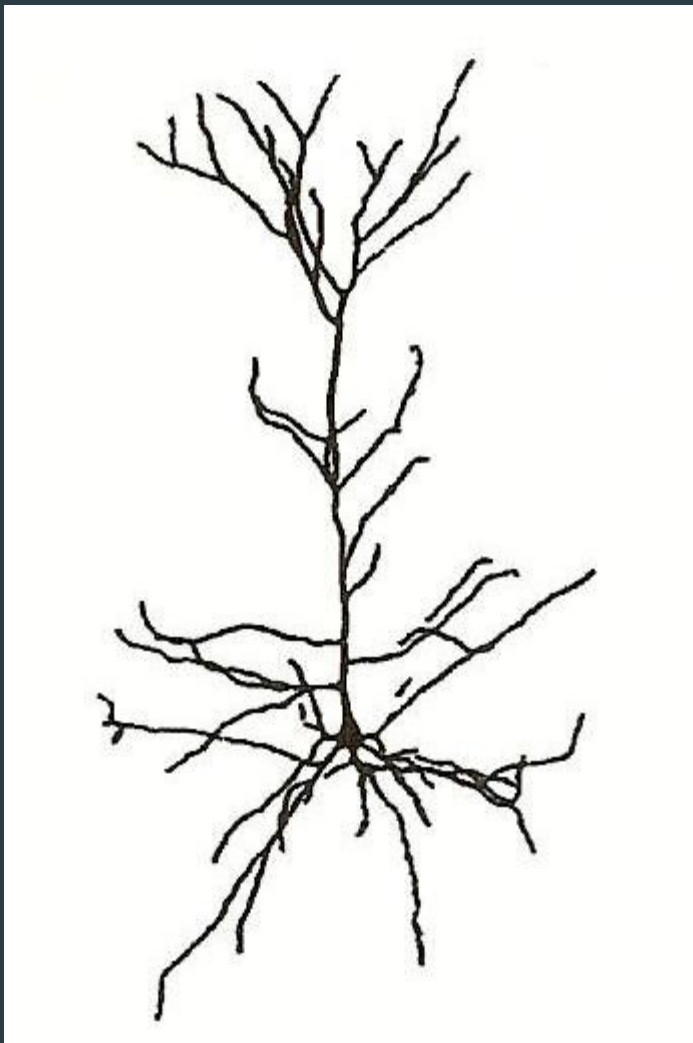
# Neuroplasticita mozku

- ▶ Mozek je PLASTICKÝ - největší objev ve zkoumání lidského mozku za posledních 400 let
- ▶ Každý den z kmenových buněk vyrůstají buňky nové
- ▶ Mozek se přizpůsobuje podnětům z prostředí, kterému je vystavený po celý život
- ▶ Nový význam má vzájemná spolupráce mezi kognitivními, sociálními a emocionálními schopnostmi jedince
- ▶ V průběhu let se mozek buď vyvíjí nebo degraduje, stres výrazně snižuje funkci mozku
- ▶ Vzájemným propojením neuronů se vytvářejí mozkové mapy, které jsou zodpovědné za naše chování, myšlení, citění
- ▶ Mozek je schopen měnit mapy podle situací, kterým je vystavený
- ▶ Mozkové mapy rozhodují o našem úspěchu nebo neúspěchu, pohodě či nepohodě...

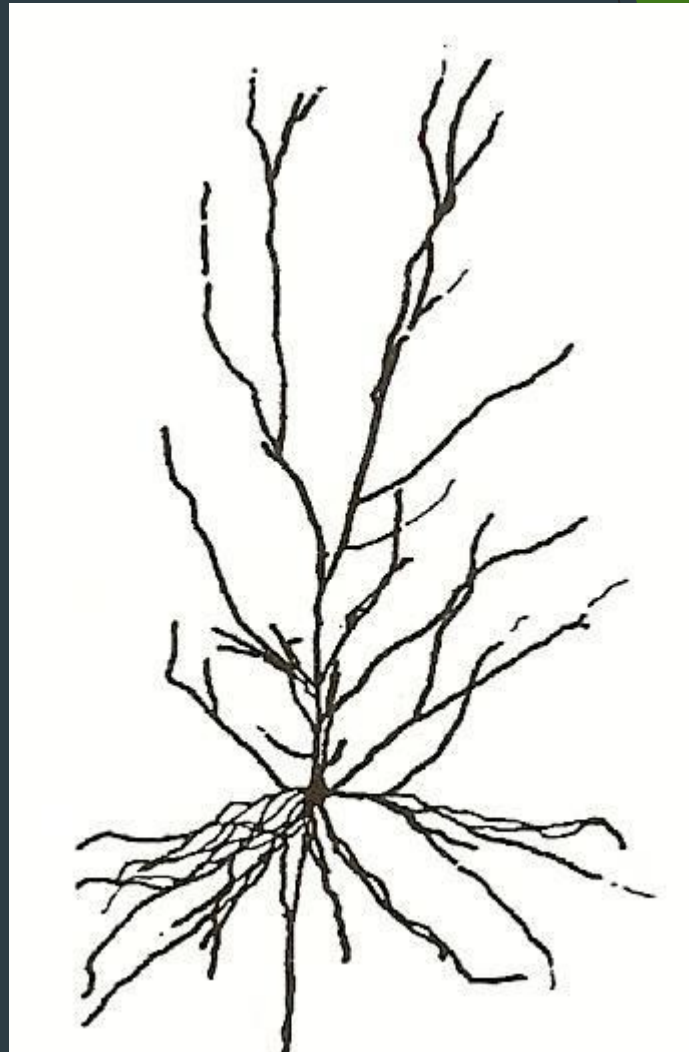




# Vliv prostředí na krysí mozek



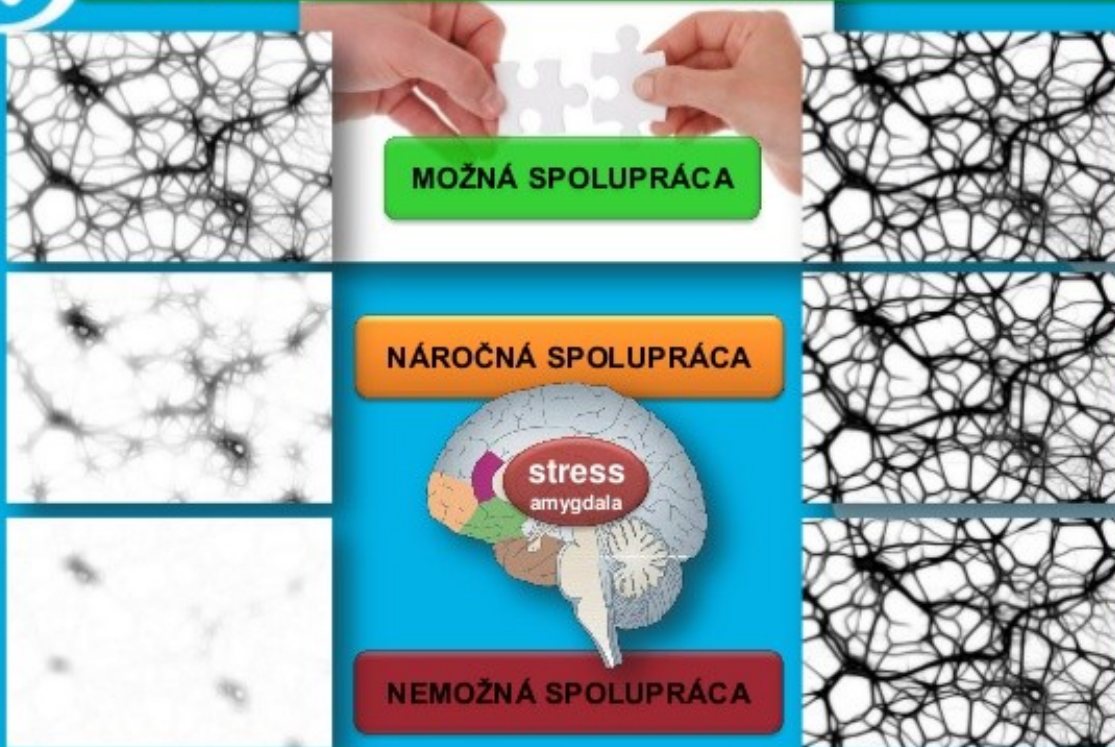
STANDARDNÍ LABORATORNÍ  
PROSTŘEDÍ



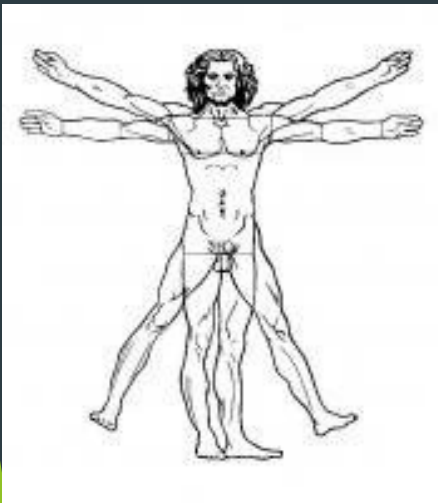
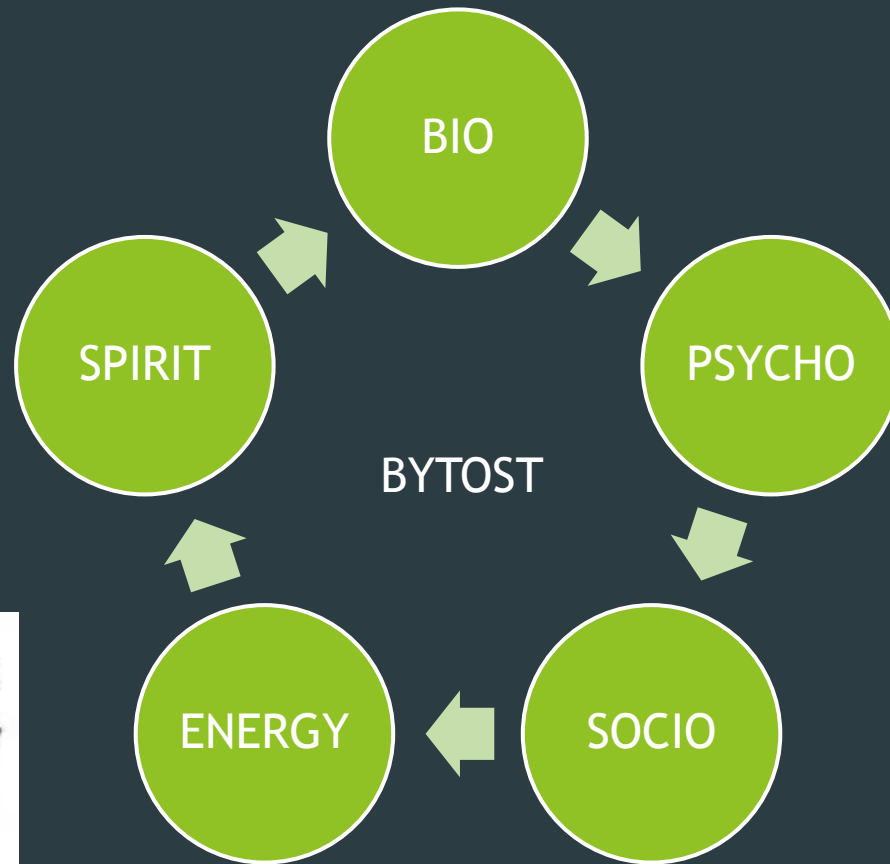
OBOHACENÉ LABORATORNÍ  
PROSTŘEDÍ

## 7. Spôsoby myslenia

### SPOLUPRÁCA A CHÁPANIE MOZGOVÝCH MÁP



# Člověk je



VITRUVIANOVA FIGURA

# 1. cvičení

Studijní literatura:

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J.: Základy psychologie pro zdravotnické obory, Grada Publishing, 2011.

Andršová, A.: Psychologie a komunikace pro záchranáře. Grada Publishing, 2012

Atkinson, R.L. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Portál, 2012

Hunt, M.: Dějiny psychologie

Čakirpaloglu, P.: Úvod do psychologie osobnosti, Grada, 2012

Hayesová, N.: Základy sociální psychologie, Portál, 2013

Křivohlavý, J., Pečenková, J.: Duševní hygiena zdravotní sestry. Grada 2004.

Vobořilová, J.: Duševní hygiena a stres. CVUT Praha 2015

Požadavky k zápočtu:

100 % docházka na cvičení

Recenze knihy s psychologickou tematikou (cca 1 strana)

Požadavky ke zkoušce:

Ústní zkouška ze studia literatury a přednášek

GRADA®

Eva Zacharová, Jitka Šimíčková-Čížková

# Základy psychologie pro zdravotnické obory



GRADA®

Alena Andršová

# Psychologie a komunikace pro záchranáře v praxi



# Jak to všechno začalo

## Historie psychologie

2. přednáška

PhDr. Lenka Emrová

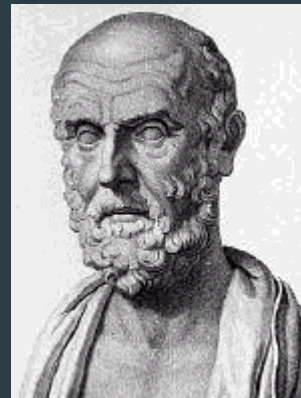
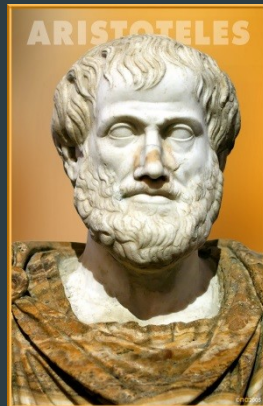
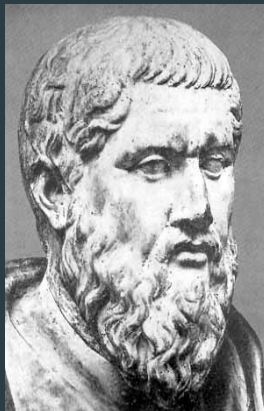
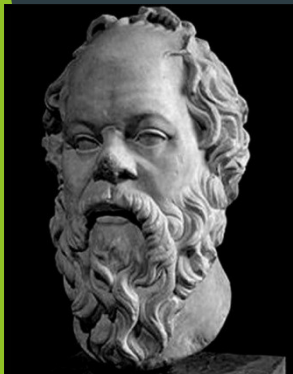
# Psychologie má dlouhou minulost, ale krátkou historii

## Ebbinghaus 1908

- ▶ Předvědecká psychologie je součástí filosofie
- ▶ Kořeny má v starověké filosofii, náboženství, medicíně, politice
- ▶ Základní otázky týkající se duše, podstaty člověka
- ▶ Významní řeční filozofové 5. - 4. st.př.n.l.

filosofové

Sokrates, Platón, Aristoteles, Hippokrates



# Středověká filosofie

## Jsou schopnosti vrozené nebo získané

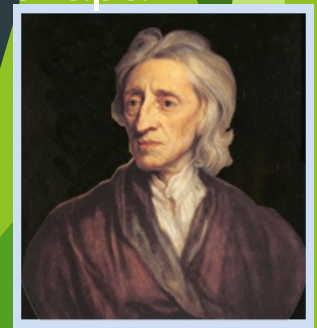
### Nativismus

- ▶ Descartes - Cogito ergo sum - "Myslím tedy jsem"
- ▶ Člověk přichází na svět s vrozenou základnou vědomostí a pochopením reality, může docílit znalostí a chápání světa pečlivým logickým myšlením
- ▶ Zavedl pojem vědomí
- ▶ Popsal reflexní oblouk
- ▶ Člověk = stroj



### Empirismus

- ▶ J. Locke - Tabula rasa - nepopsaná deska
- ▶ „Nic není ve vědomí, co dříve nebylo ve smyslech“
- ▶ Vědomosti jsou získávány prostřednictvím zkušeností a interakcí s okolím
- ▶ V průběhu života se vepisují zkušenosti, znalosti a chápání světa



V současnosti diskuse **DĚDIČNOST VERSUS VÝCHOVA**



# Nature versus nurture - základní vědecký sp

## Vnitřní vlivy

- ▶ Přeceňování vlivu genů tzv. výchovný pesimismus

## Vnější vlivy

- ▶ Přeceňování výchovy (J. Locke, J.B. Watson)

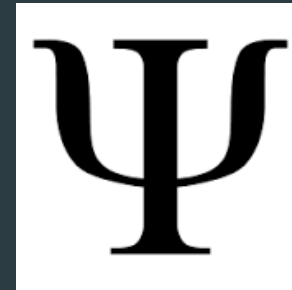
**Interakcionistické pojetí  
= vzájemné působení**



**Výchovný optimismus**

# 19. století - rozhodující pro rozvoj

- ▶ Prolínání s přírodními vědami (prudký rozvoj)
- ▶ Začal se hojně využívat experiment
- ▶ Snaha o změření duševních procesů



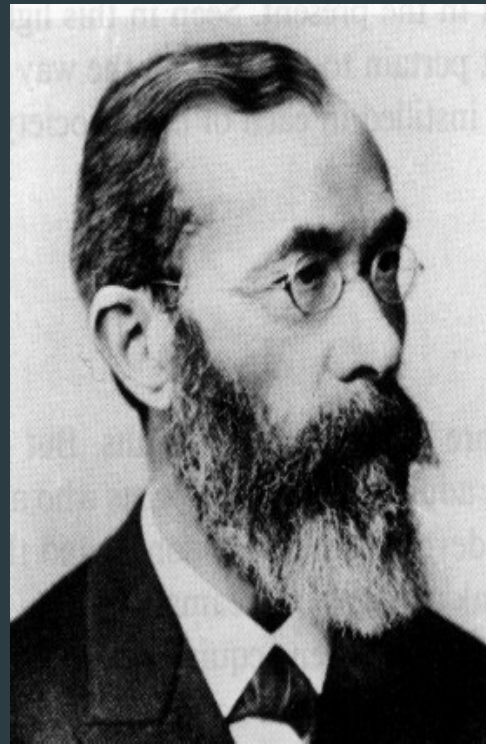
## psychofyzika

Exaktní zkoumání počitků, zakladatelem je Fechner

# Počátky vědecké psychologie

1879

- ▶ **Wilhem Wundt - otec moderní psychologie**
- ▶ **1. psychologická laboratoř v Lipsku**
- ▶ **Experiment**
- ▶ **Introspekce**
- ▶ **1. časopis pro experimentální psychologii**
- ▶ **Zaměřen na smysly - zrak, pozornost, paměť, emoce**
- ▶ **Zkoumá objektivně pozorovatelné jevy, nezpochybnitelné**



Základní psychologické směry  
20. století

Behaviorismus

PSYCHOANALÝZA

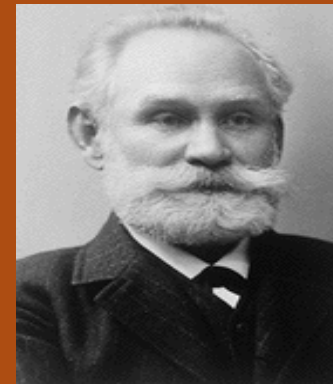
GESTALT PSYCHOLOGIE

Humanistická psychologie

# Behaviorismus

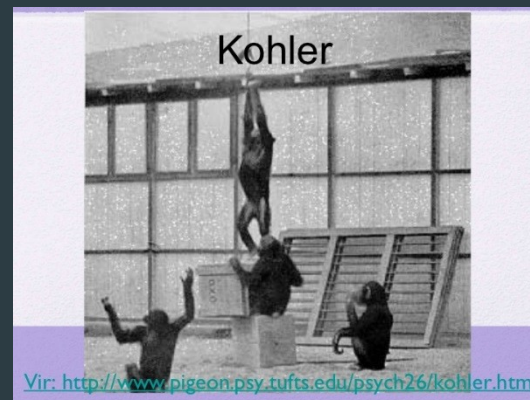
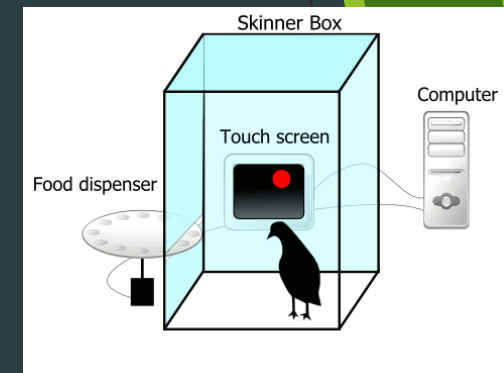
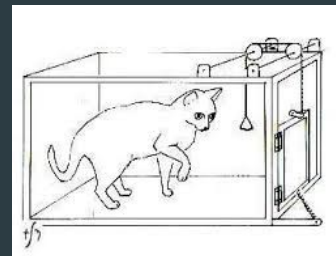
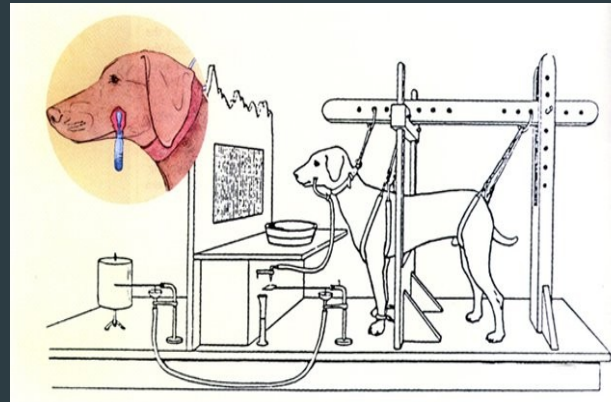
1. pol. 20.  
století

- ▶ J. B Watson – americký psycholog  
(vychází z reflexologie - I.P.Pavlov)
- ▶ Extrospekce – pozorování vnějšího chování
- ▶ Odmítá introspekci – je nevědecká
- ▶ Objektivně pozorovatelná, měřitelná fakta
- ▶ Předmět studia psychologie – chování
- ▶ Lidská mysl = black box
- ▶ Vývoj jedince je pouze učení se  
odpovědím na podněty
- ▶ Přeceňovali význam výchovy a učení



# Behaviorismus

- ▶ Experimenty se zvířaty
- ▶ klasické podmiňování
  - ▶ I.P. Pavlov
- ▶ operantní podmiňování
  - ▶ E.L. Thorndike
  - ▶ B.F. Skinner
- ▶ učení vhladem
  - ▶ W. Kohler



Vir: <http://www.pigeon.psy.tufts.edu/psych26/kohler.htm>

# Neobehaviorismus

- ▶ S - O - R paradigma - ne na každý stimul je stejná reakce
- ▶ Tolman kognitivní mapy
- ▶ C.L. Hull - teorie drive - zákon formování návyku

Potřeba  
voda



Pud  
žízeň



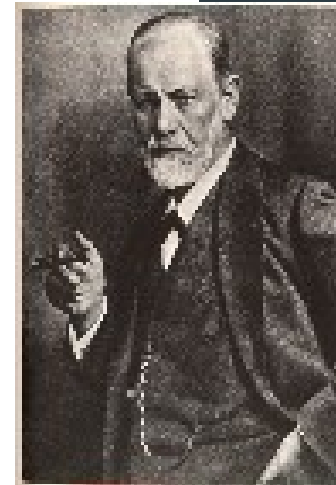
Redukce pudu  
Napítí se

- ▶ Frustračně agresivní hypotéza
- ▶ B. F Skinner - skinner box
  - ▶ Operantní podmiňování

# Psychoanalýza

1. pol. 20.  
století

- ▶ S. Freud - narodil se v Příboře na Moravě
- ▶ Duševní prožitky i projevy chování mají nevědomý motiv
- ▶ Zdroj psychické energie jsou pudy
  - ▶ Eros a Thanatos
- ▶ přisuzuje hlavní roli pudům, především sexuálnímu pudu, který nazývá libido, většina konfliktů je způsobena neuspokojením tohoto pudu a vede ke vzniku neuróz
- ▶ Metoda volných asociací (jsou manifestací nevědomých prání a obav), analýza snů, raných dětských zážitků





# Topografický model osobnosti

## - Freud 1900



Řídí se principem reality

Řídí se principem slasti

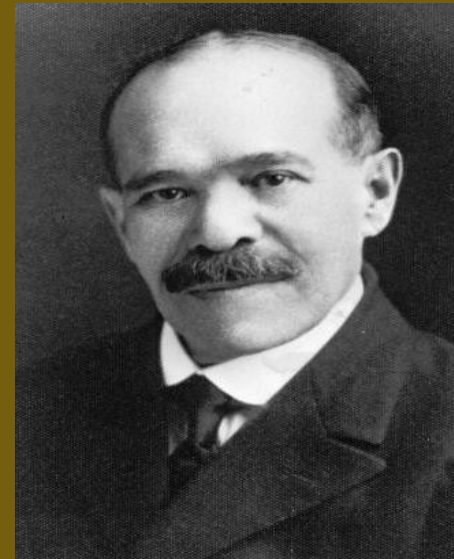
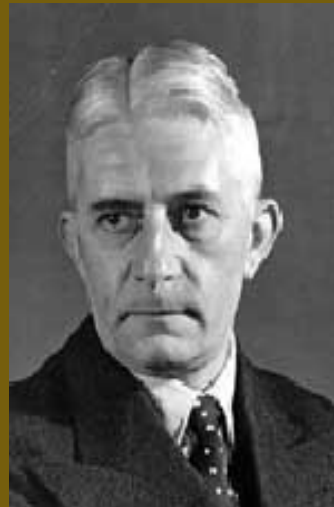
# Neopsychoanalýza

- ▶ Anna Freudová - ego-psychologie
  - ▶ Ego-obranné mechanismy
- ▶ Alfred Adler - individuální psychologie
  - ▶ Psychologie sourozeneckých vztahů
  - ▶ Komplex méněcennosti
  - ▶ Touha po moci
- ▶ C.G. Jung - analytická psychologie
  - ▶ Osobní a kolektivní nevědomí
- ▶ E.P. Fromm - formování charakteru asimilací a socializací
- ▶ E. Erikson

1. pol. 20.  
století

# Gestalt-psychologie -

- ▶ REAKCÍ NA ASOCIANISTICKOU - ELEMENTOVOU PSYCHOLOGII
- ▶ CELEK JE VÍC NEŽ SOUČET ČÁSTÍ
- ▶ ZAKLADATEL KURT WEIRTHEIMER - NĚMECKO
- ▶ K. KOFFKA, W. KOHLER

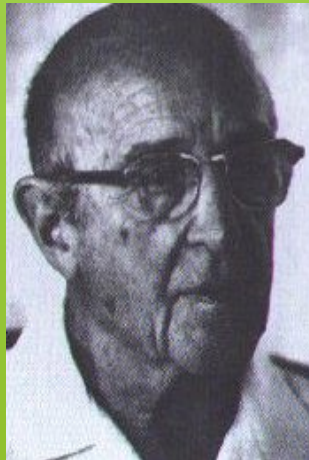


- ▶ ÚKON NÁHLÉHO POCHOPENÍ - AHA FENOMÉN

# Humanistická psychologie

50. léta 20.  
století

- ▷ **Zakladatel C. R. Rogers**
- ▷ **Svobodná vůle,**
- ▷ **Sebeaktualizace**
- ▷ **Přirozená tendence k růstu, jsou-li splněny podmínky:**  
**empatické porozumění**  
**bezpodmínečné přijetí**  
**autenticita - opravdovost**



- ▷ **Zaměřuje se na prevenci, ne pouze nemoc**
- ▷ **Lidé jsou v zásadě dobří, každý je motivován ke změně, jsou měnitelní a aktivní**
- ▷ **A. Maslow - Pyramida potřeb**

# Existencionalní psychologie

- ▶ Zabývá se otázkami lidského bytí, existence v kontextu smrti, otázkami svědomí, hodnot, osamělosti
  - ▶ Daseinanalýza
  - ▶ Logoterapie - V.E. Frankl

# Kognitivní psychologie

50 - 60. léta  
20. století

- ▶ Předmětem studia jsou mentální (poznávací) procesy
- ▶ G.A Kelly - za rozhodující považuje kognitivní procesy, kterými si vytváříme tzv. vnitřní obrazy (modely) vnějšího světa a skrze ně jsme schopni sebereflexe a vytváření své hodnotové orientace
- ▶ Významně přispěl vývoj počítačových systémů
- ▶ Klíčem k našemu chování je myšlení - NLP, A. Ellis

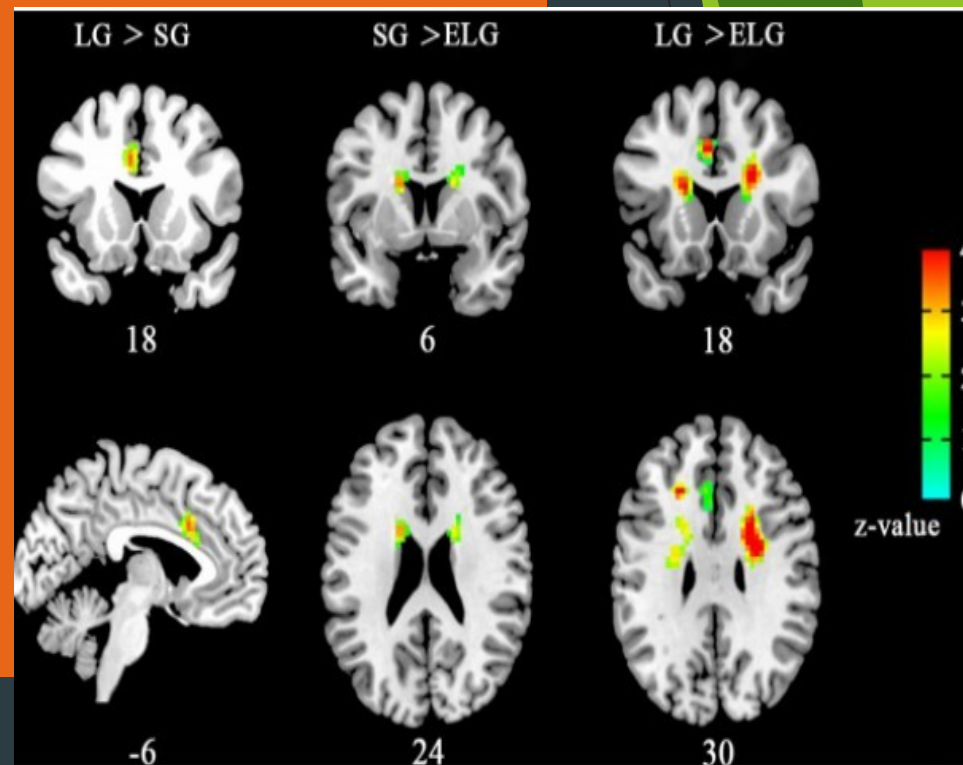
Klíčové otázky:

- jak se učíme
- pamatujeme si minulost a plánujeme budoucnost
- jak uvažujeme
- rozhodujeme se
- užíváme jazyk

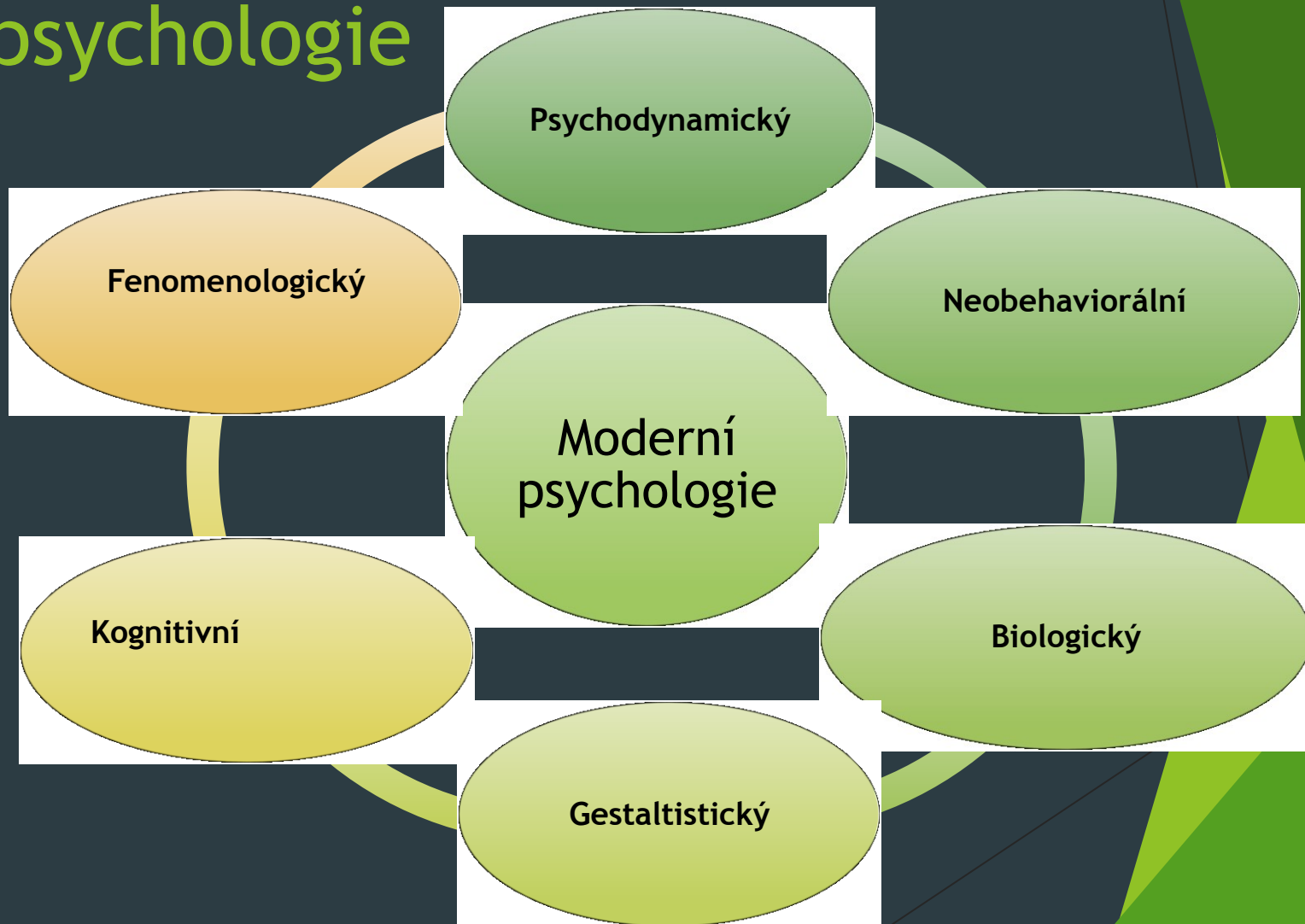


# Biologický přístup

- ▶ Vychází z neurofyzologie a reflexologie
- ▶ Zabývá se neurofyzilogickými procesy, které jsou ve vztahu k chování a prožívání
- ▶ W. James, u nás F. Koukolík
- ▶ v posledních letech narůstá význam díky zobrazovacím metodám a díky rozvoji medicíny
  - ▶ Farmakoterapie
  - ▶ Zobrazovací metody umožňují zkoumat živý mozek



# 6 hlavních proudů moderní psychologie

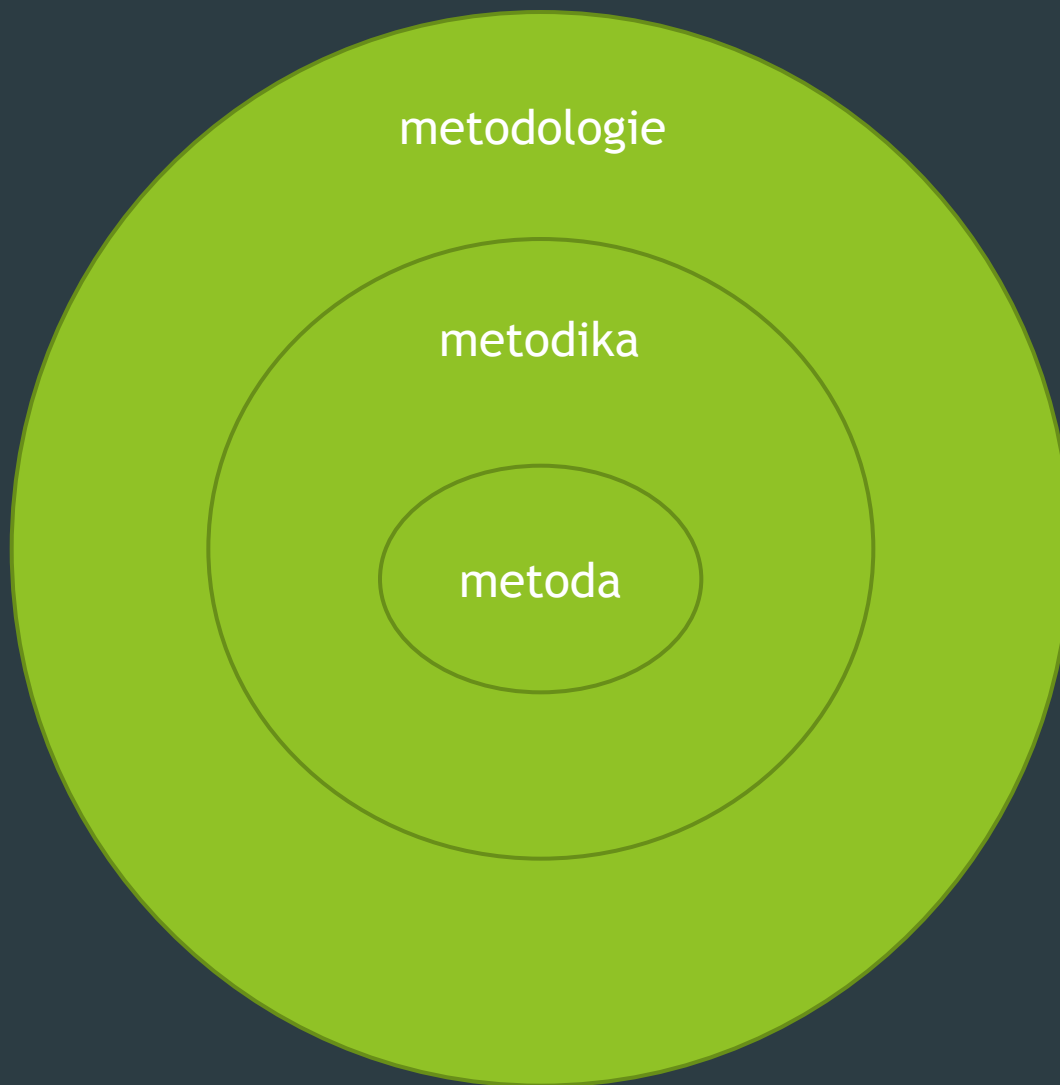




# Psychologické metody v práci PA

4. přednáška

PhDr. Lenka Emrová



metodologie

metodika

metoda

# Charakteristika metod

• OBJEKTIVITA

Správné a jednotné zadávání metod  
neustrannost

Jednoduchost  
srozumitelnost

Platnost, zda metoda zjišťuje, co má

• VALIDITA

Reprezentativnost  
20-40 resp./ 1000-2000

Stejné podmínky,  
srovnávání se vzorkem

Přesnost,  
spolehlivost

• STANDARDIZACE

• RELIABILITA

# Přehled základních metod

## Metody psychologického výzkumu

- ▶ pozorování - extrospekce, introspekce
- ▶ experiment
- ▶ rozbor slovních projevů
  - ▶ rozhovor (explorace)
  - ▶ dotazník
  - ▶ rozbor volnějších písemných projevů (biografická metoda - studium deníků, dopisů, náčrty literárních pokusů, slohových prací...)
- ▶ rozbor výsledků činnosti

# Přehled základních metod

## Psychologické diagnostické (vyšetřovací) metody

- ▶ **netestové diagnostické metody** (rozhovor, pozorování, rozbor produktů činnosti včetně písemných projevů, přirozený experiment)
- ▶ **testové diagnostické metody**
  - ▶ inteligenční testy
  - ▶ standardizované dotazníky
  - ▶ tzv. projekční techniky
- ▶ **sociometrie**
  - ▶ sociometrický test
- ▶ **statistické metody**
- ▶ **životopis**

# Pozorování



- ▶ Nejčastější a zdánlivě nejjednodušší metoda
- ▶ Aby bylo vědecké, musí být
  - ▶ **Záměrné**
  - ▶ **Cílevědomé**
  - ▶ **Systematické**
  - ▶ **Plánovité**
  - ▶ **Registrované**

# Dělení pozorování



- ▶ Koho pozorujeme (sebe, druhé)
- ▶ Míra zaměřenosti (zaměřené, náhodné, komplexní, parciální)
- ▶ Podle množství (individuální, skupinové)
- ▶ Podle časového rozpětí (krátkodobé, dlouhodobé, longitudinální)
- ▶ Dle účasti pozorovatele (zjevné, skryté, participativní)

# Experiment

- ▶ Záměrně a plánovitě zasahujeme do průběhu zkoumaných jevů, abychom je mohli hlouběji poznat
- ▶ Záměrně vyvoláváme či měníme některou podmínku (proměnnou) a sledujeme účinky
- ▶ Umožňuje měření a kvantitativní vyjádření
- ▶ Probíhá v umělém i přirozeném prostředí
- ▶ Při výzkumu učení, myšlení, emocí, výzkumu skupin i vztahů mezi lidmi



# Terminologie experimentálního výzkumu

- ▶ Hypotéza = tvrzení, které může být testováno
- ▶ Proměnná = něco, co nabývá různých hodnot
  - ▶ Nezávislá manipulujeme s ní
  - ▶ Závislá - pozorujeme vliv nezávislé proměnné
- ▶ Experimentální skupina = skupina v níž je přítomný zkoumaný jev
- ▶ Kontrolní skupina = skupina v níž není přítomný zkoumaný jev
- ▶ Měření = systém pro přiřazování číselných hodnot proměnným

# Rozhovor

- ▶ Osobní interakce tazatele a respondenta
- ▶ Je možné sledovat i bezprostřední reakce (neverbální komunikaci)



# Druhy rozhovoru

- ▶ **volný, neřízený, nestandardizovaný**
- ▶ **řízený (standardizovaný)** - předem připravena osnova, včetně sledu otázek
- ▶ **polostandardizovaný** - předem připravena osnova, otázky kladeny dle okolností **individuální (jedinec)**
- ▶ **skupinový (ve skupině)** - beseda, diskuze
- ▶ **direktivní** - přímé působení, které je zaměřeno na změny chování - pokyny, zásady, příkazy, omezení
- ▶ **nedirektivní** - vytvoření přátelské a bezpečné atmosféry - zvyšování důvěry, naslouchání, empatie
- ▶ **diagnostický (anamestický)** - získávání údajů, faktických informací
- ▶ **terapeutický** - léčebný rozhovor

# Anamnéza (předchorobí)

se provádí metodou řízeného rozhovoru a údaje se zaznamenávají ihned v přítomnosti respondenta (klienta).

Dělení:

## ▶ Dle zaměření:

- ▶ **Rodinná anamnéza** - zaměřuje se na údaje o rodinných příslušnících klienta (respondenta).
- ▶ **Osobní anamnéza** - zaměřuje se na klienta (respondenta).

## ▶ Dle zdroje informací:

- ▶ **Autoanamnéza** (subjektivní anamnéza) - zdrojem informací je sám respondent.
- ▶ **Heteroanamnéza** (objektivní anamnéza) - zdrojem informací jsou jedinci z okolí respondenta - rodinní příslušníci, příbuzní, spolupracovníci, záznamy a zprávy.

Anamnéza se používá v psychologii, v lékařství, ...

- ▶ **Anamnéza v psychologii** se zaměřuje na informace potřebné k analýze psycho -sociálních jevů.

# Anamnéza v lékařství

- ▶ Rodinná anamnéza (zkratka **RA**) slouží především k posouzení dědičného rizika pro některé choroby.
- ▶ Osobní anamnéza (zkratka **OA**) by měla obsahovat důležité informace o všech dosavadních obtížích klienta.
- ▶ Gynekologická anamnéza (**GA**) se odebírá jen u žen.
- ▶ Farmakologická anamnéza (**FA**) zahrnuje především seznam současně užívaných léků, popř dotaz na léky užívané v minulosti.
- ▶ Abúzus - toxikologická anamnéza (**TA**), zahrnuje především užívání návykových látek, zejména alkoholu, cigaret a obvykle i černé kávy.
- ▶ Alergologická anamnéza (**AA**) zahrnuje všechny alergie a přecitlivělosti klienta.
- ▶ Pracovní anamnéza (**PA**) hodnotí pracovní podmínky a rizika klienta.
- ▶ Sociální anamnéza (**SA**) hodnotí životní, sociální podmínky klienta.

# Ošetřovatelská anamnéza

- ▶ Anamnéza je zaměřena na oblasti lidského zdraví, bio-psycho-sociálních potřeb a životního stylu.
- ▶ oblasti výživy, vyprazdňování, pohybové aktivity, spánku, odpočinku, rekreace, postoje ke zdraví (kouření / alkohol / drogy), používání kompenzačních pomůcek, oblast sociálních rolí a vztahů, sexualitu, toleranci ke stresu, náboženství, hodnotovou orientaci a další podobné informace podle oboru a potřeby.
- ▶ Dle získaných informací se stanovuje individuální specifický ošetřovatelský plán. Informace jsou nepřetržitě podle potřeby doplňovány.

# Dotazník

## zjišťování informací bez kontaktu s respondenty, statisticky se zpracovávají

- ▶ Otevřené (nestrukturované) otázky - respondenti nemají nabídnuté odpovědi na otázky, čeká se konkrétní odpověď, obtížné statistické zpracování.
- ▶ Uzavřené (strukturované) - respondenti hodnotí nabídnuté možnosti volbou jedné z alternativ (odpovědi ANO - NE), výsledky se dobře statisticky zpracovávají, uplatňuje se více ve výzkumu než v diagnostice.
- ▶ Polostrukturované - respondenti hodnotí nabídnuté možnosti volbou jedné z alternativ (odpovědi ANO - NE a současně doplňují JINOU možnost).
- ▶ Dotazník musí obsahovat oslovení respondentů, stručný popis účelu, poděkování za vyplnění.
- ▶ **Anketa** je druh výzkumné techniky založené na dotazníku, která slouží především ke zjištění názoru velkého počtu respondentů. Zpravidla se skládá pouze z několika otázek a publikuje se v tisku, rozesílá poštou apod. Někdy je podpořena také slosováním jednotlivých odpovědi o ceny.

# Psychologické diagnostické metody - výhradně pro psychology

- ▶ Výkonové testy
  - ▶ Testy inteligence
  - ▶ Testy speciálních schopností
  - ▶ Testy organicity
- ▶ Testy osobnosti
  - ▶ Projektivní testy
  - ▶ Dotazníky



# Jaké metody lze využít

1. Metody kategorie A - metody určené absolventům Bc. a Mgr. programů psychologie, andragogiky, personalistiky a dalších oborů po zaškolení
2. Metody kategorie B - metody určené absolventům Bc. a Mgr. programů psychologie
3. Metody kategorie C - metody určené absolventům Bc. a Mgr. programů psychologie po absolvování výcvikového kurzu

Dělení dle Hogrefe Testcentrum

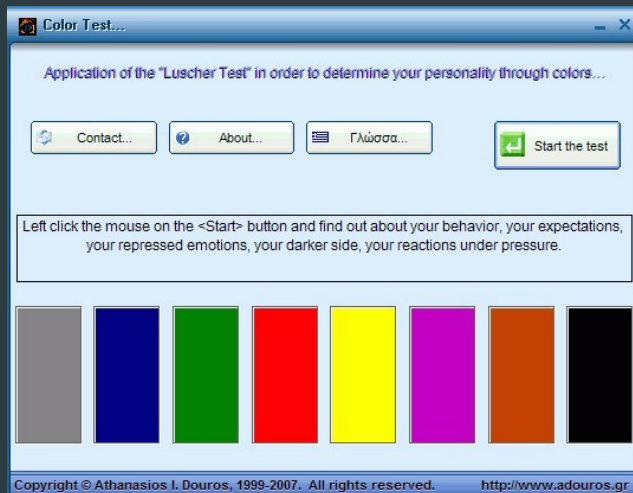
# Diagnostika osobnosti

## Dotazníky

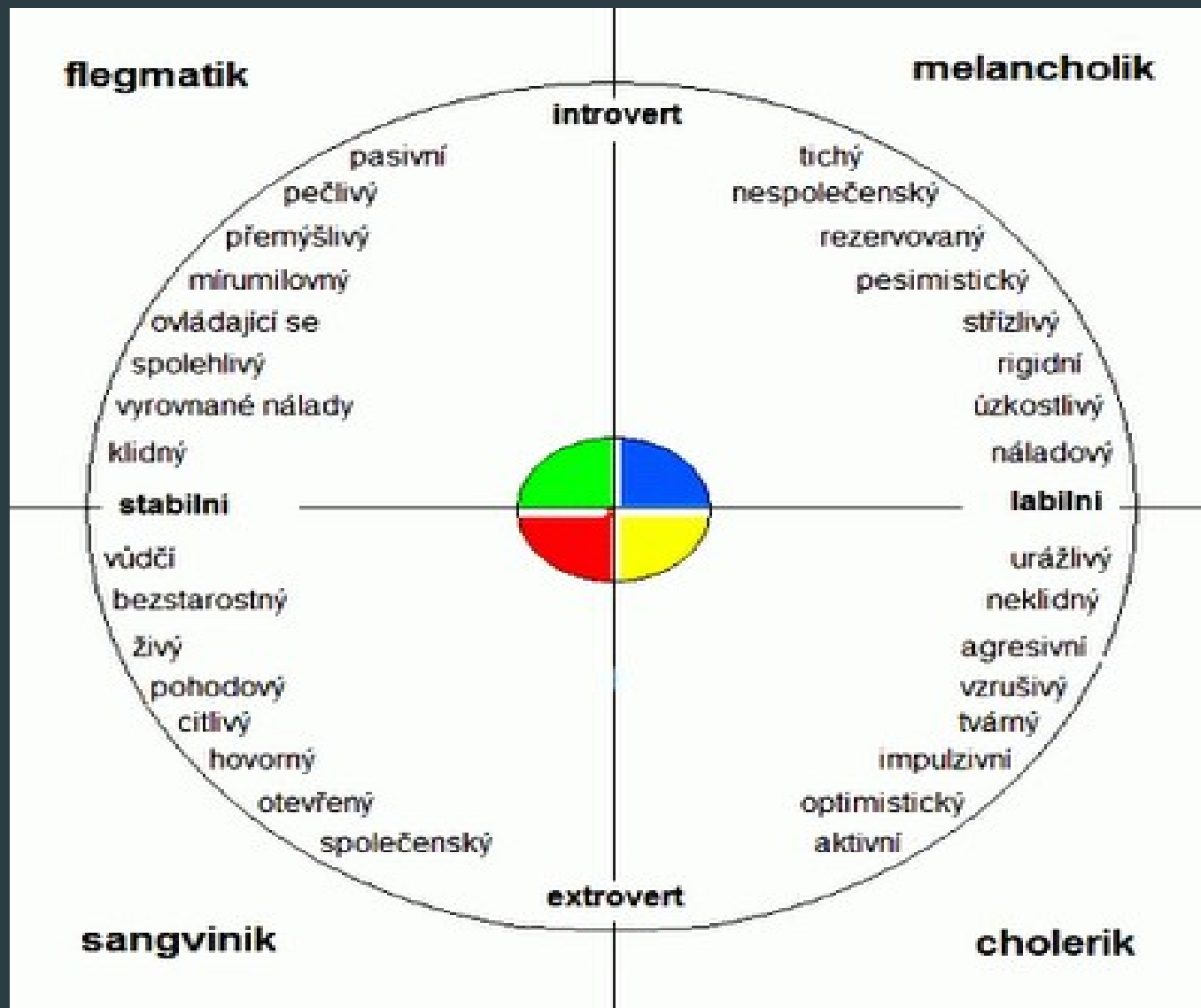
- ✗ Eysenck
- ✗ Cattell
- ✗ Big Five
- ✗ MBTI
- ✗ BIP

## Projektivní techniky

- ✗ Rorschach
- ✗ TAT
- ✗ Luscherův barvový test



# Eysenck



# Eysenckova typologie

<b>Cholerik</b>		<b>Flegmatik</b>	
Pozitiva	Negativa	Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none"><li>- průbojný,</li><li>- energický,</li><li>- nebojácný,</li><li>- zásadový,</li><li>- tvořivý,</li><li>- samostatný,</li><li>- velmi aktivní,</li><li>- výkonný,</li><li>- iniciativní</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- příliš impulzivní,</li><li>- výbušný,</li><li>- náladový,</li><li>- s nedostatkem sebeovládání,</li><li>- dříve jedná než myslí,</li><li>- netrpělivý,</li><li>- nesnášenlivý,</li><li>- tvrdohlavý,</li><li>- vzdorovitý</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- trpělivý,</li><li>- rozvážný</li><li>- vyrovnaný</li><li>- klidný</li><li>- zodpovědný</li><li>- se smyslem pro spravedlnost,</li><li>- vytrvalý,</li><li>- schopný snášet dlouhodobé zatížení,</li><li>- přizpůsobivý,</li><li>- disciplinovaný,</li><li>- spolehlivý</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- příliš pomalý,</li><li>- nerozhodný,</li><li>- pasivní,</li><li>- se sklonem k lenosti a setrvačnosti v názorech či metodách</li></ul>
<b>Melancholik</b>		<b>Sangvinik</b>	
Pozitiva	Negativa	Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none"><li>- velmi citlivý</li><li>- chápatel</li><li>- ohleduplný</li><li>- obětavý</li><li>- svědomitý</li><li>- pečlivý</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- příliš pesimistický</li><li>- starostlivý</li><li>- bojácný</li><li>- plachý</li><li>- přecitlivělý</li><li>- uzavřený</li><li>- urážlivý</li><li>- nedůvěřivý</li><li>- shovívavý</li><li>- nedůsledný</li><li>- málo praktický</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- společenský,</li><li>- přátelský,</li><li>- vyrovnaný,</li><li>- aktivní,</li><li>- optimistický,</li><li>- výřečný,</li><li>- podnikavý,</li><li>- přizpůsobivý,</li><li>- rozhodný</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- lhostejný,</li><li>- lehkomyšlný,</li><li>- povrchní,</li><li>- nevytrvalý,</li><li>- příliš ovlivnitelný,</li><li>- nesoustředěný,</li><li>- málo náročný k sobě,</li><li>- se sklonem k povrchnosti zájmů</li></ul>

# Cattellův 16PF

## Škálová struktura 16 PF

### 16 základních škál

Vřelost  
Intelligence  
Emocionální stabilita  
Dominance  
Živost  
Zásadovost  
Sociální smělost  
Citlivost  
Ostražitost  
Snivost  
Uzavřenost  
Ustrašenost  
Otevřenost ke změnám  
Soběstačnost  
Perfekcionismus  
Napětí

### 5 globálních škál

Extraverze  
Úzkostnost  
Open Mind  
Nezávislost  
Sebekontrola

# Etická pravidla testování

- ▶ Používat validní testy (pozor na používání populárních metod MBTI, Belbin, Killman)
- ▶ Testovat může pouze psycholog (viz dále)
- ▶ Pozor na okopírované záznamové archy - vždy originál
- ▶ Účastník testování musí vědět, že je testován
- ▶ Komu budou výsledky poskytnuty a musí s tím souhlasit
- ▶ Účast na testování musí být dobrovolná
- ▶ Účastník může odmítnout
- ▶ Výsledky nesmí být poskytnuty třetí straně bez souhlasu
- ▶ Každý účastník má právo na stejné podmínky
- ▶ Má právo na zpětnou vazbu - výstupní zprávu

**Používat standardní, legální, aktuální metody**

# Základní pojmy psychologie osobnosti

4. přednáška

PhDr. Lenka Emrová

# Osobnost

- ▶ Je uspořádaný, organický celek, struktura složek, které mají různé funkce, ale nefungují izolovaně, ale systémově, integrovaně, ovlivňují se, podmiňují a tím se jejich fungování konkretizuje
- ▶ Individuální jednota vlastností a procesů
- ▶ Relativně stálá
- ▶ Projevuje se v interakci s okolím
- ▶ Neustále se vyvíjí na základě interakcí vrozeného a naučeného

**Statika osobnosti** - vlastnosti osobnosti (schopnosti, temperament, charakter)

**Dynamika osobnosti** - motivační vlastnosti - potřeby, hodnoty, zájmy, postoje



# Osobnost

- ▶ Psychologové osobnosti se snaží
  - ▶ Popsat a vysvětlit individuální rozdíly mezi lidmi
  - ▶ Vytvořit integrovaný popis celé osobnosti



# Chceme-li osobnost poznat, je nutné vědět

- ▶ Jak člověk vypadá - tělesná konstituce
- ▶ Jaká je jeho dynamika - temperament
- ▶ Co chce a nechce - zaměřenost - motivace
- ▶ Co umí a dovede - schopnosti, znalosti, dovednosti
- ▶ Jaký je, jakou má morálku - charakter
- ▶ Odkud a kam jde - životní dráha osobnosti
- ▶ Jak jsou složky uspořádány - integrita osobnosti

# Psychické jevy - funkce lidské psychiky

## Obecná psychologie

- ▶ Vymezuje předmět
- ▶ Poskytuje základní pojmový aparát
- ▶ Vymezuje základní pojmy

## Psychologie osobnosti

- ▶ Definuje osobnost
- ▶ Zabývá se teoriemi
- ▶ Z čeho se skládá
- ▶ Jak funguje
- ▶ Jak ji lze poznat
- ▶ Proč se člověk chová právě takto
- ▶ Jak lze ovlivnit chování člověka

# Psychické jevy

	Kognitivní Poznávací	Emocionální citové	Konativní volní
Procesy	Čítí Vnímání Představování Myšlení a řeč	Emoce City	Vůle
Stavy	Paměť Pozornost	Nálady	Rozhodování
Vlastnosti	Schopnosti Inteligence	Temperament	Charakter

# Kognitivní psychické jevy

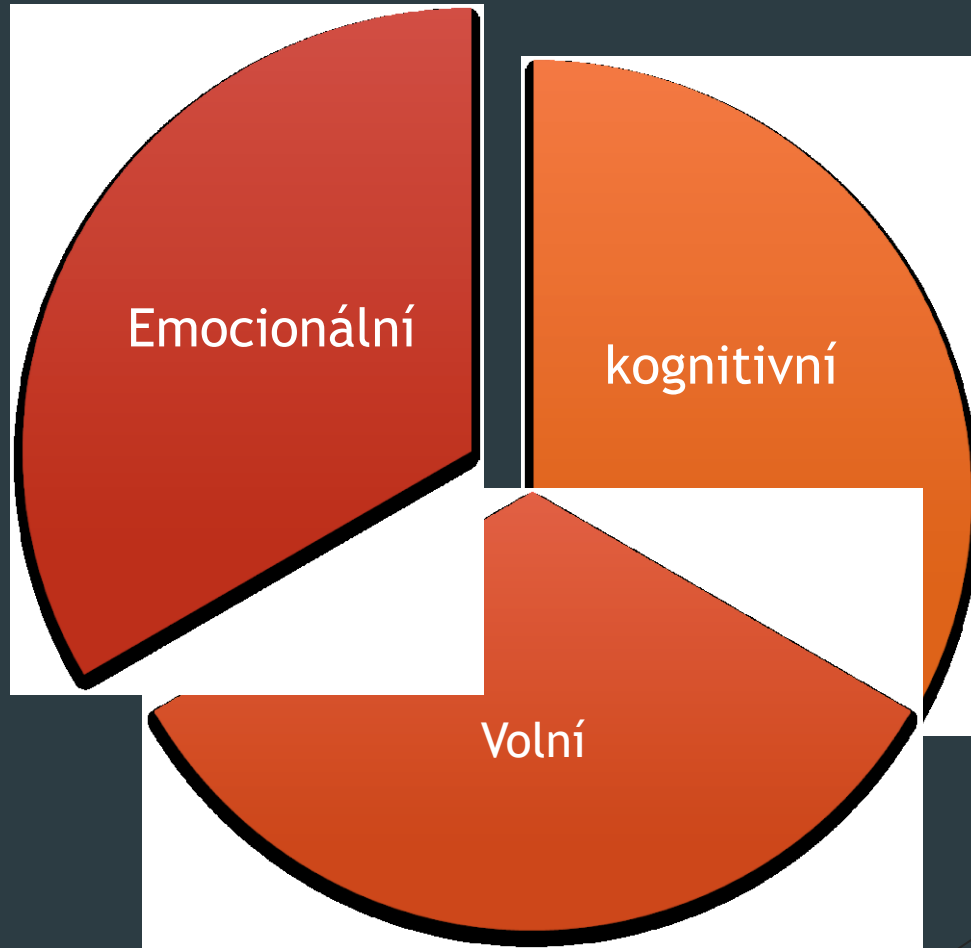


# Emocionální psychické jevy

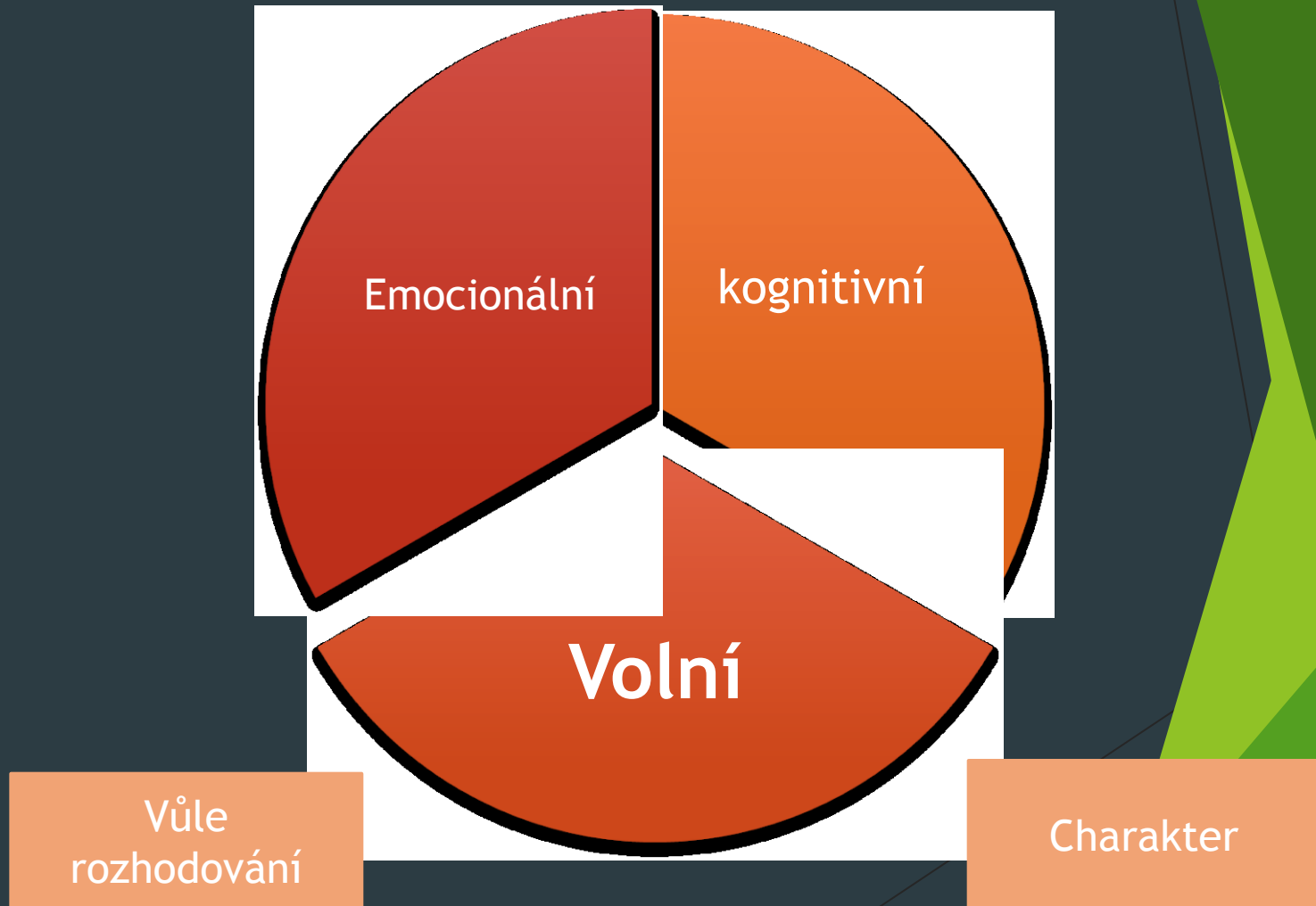
Emoce  
City

Nálady

Temperament



# Volní psychické jevy



# Psychické jevy

	Kognitivní poznávací	Emocionální citové	Konativní volní
procesy	Čítí Vnímání Představování Myšlení	Emoce City	Vůle
stavy	Paměť Pozornost	Nálady	Rozhodování
vlastnosti	Schopnosti Intelligence	Temperament	Charakter



# Vlastnosti osobnosti

- ▶ Kognitivní vlastnosti osobnosti - **schopnosti**
- ▶ Emocionální vlastnosti osobnosti -  
**temperament**
- ▶ Konativní vlastnosti osobnosti -  
**charakter**

# Schopnosti

- ▶ Jsou kognitivní vlastnosti osobnosti
- ▶ **Obecné a trvalé předpoklady** pro získávání vědomostí a dovedností
- ▶ Aktuálně se projevují poznávacími procesy
- ▶ Jsou předpokladem výkonu
- ▶ Vznikají učením na základě **vloh** (biologický vrozený předpoklad pro utváření schopností)
- ▶ Obecné = inteligence
- ▶ Speciální - umělecké, sportovní, řečnické

# Posuzování schopností - intelligence IQ

- ▶ Schopnost správně (rychle a přesně vnímat, myslet a reagovat). Soubor schopností: verbální, neverbální, numerická
- ▶ Vrozená - neverbální složka intelligence 80%
- ▶ Získaná - naučená, verbální - 20%

# Pásma inteligenčního kvocientu

Pásmo IQ	Název	% zastoupení v populaci
Nad 130	Vysoký nadprůměr	2 %
120 – 130	Výrazný nadprůměr	7 %
110 - 120	Lehký nadprůměr	16 %
90 - 110	Průměr	50 %
80 - 90	Lehký podprůměr	16 %
70 – 80	Výrazný podprůměr	7 %
50 - 70	Lehká mentální retardace	} 2 %
35 - 50	Středně těžká mentální retardace	
20 - 35	Těžká mentální retardace	
Pod 20	Hluboká mentální retardace	

# Temperament

- ▶ **Emocionální psychická vlastnost**
- ▶ Soubor vlastností, které se projevují způsobem vzniku, délky trvání, průběhu citových procesů a jejich výrazu
- ▶ **80% zděděné:** agresivita, alkoholismus, autismus, deprese, empatie, aktivita, odolnost vůči stresu, tradicionalismus, plachost, slabá vůle, dominance, vzrušivost, vzteklost, orientace na lidi, předměty
- ▶ **Co ovlivňuje temperament:** podněty, možnost si hrát, možnost vyjadřovat afekty, přítomnost rodičů, přítomnost dalších dětí, přirozené vyjadřování emocí v rodině, míra kontroly - meze, disciplína
- ▶ Částečně se mění i v průběhu vývoje - manifestní, latentní
- ▶ **Nesnažte se lidi měnit**

# Druhy temperamentů od raných Řeků po dnešní dobu

zdroj				
mytologie	vzduch	oheň	země	voda
Hippokrates	melancholik	cholerik	flegmatik	sangvinik
I.P. Pavlov	slabý	Silný nevyrovnaný pohyblivý	Silný, vyrovnaný, nepohyblivý	Silný, vyrovnaný, pohyblivý
H. Eysenck	Labilní introvert	Labilní extrovert	Stabilní introvert	Stabilní extrovert
Kretschmer	asthenický	atletický	pyknický	
Jung	myslící	intuitivní	vnímavý	citový
Myers, Briggs	Ex/In	Smyslový/ Intuitivní	Myslící/Citový	Pozorující/ usuzující
Sociální styly	expresivní	vedoucí	analytický	přátelský
Blanchard	delegující	ovlivňující	účasný	směňující

# Charakter

- ▶ Nonkognitivní vlastnost osobnosti, která se projevuje v jednání člověka
- ▶ Projevuje se ve vztazích člověka ke skutečnosti:
  - ▶ **Vztahy k práci, činnosti** - pracovitost, lenost, svědomitost, pečlivost, vytrvalost, odpovědnost
  - ▶ **Vztahy k lidem** - uctivost, vulgárnost, věrnost, takt
  - ▶ **Vztahy k sobě samému** - lhostejnost, namyšlenost, skromnost, náročnost, sebeláska
  - ▶ **Vztahy k věcem** - šetrnost, hrabivost, ohleduplnost, nedbalost, povrchnost
- ▶ získaná

# Emoc

Emovere = vyrušit, narušit (Machač)

Motio = pohyb - zahrnuje i fyziologickou reakci (Nakonečný)

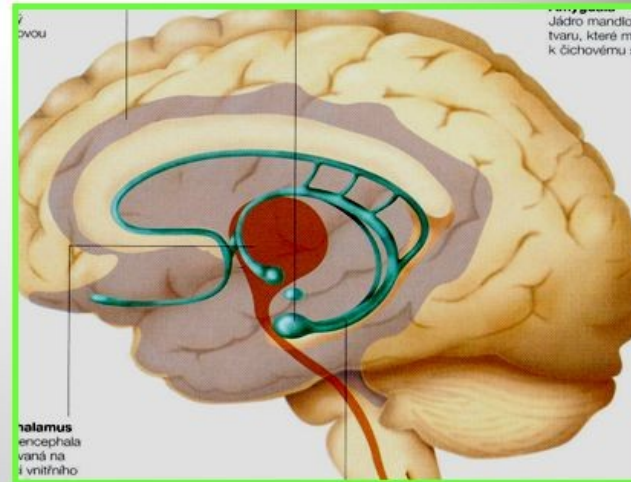


# Teorie a terminologie v oblasti emocí

## Emoce

- komplexní psychické jevy;
- obtížné definovat - pro jejich subjektivitu
- fylogeneticky vznikly jako evaluační systém, který měl usnadnit adekvátní reakci na významné podněty z vnějšího a vnitřního prostředí.
- Centrum emocí - limbický systém a amygdala

# Limbecký systém

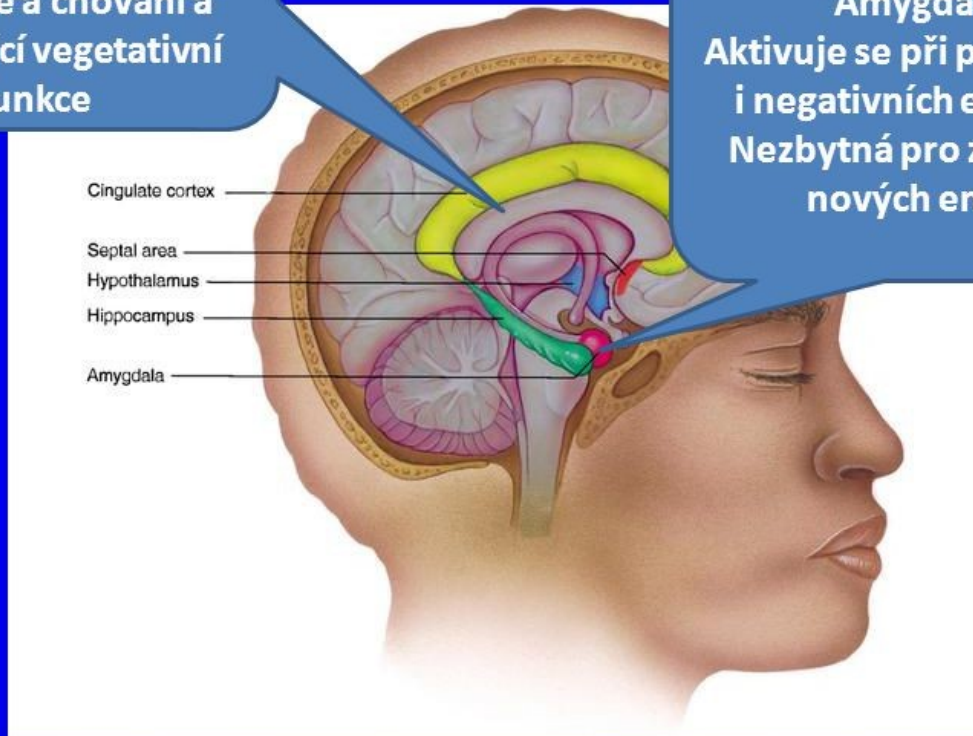


**Zabezpečuje-vyhodnocuje-ovlivní:**

**emoce**, emoční chování,  
**pudy**, instinkty  
radost, zlost, strach, hněv, city-lásku  
ovlivňuje vnitřní prostředí  
a to zejména **vegetativní** projevy  
emocí

**Limbický systém:**  
Funkční soubor struktur,  
které řídí emoce,  
motivace a chování a  
související vegetativní  
funkce

**Amygdala:**  
Aktivuje se při pozitivních  
i negativních emocích;  
Nezbytná pro získávání  
nových emocí



# Emoce

- Emoce je prvním a spontánním citovým vyjádřením
- našeho vztahu ke světu v následujících polaritách:
  - Přitažlivost/odpor**
  - Příjemné/nepříjemné**
  - Napětí/uvolnění**
- které provází fyziologické změny a motorické projevy (mimika, gestikulace)
- jsou to stavy určité pohotovosti a zaměřenosti (např. láska, strach aj.)
- lze u nich zjišťovat **směr**, přibližování či vzdalování, **intenzitu a čas trvání**.

# Teorie a terminologie v oblasti emocí

## Složky emocí

- subjektivní prožitek, obsahující jak afektivní (libé-nelibé) tak kognitivní hodnocení (významu situace a vlastních možností ji zvládat),
- tělesné změny (spojené se změnami v autonomní a neurální aktivaci),
- emocionální výraz,
- připravenost k jednání (jako stav aktivace i tendence ke specifickému jednání).



# Vlastnosti emocí

- Subjektivita - zcela individuální
- Univerzalita - nejsou vázány na specifické smyslové orgány, a proto se jeví obtížná i jejich lokalizace v těle
- Intenzita
- Polarita - radost x smutek, láska x nenávist
  - stenické - příjemné, dodávají energii
  - astenické - nepříjemné, zpomalují a brzdí
- Ambivalence
- Aktuálnost - neopakovatelnost
- Nakažlivost

# Dělení emocí

Podle hierarchie je dělí na:

a) nižší - vyskytují se u lidí i na subhumánní úrovni, jsou spojeny s uspokojováním základních potřeb;

b) vyšší (specificky lidské, podmíněné sociálně) rozlišujeme zde city

- sociální, etické, estetické a intelektuální. Jsou vulnerabilnější než nižší city, směřují mimo osobu k vyšším cílům a zájmům

# Dělení emocí

**Podle základního přízvuku:**

- a) libé
- b) nelibé

**Podle vlivu na svého nositele**

- a) stenické - mobilizující (hněv, zlost) aktivizují člověka, zvýrazňují energii
- b) astenické - demobilizující (smutek), pasivní emoce, inaktivují člověka



# Dělení emocí

- Podle intenzity a časového průběhu
  - a) Afekty
  - b) City
  - c) Nálady
  - d) Vášně

# Základní emoce podle Ekmana

- **Hněv** je reakcí na nespravedlnost, frustraci, ohrožení, nejintenzivnější, vyžaduje největší sebekontrolu
- **Strach** je vyvolaný určitou jasně danou situací, konkrétní událostí, upozorňuje na riziko, umožňuje předvídat, mívá nejkratší trvání
  - Úzkost - nemá jednoznačný spouštěcí faktor, průběh a konec
  - Fobie - trvalý, neúměrný, iracionální strach
- **Radost** - vede k uvolnění a snižuje práh ostražitosti, v literatuře se objevuje 17x méně, má různě dlouhé trvání a intenzitu
- **Smutek** - reakce na zklamání, ztrátu, nedostatek, odmítnutí, má nejdelší trvání
- **Stud** - je reakcí na osobní nedokonalost, často nemá konkrétní podnět, blízký emoci strachu
- **Překvapení**

# Nálady

- citové stavy slabé intenzity a dlouhého trvání
- Vytvářejí určité „pozadí“, na němž se jako „figura“ odlišují jednotlivé kvality prožívání
- nostalgie (teskná touha), splín (pocit životní únavy), skleslost (sklíčenost), rozmrzelost, útočnost, podrážděnost a další

# Vášně

- ▶ Silné citové vztahy
- ▶ „silný citový vztah ovládající člověka“.
- ▶ Významně ovlivňují myšlení a činnost člověka, např. vášně sběratelská, cestovatelská aj.
- ▶ jsou spjaté s hodnotovým systémem jedince a projevují se velmi intenzivně a dlouhodobě)

# Afekty

## afficere - ovlivnit

- náhlé krátkodobé citové reakce vysoké intenzity, jsou to emoce v užším slova smyslu mající negativní vliv na regulaci činnosti a chování jedince.
- U afektů jsou silně nápadné změny v motorice, verbálním projevu a vegetativních funkcí.
- afektivita = pohotovost k emočním reakcím

# Vyšší city

- citové stavy, které vyplývají z prožívání hodnot
- Dělíme je na vyšší city
  - kognitivní (intelektuální),
  - mravní,
  - sociální
  - estetické.
- souvisí s charakterem, jehož profil je vyjádřením hierarchie hodnot, v němž jsou vyšší city úzce spjaty se světovým názorem.
- V jejich formování se uplatňují individuální zážitky, ale i vlivy výchovy a vzdělávání.

# SOCIO

Sociální psychologie  
PhDr. Lenka Emrová  
5. přednáška

**ČLOVĚK JE TVOR SPOLEČENSKÝ**



# Vymezení předmětu SP

- ▶ Hraniční disciplína
- ▶ Kořeny ve starověku a středověku
- ▶ Bouřlivý vývoj ovlivněný vývojem ve světě
- ▶ Převezena z Evropy do USA
- ▶ Pojem sociální psychologie se objevuje poprvé u J.M. Baldwina v roce 1897
- ▶ 1897 N. Triplett publikuje výsledky svého 1. sociálně psychologického laboratorního experimentu, který zkoumá vliv přítomnosti druhých na výkon jedince
- ▶ Vznik 1908 vydáním učebnic sociální psychologie (Mc Dougall a Ross)



# Předmět SP

Sociální psychologie je empirická věda, která se zabývá studiem psychologické stránky mezilidských (sociálních) interakcí. Předmětem sociální psychologie je studium zákonitostí, projevujících se v následujících formách sociálních interakcí:

- ▶ **jedinec-jedinec** (dyadická interakce - například rodič dítě, nadřízený - podřízený, muž - žena),
- ▶ **jedinec-malá skupina** (interakce v malých skupinách - např. rodina, třídní kolektiv, pracovní skupina, tým),
- ▶ **malá skupina-malá skupina** (vztahy mezi jednotlivým týmy v organizaci).

Sociální psychologie zkoumá, jak navzájem na sebe působí, jak se ovlivňují, podmiňují.

SOCIALIZACE

SOCIÁLNÍ  
PERCEPCE

SOCIÁLNÍ  
KOMUNIKACE

SOCIÁLNÍ  
INTERAKCE

# Socializace jedince

- ▶ Základní kategorie sociální psychologie
- ▶ Je ontogenetický proces postupného vrůstání jedince do života společnosti
- ▶ Jedinec se postupně z biologické bytosti stává bytostí sociální prostřednictvím sociálního učení (nápodoba, sociální zpevňování, identifikace)
- ▶ Celoživotní proces osvojování si poznatků, zvyků, postojů, norem, kultury atd.... (dle Junga převážně do 30 let)
- ▶ Není pasivní, ale aktivním přebíráním zkušeností

**Primární**  
**Sekundární**  
**Terciární**

# Akce - interakce

Výzkumy novorozenců ukazují, že dítě se aktivně vztahuje ke světu již od narození (nejsou nepopsanou tabulí)

Bonding - vztah matka - dítě po porodu

Děti preferují sociální podněty - obličej před věcmi, živé obličej před maskou, hovořící a pohybující se rodiče před rodiči, kteří nehybně a tiše sedí.

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=related>

Rodiče bývají většinou aktivní a angažovaní a tak vzniká prostor pro vzájemné interakce, sladění, spolupráci, synchronizaci. Miminko sleduje tvář svého pečovatele, když ho zajímá, pokud ho nezajímá odvrátí pozornost k jinému objektu. Doplnují se, neskáčou si do řeči, jako by se domluvili a jeden čeká na reakci druhého, vzájemně se ovlivňují.



# Experimenty s opicemi

Experimenty H. Harlowa Klec zoufalství 1957 a 1963

<https://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzjg8I>

- ▶ řada psychologických experimentů s makaky rhesus, jež měly vysvětlovat podstatu mateřské lásky. Prokázaly, že dítě k matce připoutává něco víc než jen potřeba výživy.



# Sociální role

- ▶ soubor chování, který se očekává od každého, kdo vstupuje do nějakého sociálního vztahu
- ▶ „úlohy“, které nám předepisují, jak se máme chovat k druhým a v určitých sociálních situacích
  - ▶ vrozená (muž, žena, věk, národnost, zděděný majetek),
  - ▶ získaná (student, matka, porodní asistentka...),
  - ▶ Vnucené (nezaměstnanost, výkon trestu, pacient...)
  - ▶ dočasná (rodička, cestující v HMD, divák... )
- ▶ Pro psychickou pohodu je významné, aby jedinec byl co nejvíce v souladu se systémem svých rolí

# Kongruence - soulad

- ▶ Výchova ovlivňuje náš rozum - být hodný, rozumný, dělat dobrá promyšlená rozhodnutí
- ▶ Úsudky, nálepky, kategorie
- ▶ Předsudky, soudy, přesvědčení, automatismy
- ▶ Černobílé vidění
- ▶ Zbavujeme se odpovědnosti
- ▶ Odpojení od svých pocitů a potřeb
- ▶ Dělat to, co chtějí druzí
  - ▶ Raději máme představu syna, než syna samotného
- ▶ Konat nikoli být
- ▶ Mít strach z konfliktů - být poslušný, se snahou zalíbit se
- ▶ Mít masky - maškarní bál





# Konflikt rolí

- ▶ **Vnitřní konflikt subjektu role** - když je na člověka kladeno více nároků od různých lidí (co se ode mne očekává??? Komu vyhovět???)
- ▶ **Konflikt mezi nositeli téže role** - pokud si člověk není jistý obsahem své role. Od každého se očekává něco jiného. Nejsou jasné informace.
- ▶ **Konflikt mezi rolemi** - když plníme více rolí a jejich očekávání jsou v rozporu.
- ▶ **Konflikt role-osobnost** - „hraní role“ je v rozporu s osobnostními dispozicemi či postoji nebo hodnotami jedince.

# Sociální role

## Role zdravotníka

## Role rodičky/pacienta

### ASYMETRICKÝ VZTAH

- ▶ Profesionál - odborník
  - ▶ Na domácí půdě
  - ▶ Každodenní záležitost
  - ▶ Nebývá emočně zaangażovaný/á
  - ▶ Vyšší sociální statut
  - ▶ Poskytuje pomoc
  - ▶ Nese odpovědnost
  - ▶ Vstupuje do intimního prostoru rodičky/pacienta
- ▶ Laik
  - ▶ Vstupuje na „cizí“ půdu
  - ▶ Výjimečná událost, nová a neznámá
  - ▶ Emočně zaangażovaná/ý
  - ▶ Závislá/ý, odkázaná/ý

# Typologie rodičky

## Typologie současné rodičky

- ▶ Žena 30 - 34 let
- ▶ Minimálně SŠ  
vzdělaná
- ▶ Větší město
- ▶ Často svobodná
- ▶ Těhotenství je  
plánované a chtěné

## Typologie rodičky

60. - 90. léta

- ▶ Žena 20 - 24 let
- ▶ Vyučená
- ▶ Vdaná
- ▶ Těhotenství je  
neplánované, často  
nechtěné

# Osobnost současné rodičky

- ▶ Zralá žena
- ▶ Samostatná
- ▶ Nezávislá
- ▶ Informovaná
- ▶ Má životní zkušenosti
- ▶ Asertivní
- ▶ Zvyklá o sobě rozhodovat
- ▶ Mít vše pod kontrolou
- ▶ Ví, co chce a jde si za tím
- ▶ Na frustraci spíše reaguje útokem, než útekem

# 2 typy žen - dvojí přístup k těhotenství a mateřství

## ▶ Výkonově orientovaná

- ▶ Logická
- ▶ Potřeba podat výkon
- ▶ Neselhat
- ▶ Strach z bolesti a emocionálních projevů
- ▶ Strategie zvládnání stresu zaměřená na racionální řešení

## ▶ Emocionálně orientovaná

- ▶ Citlivá, zranitelná, empatická
- ▶ Důvěra ve vlastní instinkt a intuici
- ▶ Intenzivně prožívá těhotenství i mateřství
- ▶ Pocit výlučnosti a jedinečnosti
- ▶ Emotivní strategie zvládnání stresu

# Emocionálně orientovaná matka a těhotenství

- ▶ Intenzivně prožívání těhotenství
- ▶ Těhotenství vnímá jako tvůrčí
- ▶ Všechny strasti těhotenství přijímá jako potvrzení své mateřské role.
- ▶ Naslouchá řeči svého dítěte, snaží se jí porozumět,
- ▶ Nerada se loučí z těhotenstvím
- ▶ Porod očekává jako jedinečnou a silnou událost,
- ▶ Věří ve své tělo a v aktivní spolupráci při přirozeném porodu
- ▶ Usiluje o to, aby mohla své dítě kojit co nejdříve, pokud možno již na porodním sále.

# Emocionálně orientovaná matka a mateřství

- ▶ Dítě je středobodem jejího světa, jejím pokračováním,
- ▶ Jedině ona má zvláštní schopnost být s dítětem v opravdovém kontaktu
- ▶ Je přesvědčena o nutnosti výlučné a stálé mateřské péče
- ▶ Musí zabezpečovat přání dítěte skrze spontánní porozumění a vhléd do jeho potřeb.
- ▶ Ona sama je prostředníkem mezi dítětem a ostatními lidmi a také ona sama jej chrání před přívalem nežádoucích podnětů.
- ▶ Dítě ví vše nejlépe

# Výkonově orientovaná matka a těhotenství

- ▶ Těhotenství je pro ni prostředkem k opatření si dítěte.
- ▶ Je resistantní vůči emoční dysbalanci, nebo
- ▶ Pokračuje ve své profesní činnosti tak dlouho, jak je to jen možné.
- ▶ Snaží se zachovat si svůj styl oblékání tak dlouho, jak je to jen možné
- ▶ Počátek pohybů vnímá jako cizí sílu, kterou nemá pod svojí kontrolou
- ▶ Nesnaží se navázat se svým dítětem kontakt
- ▶ Během těhotenství se vyzbrojí potřebnými vědomostmi o dítěti i péči o něj, a o porodu
- ▶ Těhotenství je pro ni únavnou cestou, jejímž cílem je vyprodukovat dítě.
- ▶ Porod vnímá jako bolestivý a pokořující zážitek.



# Výkonově orientovaná matka a mateřství

- ▶ Po příchodu z porodnice si vytváří řád, aby mohla co nejlépe pečovat o dítě
- ▶ Péči vnímá jako úkol, kterého se musí zhostit co nejlépe
- ▶ Dodržuje přesná pravidla
- ▶ Stálý tlak mateřských povinností ohrožuje její osobní identitu
- ▶ Nevnímá mateřství jako něco úžasného a snaží se brzy vrátit zpět do práce
- ▶ Matka ví vše nejlépe

# Sociální status

- ▶ Status je dán pozicí jedince v sociálně stratifikované struktuře, spojené s mírou ocenění ze strany druhých.

## status lékaře / status zdravotníka

### ▶ **Expertní pozice lékaře**

- ▶ Zdá se, že plnou zodpovědnost za zdraví pacienta nese lékař sám
- ▶ Umocněno systémem zdravotní legislativy, která umožňuje, aby lékař byl trestán za to, že se pacient neuzdravuje nebo dokonce zhoršuje
- ▶ Lékař může pouze doporučit, ale nemůže být zodpovědný za případné nezodpovědné chování pacienta
- ▶ Diagnóza je hypotéza a je potřeba s ní takto zacházet - je třeba lékaře vnímat jako člověka, který zvažuje, ne jako boha, který ví
- ▶ **Pokora a moudrost lékaře** - pozor na prognózování negativních vývojų

# Přechod od paternalistického k partnerskému přístupu

## Co očekává lékař

- ▶ Poslušnost
- ▶ Submisivitu
- ▶ Vděčnost

## Jak vystupuje

- ▶ Dominantně
- ▶ Radí, dává příkazy, zakazuje, vyhrožuje, zastrašuje
- ▶ Zodpovědně
- ▶ Jako odborník
- ▶ Všechno ví „vím, co je pro tebe nejlepší“

**partner**  
**průvodce**

**vede dialog**  
**ptá se a poslouchá**

**ukazuje cesty, benefity, rizika**  
**zplnomocňuje**

**„ty víš, co je pro tebe nejlepší“**

# SOCIÁLNÍ PERCEPCE



JAK SE NAVZÁJEM VNÍMÁME

JAK VNÍMÁME

KOHO VNÍMÁME

SUBJEKTIVITA VNÍMÁNÍ

# Sociální schémata

- ▶ Sociální percepce vychází z kategorizace osob, což je proces, kdy na základě nějakých podstatných znaků přiřazujeme neznámý objekt do kategorie objektů již známých.
- ▶ Schémata plní v našem fungování důležité funkce:
  - ▶ **usnadňují orientaci v našem světě,**
    - ▶ **šetří naši energii a čas,**
  - ▶ **pomáhají organizovat fakta a interpretovat nové informace**

# Druhy schémat

- ▶ **Schéma osoby**: obsahuje poznatky o typickém nebo specifickém jedinci, někdy se používá pojem *prototypy* ( jsou to mentální obrazy typického příkladu určité kategorie např. prototyp starého člověka)
- ▶ **Scénáře**: schémata vázající se na určitou událost, situaci - jak se kde chovat
- ▶ **Schémata sociálních rolí**: vytváříme si schéma role lékaře, učitele, studenta
- ▶ **Schémata pro sociální skupiny**: používá se pojem *stereotypy*, soubory charakteristik, o kterých se předpokládá, že vystihují určitou vymezenou skupinu či kategorii lidí.
  - ▶ **Autostereotypy** - vztahují se k příslušníkům naší skupiny,
  - ▶ **heterostereotypy** - vztahují se k příslušníkům jiných sociálních skupin

schémata spojená s očekávaným přístupem ze strany zdravotníků.

# Stereotypy a osobnostní generalizace

Stereotyp je zobecnění vlastností určité třídy lidí.

► Zkratka ve vnímání.

Stereotypy o ženách, blondýnách, šestinedělkách

Stereotypy spojené např. s přijímáním opory v době nemoci u rodiček

# Výzkumy: Psychosom 2/2014

- ▶ Obecně řečeno, oxytocin reguluje behaviorální a endokrinní stresové reakce [18]. Pravděpodobný hlavní mechanismus jeho působení zahrnuje snížení stresu omezením hypothalamicko-hypofyzárně-adrenální aktivity [41]. Někteří odborníci však uvádějí, že k potlačení stresové reakce dojde pouze v případě interakce s příslušníky vlastní skupiny; po podání oxytocinu se ochota spolupracovat s cizí skupinou snižuje, a naopak se zvyšuje hostilita a agresivita. Nejsilnější efekt v tomto směru mělo podání oxytocinu účastníkům, kteří měli z cizí skupiny větší strach [8].
- ▶ Prosociální efekt oxytocinu by také měl dle očekávání zvýšit důvěru v partnera, a tím zlepšit benefity sociální interakce. Je skutečně prokázáno, že podání intranasálního oxytocinu obecně zvyšuje důvěru v sociálních interakcích [22]. Měření úrovně plazmatického oxytocinu však naznačuje, že hladina oxytocinu stoupá pouze v případě, že partner prokáže záměr chovat se prosociálně [44]. Při setkání s partnerem, který očividně působil nedůvěryhodně, po aplikaci oxytocinu však důvěra klesá víc, než po aplikaci placeba [28].
- ▶ Je také známo, že pozitivní sociální interakce, jako sociální opora či sociální blízkost, vedou k uvolňování oxytocinu, který reprezentuje možný mediátor ochranných účinků sociální opory [18]. Podání oxytocinu zároveň s poskytnutím sociální opory je přítom ve snižování stresové reaktivity neúčinnější [17].
- ▶ Oxytocin také přímo ovlivňuje právě sociální percepci a interpretaci sociálních signálů [18]. Hlavním mechanismem tohoto účinku je přítom zlepšení schopnosti rozpoznat mentální stav druhých osob ze sociálních signálů v oblasti očí [9]. Podání oxytocinu vede u osob s alexithymií (snížená schopnost emoční kognice, tedy rozpoznávání emocí ostatních) k vyššímu zaměření na oblast očí, a tak zlepšuje jejich schopnost „číst“ emoce ostatních [41]. Oxytocin vede i k preferenci tváří vyjadřujících konkrétní emoci. U mužských probandů přítom prodloužil dobu pozornosti věnované tvářím vyjadřujícím štěstí [10].



Koho vnímáme

# První dojem

**První dojem** – hodnocení osoby a předvídání jejího chování na základě velmi rychlého zpracování informací, které jsou nám v prvních okamžicích kontaktu s danou osobou dostupné.

# Efekt primárnosti

- ▶ Experimentální psychologie popsala tzv. *efekt primárnosti*:
  - ▶ podněty, které jsou prezentovány pokusné osobě na počátku experimentu, ovlivňují vnímání i interpretaci následujících podnětů.
- ▶ Pennigton (1982) experiment s fingovaným soudem.
  - ▶ Participující měli za úkol si přečíst shrnutí případu znásilnění a pak vynést rozsudek.
  - ▶ Když byly důkazy žaloby předloženy jako první, respondenti většinou rozhodli „vinen“.
  - ▶ Když byly důkazy obhajoby předloženy jako první, respondenti většinou rozhodli „nevinen“.

# Halo efekt

- ▶ **Haló efekt** - tendence přenášet pozitivní nebo negativní dojmy vzniklé pozorováním jednoho osobnostního rysu na všechny další osobnostní rysy.
  - ▶ Například: leklá ryba

# Atribuční procesy

# Atribuční procesy

- ▶ Snaha člověka po poznání a porozumění chování druhých osob se projevuje kromě jiného hledáním příčin tohoto chování.
- ▶ Atribuční teorie zkoumá, jak si lidé vysvětlují jednání vlastní i jednání druhých lidí, zabývá se otázkou, jak lidé v běžném životě připisují příčinnost vlastnímu chování, chování jiných lidí nebo nepersonálním jevům.
- ▶ Lidské myšlení je příčinné, u každého jevu máme tendenci hledat příčinu, která jev způsobila.
- ▶ Jedním z předních atribučních úkolů je rozhodnout, čemu lidé v běžném životě připisují příčinu, zda se jedná o jejich vlastní chování, jednání jiných lidí nebo o nepersonální jevy ve svém sociálním prostředí

# F. Heider - teorie atribuce

## 1958

- ▶ Vnější atribuce - situační - závěrem je, že chování osoby způsobuje situace, v níž se nachází, PŘÍKLAD: žák dostane pětku, protože ve třídě, kde je zkoušen je horko a rušno, nemůže se soustředit
- ▶ Vnitřní atribuce - dispoziční - závěrem je, že za chováním osoby stojí její vnitřní pohnutky (postoj, charakter, osobnost) PŘÍKLAD: žák dostane pětku, protože chce z nějakého důvodu např. propadnout do nižší třídy

# ATRIBUCE PŘÍČIN aneb MŮŽE ZA TO...

<b>příčiny</b>	<b>vnitřní</b>	<b>vnější</b>
<b>stálé</b>	* nadání * vlastnosti	* obtížnost
<b>proměnlivé</b>	* snaha * únava apod.	* náhoda * situace

*a další dělení příčin:*

**ovlivnitelné**  
(snaha, schopnosti)  
a

**neovlivnitelné**  
(nadání, štěstí)

*→ štěstí a smůla*

!!!

**základní atribuční chyba:** když se daří, u druhých lidí přeceňujeme situační faktory a u sebe dispoziční; když se nedaří, jsou to u druhých dispozice a u nás situace

*NESTIHL'S PRÁCI, PROTOŽE JSI LÍNÝ*

**ALE**

*NESTIHL JSEM PRÁCI, PROTOŽE MI UKRADLI TELEFON*



Postoje

# Definice postoje

- ▶ ústřední pojem sociální psychologie
- ▶ přetrvávající **získané dispozice** k určitému hodnocení a z toho vyplývajícimu specifickému způsobu chování v různých situacích, resp. ve vztahu k nějakým objektům.
- ▶ Postojem rozumíme především **připravenost reagovat** určitými pocity, představami a způsobu chování na určité osoby, skupiny, objekty, situace, způsoby chování, předměty a názory.
- ▶ **Tendence k jednání „pro“ nebo „proti“**, a to vzhledem k předmětu postoje.

# Vznik postojů

- ▶ Vytvářejí se na základě sociálních zkušeností a projevují se jakousi pohotovostí zachovat se určitým způsobem, a to např.: k rasám, k národům, k partnerovi, k hodnotám.
- ▶ Postoje se pak projevují ve formě sympatií a antipatií, lásky a nenávisti, „fandění“ něčemu či někomu.
- ▶ Postojem rozumíme sympatii nebo nesympatii - náklonnost nebo odpor k objektům, osobám, skupinám a situacím, nebo k dalším stránkám prostředí. Svoje postoje často vyjadřujeme slovy: „mám rád pomeranče“ ....

# Funkce postojů

- ▶ Postoje slouží ke **snadnější orientaci ve světě** - Umožňují snáze kategorizovat informace, které člověk získává a dát jim určitý význam.
- ▶ Postoje **dodávají jistoty** v řešení různých problémů
- ▶ Mnohé postoje **slouží k regulaci chování**,
- ▶ Postoje mohou mít **ochrannou funkci**
- ▶ Postoje mohou sloužit jako **obrana před nepříjemnými pocity**, před nejistotou i ztrátou sebeúcty.

# Charakteristika postojů

- Vysoká odolnost vůči změně - rigidita
- Komplexita
- Konzistentnost a konsonance (jinak KD a snaha o sjednocení)
- Interkonexe (vzájemná spojitost, asociace mezi postoji)
- Afektivní složka

Postoje úzce souvisejí s hodnotovou orientací jedince a ta je součástí hodnotové orientace kultury....

# Postojové změny

## Činitelé změn postojů:

- Prostředí: například změna kultury - změna postoje.
- Traumatické zkušenosti: zneužitá žena může změnit svůj postoj k mužům.
- Protikladné osobní zkušenosti - pozitivní zkušenosti s učiteli, politiky, menšinami apod.
- Zrání osobnosti a zkušenosti - krystalizace postojů
- Korektivní zážitek

# Teorie kognitivní disonance

## L. Festinger

- ▶ Jednáme-li v rozporu se svými postoji, pocítujeme napětí, které redukuje vnitřním ospravedlňováním našeho chování.
- ▶ Získáváme-li rozporuplné informace o objektu postoje, zažíváme kognitivní disonanci; jiný typ disonance je nesoulad mezi obsahem postoje a vlastním chováním
- ▶ disonance je nepříjemná a je snaha ji redukovat;
- ▶ redukce nastává změnou chování (změnou postoje) či změnou (posunem) kognice, např. dieta zákusek:

„Nemusím držet dietu.“ (změna postoje)

„Je to velká výjimka, tento jeden zákusek.“ (přehodnocení vlastního postoje)

„Čokoláda je velmi zdravá.“ (dodatečná, vyrovnávající informace)

„Život je tak krátký.“ (minimalizace konfliktu - znevážení)

„Nemohu ho urazit.“ (redukce, přesun zodpovědnosti za vlastní chování)

# Slavné i méně slavné sociálně psychologické experimenty

PhDr. Lenka Emrová



# Rick Gracely

## lékař učitel, rádce nebo šaman

- ▶ Lékaři řekli stomatologickým pacientům, že při extrakci zubu moudrosti dostanou naloxon, což je antagonist morfinu (který může zhoršit jejich bolest nebo také ne) nebo syntetický opiát fentanyl (který může výrazně snížit jejich bolest nebo nemusí zabrat, je to nejsilnější analgetikum)
- ▶ Před zahájením pokusu se lékaři dozvěděli, že nebude k dispozici fentanyl, skupina tedy bude dostávat naloxonové placebo, ale pacientům se nic neřekne
- ▶ Ve druhé fázi jej už dostávali
- ▶ **Experiment na lékařích: pacienti dostávali v první i druhé fázi jen placebo a jediný rozdíl byl v tom, že si lékaři v první fázi mysleli, že pacienti dostávali placebo a ve druhé fázi si mysleli, že dostávají fentanyl, kterému velice věřili**
- ▶ V první fázi pacienti trpěli bolestí a museli se jim přidávat analgetika, v druhé fázi cítili výraznou úlevu

# Rosenthalův a Fodeův experiment sebenaplňující předpovědi 1963

- ▶ **Rosenthalova** a Fodeova studie se stala jednou z prvních, která se tímto jevem zabývala. Zjišťovali, jakým způsobem mohou představy a očekávání experimentátora ovlivnit chování respondentů a to nejen lidí, ale i zvířat.
- ▶ Experimentátory tohoto pokusu se stali studenti **psychologie**, kterým bylo řečeno, že budou zkoumat učení **krys** rychle procházet bludištěm. Krysy, které úspěšně prošly bludištěm, byly patřičně odměňovány. Experimentátorovi byl zadán úkol naučit krys bludištěm projít.
- ▶ **Rozhodujícím momentem bylo smyšlené sdělení, že krysy, které jim byly přiděleny, pochází ze dvou mentálně odlišných chovů. Jedna skupina experimentátorů tedy pracovala s vědomím, že jejich krysa má vyšší hodnotu intelektu než krysy druhé skupiny. Ve skutečnosti krysy pocházely ze stejného chovu.**
- ▶ Výsledkem nezávislého měření výkonu krys o několik dní později se ukázalo, že
- ▶ **krysy, které studenti pokládali za chytré, se naučily procházet bludištěm rychleji** než ty krysy, o kterých si jejich trenéři mysleli, že jsou krysami běžnými. Toto ovlivnění způsobil právě takzvaný **efekt experimentátora**. Studenti, kteří věřili, že se jejich krysy budou učit rychleji, změnili dle tohoto očekávání svůj přístup i trpělivost ke krysám. Prokázalo se, že tito studenti své krysy povzbuzovali, více je krmili, dávali jim více příležitostí k nácviku bludiště. Někteří své svěřence i pojmenovali. Naopak skupina studentů s údajně hloupými krysami jim věnovala mnohem méně pozornosti.
- ▶ **Prostým předpovězením toho, co se stane, experimentátoři nevědomky způsobili, že výsledky odpovídaly jejich očekávání.**

# Rosenthalův efekt sebenaplňující předpovědi 1966

- ▶ Učitelé ve škole dostali (náhodou zaslechli) tipy na obzvláště šikovné děti, které ale byly úplně průměrnými a normálními žáky. Za rok se těmto dětem výrazně zlepšil prospěch. Ze skrytých záznamů experimentátoři zjistili, že se učitelé chovali k vybraným dětem jinak - častěji je vyvolávali, více je chválili apod
- ▶ Pygmalion efekt (pozitivní)
- ▶ Golémův efekt (negativní)
  
- ▶ Experiment, který provedli psychologové izraelské armády. V rámci výcviku měli vojáci překonat usilovným pochodem velkou vzdálenost.
- ▶ Jedné skupině vojáků uvedli skutečnou délku trasy: 30 kilometrů.
- ▶ Druhé skupině uvedli cifru o 10 kilometrů delší a třetí dokonce dvojnásobnou - 60 kilometrů.
- ▶ Skupina, která byla přesvědčena o tom, že musí překonat 60 kilometrů, přišla do cíle poslední.
- ▶ O čem to vypovídá? Čím těžší se nám překážka zdá, tím pravděpodobnější je, že ji nezdoláme. Potíže, které si pouze představujeme ve své mysli, se stávají realitou.

# Rosenhanův experiment 1972

- ▶ Rosenhan přemluvil 8 svých známých a kolegů, aby se nechali vyšetřit, každý v jiné psychiatrické klinice. Jediné, co měli ošetřujícím lékaři při příjmu říci, bylo to, že slyší vnitřní hlas, který říká "prázdný" "dutý" a "úder". Dále bylo povoleno lhát pouze o svém jménu a zaměstnání, protože někteří z pseudopacientů byli psychologové a psychiatři, jinak měla být jejich výpověď pravdivá a nezavádějící. Pokud byli pseudopacienti hospitalizováni, měli okamžitě personálu oznámit, že jsou v pořádku, že jim nic není.
- ▶ Po krátké přípravě, kdy se pokusné osoby nemly a nepečovaly o sebe, vydaly se včetně Rosenhana do různých v některých případech věhlasných psychiatrických léčeben v USA. Všichni byli přijati, a sice sedm z nich s diagnózou schizofrenie a jeden s diagnózou bipolární afektivní poruchy.
- ▶ Při terapeutických sezeních, která pseudopacienti podstoupili, se projevovalo takzvané nálepkování. Vše, co bylo řečeno, bylo vykládáno tak, aby to potvrdzovalo předešlou diagnózu. Zajímavé také bylo, že ačkoliv lékařský personál byl o dané diagnóze přesvědčen, ostatní pacienti poznali, že jde o duševně zdravé jedince, a také se k nim podle toho chovali.
- ▶ Všechny pokusné osoby také popisovaly nepříjemné a neosobní zacházení, sám Rosenhan byl dokonce svědkem násilnického chování personálu léčebny vůči pacientům. Průměrná doba hospitalizace byla 19 dnů, maximální pak 52 a nejkratší doba, kterou pseudopacient strávil v léčebně, byla 7 dní. Až poté byli puštěni z důvodu dočasného pomnutí příznaků nemoci.
- ▶ Rosenhan se dočkal ostré kritiky a jedna z klinik dokonce Rosenhana vyzvala, aby jí po dobu tří měsíců náhodně posílal pacienty, kteří budou svou duševní nemoc pouze předstírat. Poté, co Rosenhan výzvu přijal a uplynula dohodnutá doba, klinika oznámila, že odhalila 41 podvodníků. Rosenhan však **neposlal nikoho**.

# Poslušnost

- ▶ Hofling (1966) - experiment
  - ▶ Experiment konán v reálném prostředí: nemocnici. Osoba, která předstírala, že je lékař, zavolala sestře, aby podala pacientovi 2x vyšší dávku léku, než bylo maximálně povolené množství.
  - ▶ 95% sester uposlechlo.
- ▶ Sociální tlak vyvolaný nerovností může způsobit, že sestra raději ohrozí pacienta, než by neuposlechla příkazu

# Studie konformity

Solomon Asch 1951

Laboratorní experimenty s konformitou

<http://www.youtube.com/watch?v=g8AFLI1jHkM>

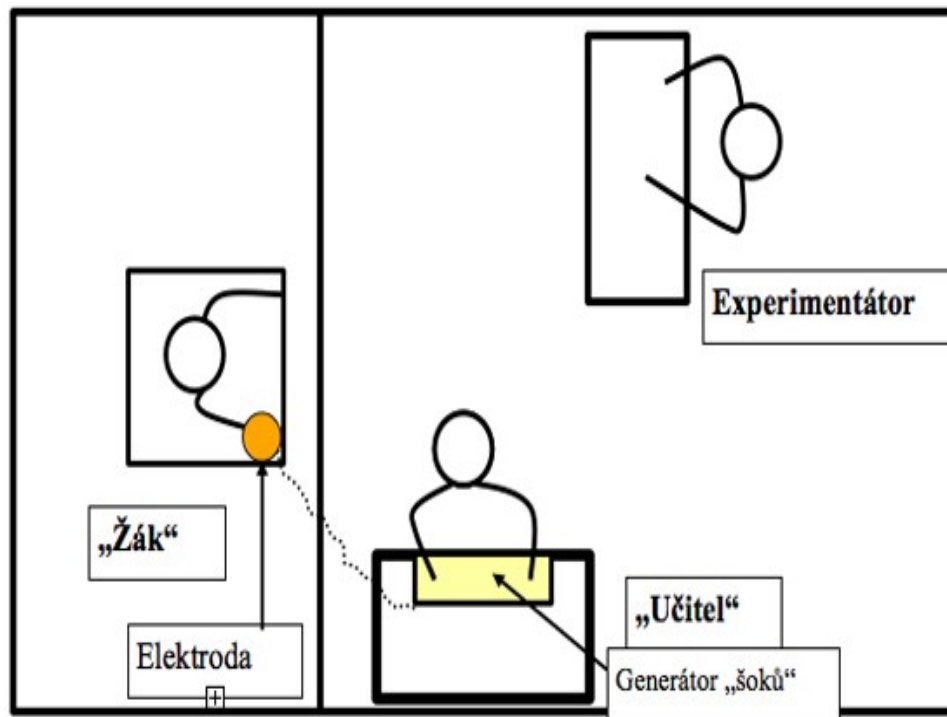
# Studie konformity

<https://www.youtube.com/watch?v=xOYLCy5PVgM>

- ▶ Stanley Milgram (1961)
- ▶ Laboratorní experimenty s poslušností

Překvapením bylo zjištění, že mnoho učitelů prohlásilo, že jejich žák si za své utrpení může sám: jednak se sám přihlásil do pokusu a souhlasil s ním a za druhé, neuměl svůj úkol a na zadání odpovídal nesprávně.“

## Schema uspořádání Milgramova pokusu



Milgram prokázal, že nelidské a kruté zacházení s druhou osobou nemusí být podmíněno sadismem, ale pouhou poslušností. V Německu se při opakování pokusu našlo dokonce 85 % poslušných.

# Milgramovy experimenty

Faktory	Varianty	% osob, jež poslechli
Původní experiment		63%
Důvěryhodnost objektu	Experiment probíhá na Princeton University	80%
Prestiž autority	Experiment neprobíhá na Univerzitě, ale v kanceláři v centru města	48%
Legitimita, důvěryhodnost autority	Experimentátor je zřejmě běžný občan	20%
Blízkost „žáka“	„Žák“ po celou dobu nevydává žádný zvuk Při 300 voltech „žák“ buší na stěnu	100% 65%
	„Učitel“ a „žák“ jsou v jedné místnosti	40%
Blízkost autority	Experimentátor dává instrukce po telefonu	20%
Nasazení „učitele“	„Učitel“ přidržuje ruku „žáka“ na elektrodě	30%



# Studie konformity

Zimbardo (1971)

Stanfordský vězeňský  
experiment

2011 a 2016  
PŘEDNÁŠKY v Praze

Philip Zimbardo je jedním z nejvýznamnějších světových žijících psychologů.

Dr. Zimbardo napsal více než 50 knih a 400 odborných a populárně naučných článků a knižních kapitol.

Jakožto emeritní profesor na Stanfordské univerzitě strávil dr. Zimbardo 50 let výukou a studiem psychologie.

Doktorát ze sociální psychologie získal na Yalské univerzitě.

Během své kariéry se zabýval výzkumem stydlivosti, časové perspektivy, přesvědčování, kultů, šílenství, násilí, vandalismu, politické psychologie a zla. Jeho nejznámějším počinem je kontroverzní **Stanfordský vězeňský experiment**, který ukázal, jak snadno mohou běžní inteligentní vysokoškoláci překročit hranici mezi dobrem a zlem, když se ocitnou v matici situačních a systémových sil.

<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/138717-byl-ze-me-reditel-veznice-rika-zimbardo-o-experimentu-s-moci/>

V srpnu 1971 si čtyřadvacet vysokoškolských studentů pod dohledem psychologa Philipa Zimbarda rozdělilo na čtrnáct dní role dozorců a vězňů.

Pokus měl prokázat, jakou moc má na lidské chování prostředí, ve kterém žijeme, nakonec skončil po šesti dnech, když se několik studentů-vězňů psychicky zhroutilo pod tlakem a brutalitou dozorců.

Sám Zimbardo dnes vzpomíná, že se víc než jako ředitel projektu cítil jako ředitel věznice.

**Tzv. stanfordský vězeňský experiment patří mezi nejznámější a zároveň nejkontroverznější psychologické experimenty všech dob.**

**„MĚL JSEM TO UKONČIT DŘÍV“**

# LUCIFERŮV EFEKT = TENDENCE LIDÍ PODLÉHAT ZLU

*Naše já se mění podle toho, v jakém prostředí zrovna jsme. Myslíme si, že jsme pořád stejní lidé, ale ve skutečnosti si navlékáme různé masky.*

Projevují se účinky hierarchie, skupinových jevů my vs. oni, deindividuace, tlak prototypu sociální role a očekávání jak se mám chovat a cítit atd.



"Většina lidí v takto silných situacích, které jsou pro ně zcela nové, zklame, podlehne, podvádí, lže, zraňuje ostatní. Aby k tomu nedošlo, musíme pochopit, které síly to spouštějí. A za druhé pochopit, kdo jsou ti lidé, kteří odolají. My je považujeme za hrdiny, protože nesklouznou do toho bahna. Víme toho hodně o tom, proč a jak se z dobrých lidí stávají zlí. Nevíme nic o tom, jak se z obyčejných lidí stávají hrdinové."

**Manipulace vás může překvapit všude!!!**

# Konformita a poslušnost

- ▶ Projevíme souhlas s druhým, i když máme zcela jiný názor na věc - **konformita**
- ▶ Posloucháme pokyny druhého, i když s ním zjevně nesouhlasíme - **poslušnost**
- ▶ Vyjdeme vstříc na základě požadavku jiné osoby - **vyhovění**

# Co vede k konformitě

- ▶ souvisí s očekáváním a plněním sociálních rolí  
„člověk dělá to, co druzí, aby neztratil přízeň, aby nebyl odmítnut“

v tomto smyslu je velmi citlivé období dětství

- ▶ „člověk dělá to, co druzí, aby dosáhl uznání, respektu

v tomto smyslu je velmi citlivé období puberty a adolescence

- ▶ „člověk dělá to, co druzí zejména v nových situacích, kdy se cítí bezradně „nebýt za blbce“

# Pomůžete či ne??



Představte si následující situaci.

Jste na nádherné pláži. Dívka na vedlejší dece se odejde koupat a na dece nechá své rádio.

Několik minut poté přijde muž, který dané rádio odnese.

Jak zareagujete?

- ▶ V daném experimentu většina lidí na krádež rádia nijak nereagovala, protože necítili zodpovědnost za věci své sousedky. Pokud je však dívka před svým odchodem požádala, zda by trochu neohlídali její věci během toho co se bude koupat. Většina lidí při pokusu cizího muže vzít dívčino rádio okamžitě reagovala.
- ▶ Jinak řečeno pro zasáhnutí v situaci, kdy někdo potřebuje pomoci, hraje velkou roli zda cítíme, že jsme za pomoc danému člověk zodpovědní
- ▶ Důležitost pocitu zodpovědnosti ukazuje tragický případ zavražděné Kitty Genovese.

# Efekt přihlížejícího - Bystander efekt

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=BdpdUbW8vbw>



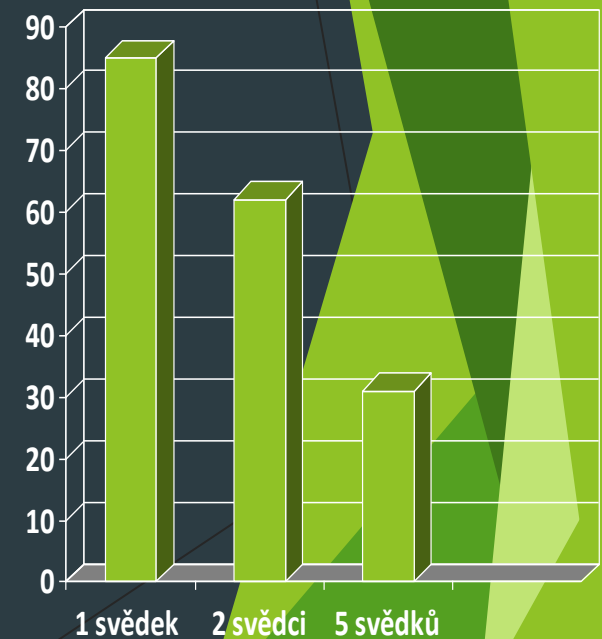
- ▶ *V New Yorku, se dívka jménem Kitty Genovese vracela kolem třetí hodiny ráno k sobě domů, když byla napadena mužem s nožem. Její křik probudil sousedy a vystrašil útočníka tak, že se dal na útěk. Poté co však útočník viděl, že se Kitty nikdo nevydal na pomoc, se vrátil a přes její křik ji brutálně zavraždil. Mezi prvním útokem a poslední smrtící ránou nožem uběhlo více než půl hodiny během, které se Kitty bránila a volala o pomoc. Přesto nikdo z 38 osob, které útok sledovali ze svého okna nepřišel Kitty na pomoc ani nezavolal policii. Svědkové, kteří poté vypovídali na policii shodně uváděli, že se domnívali, že pomoc již zcela jistě zavolal někdo jiný.*
- ▶ Z soc. psychologických výzkumů na toto téma již nyní víme, že pokud situaci v níž někdo jiný potřebuje pomoc, každý z přihlízejících spoléhá, že oběti pomůže někdo jiný a sám nereaguje. Tento jev nazýváme difuze odpovědnosti

# Experimenty Darley a Latané

- ▶ Experimentátoři požádali studenty, aby sami nebo ve skupinkách po třech čekali v čekárně na rozhovor. Zatímco studenti čekali, začal z ventilačního průchodu ve zdi vycházet kouř. Následujících šest minut bylo chování studentů tajně pozorováno. 75 % studentů čekajících o samotě během dvou minut oznámilo, že zpozorovali kouř. Avšak z těch, kteří čekali ve skupinkách, se takto zachovalo jen 13 %, a to přesto, že místnost byla nakonec zcela zaplněna kouřem.

# Experimenty Darley a Latané

- ▶ V tomto pokusu experimentátor pokusné osoby požádal, aby se zúčastnily skupinové diskuse o životě na studentské koleji, a to buď s jedním, třemi nebo pěti dalšími účastníky. Účastníci seděli po jednom v kójičkách, které jim bránily vidět na sebe navzájem. Komunikovali spolu pomocí mikrofону a sluchátek. V každé skupině byla jenom jedna opravdová pokusná osoba; zbytek tvořily magnetofonové nahrávky. Diskuse začala tím, že jeden z falešných účastníků popsal ze záznamu svoje osobní problémy, včetně sklonu k epileptickým záchvatům ve stresově náročných situacích. Když pak začal během druhého kola kruhové diskuse mluvit znovu, dostal záchvat a sípal o pomoc. Pokusila se mu skutečná pokusná osoba pomoci?
- ▶ Když se opravdová pokusná osoba domnívala, že je jediným dalším účastníkem debaty, řekla experimentátorovi o epileptickém záchvatu v 85 % případů. Jakmile se pokusná osoba domnívala, že se podílí na pokusu ještě s třemi dalšími účastníky, procentuální podíl pokusů poskytnout pomoc klesl na hodnotu 62 %; a v šestičlenné skupině došlo k dalšímu poklesu až na 31 %. Je zřejmé, že čím větší je skupina, tím je méně pravděpodobné, že se oběti dostane pomoci.



# Experimenty Latané, Rodinová

- ▶ **Dáma v nesnázích** („Lady In Distress“)
- ▶ Pokusné osoby uvítala mladá experimentátorka, požádala je, aby se posadily a vyplnily dotazník. Pak jim řekla, že se hned vrátí, a odešla do vedlejší místnosti. Účastníci ji mohli slyšet, jak vedle přesouvá přes pokoj židli a šplhá se na ni. Poté následoval výkřik a rána, jako by někdo spadl na zem. Experimentátorka pak zaúpěla bolestí a zvolala: „Proboha, můj kotník! Nemůžu s ním ani pohnout! Myslím, že je asi zlomený!“ Pokračovala v nařikání, dokud jí jedna z pokusných osob nepřišla na pomoc, či dokud neuplynula jedna minuta, aniž by někdo přišel.
- ▶ **Výsledky byly docela překvapující.**
- ▶ **70 % pokusných osob poskytlo ženě pomoc, pokud byly ponechány o samotě.**
- ▶ **Pokud na ni ve vedlejší místnosti čekaly po dvojicích, dostalo se jí pomoci jen ve 40 % případech.**
- ▶ **K ještě dramatičtějšímu poklesu došlo, když pokusná osoba vyčkávala s pasivním tajným pomocníkem experimentátorů, který neudělal nic, aby ženě poskytl pomoc. V těchto případech skutečná pokusná osoba přispěchala „oběti“ na pomoc pouze v 7 % případech.**

# Situační faktory

- ▶ **Efekt přihlížejících (rozptýlená odpovědnost)** - sociální jev, který vyjadřuje skutečnost, že v přítomnosti jiných lidí se snižuje míra pravděpodobnosti poskytnutí pomoci jedincem.
  - ▶ Nejsilnější je rozptýlená odpovědnost přítomná ve skupině cizích osob, kde je nízká skupinová koheze
  - ▶ <http://www.youtube.com/watch?v=PDAVRRj7Ge8>
- ▶ **Nejednoznačnost situace**
- ▶ **Strach z nevhodného zásahu** - tento strach vzrůstá s počtem přihlížejících jedinců
- ▶ **Strach ze sociálního omylu**
- ▶ **Časový tlak**

# Definice a znaky prosociálního chování

- ▶ Prosociální chování je dobrovolné chování zaměřené ve prospěch druhé osoby a je vykonáno bez nároku na odměnu nebo zisk, musí aktéra stát jistou námahu a energii a vyžadovat od něho obět'
- ▶ Znaky:
  - ▶ je vykonáno ve prospěch druhého,
  - ▶ nevyplývá z povinnosti
  - ▶ je vykonáno bez očekávání zisku nebo vnější odměny
  - ▶ podporuje recipocitu (tj. podobné chování příjemce)
  - ▶ nenarušuje identitu poskytovatele ani příjemce

# Determinanty prosociálního chování

- ▶ Osoba a osobnost pomáhajícího - zaměříme se především na vliv nálady, pohlaví a osobnostních rysů na prosociální chování.
- ▶ Sociální okolí - zabýváme se vlivem rodinného prostředí a výchovy na prosociální chování dětí, zjišťujeme také vliv širšího sociálního a kulturního prostředí na pomáhající chování.
- ▶ Situační faktory - zkoumáme, které situační faktory podporují a které naopak inhibují výskyt prosociálního chování.
- ▶ Osoba příjemce prosociálního chování - věnujeme se tomu, které faktory rozhodují o tom, že člověk v tísní vůbec požádá o pomoc. Také charakterizujeme jedince, kterému je pomoc poskytována častěji a ochotněji.

# Osoba a osobnost pomáhajícího

- ▶ Dobrá nálada má pozitivní vliv
- ▶ Lidé jsou dokonce ochotni pomáhat více za pěkných slunečných dnů
- ▶ Pomáhají více dívky, ženy, kde je potřeba síla, tak muži
- ▶ Rysy prosociální osobnosti
  - ▶ silná vnitřní kontrola
  - ▶ víra ve „spravedlivý svět“
  - ▶ silný pocit sociální odpovědnosti
  - ▶ schopnost projevit empatii
  - ▶ menší egocentrické založení
- ▶ Empatie - vcítění se do pocitů a jednání druhých



# Sociální okolí

- ▶ Rodinné koreláty prosociálního dítěte:
  - ▶ dostatek lásky, opory a pomoci
  - ▶ přiměřeně vyvážená kontrola a přísnost
  - ▶ akceptace dítěte
- ▶ Širší sociální okolí
- ▶ Kultura - děti z Číny (nejkolektivističtější země) mají větší úctu ke staří, jsou mírnější a méně agresivní, než jejich vrstevníci v USA

# Osoba příjemce prosociálního chování

- ▶ pomoc poskytujeme ochotněji svým rodinným příslušníkům, dále pak známým a přátelům, svým oblíbencům, lidem podobným, těm, kteří jsou na naší pomoci závislí
- ▶ Faktory, které rozhodují o tom, zdali je člověku v nouzi poskytnuta pomoc:
  - ▶ posouzení příčiny nesnází- jestliže je příčina spatřována ve vlastní nezodpovědnosti člověka v nouzi, je ochota druhých pomoci menší
  - ▶ Závazek vůči člověku v nouzi - na kom nám záleží, vůči komu cítíme provinění, kdo nám již pomohl
  - ▶ Pohlaví příjemce pomoci - muži ženám, ženy stejně

# Stres, jeho projevy, důsledky, determinanty

PhDr. Lenka Emrová

8. přednáška

# Proaktivní a reaktivní osobnost

## ► PROAKTIVNÍ

Proaktivita je schopnost člověka vědomě přebírat **odpovědnost** za reakci

Naše jednání je výsledkem našich voleb (rozhodnutí, nikoliv podmínek, které nás ovlivňují)

Proaktivní člověk není vazalem svých emocí a nikdy nereaguje zkratkově

Nesvaluje vinu na okolí, situace či lidi

Jako lidé se rodíme vysoce proaktivní, ale vlivem okolností a stresových situací tuto schopnost ztrácíme

## ► REAKTIVNÍ

Reaktivní lidé umožnili, aby byli životem ovládnuti, protože chápou život jako funkci podmíněnosti a podmínek: *př. když je hezky, cítím se dobře*

Reaktivní lidé jsou závislí na očekávání druhých, jsou závislí na zpětné - jak je budou druzí hodnotit, *př. hodnocení přes hodnocení druhých*

Reaktivní lidé jsou ovládnuti pocity druhých a okolnostmi, *př. moje pohoda je závislá na chování druhého*

Reaktivní lidé si přivlastňují problémy svého okolí a přebírají za ně zodpovědnost, *př. Jak se budou druzí cítit*

# Proaktivní a reaktivní osobnost

## Proaktivní jazyk:

- ▶ Zkusme se na to podívat jinak
- ▶ Jsem ochoten
- ▶ Chci se dohodnout
- ▶ Můj úhel pohledu je ten a ten
- ▶ Vidím to takto

## Reaktivní jazyk:

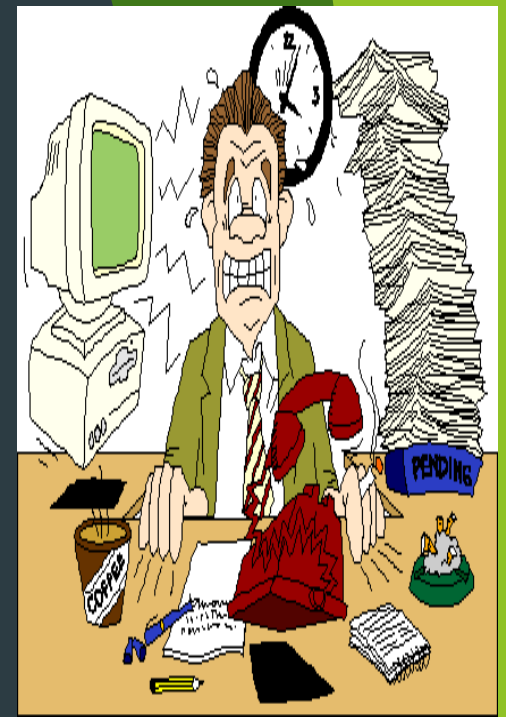
- ▶ Takový jsem
- ▶ Nejsem zvyklý / jsem zvyklý
- ▶ Nic s tím nemohu udělat
- ▶ Nejde mi to
- ▶ Okolnosti mě nutí
- ▶ Nestíhám
- ▶ Musím
- ▶ To se může stát jen mně

# Stres

„Stres je to, co za stres sami považujeme.“

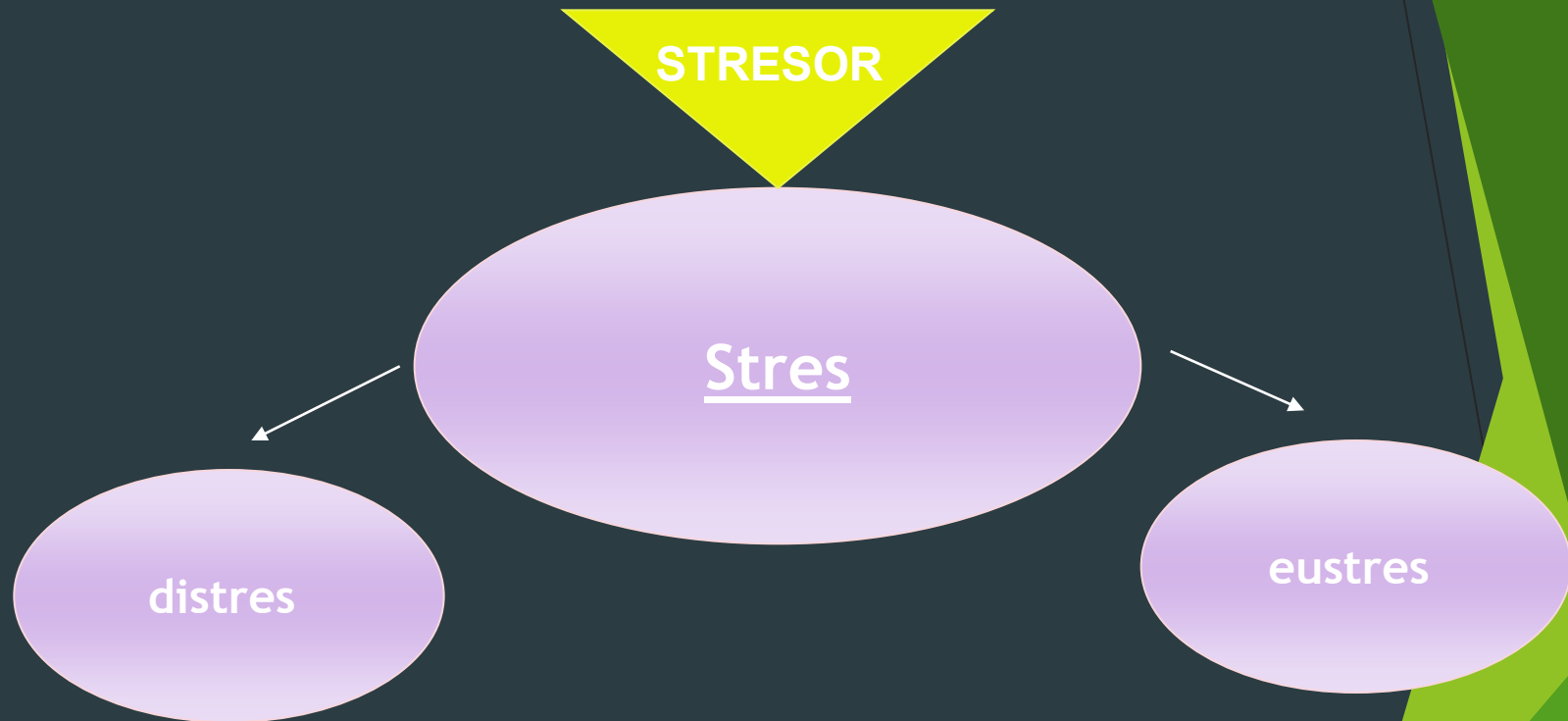
Stres je nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený. (H. Selye, 1974)

Stres je stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu. (H. Cooper, M.H. Appley)



**Stres**: je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

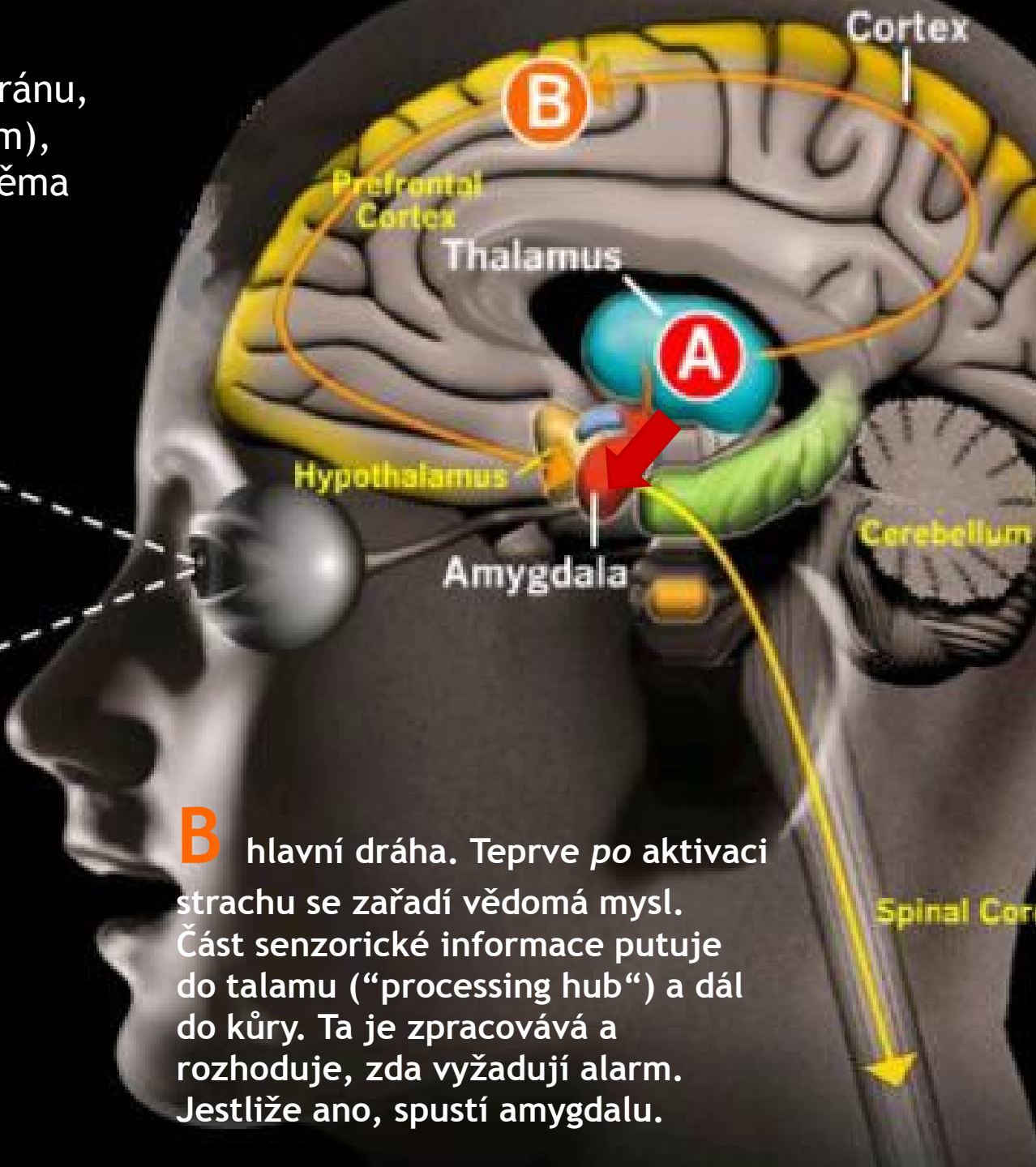
**Stresor** = podnět vyvolávající stres



Jedná se o špatnou, zlou či dlouhodobou zátěž, která je spojena s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy (zklamání...)

Jedná se o zátěž příjemnou radostnou a aktivizující (radostné vzrušení...)

Když smysly zachytí hrozbu (ránu, výhrůžný pohled, hrůzný vjem), informace se mozkiem šíří dvěma různými cestami (zde A, B)

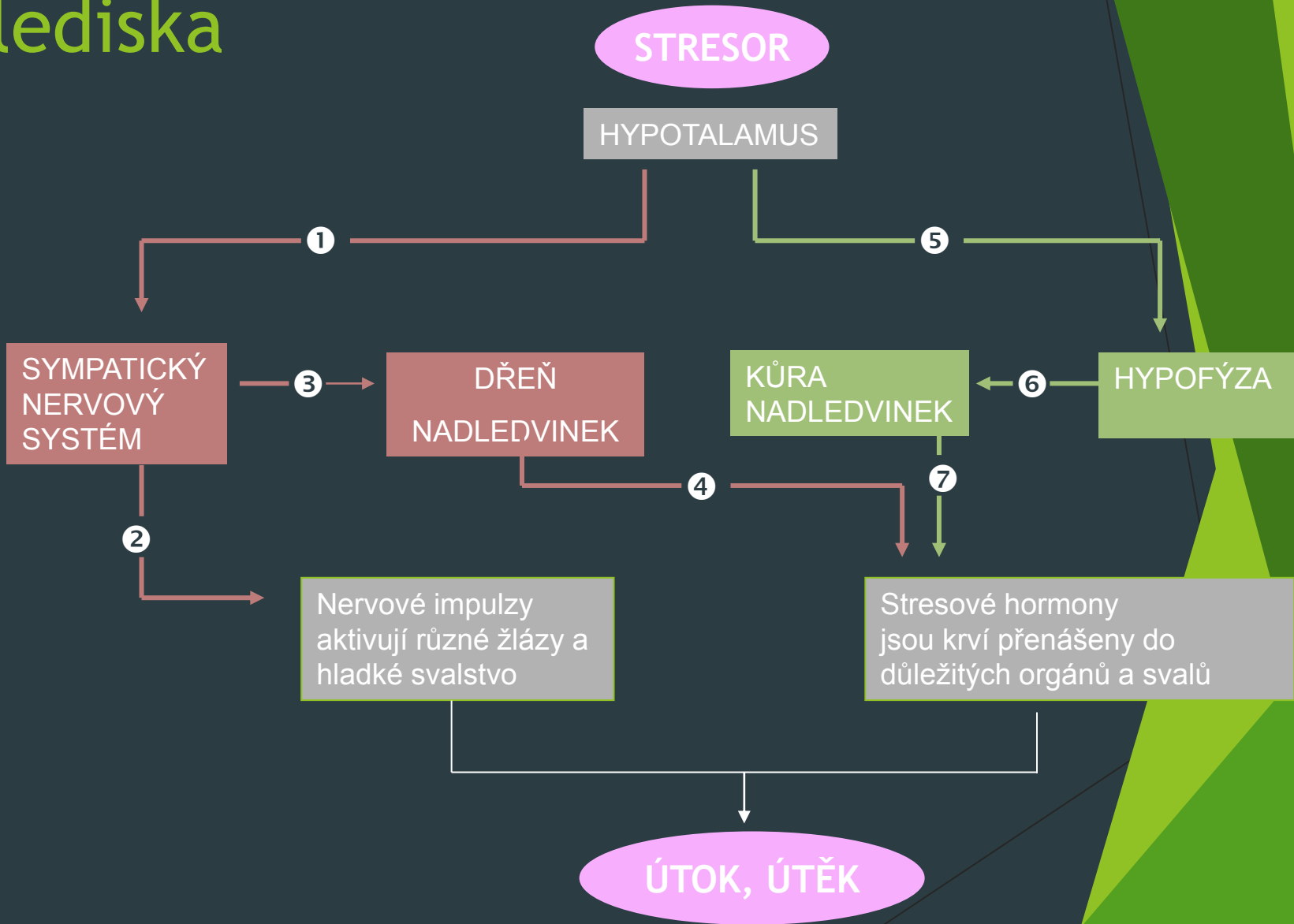


**A** zkratka, horká linka do amygdaly. Ta zalarmuje ostatní části mozku. Důsledkem je úleková reakce, z pocené ruce, zrychlený puls, vzestup TK, výdej adrenalinu. To vše před uvědoměním si situace

**B** hlavní dráha. Teprve po aktivaci strachu se zařadí vědomá mysl. Část sensorické informace putuje do talamu ("processing hub") a dál do kůry. Ta je zpracovává a rozhoduje, zda vyžadují alarm. Jestliže ano, spustí amygdalu.



# Stres z fyziologického hlediska



# Antagonistický vztah mezi sympatikem a parasympatikem

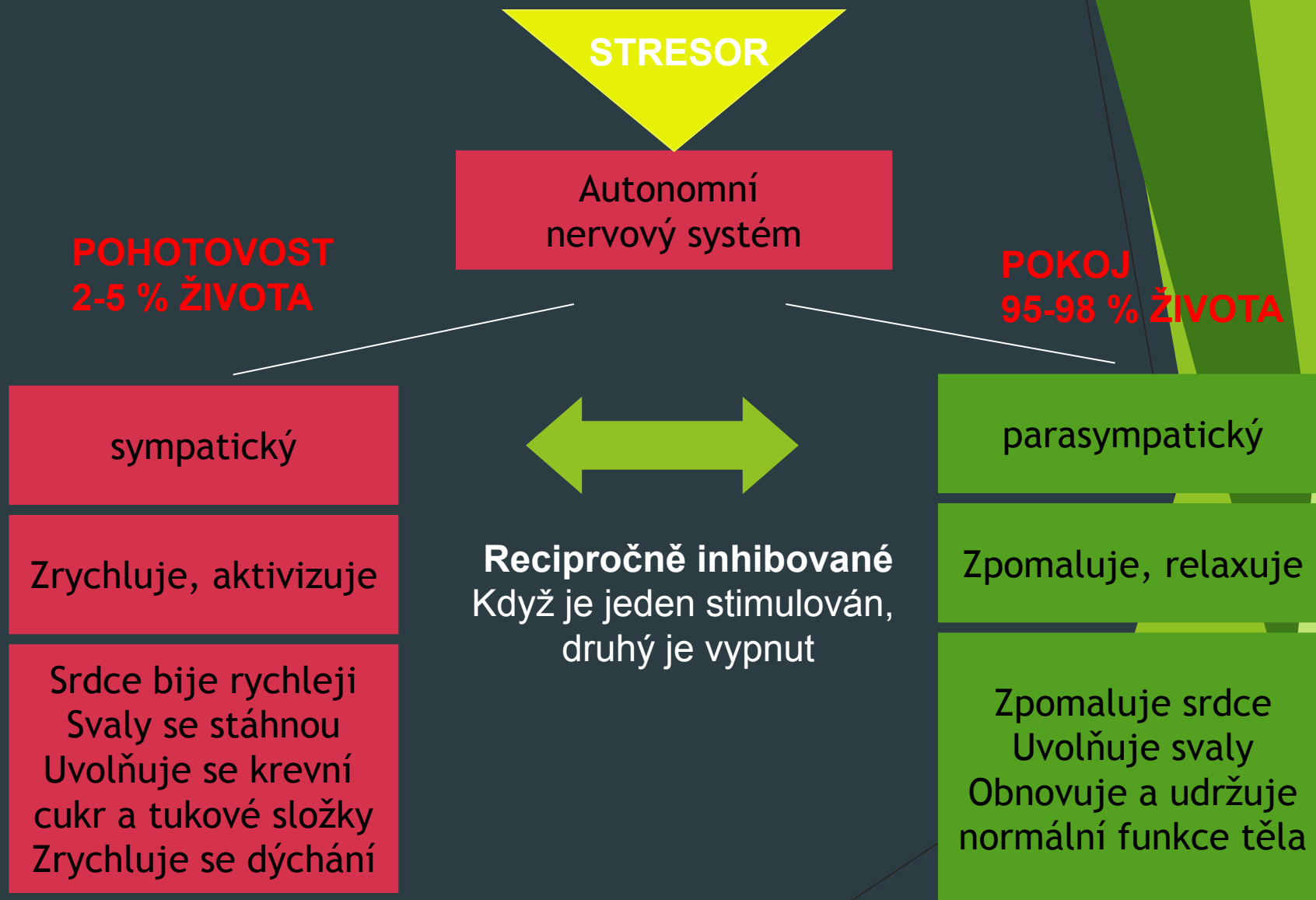
## sympatikus

- ▶ Působí nediferencovaně
- ▶ Rychlý nástup aktivity
- ▶ Rychlý ústup aktivity
- ▶ Spotřebovává zdroje

## parasympatikus

- ▶ Působí diferencovaně
- ▶ Pomalý nástup aktivity
- ▶ Pomalý ústup aktivity
- ▶ Uchovává zdroje
- ▶ Obnovuje zdroje

# Stres z fyziologického hlediska



# Funkce autonomního nervstva

## Sympaticus

- připravuje organismus k aktivitě
- zvyšuje srdeční činnost, krevní tlak
- rozšiřuje průdušky
- zeslabuje peristaltiku střev
- rozšiřuje zornice
- snižuje sekreci slin
- zvyšuje svalové napětí svěrače, konečníku a močového měchýře
- vyvolává sekreci dřeně nadledvin
- snižuje průtok krve v kůži a břišních orgánech
- vyvolává sekreci potních žláz
- vyvolává stahy hladkých svalů a chlupů

## Parasympaticus

- ⊙ zajišťuje zotavení organismu
- ⊙ zpomaluje srdeční činnost, snižuje krevní tlak
- ⊙ zužuje průdušky
- ⊙ zesiluje peristaltiku střev
- ⊙ zužuje zornice
- ⊙ vyvolává sekreci slin a trávících žláz
- ⊙ snižuje svalové napětí svěrače, konečníku a močového měchýře
- ⊙ zvyšuje průtok krve v kůži a břišních orgánech
- ⊙ zklidňuje sekreci potních žláz
- ⊙ zklidňuje stahy hladkých svalů a chlupů
- ⊙ zajišťuje akomodaci oka
- ⊙ způsobuje erekci vnějších pohlavních orgánů

# Důsledky trvalé činnosti sympaticu - civilizační choroby

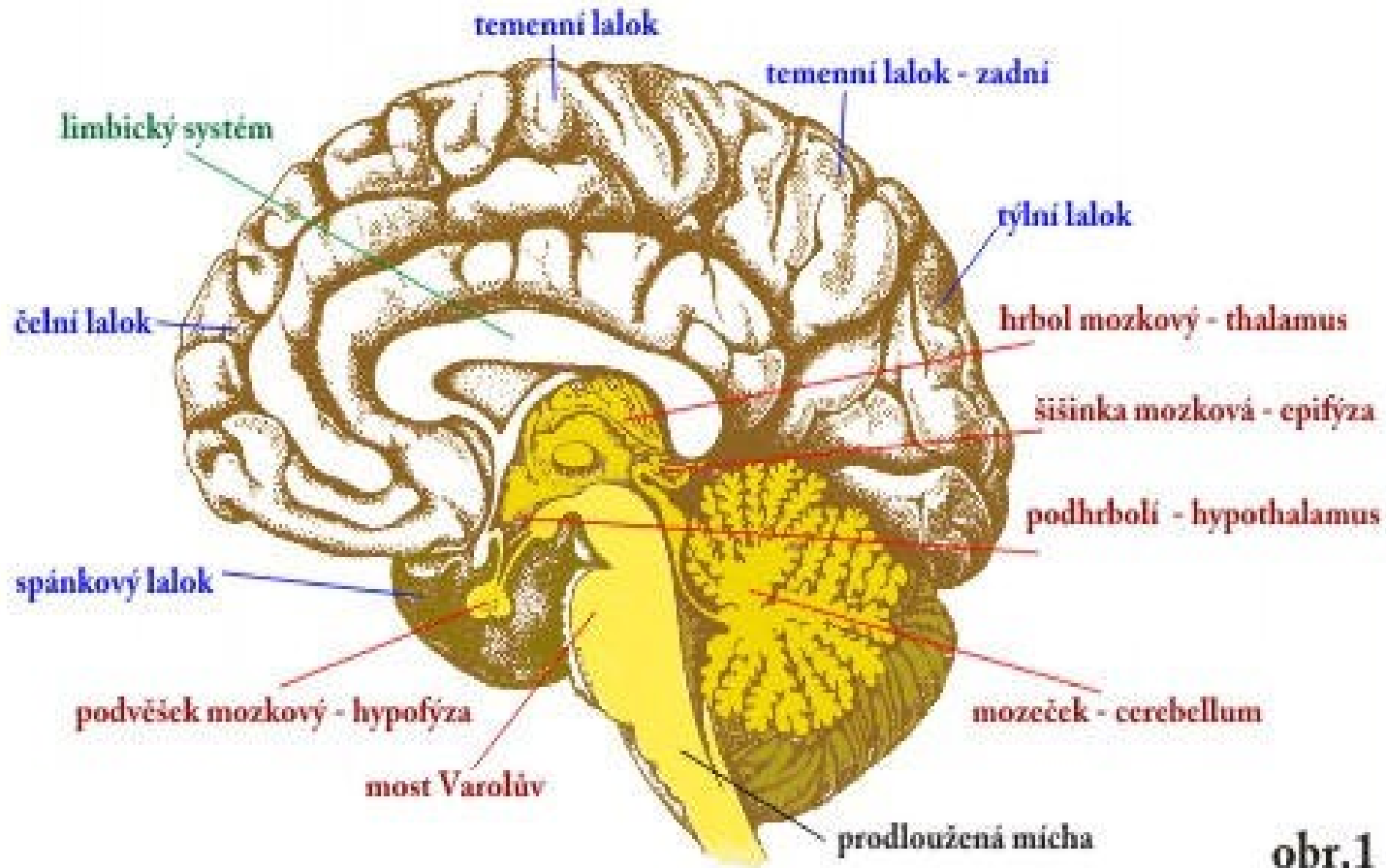
- ▶ Vysoký krevní tlak, infarkt, mozkové cévní příhody
- ▶ Cukrovka II.stupně
- ▶ Bolesti hlavy, zad
- ▶ Žaludeční vředy
- ▶ Kolitidy - onemocnění střev (Crohnova nemoc...)
- ▶ Revmatická artritida
- ▶ Snížená imunita
- ▶ Alergie
- ▶ Astma
- ▶ Infekční choroby
- ▶ Rakovina, leukémie

# STAVBA MOZKU ČLOVĚKA

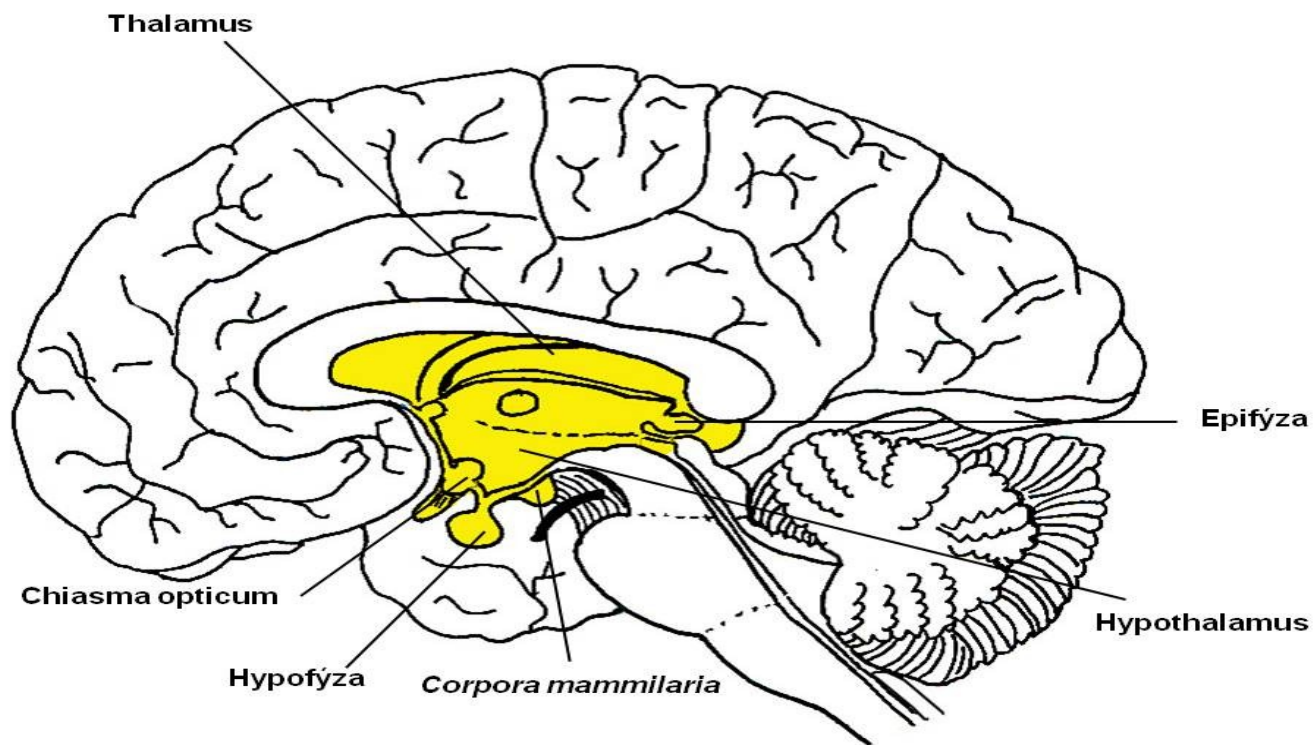
VELKÝ - PŘEDNÍ MOZEK  
*MOZEK ROZUMU*

MEZIMOZEK

MALÝ - ZADNÍ MOZEK  
*CITOVÝ MOZEK*



obr.1



# Stresové signály

## Tělo

Bušení srdce  
Nechutenství  
Bolesti hlavy  
Nucení na močení  
Bolesti v břiše – průjem  
Bolesti krční  
a bederní páteře  
Snížená imunita

Změny nálady  
Nadměrné trápení  
a starosti  
Omezení kontaktu  
s druhými lidmi  
Podrážděnost a úzkostnost

**stres**

## Mysl

Obavy  
Negativní myšlenky  
Obtížné či ukvapené rozhodování  
Pomatenost, zhoršený úsudek  
Pocity únavy a obtíže při  
soustředění

Zvýšená absence, nemocnost  
Osobní nehodovost, zhoršená kvalita  
práce, snaha vyhnout se úkolům  
Zvýšená konzumace alkoholických  
nápojů, cigaret, léků  
Ztráta chuti k jídlu, přejídání se  
Problémy s usínáním,  
Netrpělivost, agresivní  
chování

## Emoce

## Chování



# Fáze stresu

## Obecný adaptační syndrom má tři v podstate stereotypní fáze:

- ▶ rychlou "poplachovou" reakci, která má dvě části - šokovou a protišokovou, kde se uplatňuje **sympatiko adrenomedulární systém**. Cílem této reakce je **zmobilizovat síly v organismu k obraně**. Tato reakce je velmi nehospodárná co se týče využívání energie.
- ▶ **rezistence**
- ▶ **fáze exhausce či vyčerpání**

V posledních dvou se uplatňuje hypofyzárne adrenokortikální systém nastává pokud nedojde k vyřešení stresové události ve fázích poplachu a adaptace. Dochází k vyčerpání adaptačních schopností organismu a k jeho zhroucení, což může mít podobu **psychosomatického onemocnění, psychické poruchy, ale také syndromu vyhoření, deprese.**

# Druhy stresu

- ▶ **Akutní stres** - stres je intenzivní a krátkodobý, dochází ke změnám v organismu, ale zároveň dochází k rychlému návratu ke klidu, stresová reakce doznívá a dochází k uvolnění
- ▶ **Anticipovaný stres** - stresová pohotovost narůstá spolu s očekáváním stresoru až k silnému napětí, po exhibici stresoru postupně opadá.
- ▶ **Chronický stres** - je dlouhodobé vystavení se stresoru, přičemž příznaky stresu mohou být méně nápadné, méně výrazné, napětí nemusí dosahovat vysokých hodnot, ale negativní dopad na organismus může být větší. U chronického stresu chybí hlavně odpočinek a nedaří se ani náhled nad situací.

# Osobní a osobnostní determinanty zvládání stresu

# Individuální osobnostní vlastnosti

- ▶ *ovlivňují naše chování, prožívání a jednání a také reakce na stres.*
- ▶ Často určují, jak silně a v jaké kvalitě stresovou situaci prožíváme a jaký máme životní styl, který mimo jiné ovlivňuje i náš zdravotní stav a může vést ke vzniku některých chorob.
- ▶ Extroverze, introverze, labilita, stabilita, svědomitost, cílevědomost.....

# Chování typu A

Friedman a Rosenman (1959, 1961) rozlišili typy chování:

**Osobnosti s chováním typu A se vyznačují:**

- ▶ vysokou hladinou ctižádostivosti, soutěživosti, průbojnosti, agresivity,
- ▶ Osoby tohoto typu jsou vysoce zaujaty svým povoláním a zanedbávají ostatní oblasti života,
- ▶ jsou agresivní, byť se projevy agresivity snaží potlačit,
- ▶ netrpělivostí, neklidem,
- ▶ mají napětí obličejových svalů,
- ▶ výbušnou důraznou řeč,
- ▶ chronickým nedostatkem času, který vede ke zrychlování všech motorických i psychických aktivit
- ▶ Vysokou mírou kontroly

**Je u nich vyšší výskyt onemocnění ischemickou chorobou srdeční (ISCH)**

# Chování typu B

Osobnost s chováním typu B, je charakterizována opaky, opozicemi uvedených osobnostních rysů typu A.

Podobně byl rozdělen typ B na:

- ▶ typ relaxovaný, který je v souvislosti se stresem projektivní,
- ▶ typ stísněný, u něhož se projevuje vyšší riziko v náchylnosti k onemocnění.

# Chování typu C

Ve vztahu k nemoci a zdraví byly ve stejné době, tedy na přelomu 50. a 60. let 20. století, klasifikovány čtyři osobnostní typy **chování typu C** (tzv. „C - personality“), které byly zkoumány zejména v souvislosti s rakovinou a nádorovými onemocněními.

Chování typu C podle Baltrusche a kol. je charakterizováno především:

- ▶ **tendencí potlačovat negativní emoce;**
- ▶ **neschopností vyjadřovat emoce - zejména hněv;**
- ▶ **vyhýbáním se konfliktům;**
- ▶ **tzv. „harmonizujícím chováním“;**
- ▶ **silně vyjádřenou sociální desirabilitou a sociální konformitou.**

# Chování typu D

- ▶ Nejnověji je intenzivněji zkoumána náchylnost ke kardiovaskulárním chorobám u tzv. osobnostního typu D.
- ▶ Pojem pochází od belgického psychologa J. Denolleta (1991)
- ▶ D znamená „distressed“, a osoby typu D jsou charakterizované tendencí k prožívání negativních emocí a současně k potlačování exprese těchto emocí a souvisejícího chování v sociální interakci.
- ▶ Tendence prožívat negativní emoce a tendence k sociální inhibici
- ▶ Vede ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních onemocnění



# Osobnostní determinanty stresu

- ▶ Vulnerabilita (zranitelnost, citlivost)
- ▶ Resilience
- ▶ Hardiness
- ▶ Sense of coherence
- ▶ Locus of control
- ▶ Self efficacy
- ▶ Optimismus x pesimismus
- ▶ Kladné sebehodnocení
- ▶ Smysluplnost života a smysl pro humor

# Resilience

- ▶ vyjadřuje odolnost, pružnou, elastickou a houževnatou nezdolnost či nezlomnost
- ▶ pružnost návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci



**schopnost získat zpět síly, zotavit se  
a pružně se vrátit do původní podoby**

# Koncepce hardiness

- ▶ **Tendence spoléhat se na vlastní síly a využívat všech vnitřních kapacit a rezerv, plně se oddávat prováděným činnostem.**
- ▶ Životní změny pro jedince neznamenaají v první řadě překážky, ale jsou vnímány jako **inspirující, vzrušující a smysluplné události**. Jsou si plně vědomi vlastních schopností ve smyslu kompetence ovládat a řídit události, které se odehrávají v jejich životech
- ▶ Přijmu odpovědnost, mám své prožívání pod kontrolou, překážku vnímám jako výzvu, příležitost

# Sense of coherence

- ▶ konstrukt soudržnosti osobnosti (SOC)
  - ▶ SOC je definován jako „trvalá tendence vidět svět jako více či méně uspořádaný, předvídatelný a kontrolovatelný“
- ▶ integrita (ucelenost) osobnosti - posílení
- ▶ dezintegrace (rozpad) osobnosti - oslabení
- ▶ Nejvíce záleží na postoji k životu
- ▶ Záleží na soudržnosti skupiny (rodiny) a soudržnosti osobnost

ROZUMĚT → DÁVAT SMYSL → ZVLÁDNOUT

# Místo kontroly - Locus of controll

- ▶ Má-li člověk tzv. „vnitřní místo kontroly“ znamená to, že má důvěru ve vlastní síly při zvládnání skutečností, událostí, a že se domnívá, že má vliv na výsledky těchto událostí.
- ▶ Naopak „vnější místo kontroly“ znamená, že jedinec pocítuje, že jeho vlastní osobní síla má minimální vliv na výsledky událostí. Skutečnosti kolem něj jsou ovládány osudem, náhodou anebo jinými, mocnějšími lidmi.

# Self - efficacy (sebeúčinnost, osobní zdatnost)

- ▶ přesvědčení jedince, že je schopen dosáhnout cílů, které si předsevzal.
- ▶ **MŮŽU TO ZKUSIT a POVEDE SE TO**
- ▶ V řadě studií se ukázalo, že tato charakteristika je mimořádně dobrým obranným faktorem proti stresu. Zmíněná charakteristika úzce koreluje např. s kvalitou života, úspěšným zvládnutím těžkostí, zanecháním kouření či pití alkoholu apod.

# Optimismus a pesimismus

- ▶ **dispoziční optimismus** = osobnostní charakteristika lidí, kteří obecně očekávají, že výsledek dění, jehož jsou účastni, bude kladný.
- ▶ **tzv. naučený pesimismus**. Tito lidé hodnotí události jako přesahující jejich síly, bez možnosti je změnit.
- ▶ Příčiny stresových situací vidí převážně sami v sobě, v kvalitách své osobnosti, nikoli v působení vnějších okolností, a nevidí naději na úspěšné zvládnutí této situace.

# Kladné sebehodnocení selfesteem

- ▶ schopnost vidět sebe sama s určitým odstupem tak, jak vidíme druhého člověka, a zároveň se popsat a ohodnotit, což je spojeno s mnoha kladnými a negativními emocemi.
- ▶ Lidé s vysokou mírou sebehodnocení jsou zvědavější, odvážněji se seznamují s novými informacemi i pohledy na skutečnost, jsou důvěřivější, spokojenější a mají méně vnitřních konfliktů. Jsou asertivnější, ne však agresivní. Kladou si poměrně vysoké cíle, obvykle jsou úspěšnější a častěji dosahují cílů, které si stanovili, což opět zvyšuje míru jejich sebehodnocení. Jsou též výrazněji přesvědčeni o tom, že jejich skutečný stav je blízký ideálu jejich „já“.



# Smysluplnost života a smysl pro humor

- ▶ Antonovsky (1979) ve svých studiích zjistil, že lidé, kteří mají pro co žít, mají víru, a lidé, kteří mají smysl pro humor, lépe zvládají životní těžkosti.
- ▶ Podstata blahodárnosti humoru a vůbec optimismu na lidský organismus spočívá ve změněném úhlu pohledu na problém

# Zvládání stresu

Copingové strategie

# Coping

„snaha zvládat podmínky, které vyžadují anebo přesahují míru adaptačních schopností jedince

COPINGOVÉ STRATEGIE = ZPŮSOBY, JAKÝMI SE SNAŽÍME ZVLÁDAT STRES

- ▶ „Zvládáním (kopinkem) se rozumí snaha
  - ▶ intrapsychická (vnitřní)
  - ▶ interpsychická - zaměřená na určitou činnost - řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky

# Rozdělení reakcí na zátěž

Jiří Mareš navrhuje rozdělení reakcí jedince na zátěž

- ▶ reakce **stresové** či **obranné** - chování nevědomé
- ▶ reakce **zvládací**, které jsou vědomým reagováním člověka na stresovou situaci (Mareš, 2001).

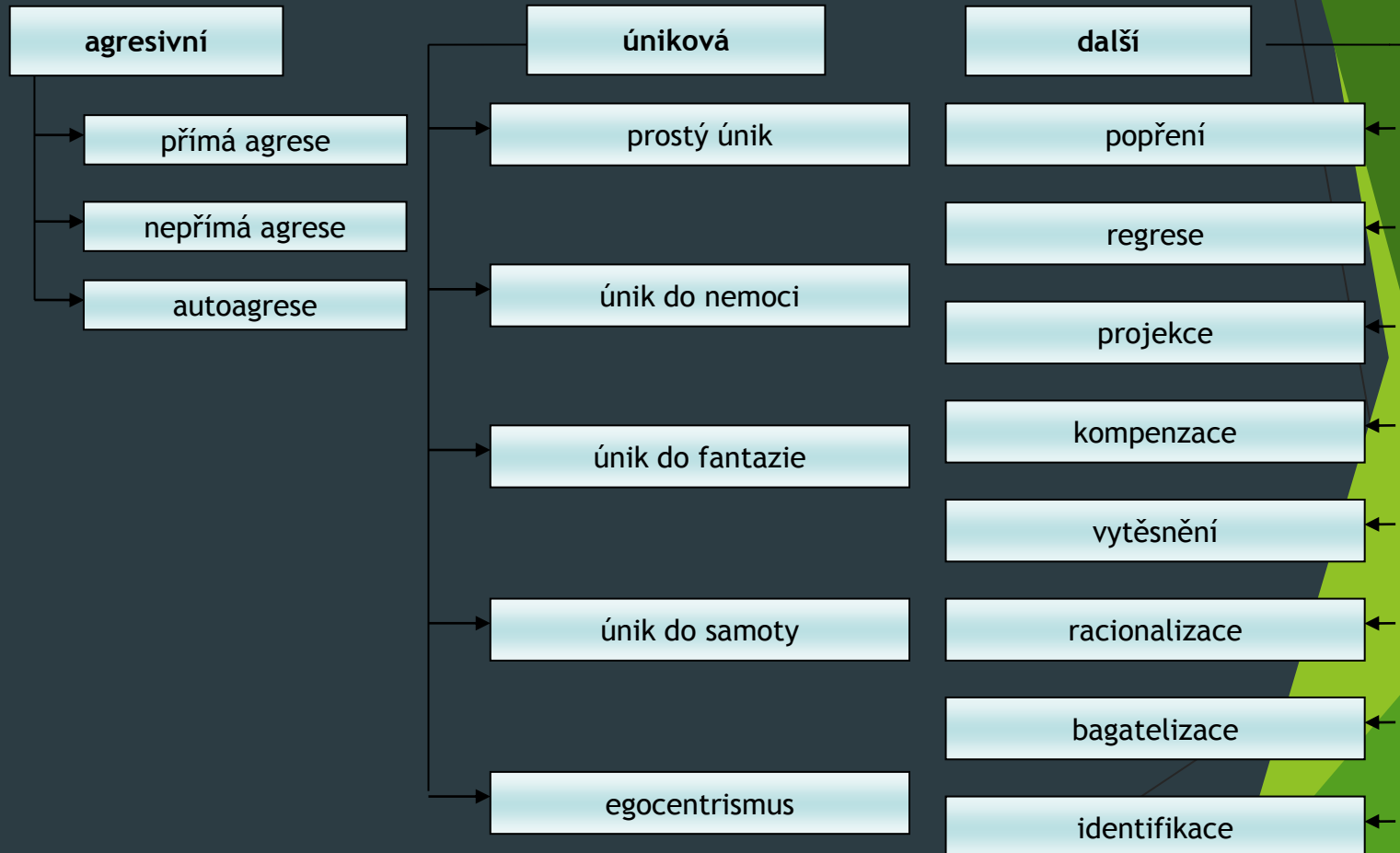
Při volbě copingové strategie je třeba brát v úvahu tři oblasti:

- ▶ Myšlenkovou (kognitivní)
- ▶ Emocionální (citovou)
- ▶ Volní, projevující se chováním (činností)

Obranná reakce	<u>Copingová</u> strategie
Obsahují implicitní reakce.	Obsahují explicitní reakce.
Aktivovány intrapsychie.	Aktivovány prostředím, okolnostmi.
Obtížněji pozorovatelné.	Snadněji pozorovatelné.
Jedinec si je někdy ani neuvědomuje.	Jedinec je ovládá vůlí.
Determinovány osobnostními rysy.	Determinovány osobnostně i situačně.
Základem je instinktivní chování.	Základem jsou kognitivní procesy.
Nepředchází zhodnocení situace.	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností.
Výsledkem je automatické chování.	Výsledkem je promyšlené chování.

# Obranné mechanismy

## Techniky řešení stresových situací



# Lazarusovo pojetí

Lazarus položil ve svém pojetí zvládání stresu důraz na myšlenkové zpracování toho, co se děje:

## Primární myšlenkové hodnocení (primary appraisal):

- ▶ První fáze styku se stresorem představuje pro jedince šok.
- ▶ Člověk zvažuje význam určité události s ohledem na to, jak moc ho ohrožuje.
- ▶ Toto posouzení je subjektivní, neexistuje žádné obecné kritérium rozlišující, zda je pro konkrétního jedince situace ohrožující, zatěžující.
- ▶ V této fázi je důležité, zda člověk považuje situaci za ovlivnitelnou (changeable) nebo neovlivnitelnou.

# Lazarusovo pojetí

## Sekundární hodnocení (secondary appraisal):

- ▶ Tato fáze má kognitivní charakter, člověk hodnotí a aktivuje možnosti, které má a které by mohly pomoci při zvládnání toho, co ho ohrožuje (přehled „zbraní“ a jejich účinnosti).
  - ▶ Člověk si klade otázku: „Co mohu v dané situaci dělat?“ Hledá dostupné zdroje zvládnání.
  - ▶ Patří sem
    - ▶ **zdroje fyzické (zdraví, vitalita),**
    - ▶ **zdroje psychologické (schopnosti, dovednosti),**
    - ▶ **zdroje sociální (vztahy k druhým lidem - tzv. social resources, social support, pomoc odborníků),**
    - ▶ **zdroje materiální.**



# Lazarusovo pojetí

- ▶ Třetí fází hodnocení je „přehodnocování situace“. Člověk reflektuje předchozí kroky. Je třeba vědět, co se v důsledku použité strategie změnilo a podle toho je třeba měnit strategie

# Negativní jevy na pracovišti

PhDr. Lenka Emrová

10. přednáška

# Syndrom vyhoření

„Práce šlechtí“, aneb syndrom vyhoření a workoholismus jako metla lidstva

# Syndrom vyhoření - burn-out

*stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“*

- ▶ Syndrom vyhoření - BURN-OUT SYNDROM - popsal jako první v roce 1974 americký psychiatr H. J. Freudenberger
- ▶ proces, který začíná nadměrným a dlouhodobým pracovním zatížením, které vede k pocitům napětí, podrážděnosti, až k úplnému psychickému vyčerpání.

# Fáze syndromu vyhoření

1. Nadšení

2. Vystřízlivění

ideální fáze pro zastavení syndromu

3. Frustrace

4. Apatie

5. Vyhoření

# Příznaky psychické

- ▶ ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení,
  - ▶ zodpovědnosti;
  - ▶ nechut', lhostejnost k práci;
- ▶ negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu;
  - ▶ únik do fantazie;
  - ▶ potíže se soustředěním, zapomínání;
- ▶ sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost;
  - ▶ pocit nedostatku uznání

# Příznaky tělesné

- ▶ **poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím,**
  - ▶ **potíže v oblasti srdeční činnosti,**
    - ▶ **dýchání nebo zažívání;**
  - ▶ **rychlá unavitelnost, vyčerpanost**
  - ▶ **svalové napětí, vysoký krevní tlak**

# Příznaky vztahové

- ▶ ubývá angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům;
- ▶ omezení kontaktů s klienty na nejmenší možnou mez;
  - ▶ cynický nebo lhostejný přístup ke klientům
    - ▶ omezení kontaktů s kolegy
    - ▶ přibývání konfliktů v oblasti soukromí;
- ▶ nedostatečná příprava k výkonu práce, dlouhodobě nízká výkonnost



# Mobbing a bossing

# Negativní chování - příčiny

## Situační faktory

- ▶ Vliv prostředí
- ▶ Vliv prototypu role
- ▶ Přenesená odpovědnost
- ▶ Deindividuace

## Osobnostní faktory

- ▶ Psychopatie
- ▶ Nízká frustrační tolerance
- ▶ Zvýšená tolerance k násilí

# DEFINICE MOBBINGU

- Mobbing je odvozen od angl. slova *to mob* - utlačovat, urážet, útočit, napadat, vrhat se na někoho, srocovat se.
- V anglosaské oblasti „bullying“, „employee abuse“.

## Obecná charakteristika:

- ▶ Mobbing je řada negativních komunikativních jednání, kterých se pravidelně dopouští jednotlivec nebo několik osob vůči určitému člověku po určitou dobu (nejméně půl roku alespoň 1x týdně).
- ▶ Útok vede jeden nebo více silných jedinců proti slabšímu, tyto nepřátelské útoky se systematicky opakují.

- ▶ Mobbing - systematické zákulisní intrikování, omezování, teror řízený kolegy na pracovišti nebo přímo nadřízeným.
- ▶ Mobbing ze strany kolegů
- ▶ Mobbing ze strany nadřízeného (bossing)
- ▶ Mobbing ze strany podřízených (staffing - méně typický)

**Cíl: donutit dotyčného, aby opustil pracoviště z vlastní vůle.**

## ▶ Ze strany kolegy

- ▶ Šíření pomluv
- ▶ Izolování kolegy
- ▶ Sabotování práce
- ▶ Znevažování výkonů a schopností
- ▶ Poškození soukromí a osobnosti
- ▶ Poškození zdraví
- ▶ Ničivé války bez naděje na usmíření

## ▶ Ze strany nadřízeného

- ▶ Dávání pocitu nadřazenosti (urážky a ponižování)
- ▶ Naprostá ignorace
- ▶ Úkoly nesplnitelné v čase
- ▶ Nedostatek informací
- ▶ Úkoly pod úroveň
- ▶ Úkoly ohrožující psychické a fyzické zdraví
- ▶ Kontrola malá, až vůbec žádná
- ▶ Kontrola velká
- ▶ Důležité úkoly se dějí za jejich zády
- ▶ Okleštěné kompetence
- ▶ Záměrné poškozování práce
- ▶ Úmyslné vyhledávání nedostatků

# Profil oběti mobbingu

- ▶ Obětí mobbingu se často stávají lidé, kteří jsou něčím výjimeční:
  - ▶ odlišnost rasová, náboženská, politická, genderová (žena v mužském kolektivu či naopak)
  - ▶ silní introverti, lidé s vadou řeči
  - ▶ či naopak velmi inteligentní zaměstnanci, schopnější nebo vzdělanější než zbytek pracovního kolektivu.
- ▶ Neexistuje však žádný typický profil oběti - mobbing může postihnout každého.
  - ▶ Nejčastěji jím trpí ženy, lidé mladší 29 let a lidé s nižším vzděláním.
  - ▶ každý může být obětí mobbingu - a dokonce i iniciátorem.
    - ▶ Dospělý, který již jako dítě tyranizoval ostatní, má velké předpoklady setrvat v tom i v dospělosti.
    - ▶ Na druhou stranu dítě, které bylo obětí šikany si může svoje ponížení kompenzovat v dospělosti.

# Příčiny vzniku mobbingu

- ▶ Vnější příčiny:
  - ▶ Permanentní tlak na zvyšování výkonů a snižování nákladů.
  - ▶ Strach před ztrátou zaměstnání (napjatá ekonomická situace)
- ▶ Firemní kultura:
  - ▶ Firemní kultura s nízkou úrovní etiky.
  - ▶ Nedostatky ve vnitropodnikových strukturách
  - ▶ Nedostatečná kvalifikace pro vedení lidí - autoritářský styl vedení.



# Příčiny vzniku mobbingu (pokrač.)

- ▶ Vztahy v kolektivu:
  - ▶ Závist a konkurenční vztahy
  - ▶ Podstatné rozdíly v míře (příp. nedostatek) tolerance
  - ▶ Destruktivní zacházení s chybami či omyly.
- ▶ Struktura osobnosti mobbovaného

## statistiky

- ▶ Zhruba 4 - 8% pracujících je vystaveno mobbingu.
- ▶ Asi 20% sebevražd je považováno za důsledek mobbingu.
- ▶ Mobbing hrozí především zaměstnancům a úředníkům:
  - ▶ resortu zdravotnictví a soc. věcí (7-násobné riziko)
  - ▶ resortu školství (3,5-násobné riziko)
  - ▶ státní správy (3-násobné riziko)

# Základní opatření proti mobbingu

- ▶ Mobbingu se nedaří na pracovištích na nichž vládne dobré pracovní klima.
- ▶ Mobbing se vyvine z mnoha konfliktů protože se nechá věcem volný průběh.
- ▶ Včas rozpoznat mobbingové aktivity a cíleně proti nim zakročit - problém se podaří vyřešit.