

PSYCHOLOGIE

Psychologie osobnosti a sociální psychologie:

1 Předmět psychologie:

Psychologie je věda o lidské psychice, jednání a prožívání.

Systém psychologických věd:

a)

1.1 Teoretické:

- ❖ Obecná psychologie – zkoumá obecné zákonitosti pozornosti, paměti, obecně kognitivních procesů
- ❖ Vývojová psychologie – vývoj člověka od početí až do doby úmrtí, celý život člověka
- ❖ Psychologie osobnosti – zkoumá strukturu /vnitřní uspořádání/ i dynamiku psychických procesů jedince.
- ❖ Sociální psychologie – zkoumá vztahy lidí mezi sebou, jejich vzájemné vnímání a ovlivňování, sociální podporou a pomocí, zabývá se postavením a chováním jedince ve skupině, vlivem skupiny na výkony jednotlivců
- ❖ Srovnávací psychologie – zkoumá obecné zákonitosti fylogeneze, srovnává chování jednotlivých druhů včetně člověka
- ❖ Psychopatologie – zabývá se na obecné úrovni psychickými poruchami.

b)

1.2 Aplikované:

- ❖ Klinická: lékařská, aplikace psychologie na problémy jedinců a malých skupin.
- ❖ Práce a organizace - inženýrská psychologie – řeší několik okruhů problémů vznikajících oblasti člověk - práce jako proces, člověk – stroj, jako technická složka a člověk - ostatní lidé.
- ❖ Pedagogická - zkoumá otázky výchovně vzdělávací praxe z psychologického hlediska.

2 Antická psychologie:

představa **osobní duše** – **psýché**, neviditelné podoby, která tělo oživuje, ale může je i opouštět

2.1 Aristoteles

O duši

– 4.st. př.n.l. – „Peri psyches. De anima.“ – rozebírá různé **stupně duše**:

- ❖ vegetativní – vyživovací (mají ji i rostliny)
- ❖ senzitivní – animální (4 zvířat)
- ❖ rozumová – jen u lidí

2.2 Hippokrates

– 5.st. př.n.l. – „O starší medicíně“ – z rodu lékařů, nedá se oddělovat tělo a duše, **teorie čtyř temperamentových typů** – tj. cholerik, melancholik, sangvinik, flegmatik

2.3 Galenos

– 2.st.n.l. – dotáhnul Hippokratovu teorii: **poměru materiálních složek ve směsi**

- ❖ Žlutá žluč, obdoba ohně – cholerik
- ❖ Černá žluč, obdoba země – melancholik
- ❖ Hlen, obdoba vody – flegmatik
- ❖ Krev, obdoba vzduchu – sangvinik

3 Vědecká psychologie:

Objevy 19. století potvrdily závislost duševního dění na činnosti mozku, vedly k postupnému opouštění pojmu duše. Za vědecký byl pokládán materialistický přístup.

3.1 Biologický přístup

- kognitivní procesy mohou být předmětem vědeckých experimentů.

1879 v Lipsku založil **Psychologický institut W. Wundt**, se věnoval především poznávání základních prvků duševního dění, počitků, emocí, pocitů, vnímání, představování si dřívějších vjemů a řeči, byly formulovány **asociační zákony => asocianismus**:

- ❖ Zákon podobnosti – založený na podobném
- ❖ Zákon kontrastu – když vidím černé, vzpomenu si na bílé
- ❖ Zákon dotyku v prostoru a čase – při vrácení se na místo či podobné místo si vybavíme minulou vzpomínku

3.2 Tvarová psychologie = gestaltismus:

Psychické celky nejsou vytvářeny spojováním, asociacemi, jednotlivých prvků, ale že existují předem, jako **dobrý tvar** v myšlenkách a že člověk v průběhu vnímání vlastně tyto dobré tvary ve svém okolí nalézá.

Na základě výzkumů **Wolfganga Kohlera** se šimpanzi z 20. let 20. století formuloval nový princip učení - **tvůrčího řešení situace – vhlédem**.

3.3 Behaviorální psychologie: (= chování)

za skutečně vědecké považují jen zkoumání typu **S - R** (**stimulus** neboli podnět - **reakce**) Později připouštěli existenci **osobnosti jedince (O)**, ale i nadále ji považovali za nepoznatelnou "černou skříňku", základní schéma pozměnili na **S-O-R**.

Teorii spočívá ve:

- ❖ zdůrazňování vnějších vlivů
- ❖ propracování zákonitostí procesů učení
- ❖ prokázání forem nežádoucího naučeného chování => můžeme se naučit reagovat lépe.

Stimul - Reakce

Stimul - jedinec - reakce

3.4 Hlubinná psychologie:

Používá jako **hlavní metodu introspekce** - pozorování a **zkoumání vlastního nitra**

3.4.1 Psychoanalýza:

Sigmund Freud (1856 – 1939)

Zdroje psychické energie:

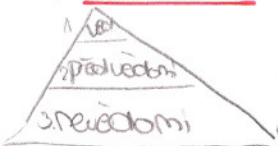
- ❖ pud sexuální – energie směřuje k sebezáchově i záchově druhu
- ❖ pud smrti – destruktivní síly.

Složky osobnosti:

- ❖ **ONO – ID** (Pudová složka): vedena **principem slasti**.
- ❖ **EGO – JÁ** (Rozumová složka): řídící se **principem reality, rozumu** => **známkou zdravé dospělé osobnosti**.
- ❖ **SUPEREGO – NADJÁ**: řídí se **principem dokonalosti**, zajišťuje **osobní morálku jednotlivce**.

Freudovy vrstvy osobnosti:

- ❖ Vědomí – si plně uvědomujeme
- ❖ Předvědomí – oblast mezi vědomím a nevědomím, snadno si ji vybavíme (zapomínání)



1. plně si uvědomujeme

2. snadno zapomínáme / vybavíme

3. neuvědomujeme

3

❖ Nevědomí – rozsáhlá spodní vrstva osobnosti, zcela neviditelná

Ego obránné mechanismy: působí na nevědomé úrovni a chrání naše Ego: *chrání ego od nepříjemných přání a myšlenek*

❖ Vytěsnění – útěk od nepříjemných myšlenek a přání.

❖ Sublimace – energie uvolněná sexuálními přáními převedená do tvořivé činnosti. *(hudba, literatura)*

❖ Racionalizace – motivy činů si vysvětlujeme společensky přijatelnými motivy.

❖ Regrese a fixace – ego se vrací na nižší bezpečnější stadium.

3.4.2 Individuální psychologie:

Alfréd Adler – žák Freuda, došlo však k rozporu

Nutno překonat pocit méněcennosti (nikoliv pudy!)

Lidé usilují o moc <= schopnost spolupráce = „vidět očima druhého“

3.4.3 Analytická teorie:

Carl Gustav Jung – žák Freuda, došlo však k rozporu => vlastní směr

Psýché:

❖ Kolektivní nevědomí – zdroj energie i možné moudrosti (Animus – ideální muž, Anima – ideální žena, Stín; postavy v pohádkách kladné a záporné – archetypy).

❖ Osobní nevědomí – získané osobně – nedořešené komplexy

❖ Vědomí – Ego – střed osobnosti

❖ Já – das Selbst – je jedním z archetypů, prvotním základem psýché.

Typy osobnosti podle poměru sil čtyř „mohutností“ či čtyř psychických funkcí:

❖ Myšlení – zkoumá, co vnímaný předmět je.

❖ Cítění – oceňuje hodnotu předmětu.

❖ Smyslové vnímání – zahrnuje veškerou smyslovou zkušenost.

❖ Intuice – poznává skrytý význam předmětu.

Kombinací a interakcí uvedených dvou postojů introverze - extraverze

3.5 Humanistická psychologie:

Zakladatelem byl dánský filosof **S. Kierkegaard** (1813 – 1855), se svým přesvědčením, že každý jedinec má právo svobodně si volit svou pravdu, na základě své subjektivní víry.

3.5.1 Carl Ranson Rogers

Existencionalista, nedirektivní „na člověka orientovaná“ terapie.

Podmínky rozvoje osobnosti:

❖ kongruence, shody - umět být sám sebou.

❖ bezpodmínečné přijímání jedince jaký je.

❖ empatické porozumění - uvědomování si pocitů a toto své pochopení sděluje.

3.5.2 Abraham Maslow

Struktura lidských potřeb – „pyramida“:

❖ fyziologické

❖ bezpečí

❖ sociální: láska a sounáležitost

❖ (sebe)úcty

❖ sebeaktualizace => znaky sebeaktualizujícího se jedince:

➤ Odstup a potřeba soukromí

➤ Nezávislost na kultuře a okolí

➤ Smysl pro humor bez nepřátelství

➤ Originalita a tvořivost

➤ Sebetranscendence - překročit hranice své osobnosti.



4 Metody psychologie:

Objektivní ⇔ „Jde o souhlasnou výpověď na sobě nezávislých pozorovatelů o určitém objektu pozorování, přičemž souhlas nemusí být absolutní, ale musí být nenáhodný a to, co bylo pozorováno, musí být ověřitelné za týchž podmínek pozorování.“

4.1 Pozorování

= plánovité pozorné vnímání určitého objektu, provázené snahou získat o něm co nejpřesnější a nejrozsáhlejší poznání.

4.1.1 Introspekce

– pozorování vlastního prožívání, motivů, vlastních psychických procesů.

4.1.2 Extrospekce

– záměrné vnímání chování druhých osob se zaznamenáváním údajů o vnímaných skutečnostech. (přímé či skryté pozorování)

další hlediska:

zaměřenost:

❖ organizační pozorování – bez zaměření

❖ zaměřené pozorování

délka:

❖ krátkodobé - často jednorázové

❖ dlouhodobé - systematické pozorování.

situace:

❖ v přirozených situacích

❖ v uměle navozených situacích

počet pozorovaných jedinců:

❖ individuální

❖ skupinové

podmínky úspěšného pozorování:

❖ prostudování problému

❖ cíl

❖ objektivita

❖ zaznamenávat

❖ systém

❖ přemýšlení

❖ formulace výsledků co nejdříve

4.2 Experiment:

4.2.1 laboratorní

- lépe kontrolovatelný, ale jeho výsledky nelze úplně převést do praxe.

4.2.2 přirozený (=> pozorování) *bídel se pozorování*

- výsledky mohou být ovlivněny nekontrolovanými proměnnými.

4.3 Rozhovor:

podle účelu rozhovoru:

❖ příjímací

- ❖ psychoterapeutický
- ❖ výzkumný
- ❖ přátelský
- ❖ poradenský

podle **počtu účastníků:**

- ❖ dialog
- ❖ rodinná skupina
- ❖ formální skupinový rozhovor

Dotazování může mít tři základní formy:

- ❖ osobní interview
- ❖ telefonický interview
- ❖ písemné dotazování

d) 4.4 Dotazníkové metody

- časově úspornější, přesněji jsou zachyceny informace, v úvodu **identifikační otázky**,
- zaměřené k cílům výzkumu – **výzkumné, informační**

Zvláštními případy dotazníků jsou **příležitostné dotazníky, ankety, hodnotící škály**.
Nevýhodou - nedostatečný osobní kontakt.

e) 4.5 Psychologické testy

- měří pouze **jak se jedinci povedl ten konkrétní test právě teď**.

Testy:

- ❖ pozornosti
- ❖ paměti
- ❖ IQ

f) 4.6 Hodnocení produktů činnosti

Psychodiagnostické metody – hodnotící, postojové škály; **literární, výtvarná či hudební díla** **vypovídají o osobnosti, hodnocení kreseb dítěte** => mentální úroveň dítěte, prožívání.

Rozbory písma = grafologie.

5 Počátky vývoje dítěte:

5.1 Lásce i mateřské se musíme naučit !

- průběh porodu i způsob výchovy dítěte má velký vliv na povahu národa
- láska mateřská uváděná jako základní podmínka správného vývoje dítěte, není samozřejmá

Proč někdo děti mít chce a někdo ne: => potřeby:

- ❖ stimulace
- ❖ smysluplného světa
- ❖ životní jistoty
- ❖ identity, vědomí vlastního „já“
- ❖ otevřené budoucnosti

5.2 Prenatální období (=> před narozením)

- trvá **9 kalendářních měsíců** a je dělen do **3 fází** :

- ❖ embryonální - od početí do 3 týdne, se vytvoří zárodečné listy a nervová trubice
- ❖ tvorba základu všech hlavních orgánů - ve 4.- 12. týdnu
- ❖ fetální - od 12. týdne do narození, /foetus-plod/

5.3 Přirozený příchod na svět

Biologicky **přirozeným, stresorem pro dítě i matku** je příchod dítěte na svět. Pokud je **porod veden tak, aby žena měla větší kontrolu nad jeho průběhem** /porody většiny primitivních národů/ prožívá porod jako **„bezbolestný“** a může to být velmi **hluboký kladný zážitek**.

① 5.4 Novorozenecké období - 1 měsíc

- doba adaptace trvá přibližně **jeden měsíc**, **překovávání porodního traumatu**.

② 5.5 Kojenecké období 1. rok života

- první rok života, vytváří si pojem o **trvalosti** předmětů.

③ 5.6 Batolecí období - 18 měsíců - 2 roky

- doba kolem 18 měsíců až 2 let, **první vzdor, období sebeprosazování**.

Předškolní věk - pohyb, duš. vývoj začíná
mladší školní věk
starší školní věk
obd. dorostové
obd. dospělosti

6 Vývoj osobnosti – zrání či učení?

Do jaké míry je jedinec předurčen **vnitřní výbavou**, kterou je potřeba **respektovat** a do jaké míry se utváří působením **prostředí**, které lze podstatně **usměrňovat**?

6.1 Vnitřní výbava – zrání

Biologického zrání => 2 tendence:

- ❖ **evoluční = rozvojová**, která se projevuje růstem a zdokonalováním
 - ❖ **involuční = zániková**, projevující se jejich úbytkem a rozpadem
- zahrnuje:

- ❖ **dědičnou** - genovou výbavou převzatou od rodičů při početí
- ❖ může být pozměněna **genetickými mutacemi**
- ❖ **vývoj plodu** v děloze matky <= rizikové faktory
- ❖ **konstituční výbava** - účinky prostředí

Genotyp jedince - dané meze i možnosti vývoje.

Fenotyp - osobnost vyvinutá vlivem prostředí.

Zrání postupuje v **určitých kritických obdobích** a je možné **podporovat rozvoj** některých oblastí mozkové kůry. **To co používáme se rozvíjí!**

6.2 Vnější prostředí - učení

Učení u člověka urychluje proces zrání, ale může působit až na určité úrovni zralosti nervové soustavy.

Druhy učení:

- ❖ **nahodilé**
- ❖ **soustavné**

podle schopností:

- ❖ **senzomotorické** - učení se činností
- ❖ **učení se poznatkům** - osvojování si vědomostí
- ❖ **metody řešení problémů** - deduktivní postupy, formálně **logické postupy**
- ❖ **"umění žít mezi lidmi"** - sociální učení

Sociální učení má několik forem:

- ❖ **napodobování** - správných způsobů chování, nejstarší forma sociálního učení
- ❖ **zpevňování** - správného chování pomocí **systému odměn a trestů:**
 - **sociální**
 - **materiální a fyzické**
 - **výchovné**
- ❖ **identifikace** - vnitřní ztotožnění se vzorem
- ❖ **zástupné učení** - nahrazuje vlastní zkušenost
- ❖ **anticipační** - chování podle očekávání druhých

6.3 Diferenciační pojetí vývoje osobnosti

= **kontinuitní**, narůstání složitosti struktury a funkce osobnosti, probíhá plynule, bez výraznějších předělů.

6.4 Stadiální pojetí vývoje osobnosti

= **diskontinuitní**, řada po sobě následujících vývojových etap.

6.4.1 Freudovo pojetí psychosexuálního vývoje

Pro každé stadium vývoje je typické **zaměření veškerého zájmu jedince na určitou erotogenní zónu** vlastního těla, která je **zdrojem slastných pocitů při uspokojování** sexuálního pudu = **saturace**, naopak její **neuspokojení = frustrace**.

Základním **dynamickým činitelem**, který se projevuje jako **zvláštní energie – libido**.

Jednotlivá stadia:

- ❖ **orální** - v prvním roce života, 2 fáze:
 - **orální závislosti** - dítě uspokojováno především sáním
 - **orálně agresivní** - rostou zuby a ono počíná kousat
- ❖ **anální** - druhý a třetí rok, hlavní erotogenní zóna **anus = konečník**
- ❖ **falické = časné genitální** - čtvrtý rok, zdrojem uspokojování sexuálního pudu se nyní stává genitální oblast těla, "**oidipovský komplex**", je to situace, kdy má **láska** malého chlapce k vlastní **matce** **sexuální rysy**
- ❖ **latence** - od pěti nebo šesti let do počátku dospívání, **relativní klid** a stabilita, kdy se pozornost dítěte **zaměřuje na osvojování kulturních a sociálních hodnot**
- ❖ **genitální** - přibližně okolo dvanácti let, **reaktivace sexuálních pudů**, dochází ke **sjednocení výsledků dosažených během všech předchozích stadií**.

6.4.2 Eriksonovo pojetí psychosociálního vývoje:

Osm psychosociálních údobí v životě člověka, **každé stadium** má určený **úkol – konflikt**:

- ❖ **Základní důvěra proti základní nedůvěře** - dítě **neodlišuje sebe od okolního světa** => **důvěra se vytahuje jak na okolí tak i na sebe samého**. Úkolem je obhájit základní důvěru proti pocitu strádání, opuštěnosti, nostalgie po ztraceném ráji.
- ❖ **Autonomie proti studu a pochybám** - **stud** bývá velice časně **překryt pocitem viny**. Objeví **možnost rozhodovat zcela samo – autonomně**.
- ❖ **Iniciativa proti vině /předškolní období/** - k **autonomii** je přidávána **vlastní iniciativa**. **Možnost vzniku pocitu viny**, ať už z **vykonaných**, nebo pouze **zamýšlených činů** a cílů, **zahanbení při nedostatečném ocenění** ze strany dospělých.
- ❖ **Snaživost proti méněcennosti /mladší školní věk/** - **poznává účel a produktivitu**, ohrožováno **pocitem méněcennosti**, pokud je **hodnoceno přísně "spravedlivě"** podle svých výkonů, **bez ohledu na své schopnosti či snahu**.
- ❖ **Hledání vlastní identity proti konfúzi rolí /puberta/** - **hledá své místo, smysl své existence, své poslání**. **Konfúze rolí hrozí jedincům s pocitem nejistoty** ohledně jejich **sexuální identity**. Blízký příslib objevení sebe samého a hrozby ztráty sebe samého.
- ❖ **Intimnost proti izolaci /mladá dospělost/** - **připravenost splynout s identitou ostatních**. Pokud se jedinec cítí být **ohrožován** => **sklon k izolaci**.
- ❖ **Generativita proti stagnaci /zralá dospělost/** - **potřebuje cítit, že je potřebný, užitečný** a tuto potřebu **uspokojuje péčí o novou generaci potomků**.
- ❖ **Integrita já proti zoufalství /pozdní dospělost a stáří/** - **úspěšně zvládl předcházející stadia**, uvědomuje si **smysluplnost** toho, co dělal, dosahuje "**moudrosti**" a "**integrity**" já.

6.4.3 Piagetovo pojetí kognitivního vývoje:

Interakce mezi organismem a prostředím je řízena 2 mechanismy:

- ❖ **asimilace** - **včlenění, přijetí předmětu nebo situace do své zkušenosti**, učení
- ❖ **akomodace** - **diferenciace a přizpůsobování činností vnějším skutečností**

Intelligence zajišťuje rovnováhu mezi asimilací a akomodací.

- **senzomotorická inteligence** - vzniká **vjemová činnost**, zvyk i sama **intelligence** již v období **před nástupem řeči**.
- **semitická či symbolická inteligence** – od 1,5 roku, schopnost **představovat si něco prostřednictvím něčeho jiného (hrový symbolismus)**.

- konkrétní myšlenkové operace – 7 – 8 let
 - předoperační období - dítěti chybí pojem zachování
 - období konkrétních operací – vázány výhradně na konkrétní předměty
- formálně-logické operace – 11-15 let, používá výrokové operace jako jsou implikace, disjunkce, alternativy, ucelená vratnost operací - inverze, reciprocita.

6.4.4 Kolbergovo pojetí mravního vývoje osobnosti:

❖ Prekonvenční úroveň:

- 1. stadium: odměna x trest, egocentrickým podřízením se moci
- 2. stadium: účelové myšlení, uspokojení vlastních potřeb

❖ Konvenční úroveň:

- 3. stadium: shoda s ostatními, morálka daná standardními obrazy společnosti
- 4. stadium: orientace na společnost, morálka daná společenskou autoritou, zákony

❖ Postkonvenční úroveň:

- 5. stadium: morálka daná sociální smlouvou, společnými hodnotami, právem jednotlivce
- 6. stadium: morálka daná zásadami vlastního sebevědomí, respektování druhých a abstraktních etických principů

7 Obecné zákonitosti psychiky

Osobnost z psychologického hlediska je abstraktní pojem, představuje totožnost jedince po psychické stránce se sebou samým v různých obdobích a za různých okolností jeho života. Nositelem této abstrakce - osobnosti je konkrétní člověk, osoba, která žije, vnímá, učí se, cítí, myslí, chce a jedná.

1. 7.1 Psychické procesy

= děje, proměnlivý průběh psychiky, aktivity, které mají nějaký počátek, průběh a konec.

- a) ❖ Poznávací (kognitivní) procesy :
 - Smyslové (vnímání, představy, fantazie)
 - Rozumové (pojem, soud, úsudek, myšlení, řeč)
- b) ❖ Procesy paměti : zapamatování, uchování, vybavování
- c) ❖ Procesy motivační: emoce, city, vůle

2. 7.2 Psychické stavy

= vnitřní podmínkou, připraveností k určitému jednání, k duševním dějům.

- a) ❖ Stavy pozornosti
- b) ❖ Citové stavy - nálady

Osobnostní faktory uplatňující se v poznání - "filtr osobnosti" = poznání je výběrové, správně vnímáme jen některé stránky podnětového pole (celé situace) a **jiné potlačíme**

7.2.1 Pozornost

- nejdůležitějším duševním stavem, který ovlivňuje aktuální funkční zdatnost, stav aktivace.
- zajišťuje na určitou dobu soustředění člověka na jeden jev nebo jednu činnost.

Stupně:

- ❖ bezvědomí
- ❖ nejnižší přirozený stupeň aktivace je hluboký spánek, ztráta vědomí vnějšího světa, sny
- ❖ snížené stavy aktivace - přechod spánku a bdění, denní snění, nebo stavy únavy, kdy jsou méně přesné pohyby, snížená pozornost, v důsledku toho dělají lidé časté chyby.
- ❖ střední aktivace – stav, kdy se cítíme svěží, v pohodě, dobře se soustředíme na každodenní práci
- ❖ zvýšená aktivace - stav zvýšeného napětí při náročných úkolech pracovních, sportovních, zvýšená pozornost, ale dříve nastupuje vyčerpání!
- ❖ vysoká aktivace – organismus připraven k maximálnímu výkonu, což se projevuje zrychlením dechu, tepu, zvýšením krevního tlaku, zvýšenému podráždění v CNS, emocionálně mluvíme o stavu afektu, pozornost je zaměřena na zdroj afektu

Vlastnosti:

- ❖ přepojování - mezi dvěma činnostmi, pokud je jedna plně automatizovaná
- ❖ výběrovost - proč si všímáme jen některých objektů, které jsou v tu chvíli pro nás důležité
- ❖ kolísání – během delší činnosti
- ❖ rozsah – většina lidí dokáže současně postřehnout 6-7 prvků

Pozornost:

- ❖ bezděčná - krátkodobá, rychle vzniká i zaniká, pomáhá rychlé orientaci v prostředí
- ❖ záměrná – k realizaci dlouhodobé pracovní činnosti

7.2.2 Citové stavy ve vnímání

- celková připravenost, vnímat co souvisí s naším cílem, co očekáváme, na co se těšíme:

8 Vědomí

V americkém pojetí vědomí zahrnuje:

- ❖ sledování sebe sama a svého okolí
- ❖ ovládání sebe sama a svého okolí

předvědomé vzpomínky = zůstávají na okraji naší pozornosti, uložíme si je do paměti

8.1 Stupňovitost vědomí

Podle Junga:

- ❖ Vědomí
- ❖ Předvědomí
- ❖ Nevědomí
- ❖ Kolektivní nevědomí + kolektivní nevědomí

} jakus Jung Freud

8.2 Stavy vědomí – biologické hledisko

Podle Koukolíka:

- ❖ Stav bdělosti – opak bezvědomí
- ❖ Pracovní paměť – počínání z paměti, smysl věty
- ❖ Orientovaná pozornost
- ❖ Vědomí sebe sama, lidské sebeuvědomování si, narušené chorobami

Různá „vědomí“ v psychologickém pojetí – **podle Balcara:**

- ❖ Prožívání veškerého duševního dění
- ❖ Uvědomování si prožívaného, vnitřní zobrazování a zpracování
- ❖ Uvědomování si sebe, jako prožívajícího – narušeno v psychotických stavech

Vědomí vnáší do osobní dynamiky integritu sjednocující kvalitu:

- 1/ Prožívání a uvědomování si vzhledem k vnějšímu světu – pojetí světa
- 2/ Prožívání a uvědomování si sebe sama – pocit vlastní hodnoty
- 3/ Sebehodnocení: rozvíjí se v závislosti na tom, jak ho hodnotí jeho nejbližší okolí.

- ❖ Členění vjemového pole
- ❖ Motivačně významný předmět
- ❖ Zaměřenost vedoucí k seskupování celků
- ❖ Očekávání něčeho – ve společenském styku **laické chyby** v posuzování druhých osob!

„Zakotvení“

= v poznávacích procesech je pro nás kotvou takový podnět, podle kterého vše ostatní posuzujeme.

„Právě působící motivy“

= vnímáme to co si přejeme, nebo před čím chceme uniknout a ne skutečnost.

„Obranné zkreslení“

= ochrana naší osobnosti před vnímáním skutečností, které by ohrozily její integritu.

„Poznávací styly“:

- ❖ globální - vnímání celkového dojmu, více se zapojují do okolí
- ❖ analytický - zaměřenost na detaily
- ❖ zarovnávací - tendence vnímat věci jako stejné, potlačovat odlišnosti
- ❖ zaostřovací - tendence všimnout si změn pohotověji, zvětšují i malé rozdíly.

9 Psychická struktura osobnosti

= trvalý, uspořádaný celek rysů osobnosti (dispozic), které určují způsob prožívání, reagování a chování jedince.

3 složky osobnosti:

- ❖ Výkonové, kapacitní předpoklady - co člověk dokáže, co umí?
- ❖ Motivace - co čl. chce?
- ❖ Profil osobnosti - temperament, charakter

9.1 Vlohy, schopnosti, dovednosti

9.1.1 Vlohy:

= vrozená vnitřní výbava (dispozice) jedince k urč. aktivitám

rozložené v populaci podle Gaussovy křivky normálního rozložení

- a) **Schopnost** = rozvíjená vloha, učením se a dozráváním, **složité vlastnosti osobnosti**
- b) **Nadání** = soubor dobře rozvinutých schopností pro určitou oblast činnosti.
- c) **Talent** = zvlášť rozvinutá schopnost či nadání.

rola (dispozice)

↓
schopnost (rozvíjená vloh)

↓
nadání (soubor rozvinutých schop)

↓
talent (zvlášť rozvinutá schop. či nadání)

9.1.2 Druhy schopností:

Podle stupně obecnosti:

- ❖ Obecné
- ❖ Speciální

Podle druhu činnosti:

- ❖ Smyslové
- ❖ Psychomotorické
- ❖ Rozumové-intelektové
- ❖ Umělecké

9.2 Inteligence

= dispozice k myšlení.

Složky - vzhledem k tomu, že jde o vlastnost:

- ❖ Vrozená - fluidní (tekutá) - souvisí s vývojem CNS = mozku
- ❖ Získaná - krystalická - rozvíjí se celý život, pokud se učíme a požíváme CNS = mozek

Typy inteligence - podle oblastí ve kterých se uplatňuje:

- ❖ Teoretická - abstraktní operace
- ❖ Praktická - konkrétní operace s objekty
- ❖ Sociální - schopnost moudrého jednání v mezilidských vztazích

Měření inteligence:

1905 Alfred Binet - jak poznat žáky, kteří nestačí ve škole a potřebují odlišné osnovy.

Wiliam Stern - pojem IQ = poměr mentálního ke skutečnému věku x 100

- testy Army-alfa, Army-beta = neverbální testy inteligence.

9.3 Sociální inteligence

= sociální vcítění, obratnost v navazování a udržování kontaktů s druhými lidmi,

schopnost rychle a přesně vyhodnocovat zpětnou vazbu v interakci, přesvědčovat druhé lidi, vést rozhovory a taktně je ukončovat.

Sternberg (1997) ji rozlišil:

- ❖ školní = úspěchy v akademickém vzdělávání

- ❖ intelligence pro rozpoznávání problémů
- ❖ intelligence ulice, krys = uplatnění v tvrdém boji o každodenní přežití

2 oblasti EQ: *(Emocionální inteligence)*

- ❖ schopnost úspěšně zvládat vlastní život
- ❖ schopnost mít dobré a úspěšné vztahy s druhými lidmi

Měření EQ v 5 oblastech:

- ❖ sebevědomí
- ❖ organizace vlastního života
- ❖ motivování sebe sama
- ❖ empatie - *schopnost vcítit se do druhého*
- ❖ angažovanost v kontaktu s druhými lidmi

10 Tvořivost = *creativity*

= **kreativita** (creo = tvořím), výsledkem je něco nového, uplatňuje v situacích, kdy je možno hledat více správných řešení, tvořivá řešení jsou nejen správná, vzhledem k okolnostem, ale i neobvyklá, původní.

3 hlavní přístupy ke zkoumání tvořivosti:

- ❖ produkty tvořivosti
- ❖ tvůrčí osobnost
- ❖ tvůrčí proces

1) 10.1 Produkty tvořivosti

= **umělecká díla, nová správná řešení problémů, originální.**

2) **Vnitřní činitelé tvůrčího zvládnání životních úkolů:**

- ❖ určitá míra inteligence, jako nutná ale **nikoliv postačující podmínka** *inspiration*
- ❖ otevřenost nové zkušenosti
- ❖ sebeovládání a odpovědnost - překonávání vlastních **emociálních bariér**
- ❖ aktivita ve vytváření nových struktur a souvislostí
- ❖ pružnost ve způsobech poznávání střídavě na různých úrovních myšlení

Vnější činitelé tvůrčího zvládnání životních úkolů: „brzdy“

- ❖ výchovné přístupy:
 - **autokratický**
 - **podřídivosti a průměrnosti**
- ❖ tlak ke konformitě a odmítání odlišnosti
- ❖ kulturní stereotypy

Bariéry tvořivosti (vnější i vnitřní):

- ❖ Sociální
- ❖ Emociální
- ❖ Kognitivní – nenaučil se, že to “nejde”

Guilford rozdělil 2 druhy myšlení:

- ❖ Konvergentní - vyvíjení logických závěrů **jediným** možným postupem
- ❖ Divergentní - tvoření informací z inf. **původní**, klade se důraz na novost, **tvůrčí**

Vlastnosti divergentního myšlení - tvořivosti:

- ❖ plynulost - fluenci, schopnost plynule si vybavovat slova
- ❖ pružnost - flexibilita, schopnost pohotovost přizpůsobovat a užívat osvojené informací
- ❖ propracování – elaborace, schopnost dotáhnout a správně zpracovat daný námět
- ❖ původnost – originalita, schopnost nově zpracovat námět, vypracovat neobvyklé řešení
- ❖ citlivost - senzitivita, schopnost postihnout podstatu, jádro problému, a tím se zabývat
- ❖ redefinice - schopnost podívat se na problém novým pohledem

10.2 Tvůrčí proces

heuristika (heurisko - nalézám) = metody řešení, **nauka o kreativních postupech.**

10.2.1 Fáze tvůrčího procesu podle H. Poincaré:

- ❖ Příprava = nalezení, formulace problému (hypotézy); citlivě vybrat jádro
- ❖ Inkubace = rozvíjení aktivity, hledání řešení, intuice; informace – shromáždění, sbírání
- ❖ Osvícení = Illuminace – momentem v tvůrčí činnosti **inspirace, intuice.**
- ❖ Verifikace = ověření v praxi

11 Temperament a charakter, rysy osobnosti

11.1 Antická typologie

cholerik, melancholik, flegmatik a sangvinik jsou termíny antické

a) 11.2 Kretschmer, Sheldon - Biologické pojetí

3 základní typy stavby těla: - Kretschmer

- ❖ Pyknická - oblé, měkké tvary, zvětšeným objemem hrudníku a břicha a kulatou hlavou.
- nekomplikovaná povaha, bývá sdílný, otevřený, je přizpůsobivý, pohodlný, požitkářský,
- ❖ Astenická - štíhlé postavy, spíše uzavřené, nepřístupné, ale se značnou vnitřní vzrušivostí obtížně se přizpůsobují, mají sklon k formálně logickému myšlení
- ❖ Atletická - rovnoměrně rozvinutá svalnatá postava, buď flegmatictí nebo naopak cholerictí.

Sheldon
← ektomorfni - estetick
endomorfni - pyknick
mezomorfni - atletick

b) 11.3 I.P. Pavlov - Fyziologické výzkumy

- temperament je projevem typu vyšší nervové činnosti.

3 vrozené vlastnosti nervových procesů:

- ❖ Síla - schopnost nervového systému odolávat různým zátěžím
- ❖ Vyrovnanost - schopnost ovládat a tlumit svá silná podráždění
- ❖ Pohyblivost - pohotovost reakce

typ - silný - vyrovnaný - pohyblivý porovnejte se sangvinikem
- silný - vyrovnaný - nepohyblivý porovnejte s flegmatikem
- silný - nevyrovnaný porovnejte s cholerikem
- slabý porovnejte s melancholikem

c) 11.4 C. G. Jung

Typologie C. G. Junga - někdy nazývaná typologie funkcí a postojů:

- ❖ Introvert - vnitřní prožívání, subjektivní názory, uzavřený, spolehlivý
- ❖ Extrovert - zaměřený na vnější svět, přizpůsobivý, otevřený okolí, praktik a realista

d) 11.5 H. J. Eysenck

Dvě dimenze osobnosti:

- ❖ Dimenze extraverze - introverze
 - ❖ Dimenze neuroticismu s krajními póly stabilita - labilita = vyjadřuje odolnost vůči zátěži
- "Temperament je obecná vlastnost duševní dynamiky jedince, nemá vlastní zážitkový obsah a uplatňuje se ve způsobech reagování, prožívání a chování jedince. Na temperamentu závisí, jak snadno /rychle/ u něho vznikají city, jak jsou silné /intenzivní/, jak živě se projevují navenek a jak rychle se střídají."**

Základními znaky temperamentu:

- ❖ celkové zaměření duševních dějů - intro-extraverze
- ❖ celkové emocionálního ladění duševních dějů libost- nelibost
- ❖ snadnost či nesnadnost s jakou se reakce objeví, "práh" vzrušivosti
- ❖ trvání reakce po skončení podnětu

Temperament se přímo podílí na formování povahových rysů osobnosti, neboť regulace stimulace a aktivace vyžaduje určité způsoby chování, které /když se osvědčí/, se mohou upevnit jako trvalejší tendence. Lze rozeznávat aktivní a pasivní regulaci aktivace

2) ROSENMAN -
- TYP A - nebezpečný, soutěživý, tvrdě pracuje, náročný a stresu a rychle obnov.
- TYP B - klidný, uvolněný, menší množství stresu a méně závažných chorob

11.6 Charakter

“Charakter je subsystém osobnosti, který umožňuje kontrolu a řízení jedincova jednání podle společenských, zejména morálních požadavků.”

Části charakteru:

- ❖ Vztah k lidem:
 - **afiliace** – kladný přátelský vztah k lidem, vzájemná ochota pomoci, ohleduplnost
 - **hostilita** - záporný vztah, nepřátelství, sobectví agresivita vůči ostatním
- ❖ Vytrvalost - vlastnost vůle, dosažení cíle je ztíženo překážkami
- ❖ Odolnost k zátěži /stabilita- labilita osobnosti/, v náročných životních situacích
- ❖ Kontrola a řízení temperamentových vlastností - v oblasti citových projevů
- ❖ Sebehodnocení /sebepojetí, obraz sebe samého, ideální “já”, pocit vlastní hodnoty/
- ❖ Svědomí – správně jednat z hlediska morálního
- ❖ Společenské postoje a hodnotové orientace, osobní filozofie, náboženská víra

12 Motivace

= **vztah člověka ke skutečnosti, která ho obklopuje, k věcem i k ostatním lidem a k okolnímu dění. Zahrnuje vnější pobídky a cíle, i vnitřní motivy.**

= **proces, ve kterém se uvolňuje určité množství energie a směřuje k určitému cíli.**

- čím je motivace silnější, tím více úsilí duševního i tělesného člověk vynakládá.

Každý člověk má pro **určitý typ činnosti jinou úroveň motivace**, kdy je schopen **podávat svůj nejlepší výkon**. Mluvíme o **optimální úrovni motivace**, protože jedinec **podává nejlepší – optimální výkon**.

Psychické výkony jsou citlivější a dříve se zhoršuje jejich úroveň při překročení optimální motivační úrovně

12.1 Potřeby

- **vyvolávají motivy, princip homeostézy** – udržování rovnováhy se svým prostředím

Předměty, lidé i děje s určitou hodnotou, mohou **vést k uspokojení některé z našich potřeb**.

- snažíme se je **získat** /mluvíme o **apetenci**/

- pokud nás odpuzují, bojíme se jich, snažíme se jim **uniknout** /mluvíme o **averzi**/

“**Lidské motivy se formují v činnostech, které probíhají v sociální skupině, ve styku s lidmi, pod vlivem společnosti, kultury, společenských hodnot norem, podle mechanismů sociálního učení a působení skupiny na jedince**”

12.1.1 Frustrace = nedostatek předmětu k uspokojení, překážky:

❖ **vnější, vnitřní**

❖ **aktivní, pasivní**

- **vnější zcela pasivní** plot

- **vnitřní pasivní** neschopnost ten plot přelézt

- **aktivní vnější** štěkající pes

- **vnitřní aktivní překážky** - dojde ke **konfliktu motivů** / pro mne dvou kladných /

12.1.2 Cíle a jejich konflikty

- naše chování řídí => **princip anticipace, očekávání**

Konflikty:

2 kladných lákavých cílů

2 negativních cílů

mezi **kladným a záporným cílem**

dvojitým konfliktu kladných a záporných cílů - v životě, složitější situace

12.1.3 Aspirace

Aspirační úroveň značí, jak **vysoký cíl** si jedinec stanovuje, co **chce dosáhnout**.

- závisí nejen na **schopnostech** a **jeho zkušenostech s určitou situací**, ale i na **sebedůvěře**.

12.1.4 Dělení potřeb – Madsen

❖ **primární motivy** : **hlad, žízeň, sex**, motiv pečování, udržování teploty, motiv vylučování

❖ **afektivní motivy** : motiv **bezpečí** a motiv **agrese**

❖ **sekundární motivy** : motiv **sociálního kontaktu**, **dosažení úspěšného výkonu**, motiv **moci** a motiv **vlastnictví**.

12.2 Maslowova hierarchie lidských potřeb

- ❖ seberealizace – realizace svého potenciálu nalezení „sebenaplnění“...
- ❖ úcty a uznání – být kompetentní, získání souhlasu a uznání...
- ❖ sounáležitosti – náležet někomu a někam...
- ❖ bezpečí – jistoty, absence nebezpečí...
- ❖ fyziologické – hlad, žízeň, sex...

V aktivitách jedinců mají přednost potřeby z nižších stupňů pyramidy a zvláště neuspokojené.

12.3 Pocity

Pocity, emoce a city doprovází vznik, průběh i dovršení motivačního procesu, nelze je od něho oddělovat.

- hodnocení, rozlišování zda něco je pro mě:

- ❖ přitažlivé => apetence - přibližování se
- ❖ nepřitažlivé => averze neboli vzdalování se, vyhýbání se

12.4 City a emoce

City a emoce jsou vzbuzovány významnými událostmi v okolí nebo těle jedince, samy také vzbuzují činnost a řídí její průběh a často bývají i jejím cílem.

S provázaností motivačního procesu a emocí souvisí:

- ❖ Vnitřní psychické a tělesné reakce = autonomní nervový systém
- ❖ Kognitivní hodnocení situace - zda je pro mne pozitivní nebo negativní
- ❖ Emoční hodnocení a prožívaná emoce:
 - **Výraz obličeje**
 - **Strach** - nelibá emoce, při skutečném ohrožení
 - **Smutek** – nelibý emoční stav, reakce na ztrátu, nebo představu ztráty, žádoucího cíle.
 - **Radost** – libý emoční stav, reakce na dosažení cíle, nebo očekávání dosažení cíle.

12.5 Postoje

= představují pohotovost jedinců reagovat na určité podněty stejným způsobem.

- patří k nim: citové hodnocení, pobídky k jednání.

12.6 Zájmy

= vztah člověka k určitému předmětu nebo činnosti =>

- ❖ větší zaměřenost již ve vnímání
- ❖ tendence získávat nové informace
- ❖ realizace příslušné činnosti spojené s uspokojením

12.7 Předsudky

= mají podobnou strukturu jako postoje, ale vznikají na podkladě nesprávných, nedostatečných nebo lživých informací a v současnosti často vzbuzují negativní emoce a nepřátelské jednání vůči skupinám a jednotlivcům, které vlastně ani neznáme.

13 Stres

Selyeho koncepce :

Činitel působící zátěž je stresor. Odpovědí organismu je stresová reakce, v situaci ohrožení nebo dokonce stav očekávání ohrožení, které považuje člověk za nadhraniční pro jeho schopnost obrany či adaptace.

Normální, aktivující stres, který nás motivuje k tvořivým změnám aktuálně nevyhovujících vnějších i vnitřních podmínek a po kterém zavládne nová vyváženost, homeostáza, nazýváme eustresem.

Distres - negativní stres. Oba typy stresu jsou stejné svou chemickou povahou, ale liší se tím, jak na ně reagujeme. Zatímco u eustresu zažíváme příjemné napětí a po něm radost z dosažení cíle, u distresu začneme ztrácet pocit jistoty a adekvátnosti. Cítíme přetížení, zoufalství, bezmoc a ztrátu.

13.1 Stresová reakce

= excitace sympatické nervové soustavy, mající za úkol "vzbouřit" celý organismus.

3 fáze:

- ❖ "alarmující", poplachová, pohotovostní, při náhlém narušení životních podmínek
- ❖ vyrovnávací, či fáze rezistence, odolnosti
- ❖ konečná, charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu, stresující činitel působí příliš dlouho, nebo je příliš silný.

13.2 Stresory

Vnější i vnitřní podněty, které mají na náš organismus určité požadavky a jimž se musíme přizpůsobovat, můžeme rozdělit na :

- ❖ Fyzikálně-chemické
- ❖ Úkolové
- ❖ Myšlenkové
- ❖ Sociální

Vnější stresory = životní události a podmínky života nebo závažné ohrožující situace, přicházejí zvenčí, neovlivnitelné, nepředvídatelné či vyzývající schopnosti a sebepojetí.

13.3 PTSP- posttraumatická stresová porucha /Katastrofický syndrom/

Po událostech, které způsobují duševní poruchy. Zpočátku jsou oběti ohromeny, tato fáze je vystřídána stadiem pasivity, velmi dlouho přetrvává třetí stadium, kdy tito lidé začínají pocítovat úzkost a obavy.

Skupiny příznaků:

- ❖ vtíravé - pocity opakovaného prožívání traumatické události
- ❖ únikové - vyhýbání se všemu, co by mohlo vyprovokovat vzpomínky na trauma
- ❖ nadměrné vzrušení - je stále citově i tělesně připraven, že ho postihne další trauma

Události, které mohou způsobit vznik PTSP:

- ❖ Přírodní pohromy a katastrofy
- ❖ Fyzické násilí
- ❖ Sexuální násilí
- ❖ Přítomnost na místě tragédie
- ❖ Ztráta blízkých vztahů
- ❖ Ohrožení neštěstím

13.4 Strategie zvládnutí stresu i obranné mechanismy

= mohou mírnit dopad stresu na zdraví:

- ❖ vytvoření priorit, definice toho, co pokládám pro sebe za nejdůležitější
- ❖ vyhýbání se stresu, inventuru opakujících se drobných nepříjemností
- ❖ dovednost "vypnout se", způsob jak přestat být obtěžován stresujícími vlivy
- ❖ rozšíření interpersonálních vztahů - od přátel lze získat podporu a porozumění

2 hlavní teoretické strategie zvládání stresových situací:

- ❖ zvládání problému - nalézt způsob, jak ho vyřešit
- ❖ zmírnit emoce, spojené se stresovou situací, zvláště když ji nemůžu změnit

Nevhodné strategie zvládání stresu:

přinášejí jen krátkodobou, klamnou úlevu - alkohol, nikotin, uklidňující léky.

Obranné mechanismy:

= druh činnosti, včetně myšlení a cítění, jehož účelem je odvést pozornost od povědomí o nějakém nepříjemném či zahanbujícím faktu, nebo skutečnosti která vzbuzuje úzkost.

= úkolem je zkreslovat skutečnost

= první naučenou reakcí na nadměrnou zátěž, jejíž funkcí je chránit organismus před poškozením.

- ❖ Rigidita - ztuhlost, nepružnost myšlení a jednání
- ❖ Represe - vytěsnění z vědomí
- ❖ Regrese - ústup, z vývojového hlediska krok zpátky
- ❖ Inverze - převrácené chování, nemůžeme se projevit tím způsobem, jakým bychom chtěli
- ❖ Popírání nepříznivého faktu. Zavírání očí "pštroší strategie"
- ❖ Sebeobviňování - jedinec se obviňuje ze všech neúspěchů
- ❖ Introjekce - promítání starostí **druhých lidí do vlastního nitra**
- ❖ Racionalizace - odůvodnění nesmyslných věcí, které se dějí
- ❖ Sublimace - povznášení, dodávání důstojnosti
- ❖ Obviňování druhých lidí - externalizace viny
- ❖ Identifikace - ztotožnění = **ztrácí svou identitu** a přestává sám zodpovídat za své činy
- ❖ Projekce - promítání vlastních zájmů do druhých osob

14 Začleňování člověka do společnosti => socializace

záměrné
nezáměrné

Dnem svého narození vstupujeme do sociokulturních vztahů, na nás pak působí jednak přímo – vlivem jednotlivců, sociálních skupin, ale také nepřímo – působením materiálních i nemateriálních produktů lidské činnosti.

Začleňování člověka do společnosti nazýváme socializací, která probíhá jak formou záměrného působení (výchova), tak i nezáměrného (filmy, literatura apod.).

14.1 Pozice, status role

Sociální role = upravené, tj. stylizované chování podle očekávání ostatních členů skupiny nebo společnosti.

Sociální pozice = místo, které jedinec zaujímá ve struktuře společnosti jako celku.

Sociální status = relativní výška sociální pozice, a to jak ve skupině, tak podobně i ve společnosti.

14.2 Skupinové normy

- kontrolují chování členů skupiny, především postoje a chování.

- vznikají spontánně a jsou pro členy skupiny závazné (solidarita uvnitř dané skupiny).

14.3 Skupinová konformita = (připůsobení) se skupině

= míra přizpůsobení se skupině, především jejím normám.

14.3.1 Faktory, které se podílejí na skupinovém konformismu:

- ❖ atraktivita skupiny
- ❖ možnost negativních skupinových sankcí vůči nekonformním jedincům
- ❖ autorita skupiny v očích jedince
- ❖ kredit skupiny = přesvědčení jedince, že skupina jedná správně

14.3.2 Podle míry a způsobu ztotožnění se se skupinou můžeme rozdělit chování jedince na:

- ❖ konformní:
 - a) pravá konformita = jedinec souhlasí se skupinou jak vnitřně, tak navenek
 - b) oportunní konformita = jedinec navenek projevuje souhlas se skupinou, vnitřně s ní však nesouhlasí
- ❖ nekonformní:
 - a) kontrakonformní typ aktivně odporuje skupině (spíše „ze zásady“)
 - b) nezávislý jedinec se samostatně rozhoduje, zda se shodne se skupinou, nebo jí opustí

15 Sociální kognice (= sociální percepce)

jest podobné osobní roli

= vytváření „obrazu toho druhého“ bylo označováno termínem **sociální percepce**, který je nahrazován termínem **sociální kognice**, který jej zastřešuje.

Funkční schémata = funkční články kognitivního systému, umožňují rozpoznávání různých sociálních situací, vzniká „**osobnostní filtr**“ = je značně subjektivní, takže **výsledný vjem** může být jak **přiměřený** realitě, stejně tak **zesílený**, **zeslabený**, dokonce i **nulový** nebo jinak **zkreslený**.

15.1 Druhy sociálních schémat:

- ❖ **Schématy osob** – kategorizovaná **pojetí druhých lidí**, která umožňují laicky psychologickou identifikaci osob.
- ❖ **Schématy sebe sama** – obecná **informovanost o sobě samém**, která určuje způsob zpracování informací o sobě.
- ❖ **Schématy rolí** – vyjadřují **normy a standardy chování** utvářené z hlediska věku, pohlaví, zaměstnání, rasy a skupinové příslušnosti, umožňující předvídat chování.
- ❖ **Schématy událostí** – znalost **typické sekvence událostí ve standardních sociálních situacích**, která umožňuje chápat jejich význam a předvídat jejich vývoj.
- ❖ **Procedurální sociální schémata** – týkají se spíš **formálních pravidel**.

15.2 Sociální percepce

= **posuzování druhých osob**, snaha po kategorizaci (zařazování).

15.2.1 Uplatňují se zde také různé specifické efekty:

- ❖ **efekt prvního dojmu** – po jistou dobu ovlivňuje další dojmy z téže osoby
- ❖ **efekt novosti** – úsudek o druhém je determinován **pozdější informací**, která je o posuzovaném získána
- ❖ **haló-efekt** – **první silný dojem**

15.2.2 Laické chyby:

- ❖ **podceňování haló-efektu**
- ❖ „**implicitní teorie osobnosti**“ = rozvíjení **zjištěné vlastnosti do dalších charakteristik**
- ❖ **stereotyp** = **soubor charakteristik vystihujících určitou vymezenou skupinu lidí**
- ❖ **míra (ne)přesnosti** – **neobjektivnost**, **neposuzování celku**

16 Teorie komunikace

výměra informací mezi 2 a více jedinci / vzájemné dorozumívání
= **vzájemné dorozumívání, výměna informací. Communis = společný.**

Formy komunikace:

- ❖ neverbální (60-70%)
- ❖ verbální (30-40%)
- ❖ metakomunikace

Komunikační prostředky:

- ① ❖ akustické (sluchové)
 - řeč
- ② ❖ vizuální (zrakové)
 - neverbální složky řeči (hlasitost, tón, výška, intonace, frázování atd.) tempo
 - pantomimika: mimita, postoj, gesta
 - mimika
 - gesta
 - postoje
 - proxemika
 - předměty kolem nás
- ③ ❖ taktilní
 - haptika

- ④ ❖ olfaktorické (čichové)

Struktura komunikace:

- ❖ kdo (komunikátor)
- ❖ říká co (komuniké)
- ❖ komu (komunikant)
- ❖ čím (druh komunikace, např. slova)
- ❖ prostřednictvím jakého média (např. mluvené řeči v bezprostředním kontaktu)
- ❖ s jakým účelem (motivace)
- ❖ s jakým účinkem

16.1 Metakomunikace

- používá prostředky, které upřesňují nebo mění následující, někdy i současně probíhající činnost.

Metakomunikaci můžeme hodnotit podle:

- ① ❖ situace, ve které se vyskytuje
- ② ❖ typu použitého komunikačního prostředku
- ③ ❖ jednající osoby
- ④ ❖ stupně uvědomění metasignálu (neverbálních nástrojů – mrknutí) komunikujícím

haptika
mimika
gesta
pohyb
postura

17 Neverbální (mimoslovní) komunikace

17.1 Mimika

= výraz tváře k vyjádření emocí, je poměrně dobře hratelná.

Obličejovou část můžeme rozdělit na tři zóny:

- ❖ čela a obočí - negativní
- ❖ oči
- ❖ nosu a úst - pozitivní



17.2 Zrakový kontakt

Pohledy očí jsou v rámci obličeje směřovány na trojúhelník tvořený očima a ústy.

Významná je především délka zrakového kontaktu. Příliš dlouho upřený pohled bývá často interpretován jako výraz dominance či agresivity. Kratší trvání zrakového kontaktu zase bývá výrazem podřízenosti nebo nejistoty.

V roli naslouchajícího bychom měli zrakem sledovat mluvčího v 80-90% procentech doby. Jako mluvčí pak věnujeme oční kontakt svým posluchačům asi 50% celkového času.

17.3 Gesta

= výrazný pohyb některé části těla, nejčastěji rukou. Mnohé symboly jsou specifické pro danou oblast nebo určitou kulturu. Ilustrátory, neboli také taktující gesta, jsou spojeny s řečí a mohou být používány pro zdůraznění slov nebo frází, naznačení vztahů, nakreslení obrazu ve vzduchu, udávání tempa událostí. Specifické jsou také bloky, za pomoci kterých jedinec dává najevo určitý odstup od okolí. Blok nohama se začíná objevovat až v průběhu puberty, zatímco blok rukama je pozorovatelný už u velmi malých dětí.

17.4 Haptika

Dotek = geneticky výchozím neverbálním podnětem, mají schopnost komunikační i symbolizující (podání ruky, poplácání, objetí a pohlázení).

Oblasti, kterých se smíme druhého člověka dotýkat:

❖ Žena se může přítelkyně:

- ruky a předloktí
- horní části paže a vlasů se již dotýká opatrně
- hlavy a krku pak velmi opatrně

❖ Žena přítele opačného pohlaví:

- bezpečně od pasu nahoru
- opatrně se může dotýkat i zbytku těla

❖ Muž se může přítele svého pohlaví:

- v oblasti ruky
- opatrně pak v celé délce paže a ramenou
- dolních končetin, horní části trupu a vlasů se může dotknout jen velmi opatrně
- ostatní části jsou tabu

❖ Muž přítelkyně opačného pohlaví:

- bezpečně dotýkat na hlavě a krku, po celé délce paží a na kolenou
- opatrně pak na horní části trupu a dolních končetinách
- velmi opatrně na dolní části trupu

ilustrátory - taktující gesta - spojeny s řečí
pro zdůraznění slov nebo frází
bloky - jedinec dává
najevo odstup od okolí
rukama - už malých dětí
nohama - až v pubertě

3 17.5 Postoje - neverbální komunikace

Celkovým držením těla (postoji) se zabývá posturologie. Jako složka neverbální komunikace velmi těsně koresponduje s fyzickým a psychickým stavem člověka, indikátor našeho zájmu (nakročením nebo nakloněním) či nezájmu (odklonění). Kopírování postojů při vzájemné interakci, kde jsou lidé naladěni „na stejnou notu“.

4 17.6 Proxemika

= rozmístění účastníků v prostoru a orientaci v něm.

17.6.1 Edward T. Hall identifikoval čtyři zóny osobního prostoru:

1. ❖ intimní - 15-45 cm
 - užší zóna - 15 cm nebo méně, našim nejbližším - utěšování a ochrana, + lékaři
 - širší pojetí - 15-45 cm, našim nejbližším, narušení vyvolává nárůst vzrušení
2. ❖ osobní - 45-120 cm, příbuzní a přátelé, vnímané odpovídá „pasové fotografie“
3. ❖ společenskou - 120-370 cm, setkání s cizími lidmi a pro neosobní setkání, dotyk je nemožný, možnost snadné výměny názorů
4. ❖ veřejnou - 370 cm a více, s cizími lidmi, umožňuje provést úhybný manévr, zvyšuje prestiž a autoritu

17.6.2 Orientace v prostoru

rozeznáme např. společenský status (studenti x učitel).

Rozdíly v úhlu, který mezi sebou svírají ženy (180) a muži (90 - pozorují „cvrkot“).

Rozmístění kolem stolu:

1. ❖ tváří v tvář - pouze přátelé, situaci obchodního jednání se tímto postavením dává najevo konkurenční situace, nebojíme se sporu nebo jej dokonce chceme vyprovokovat
2. ❖ přes roh - nejvýhodnější pozici k jednání, nevzniká tu pocit přímého ohrožení
3. ❖ vedle sebe - signalizuje dohodu a doprovází práci nad společnými materiály
4. ❖ šikmo proti partnerovi - projev nezájmu a arogance, nejistota

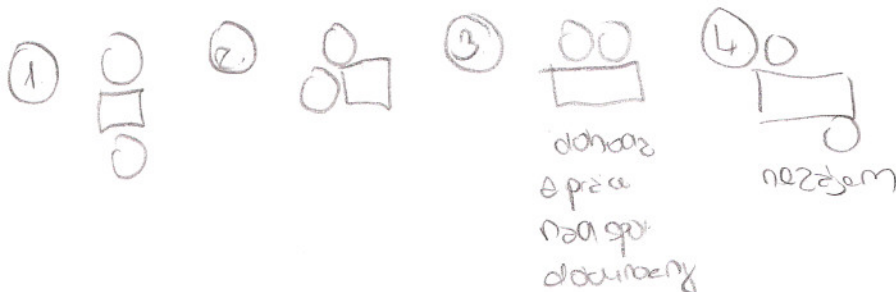
Tvar stolu bychom měli volit podle toho, jaký typ jednání u něj budeme vést:

- ❖ tvůrčí porady - stůl kruhový, případně oválný ○ ○ ⇒ usměrni rovný
- ❖ budeme chtít pouze udílet příkazy a eliminovat jakýkoliv odpor - stůl tvaru T, U - banket

17.7 Předměty kolem nás

- nejvýraznější je naše oblečení, má vliv náš věk, pohlaví, národnost, roční období, příležitost, momentální nálada..

- dalším významným prvkem v našich kulturních podmínkách je osobní automobil.



18 Verbální komunikace a neverbální složky řeči

18.1 Řeč

- komunikace zprostředkovaná jazykovým znakem.

Slovo má současně **dva významy**:

- ❖ slovníkový (denotativní)
- ❖ osobní (konotativní)

Komunikace probíhá nejméně ve dvou **významových liniích**:

- ❖ tematická (obsahová)
- ❖ interpretační čili jaký výklad (smysl) tématu

Chyby ze strany výdejce informace:

- ❖ nesrozumitelně vyjádřené myšlenky (příliš neurčitě formulovaná tvrzení)
- ❖ používání slov, kterým příjemce informace nerozumí (podnikové zkratky, nadměrné používání cizích slov)
- ❖ používání mnohovýznamových slov nebo neurčitých výrazů
- ❖ nerespektování zpětné vazby
- ❖ nesoulad mezi verbální a neverbální informací
- ❖ bílý šum (znehodnocení informací zaviněné technickými prostředky).

Chyby ze strany příjemce informace:

- ❖ nepozornost či nezájem
- ❖ citové předsudky příjemce ke sdělení

Těchto chyb se můžeme vyvarovat pomocí opatření jakým je **redundance = nadbytečnost**, kdy totéž říkáme jinak. **Za nepochopení odpovídá vždycky ten, kdo informaci podává.** Základním předpokladem kultivovaného vyjadřování je správná výslovnost. => zvládnutí

techniky mluveného projevu:

- ❖ respirace - dýchání, vědomě řízené dýchání, odstranit zbytečné svalové napětí
- ❖ fonace - tvoření hlasu, správně posadit hlas
- ❖ artikulace - tvoření hlásek - oprostit se od nářečních, individuálních zvyklostí

Zvukové prostředky mluveného projevu - modulace:

- ❖ síly hlasu = kladení přízvuku ve větné výpovědi
- ❖ výšky hlasu (intonace) = důležitý významotvorný prvek
- ❖ tempa řeči = rychlost, s jakou danou větu pronášíme
- ❖ frázování projevu - zvýraznění mluveného, nová myšlenka vyžaduje nové nadechnutí

18.2 Příprava vlastního mluveného projevu

- měli bychom se připravovat nahlas, přimět se k troše hravosti se svým hlasem, vzpomenout na umění práce s textem (nečíst to!), papír velikosti A4 čteme asi tři minuty, text přečíst nejméně třikrát, v textu výrazně vyznačit základní osnovu.

18.3 Umění naslouchat

Úspěšná komunikace předpokládá zvládnutí aktivního naslouchání a kladení otázek (projevujeme zájem, usměrňujeme).

Nasloucháme:

- ❖ sluchem (slovům)
- ❖ zrakem (výrazu)
- ❖ srdcem (láskou)

Hovořící nám sděluje:

- ❖ své představy

- ❖ předsudky
- ❖ postoje
- ❖ názory
- ❖ přesvědčení

Říká nám:

- ❖ co si **myslí**
- ❖ co **cítí**
- ❖ co by **chtěl**
- ❖ **kým** je

19 Sociální konflikt

= **střetnutí dvou protichůdných sil, snah a tendencí.**

Konflikt můžeme dělit na:

- ❖ Intrapersonální (vnitřní konflikt jednoho člověka)
- ❖ Interpersonální (mezi dvěma lidmi)
- ❖ Skupinový (jedince a skupiny v rámci této jednotky)
- ❖ Meziskupinový

19.1 Konflikt interpersonální

Modelové situace:

- ❖ Oba chtějí totéž (třeba psát na počítači tu samou zprávu, ale počítač je jen jeden)
- ❖ Zájmy se částečně překrývají (jeden pracovník má obchodní jednání v Chebu, druhý ten samý den v Brně a k dispozici je jen jedno auto)
- ❖ Každý chce něco úplně jiného (jeden preferuje jeden cíl, druhý odlišný)

Strategie řešení konfliktu:

- ❖ Soupeření je také nazýváno **nulovým řešením**.
- ❖ Spolupráce je nazývána **nenulovým řešením**. Při ní mohou totiž **získat oba** zúčastnění.
- ❖ Řešení jednáním => **kompromis**.
- ❖ Kompenzace - místo nám nedostupného cíle **volíme cíl uskutečnitelný**
- ❖ Rezignace - přístup „**nechat to být**“, ponechat věci samovývoji.

Taktické prostředky:

- ❖ Slib - sdělení, podmínka a odměna, směřujeme ke spolupráci
- ❖ Přísaha - sdělení závazku, který na sebe bere **slibující** osoba (slib x hrozba)
- ❖ Inspekce - „**nahlédnutí druhému do karet**“,
- ❖ Hrozba - **slibuje něco nepříjemného**, nemá ale trestací funkci, pouze **signální**
- ❖ Trest - **důsledek nesplnění podmínky** vyřčené **hrozbou**
- ❖ Napadení - v rovině slovní, tak fyzické

19.2 Zvládání konfliktů

Řešení konfliktu v sobě zahrnuje:

- ❖ Přípravu - **zmapování naší i soupeřovy pozice**, promyšlení hlavní strategie
- ❖ Uvedení stanovisek - **co si která strana o věci myslí**
- ❖ Rekapitulaci stanovisek - sdělujeme druhé straně **náš názor na její postoj a naopak**
- ❖ Nalezení společné řeči - **shoda** na tom, co je **společný základ**
- ❖ Dohodnutí řešení - **závazné** a je vhodné stanovit **časový plán pro nápravné kroky**

20 Asertivita

= **praktický způsob komunikace a jednání, nepřekračování vlastních práv ani práv ostatních lidí**. Je postavena na **transakční analýze** (E. Berne): každý jedinec má k **dispozici tři základní stavy svého „já“**:

- ❖ **Rodič** – odraz stavu ego vlastních rodičů, ochraňuje, ví, pečuje, hlásá pravdy, nabádá, kárá = **Agresivní jednání**
- ❖ **Dospělý** – nezávislý a objektivní, pracuje, dělá dohody, myslí, řeší, jedná = **Asertivní jednání**
- ❖ **Dítě** – pozůstatky dětství, raduje se, prožívá, trucuje, zlobí, bojí se, chce = **Pasivní jednání**

Důležité je udržovat všechny tyto tři stavy ego **ve vzájemné rovnováze**.

NEZVLÁDNUTÉ EMOCE (příbuzné prvky pasivního a agresivního chování)

PASÍVNÍ	ASERTIVNÍ	AGRESIVNÍ
Vnitřní konflikt	Řeší problémy	Vnější konflikt
Deprese	Pozitivní vztahy	Pocit viny
Bezmocnost	Spokojenost	Frustrace
Slabý sebeobraz	Pozitivní vztah k sobě	Zkreslený sebeobraz
Ztrácí příležitost ve vztazích	Vytváření příležitosti pro mezilidské vztahy	Ztrácí příležitost ve vztazích
Nemá kontrolu nad sebou	Kontrola nad sebou	Nemá kontrolu nad sebou
Osamělost	Je s druhými	Osamělost
Stres	Relaxovanost	Stres
Snížený seberepekt	Udržuje a buduje seberepekt	Pochybný seberepekt

Asertivita podle intenzity:

- a) ❖ **Základní** – **jednoduché, nekomplikované vyjádření pocitů**, představ, myšlenek, názorů či pocitů **bez využití specifických sociálních dovedností**.
- b) ❖ **Empatická** – obsahuje už také prvek vnímavosti, **citlivost vůči ostatním lidem**. Respektuje druhého člověka, snaží se mu porozumět a řešit situaci s určitou perspektivou.
- c) ❖ **Stupňovaná** – k té přecházíme (většinou od empatické a.), když **protějšek stále ignoruje a porušuje naše práva**. Pozor ale, abychom nepřešli až do agresivity.
- d) ❖ **Konfrontativní** – na partnera **neútočíme, ale žádáme doplňující informace k vyřešení problému**. Tento typ asertivity často používáme **při výchově**.

20.1 Asertivní dovednosti

8 základních asertivních dovedností:

- ❖ **Pokažená gramofonová deska** - klidné **opakování toho, co chceme**
- ❖ **Otevřené dveře** - **přiznáme** svému **kritikovi**, že v tom, **co říká**, může být něco pravdy
- ❖ **Sebeotevření** - sdělíme **skutečné aspekty** (kladné, nebo i záporné) **naší osobnosti**
- ❖ **Volné informace** - snažíme **rozpoznávat zajímavé informace** o partnerovi a nabízet i o sobě
- ❖ **Negativní asertivita** - **přijímáme naše chyby** a omyly **aniž bychom se museli omlouvat**

- ❖ Negativní dotazování - **podpora kritiky** s cílem **získat informace** (je-li konstruktivní) **nebo ji vyčerpat** (je-li manipulativní)
- ❖ Selektivní ignorování - vyrovnávat se s kritikou, kdy na manipulativní kritiku **nereagujeme**
- ❖ Přijatelný kompromis - **není** v **sázce sebeúcta**, je vhodné nabídnout přijatelný kompromis

20.2 Mýty kolem asertivity

- ❖ „**hroší kůže**“ - asertivita nebere ohled na druhé
- ❖ „**kamikadze**“ - neústupnost dvou znalců metody
- ❖ „**naši furianti**“ - prosadíme za každou cenu svou
- ❖ „**nemorální anarchie**“ - každý bude moci dělat, co chce
- ❖ „**Niobé**“ - na asertivitu doplatíme osamocněním
- ❖ „**šikmé plochy**“ - permanentní zneužití asertivity
- ❖ „**jinak** (než asertivně) **to už možné není**“ <=> právo rozhodnout, kdy ji použiji a kdy ne

21 Prosociální chování

= činy, vykonané ve prospěch druhého bez očekávání odměny, **altruismus**.

Teorie sociální výměny - předpokládáný zisk na základě vynaloženého úsilí - sebeuspokojení
Jednou z **zvnitřněných norem** může být **reciprocita**. Její podstatou je přesvědčení, že bychom měli **pomáhat těm, kteří pomohli nám, oplácet dobro dobrem**. **Sociální odpovědnost** - pomáhat bez ohledu na opětování pomoci.

Kdy (ne)pomáháme:

- ❖ **ochotu** projevit se prosociálně **může snížit** například **efekt přihlížejících**
 - ❖ **nejednoznačnost** - nejsme schopni posoudit závažnost situace
 - ❖ **strach ze sociálního omylu** - zapříčiněn obavami, že někomu „naletíme“
 - ❖ **zvažujeme svoji kompetentnost**, tedy zda máme potřebné předpoklady
- ochota, empatie, sociální normy*

21.1 Sociální afiliace

= tendence **být s někým**, být spolu „mezi 2 póly – **družností a intimitou** (přátelstvím a láskou).

- divoce*
- ❖ **ověřit, co je správné**, vhodné nebo žádoucí v mezilidském chování.
 - ❖ **zvyšuje pocity štěstí** a naopak **poskytuje úlevu** a útěchu v zármutku.
 - ❖ poskytuje **podněty pro srovnávání** (úspěšnosti, výkonnosti, způsobů prožívání), osvojování si nových poznatků a **zpětnou vazbu** pro prvky vlastního chování.
 - ❖ za úspěšně vynaložené úsilí odměna v podobě **ocenění**, které **zvyšuje sebehodnocení**.
 - ❖ **podílení se na společném výkonu** přináší uspokojení.
 - ❖ **vzájemná důvěra** a společná znalost informací, které nejsou přístupné jiným lidem. Důležité je i **sdílení podobných názorů** a postojů a možnost hovořit o nich.
 - ❖ **pocit bezpečí** a možnost **obrátit se s problémy**

vzhledem k

Samota a osamění:

- ❖ **sociální izolace** - změnou bydliště, odchodem na kolej apod., kdy **opouštíme známé prostředí** rodiny a přátel a ocitáme se v novém sociálním prostředí
- ❖ **emocionální izolace**, kdy je člověk sice obklopen mnoha známými, **postrádá však důvěrný vztah k jinému člověku**, který by mu přinášel emocionální uspokojení

dyáda - 2 osoby
malé skupiny - do 40 osob
velké skupiny - více v ET
dav - neplánovaný

22 Skupina a její rozdělení

Nejmenší skupinu tvoří **dyáda** = vzniká, když **dvě osoby**, které ho tvoří „v po sobě následujících situacích, na sebe působí“.

Malé skupiny tvoří **osoby** (do 40 os.), které se **navzájem znají**, navzájem spolu komunikují a jsou formálně nebo neformálně **integrovány nějakým společným cílem**. můžeme je dělit na:

- ❖ **neformální** a **formální** (resp. primární a sekundární) **seskupování psychologicky** (emoce)
- ❖ **členské** (jedinec skutečně jí přísluší) a **referenční** (by příslušet chtěl) **integrování úkoly** nebo seskupení na základě určitých **znaků**

Velké sociální skupiny jsou například obyvatelé jednoho města, **vzájemná znalost členů** nebo **interakce zde neplatí**.

Dav = skupinové chování, které **vzniká spontánně** a vyvíjí se **neplánovaně**, je relativně **neorganizované**. Je jim přisuzována „moc bouřlivá“

22.1 Skupinové klima

= **charakter převládajících vzájemných vztahů** mezi jednotlivými členy (**příznivé, nepříznivé**)

22.2 Komunikace ve skupině

=> vytváří určitá **komunikační síť**:

- ❖ **Plná struktura** - **velké množství komunikačních kanálů**, dostupnost je stejná
- ❖ **Kruhová struktura** - **středně rozsáhlá síť kanálů**, s **relativně stejnou přístupností** k informacím pro všechny
- ❖ **Řetězová struktura** - **středně rozsáhlá síť kanálů**, **mírný rozdíl mezi jednotlivci**, **nedostatečná zpětná vazba**, může snadno dojít ke **zkreslení**
- ❖ **Vidlicovitá struktura** - **značně snižuje množství kanálů**, **rozdílnost v míře jejich spokojenosti**
- ❖ **Hvězdicovitá struktura** - **malý počet kanálů**, **rozdíly** mezi vyjádřením jejich **spokojenosti**, **vedoucí** úlohu jednoho **člena** skupiny **můžeme jednoznačně určit**

22.3 Sociometrie

= **zjišťování sociálně - emocionálních vztahů** mezi členy **malých skupin**. Výsledkem je **sociogram**, který podává obraz vzájemných vztahů.

Základní pravidla pro použití sociometrického testu:

Dotazování musí vědět, z jakého souboru mají volit, musí být vymezeny hranice skupiny.

- ❖ **Počet voleb má být omezený**. (preferenze osob na prvním, druhém a třetím místě.)
- ❖ **Výběr** musí být **proveden podle určitého kritéria** nebo **činnosti**.
- ❖ **Volba nemůže být prováděna anonymně**, ale je nutné **zachovat výpověď v tajnosti**.
- ❖ **Otázky** musí být **jednoznačné a pochopitelné**.
- ❖ **Výsledky** mají být **použity k pozitivním zásahům do skupiny**

typy sociogramů:

- ❖ „**sociometrická hvězda**“ - **mluvčí, neformální vedoucí skupiny**
- ❖ **sociální extraverte sociometrické hvězdy** - **orientován mimo rámec skupiny**
- ❖ **sociální plachost** (sociální introverze) - **chce účastnit dění ve skupině, ale nemá dost odvahy**
- ❖ **sociálního chlad** - **dispoziční omezení (autista), situační projev**

