

Prezentace část I

Literatura ke studiu

- **Co je sociální psychologie – čím se zabývá.**
- **Vztahy mezi lidmi.**
- **Sociální začlenění, problematika sociálních skupin**
- **Interakce a komunikace**

Prezentace část II

- **Socializace osobnosti**

Literatura ke studiu

- Hayesová, N.: Základy sociální psychologie. Praha: Portál
- **Helus, Z: Úvod do psychologie. Praha: Grada. // Část 5.**
- **Helus, Z.: Sociální psychologie pro pedagogy. Praha: Grada**
- Výrost, J. a kol: Sociální psychologie. (2.přepracované a rozšířené vydání.) Praha: Grada

CO JE SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE – ČÍM SE ZABÝVÁ. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA OBORU

Sociální psychologie je věda o člověku v sociálních souvislostech jeho života.

Co tvoří sociální souvislosti života člověka:

A/ druzí lidé jako

- **Jednotlivci ve vzájemných, mezilidských vztazích**
- **sociální skupiny,**
- **davy a masová hnutí.**

B/ společenské, hospodářské a politické poměry.

C/ kultura.

D/ média.

Sociální psychologie se zabývá člověkem v sociálních souvislostech jeho života:

a/ Zabývá se zkoumáním, jak tyto sociální souvislosti života působí na jeho

- **osobnost (vlastnosti, individuální svéráz, životní postoje, názory...);**
- **vývoj a rozvoj;**
- **chování a jednání;**
- **výkony;**
- **kondici a zdravotní stav;**
- **aj.**

b/ Zabývá se zkoumáním, jak se s těmito sociálními souvislostmi svého života aktivně vyrovnává (mění je, podléhá jim ...)

c/ Sociální psychologie si klade za cíl pomáhat lidem při řešení problémů, které z jejich vyrovnávání se se sociálními souvislostmi života vyplývají.

Příklady - vliv sociálních souvislostí života na

- **vývoj jedince**
- **výkon**
- **zdraví (stres a odolnost vůči stresu, resilience a vulnerabilita)**

Mezilidské vztahy

Podstatnou část svého života trávíme mezi lidmi. Dokonce i když jsme zcela sami, se nám druzí lidé připomínají – nedokážeme se od nich odmyslet, stali se součástí našeho nitra.

Mezilidské vztahy

- **jsou navazovány a rozvíjí se v různých podobách, kterým je třeba věnovat pozornost;**
- **ovlivňuje je řada činitelů, které je třeba zkoumat;**
- **nejsou to jenom, vztahy já a ty, ale mají také podobu přináležitosti - jsme začlenění do sociálních skupin;**
- **vztahy se odehrávají, dějí – a to v interakcích a komunikacích;**
- **ve vztazích se také setkáváme s projevy, kterými si lidé navzájem škodí, ubližují – hovoříme o vztazích asociálních, či antisociálních; je třeba vysvětlit je, abychom jim dokázali lépe čelit a o to spíše rozvíjeli vztahy prosociální – vztahy vzájemné pomoci a opory.**

ZÁKLADNÍ DRUHY VZTAHŮ

Mezilidské vztahy můžeme třídit podle různých kritérií.

A. KRITERIUM BEZPROSTŘEDNOSTI:

/1/ Přímé mezilidské vztahy:

/1.1/ Vztahy osobní blízkosti /neformální

/1.2/ Vztahy výkonově funkční / formální

/2/ Nepřímé mezilidské vztahy:

/2.1/ Vztahy zprostředkované druhými osobami

/2.2/ Vztahy zprostředkované medií - virtuální

B. KRITERIUM VNITŘNÍHO PŘIJETÍ:

/3/ Vztahy zvnitřněné / interiorizované

/4/ Vztahy distancované

C. KRITERIUM POZITIVNÍHO DOPADU:

**/5/ Vztahy aktivizující, facilitující (usnadňující),
protektivní (podpůrné)**

/6/ Vztahy vulnerabilní, poškozující, omezující

K ČINITELŮM OVLIVŇUJÍCÍM MEZILIDSKÉ VZTAHY

**Mezi činitele, ovlivňující vznik a vývoj
mezilidských vztahů, a které byly podrobeny
experimentálnímu zkoumání, patří zejména**

- 1. sociální percepce, respektive vytváření
dojmu;**
- 2. interaktivní posilování výchozího
dojmu;**
- 3. kauzální atribuce (připisování příčin
vysvětlujících výkon, chování).**

1. K OVLIVNĚNÍ VZTAHŮ VYTVÁŘENÍ A PŮSOBENÍM DOJMU – ZKRESLENÉ VNÍMÁNÍ.

Výzkum Darleye a Grosse

Efekt primárnosti – připisujeme jej působení dvou druhů činitelů:

- posunutí významu
- poklesu pozornosti:

Zkreslování vnímání na základě výchozího dojmu:
nové poznatky o osobě nejsou vnímány nezaujatě, ale zkresleně pod vlivem efektu primárnosti. Může se tak stát jak ve směru pro vnímaného jedince pozitivním, nebo negativním.

2. K OVLIVNĚNÍ VZTAHŮ INTERAKTIVNÍM POSILOVÁNÍM VÝCHOZÍHO DOJMU

Výzkum: Rosenthal a Jacobsonová (1968)“ Pygmalion efekt“

sebezpevňující předpovědi, nebo též tzv. efekt očekávání.

Interakční spirála

- **Vzestupná**
- **Sestupná**

3. K OVLIVNĚNÍ VZTAHŮ KAUZÁLNÍMI ATRIBUCEMI.

Mechanismu kauzálních atribucí odpovídají otázky typu PROČ (tedy otázky po příčinách), které si běžně klademe: „Proč se dotyčný člověk (žák ve škole, politik, zaměstnanec, manžel...) zachoval tak jak se zachoval ? V čem spočívá, že podal výkon, anebo že selhal ?“ Připisování příčin má samozřejmě důsledky pro jednání s dotyčným člověkem. Mnohdy dokonce větší, než sama objektivní skutečnost (o které ostatně připisující nemusí mít jasno).

K tomu dvě závažná konstatování:

- Pohled na příčiny není jen konstatováním, nebo vnitřním dojmem, ale má výraz v jednání. Soudím-li například, že žák má omezené schopnosti, reaguji jako učitel na jeho výkon jinak, než když soudím že je lajdák.**
- Zjištění druhé: Existuje relativně značná pravděpodobnost, že například učitelova atribuční tendence ovlivní pohled dotyčného žáka na sebe sama; jinými slovy, že učitelovy atribuce se přetvoří v jeho autoatribuce. Například že trvalé pohlížení na něho jako jedince snížených schopností, nebo lajdáka, ovlivní jak on sám se na sebe bude dívat.**

Nejčastější rozlišení příčin, kterými vykládáme chování / výkon určité osoby:

A / Podle zdroje rozlišujeme

- **příčiny vnitřní**: nejvíce nasnadě jsou schopnosti a usilovnost (motivovanost, zájem, snaha...).
- **Příčiny vnější**: úkol je snadný či těžký, vliv má dohled rodičů, do hry vstupuje nepovolená pomoc spolužáků (dali opsat, napověděli), náhoda...

B / Podle trvání rozlišuje

- **příčiny stálé**: opět to je schopnost, kterou nezměníme ze dne na den. Trvale vysoká (či naopak nízká) náročnost daného typu školy; trvale špatné nebo naopak výborné podmínky pro učení.
- **příčiny přechodné, měnlivé, epizodické**: snaha – tu lze ovlivnit dohledem, organizováním režimu, tresty a odměnami...; náhoda; momentálně obtížný či snadný úsek učiva...

V závislosti na způsobu atribučování příčin rozlišujeme

- **Atribuce aktivizující, nebo též ofenzivní:** Úspěch je připisován příčinám vnitřním (schopnosti, úsilí...). Za neúspěchem pak jsou spatřovány příčiny variabilní, „nestálé, epizodické (momentální indispozici, právě toto a jen toto učivo mu „nesedí“, tentokrát měl smůlu...).
- **Atribuce desaktivizující, nebo též defenzivní:** Neúspěch je připisován činitelům stálým (snížené schopnosti, trvale nevyhovující podmínky...). A úspěch činitelům vnějším (například žákovi někdo musel napovědět nebo dát opsat, měl náhodou štěstí – pánbůh zase jednou nebyl doma...).

SOCIÁLNÍ ZAČLENĚNÍ

PROBLEMATIKA SOCIÁLNÍCH SKUPIN

Hlavní znaky sociální skupiny

- 1. uspořádaná sounáležitost členů skupiny: řád soužití ve skupině; tendence k sebeorganizování.**
- 2. sdílené hodnoty (cíle) a normy (pravidla).**
- 3. skupinová identita. Skupina bývá charakterizována jako sociální organizmus, jako svého druhu nadindividuální osobnost, mající svou identitu vyjádřenou v prožitku MY, vážícím členy skupiny dohromady.**
- 4. soudržnost, neboli koheze. Členové skupiny mají tendenci posilovat vzájemné sepjetí tím, že se vymezují vůči jiným skupinám.**
- 5. tradice.**

Pohled na druhy skupin

- **Skupiny primární vs. sekundární.**
- **Skupiny formální versus neformální.**
- **Skupiny prosociální versus asociální (antisociální).**
- **Skupiny homogenní versus nehomogenní.**

Jedinec ve skupině: Transformace individua ve člena skupiny:

**skupina si jedince v mnohém ohledu uzpůsobuje.
Dělá z něho svého člena. Vystihují to pojmy**

- **Pozice**
- **Role**
- **Status**
- **Prestiž**
- **Obliba**

Osobnost a role

- **Komplementarita rolí..**
- **Já a role**
- **Vrůstání role do osobnosti (výzkum *Zimbardův*)**
- **Posílení role jejími atributy (fenomén deindividuace)**

VLIV SOCIÁLNÍCH ČINITELŮ NA ZDRAVÍ (stres a odolnost vůči stresu, resilience a vulnerabilita)

Vyvstávají otázky, proč někdo zátěže zvládá, dokonce se díky konfrontaci s nimi stává aktivnějším, zdravě sebevědomým... A proč někdo jiný zátěží naopak podléhá jak oběť, je jimi ohrožena nejen jeho vnitřní pohoda, ale dokonce i zdraví.

ZATĚŽÍ zde myslíme namáhání adaptačních způsobilostí osobnosti / organismu. Zátěž může dosáhnout takového stupně, že vytváří náročnou situaci. Jedinec ji - v kladném případě - přijímá jako výzvu vynaložit maximum sil a prokázat svou zdatnost. Anebo naopak – v negativním případě – jako hrozbu že situaci nezvládne; je sužován obavami, cítí se ohrožen. – Jako **STRES** označujeme zátěž, dosahující takového stupně, že hrozí přesáhnout síly jedince ji zvládat. To vyvolává celou řadu psychických i fyziologických procesů, ohrožujících zdraví jedince, případně i sám jeho život.

Typy osobnosti a stres /Friedman a Rosenman:

osobnostní typ A. Usiluje o co nejvyšší výkon, úspěch a sebeprosazení. Soutěživost, netrpělivost. Vyžaduje od sebe i druhých rychlé jednání. Převládající pocit časové tísně. Workoholizmus... V důsledku těchto sklonů se dostávají často do stresu.

Ohrožení ischemickými chorobami, koronárním onemocněním ústícím v infarkt myokardu.

Osobnostní typ B. Pracovní zaujetí není tak výrazné, dokáže cenit i jiné hodnoty. Dokáže bavit se, odreagovat, relaxovat. Od pohlcení závazky, úkoly, výkovými cíli si udržují odstup. Ohrožení stresem je podstatně menší: z počtu 258 mužů, kteří prodělali v předchozích devíti letech infarkt myokardu, bylo 69 % osobnostního typu A, a jen 31% typu B.

Osobnostní typ C: („cancer personality“) - tedy osobnost se sklonem k onemocnění rakovinou. Charakterizuje ji silná emocionalita, ale prožívané city jsou důsledně potlačovány. Zejména se jedná o city zlosti, vzteku, nenávisti a úzkosti. Taktéž je zde charakteristická rezervovanost, podřídivost a konformita v mezilidských vztazích, snaha vyhnout se za každou cenu konfliktům.

Termín VULNERABILITA: znamená zranitelnost. Znaky:

- **nedá se nic dělat; potíží je tolik, že přesahují mé možnosti; nakonec, jako ostatně vždycky, to stejně dopadne špatně.... Tedy postoje a stavy bezvýchodnosti.**
- **Jsem osamocen, nikdo mi nerozumí a ani rozumět nemůže. Tedy postoje a stavy opuštěnosti.**
- **Pro to, aby se věci změnily k lepšímu, neexistují žádné nosné předpoklady. Tedy postoje a stavy zatrpklé stavy rezignace.**
- **Je mi to předurčeno, je to můj osud, kterému se nevymknu, už jsem se tak narodil... Tedy postoje a stavy fatalismus.**

Termín RESILIENCE:
znamená odolnost, respektive
nezdolnost.

- 1. Evidování a upevňování zkušenosti s tím, co se podařilo a transformace těchto zkušeností v odvahu věřit, že se to či ono podaří i v budoucnu.**
- 2. Kritický, analytický, reflektující pohled na příčiny nezdaru a vyvozování nosných poučení jak dál přístě.**
- 3. Plánování, elaborování cesty jak postupovat. Nezdolnost zkusit to znovu, jinak.**
- 4. Vzájemnost – vytváření pevných, posilujících vztahů souznění a opory, součinnosti. Oporu umět poskytovat, ale také ji přijímat.**
- 5. Sebedůvěra, pozitivní identita.**
- 6. Umět dělat radost sobě a druhým.**
- 7. Přijetí minulosti. Tedy ne před tím, co se nepříjemného stalo utíkat, ale zhodnotit to jak zdroj cenné zkušenosti.**
- 8. Otevřený horizont budoucnosti.**

ODOLNOST /RESILIENCI chápeme jako způsobilost jedince aktivizovat síly, které jsou v nás a které nám pomáhají čelit zátěžím, překonávat stres, dávat svůj život do pořádku, vtisknou mu řád a smysl, orientovat jej na kladné vyústění.

Tvoří ji soubor vlastností osobnosti, označovaných jako vlastnosti resilientní, nebo též ozdravné.

INTERAKCE A KOMUNIKACE

/1/ Jako INTERAKCI označujeme působení jednotlivců na sebe navzájem, reagování jednoho na druhého.

/2/ Jako KOMUNIKACI označujeme sdělování / předávání zpráv, informací. Měli být takové sdělování / předávání účinné,

musí být k dispozici vhodný prostředek /nosič sdělení. Nejčastěji je to jazyk, nebo jiný symbolický či znakový systém (čísla, šifry)

/3/ Komunikace má často interaktivní podobu, když komunikující jedinci se informují navzájem, na svá sdělení reagují a vytváří tak zvané komunikační řetězce či sekvence. V tom případě hovoříme o **INTERAKTIVNÍ KOMUNIKACI.**

Rozlišujeme například komunikaci / interaktivní komunikaci

- **symetrickou** oproti **asymetrické.**
- **harmonickou** oproti **konfliktní.**
- **soutěživou** (kompetitivní) oproti **spolupracující** (kooperativní).
- **Podpůrnou, respektive ozdravnou**

V komunikaci jsou zpravidla přítomny **dimenze vztahová a věcná (předmětná)**.

- **Vztahová dimenze** se projevuje v zájmu jednoho o druhého, v tom jak se navzájem bereme v patrnost jako osoby, mající něco společného, či lišící se jedna od druhé.
- **Dimenze věcná** se týká projednávané záležitosti: informujeme se, snažíme se sjednotit stanoviska, dohodnout na postupu, vysvětlit si daný problém.

Obě dimenze se mohou navzájem prolínat.

Základní druhy komunikace

- **Verbální komunikace:** Je komunikací slovy, řečí; využitím jazyka v jeho mluvní, nebo písemné podobě.
- **Paraverbální komunikace:** Tvoří přechod mezi komunikací verbální a neverbální. Je vázána na slova, řeč, ale nejde jen o to co říkám, ale jak to říkám. Důrazu na určitá slova, nebo formulace; ztišení či zesílení hlasu; zámlky; zrychlení či zpomalení mluvy; intonace apod.
- **Neverbální komunikace:** Chápeme ji jako řeč těla. Tvoří ji **mimické projevy**, tedy tváření se spočívající v obličejovém výrazu, očních kontaktech apod. A projevy **pantomimické**; mezi ně patří postoj trupu, poloha či pohyby rukou a nohou apod. Specifický problém představuje tzv. **proximita**, tzn. vzdálenost mezi komunikujícími (prostor intimní, osobní, společenský, veřejný).

Problém metakomunikace: fenomén tzv. dvojí vazby – něco říkám slovy, ale něco opačného vyjadřuji neverbálně.

Způsob verbální komunikace souvisí s tzv. REGISTREM; tedy s tím, jak je jazyk použit. Rozlišujeme (podle Gatesové) registr

- **Deklamační**: promluva před publikem...
- **Formální**: když mluvíme s autoritou, před kterou máme respekt a chceme na ni udělat precizností své mluvy ten nejlepší dojem...
- **Informativní**: například když podáváme zprávu o provedeném výzkumu nebo služební cestě a chceme popsat všechny důležité události; když pacient chce lékaři pečlivě vylíčit své potíže tak, aby ten mohl stanovit diagnózu...
- **Familiární**: je použit v uvolněném rozhovoru s přáteli, kdy si dovoluujeme vyjadřovat se způsobem, jaký by byl na veřejnosti nepřijatelný...
- **Intimní**: Patří k výlučnému vztahu; používáme výrazy a obraty, kterým „nezasvěcený“ nemá a ani nemůže v jejich pravém významu rozumět.

