



# Sociální psychologie

VY3DC\_SOPS + PVCKC\_SOPS

# Vyučující

- Mgr. Tereza Škubalová, Ph.D.
- **terskub@mail.muni.cz**
- 603 872 899
- Konzultační hodiny: po domluvě Poříčí 3 I, I. patro

## Materiály v:

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

# Základní literatura

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

# Ústřední témata našich setkání

- Sociální psychologie – historie, předmět
- Socializace, kultivace
- Role
- Postoje
  
- *Sociální percepce, komunikace, interakce*
  
- Frustrace, frustrační tolerance, maladaptace, stres (problémové, zátěžové a konfliktní situace)



# TÉMA I.

O sociální psychologii (SP)

# Objekt a předmět SP

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

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

# Objekt zkoumání SP - dimenze

**A. dimenze intrapersonální**

**B. dimenze interpersonální**

**C. dimenze společenská**

# Možné definice SP

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



# SP – vznik a historie

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

# SP – vznik a historie

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

# SP – vznik a historie

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

Nová paradigmata:

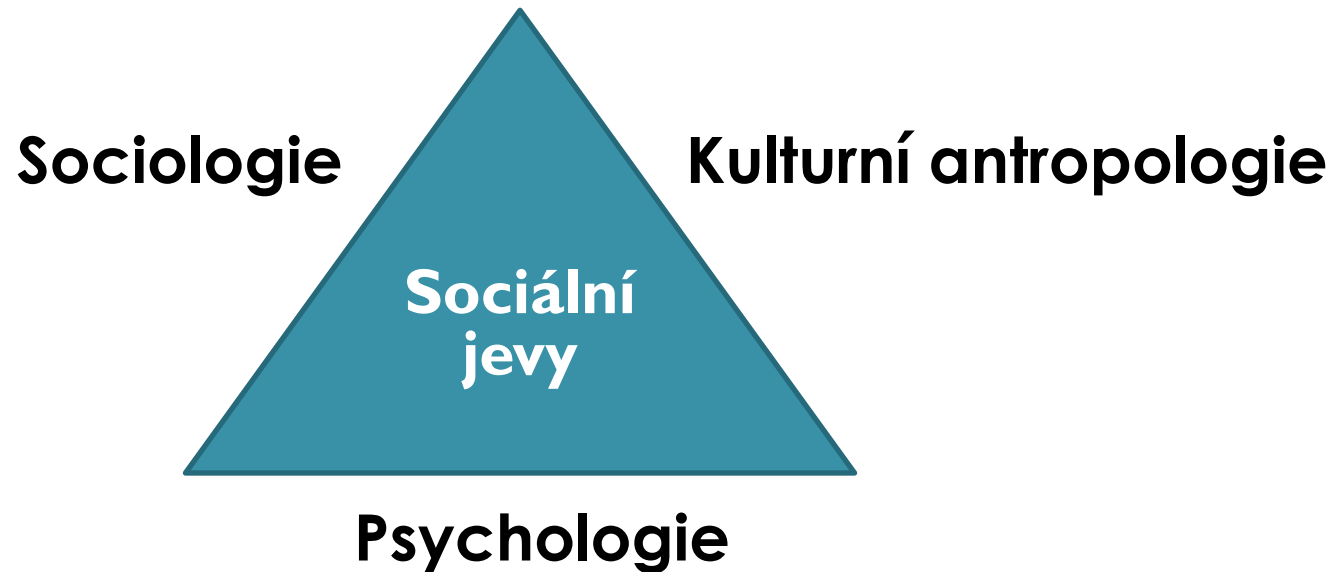
sociální konstrukcionismus (Gergen)

kognitivní obrat v SP (Bandura, Rotter)

kritická a diskurzivní psychologie (Potter, Whetherell)

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

# SP - interdisciplinarita



# Postavení SP v systému psychologických disciplín

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

# Význam studia SP

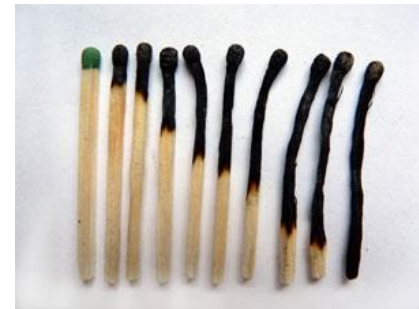
Uplatnění v oblastech výchovy, vedení, řízení, péče a terapie

– vybavení poznatky:

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

# Možnosti aplikace SP poznatků

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



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

# Důležité pojmy sociální psychologie

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



# I. Kultura

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

## 2. Motivace...

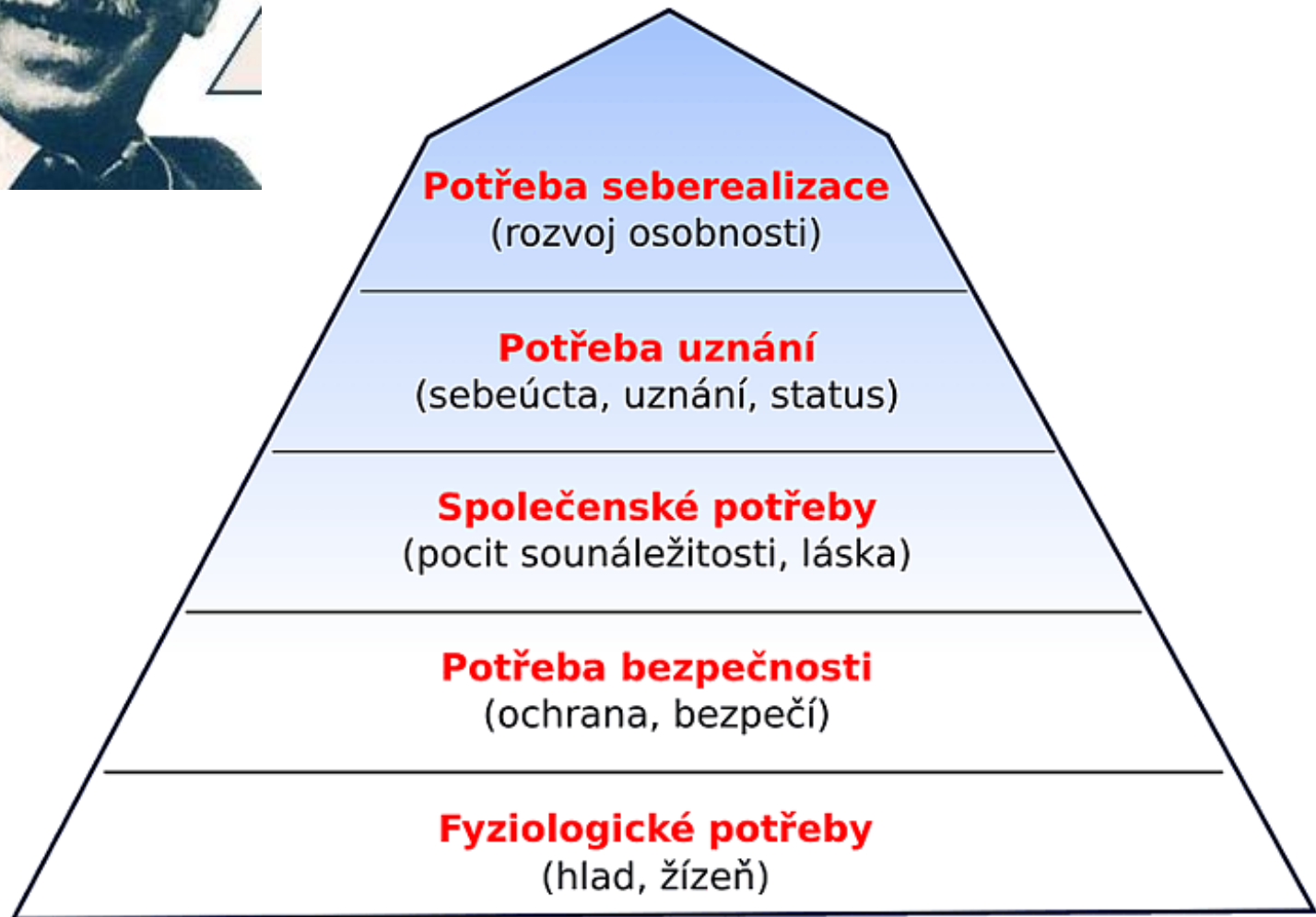
- Motivace = zaměření, síla, trvání, aktivizace, energetizace chování
- Obecný princip motivace – **maximalizace příjemného, minimalizace nepříjemného**  $\wedge$  udržování a obnovování psychické **rovnováhy**

### Pojmy:

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



# pyramida potřeb



# ...sociální motivace...

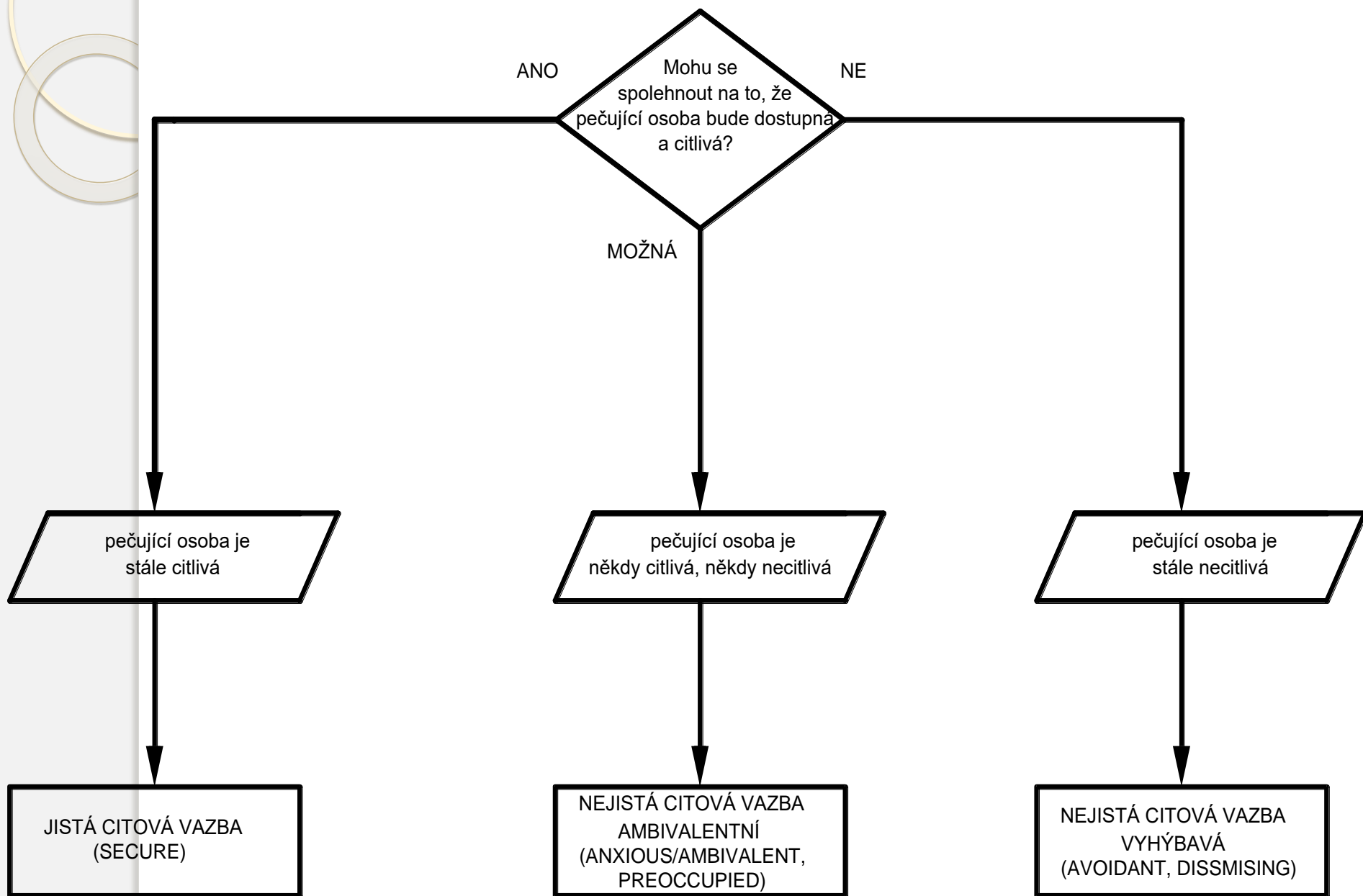
E.C.Tolman - sociálně vztažné potřeby:

- potřeba družnosti
- potřeba přičylnosti
- potřeba uznání
- potřeba vlivu
- potřeba podřízení se

Bowlby, Ainsworthová - potřeba náležitosti

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

# příklad teorie attachmentu



# sociogenní potřeby

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

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

# 3. Sociální prostředí

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

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

# 4. Sociální situace, sociální chování

Interpretace situace určuje řešení/neřešitelnost/vyvolání problému

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





# 5. Sociální role

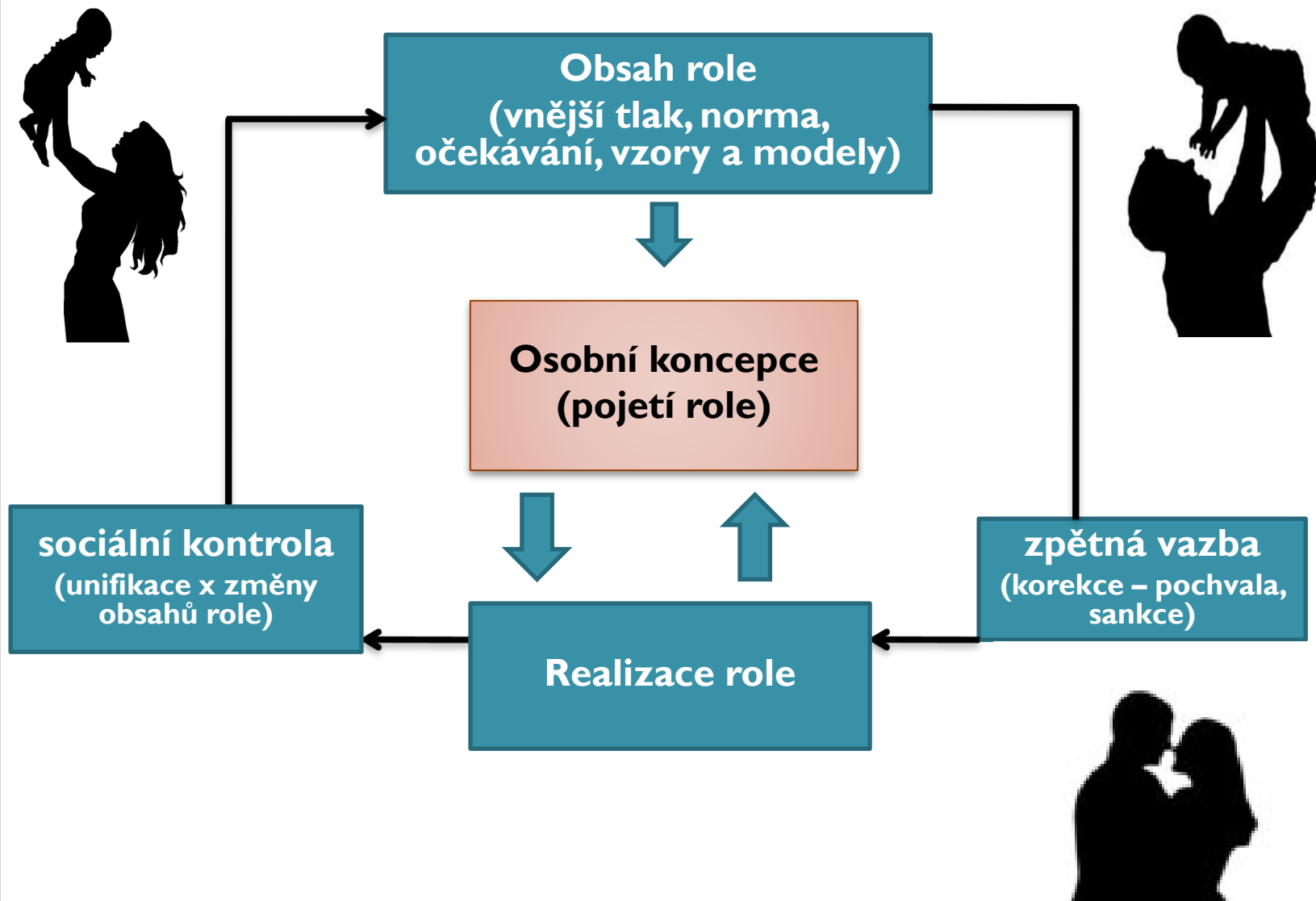
soubor pravidel a očekávání, kt. definuje chování jedince na konkrétní pozici ve skupině (status)

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

Role: připsané, získané, vnucené



# dynamika rolového chování

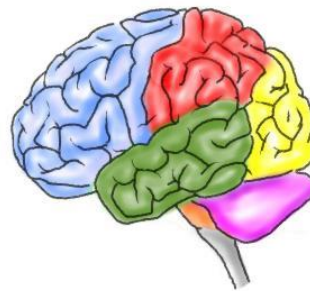


# 6. Postoje

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

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

- 3 složky:
  - kognitivní
  - afektivní
  - konativní



# znaky postoje

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

# postojová změna

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

**PŘESVĚDČOVÁNÍ → OVLIVŇOVÁNÍ → NÁTLAG → MANIPULACE**

**VĚDOMÉ**

**PO VŮLI**

**VE PROSPĚCH PŘÍJEMCE**

**FÉR**

**NEVĚDOMÉ**

**PROTI VŮLI**

**... VYSÍLATELE**

**NEFÉR**

<https://www.youtube.com/watch?v=cNiW6melnxw>

**PhDr. Dana Bernardová, Ph.D.**

# kognitivní disonance

**Kognitivní disonance** = poznávací nesoulad

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

Bystader Effect – efekt přihlížejícího

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

## příklad kognitivní disonance

### Dieta x zákusek

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





# TÉMA

**Socializace osobnosti**

# Socializace

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

# I. Definice socializace

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

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

## 2. Předpoklad socializačních dějů

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

# 3. Socializační činitelé

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

# 4. Socializační proces

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

## 5. Cíl socializačního procesu: zralá osobnost

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

# 6. Primární a sekundární socializace

Primární socializace:

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

Sekundární socializace:

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



# 7. Průběh a výsledky socializace

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

# 7. Průběh a výsledky socializace

A) zrod Já

B) sociální učení

C) výsledné projevy jáství

# A) podmínka socializace – zrod Já

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

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

# tělové Já

- nikoliv fyzická hranice těla, ale ta **prožívaná, vnímaná, myšlená**

## tělové schéma:

- obraz, představy o vlastním těle (prostorové)
- zdroj sebehodnocení
- může být narušeno

(intoxikace, fantomový úd, PPP)



# psychické Já

- uspořádání vnitřního světa, myšlenky, city, přání s nimiž se ztotožňujeme
- jeví se jako nositel **aktivity** (vůle), **odpovědnosti**
- představa užívání dovedností a schopností jako nástrojů x trpné Já – city a pocity si neporučíme
- zvládání rozporů, „vyjednávání“ mezi
- a) přáním dosáhnout slasti (id)
- b) příkazem či zákazem svědomí (superego)
- c) výkonnou složkou Já (ego) – jaké jednání bude řídit.....→ kompromis x konflikt

# charakteristiky jáství

## Kontinuita

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

## Integrita

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

## B) sociální učení



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



## C) Produkty socializace - projevy jáství

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





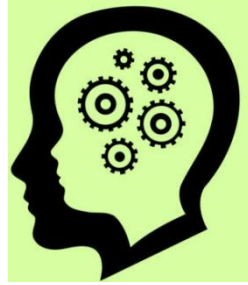
# Sebepoznávání



## odhadování své reálné způsobilosti

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

# Sebepojetí

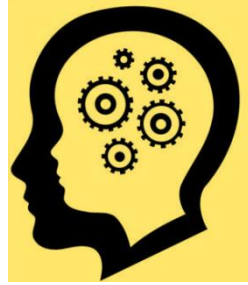


- osobně koncipovaná představa sebe sama (jaký se mi líbí být, *diktát sebe sama vůči sobě samému*)
- Sebepojetí tedy zahrnuje, na rozdíl od sebeuvědomování a sebepoznávání, také výrazný **prožitkový a konativní aspekt**



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

# Sebehodnocení



## subjektivní oceňování své vlastní hodnoty

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

## Příklad vývoje sebehodnocení

batole – „Jsem to, co mohu svobodně dělat“

předškolní věk – „Jsem to, co učiním“

dětství – „Jsem to, co dovedu“

dospívání – „Jsem to, čemu věřím“

raná dospělost – „Jsem to, co miluji“

střední dospělost – „Jsem to, co poskytuji“

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



# **SOCIÁLNÍ PERCEPCE**

# Definice sociální percepce

- Jak si člověk vytváří:
  - **dojmy o charakteristikách a rysech jiných lidí**
  - vnímá jejich emoce
  - interpretuje jejich chování
- vnímání fyzického zjevu a fyzických aktů chování člověka x vysvětlování a interpretace tohoto chování
- výsledkem organizace sociální kognice je sociální **SCHÉMA** → kognitivní struktura, kt. reprezentuje poznání sociálních objektů (lidí, situací, vztahů)

# Základní charakteristiky procesu percepce

- zákon selekce
- efekt primárnosti
- zákon interference
- podvědomé hodnocení

vnímání závislé na:

- senzitivě, vnímavosti
- zkušenostech, motivech
- postojích
- percepčních stereotypch
- aktuálním stavu, náladě

# Co pozorujeme na jedinci

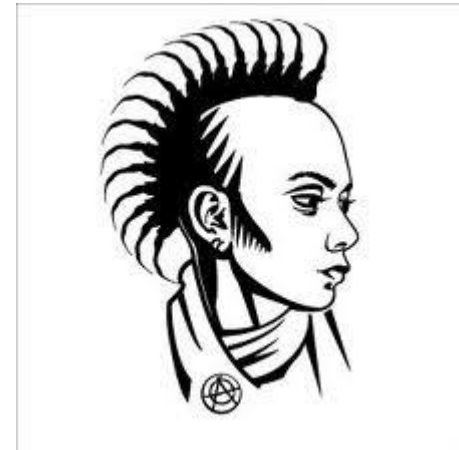
## Verbální a neverbální složka chování

- obsah verbálního sdělení, způsob sdělení (metakomunikace)
- neverbální chování ....



## Nápadnost

- negativní, extrémní chování upoutává pozornost
- tendence připisovat fyzicky nápadným lidem nápadnější projevy chování





# Utváření dojmů



## Dojmy formovány třemi činiteli

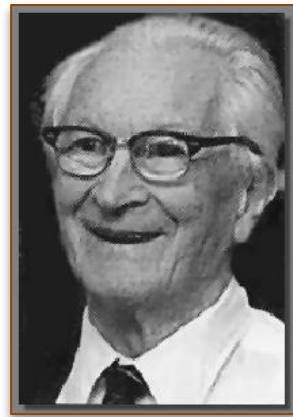
1. informace, kt. již o osobě máme, či je pozorujeme
2. rozsah interakcí mezi vnímajícím a vnímaným
3. stupněm vztahu

## Formování dojmů ovlivněno:

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



# Atribuce



- „naivní vysvětlování“, Heiderova naivní  $\psi$  60'léta
- kauzalita jednání - co je příčinou čeho a co je čemu **přisuzováno = atribuováno**
- co lidé subjektivně považují za příčinu jednání druhých, sebe
  
- snaha o predikci – potřeba ovládat prostředí → vytváření obrazu světa (snaha o porozumění)
- atribuce nejsilnější v situaci neobvyklé, nečekané, nepříjemné, významné, složité (extrémní)

# Atribuční tendence

**Základní atribuční chyba (zkreslení)**

**Tendence sebeobránné atribuce**

**Teorie sebeprezentace**

**Egoistická tendence**

**Tendence nápadnosti**

# Laické chyby v posuzování - percepční stereotypy

- halo efekt
- efekt shovívavosti
- chyba centrální tendence
- chyba kontrastu
- chyba blízkosti
- vulgarizace
- efekt novosti
- **Předsudky**
- **Implicitní teorie osobnosti**



# Implicitní teorie osobnosti

- pojetí běžného člověka (dítěte) o tom, co je člověk zač.
- představa o tom, jaké vlastnosti jsou pro pochopení člověka důležité, a které ne (např. humor, inteligence) + představa o tom, jaké vlastnosti se pojí spolu.
- Předpokladem pro ITO je teorie mysli (ToM)
  - je to mentální schéma, soubor kognicí (myšlenek, přesvědčení, postojů) o druhé osobě
  - ToM se v procesu zrání diferencuje (od 18m)

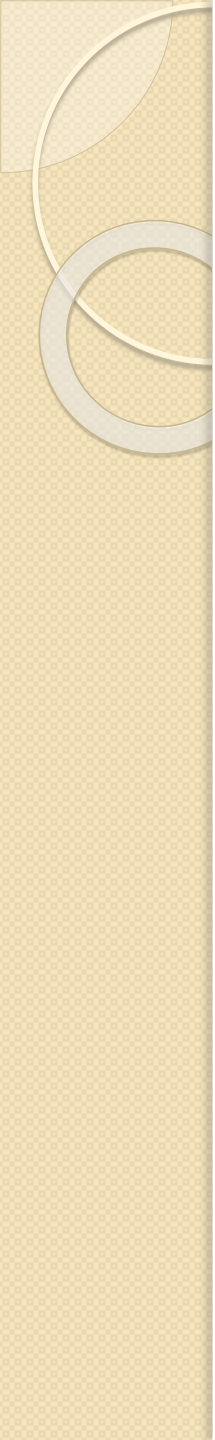
# ToM - Alison Gopnik



# Sociální poznávání – vztah k praxi

- Posuzování druhých – spjato s úrovní sebepoznání, kognitivní komplexita
- Pedagogické působení – založeno na poznání dítěte
- Čím více dětí na starost, tím rychlejší stereotypizace
- Projevy dětí podléhají mnohem více situačním vlivům, citlivější vůči hodnocení učitele

Je třeba stále reflektovat přístup k projevům jednotlivých dětí - uvědomovat si naše tendence k vnímání a posuzování lidí podle určitých kategorií







**◦ NÁROČNÉ, ZÁTĚŽOVÉ  
SOCIÁLNÍ SITUACE,  
FRUSTRACE A STRES**

# Charakteristika náročné, zátěžové situace:

- nečitelná, nepřehledná, nejasná, nestrukturovaná
- aktuálně neřešitelná
- nezvládnutelná
- ohrožující

## **Odlišujeme:**

- *situaci*
- *prožitek této situace*
- *reakci na situaci*

# Dělení situací

1. **Problémové**
2. **Frustrující**
3. **Stresující**

# I. PROBLÉMOVÉ



- **problém je vždy „něčí“**
- problémová situace je otevřená, člověk hledá řešení, frustrující se stává tehdy, když řešení nenalezne

Fáze řešení problémové situace:

1. prožitek nesouladu, rozporu, „nejasnosti“, **napětí**
2. vhled do situace
3. přeformulování problému na úkol
4. vytvoření strategie řešení
5. realizace řešení
6. zpětná vazba, zhodnocení

# 2. FRUSTRUJÍCÍ



překážka



## A) Frustrace jako situace

- dosažení cíle je frustrováno = mařeno nějakou překážkou
- frustrace působí napětí, které energetizuje reakce
  1. vnější překážka
  2. vnitřní překážka

Druhy frustrujících situací:

- **drobné** každodenní frustrace
- **významné** životní frustrace
- **sociální** frustrace
- **existenciální** frustrace



# Existenciální frustrace - logoterapie, Viktor Frankl logos = duchovno, smysl

- Vůle ke smyslu – potřeba smyslu života
- Sebetranscendence
- Hodnoty: tvůrčí, zážitkové, postojové
- Odpovědnost vzhledem ke konečnosti existence a jedinečnosti osudu (to co není v moci člověka x statečnost)

# ...Ego-defenzivní mechanismy

Chrání před úzkostí a utrpením, udržují naše já v rovnováze

x ale zároveň brání reálnému sebenáhledu

- některé mohou být v dětství funkční, ale v dospělosti jsou tytéž zdrojem obtíží

1. Agrese

2. Projekce

3. Racionalizace

4. Potlačení

5. Kompenzace

6. Únik nebo ústup

7. Regrese

8. Identifikace

9. Vytváření reakcí

10. Sublimace

# ....2. FRUSTRUJÍCÍ situace

## B) Frustrace jako prožitek

- z povahy **vnitřního subjektivního prožitku** frustrující situace se odvíjí reakce – různé **kognitivní zpracování**
- Saul Rosenzweig – směr způsobů reakce na frustraci; **frustrační tolerance**
- přiměřený stupeň zátěže → vyšší frustrační tolerance a psychická odolnost jedince
- nízká frustrační tolerance – u lidí, kteří nebyli v dětství vystavováni přiměřenému blokování svých potřeb



# ...směr a způsob reakce na frustraci

ZAMĚŘENÍ REAKCE	EMOCE	ÚSUDEK	OBRANA
EXTRAPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none"><li>•zlost</li><li>•nepřátelství</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•přisouzení viny druhým</li><li>•zatravování okolí</li></ul>	projekce
INTROPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none"><li>•pocit viny</li><li>•výčitky svědomí</li></ul>	sebeobviňování	odtažení, izolace
IMPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none"><li>•rozpačitost</li><li>•stud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•omlouvání sebe a okolí</li><li>•svádí vinu na okolnosti</li><li>•smůla, osud</li></ul>	vytěsnění

## ...frustrační tolerance

**Schopnost unést určitou míru neuspokojení v situaci, kdy se nám na naší cestě k cíli nedaří**

### Náznaky přetížení

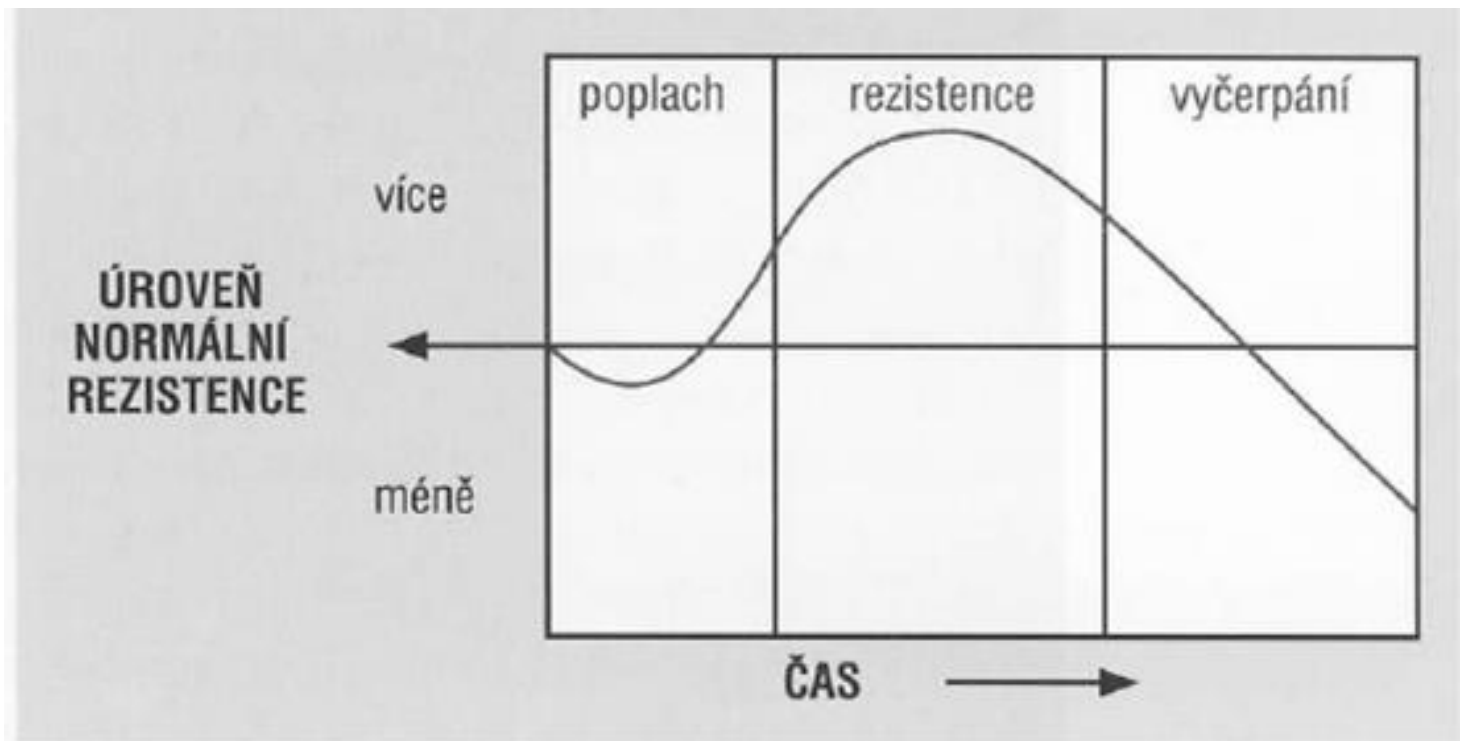
- zvýšení chyb v činnosti
- problém s příjmem dat
- narušení plynulosti tempa práce
- ulpívavost v myšlení
- bezradnost , apatie
- nechut' k pokračování v činnosti
- projevy odporu
- podrážděnost

# 3. STRESUJÍCÍ situace

**Stres = zatížení nebo přetížení organismu různými podněty a situacemi, které jedinec vnímá jako nadměrnou zátěž**

- vztah stresu a frustrace: stres je následkem **nemožnosti se vymanit z frustrující situace**, vnitřní prožitky blízké stavu frustrace, ale **dominuje pocit tlaku, „presu“, „tíže“**
- negativní vlivy působící ve stresových situacích = **stresory** (fyzické, sociální, psychické)

# Fáze stresové reakce



**OBR. 14-3**

**Obecný adaptační syndrom** Podle Hansa Selyeho probíhá reakce na stres ve třech fázích. V první fázi – poplachu – dochází k mobilizaci organismu, aby byl schopen vypořádat se s hrozbou. Ve druhé fázi – rezistenci – se organismus aktivně snaží vypořádat se s hrozbou. Pokud ohrožení přetrvává, nastává třetí fáze – vyčerpání.

# Charakteristiky stresových událostí

- Traumatické události
- Neovlivnitelnost
- Nepředvídatelnost
- Vnitřní konflikty
- Výzva pro hranice našich možností

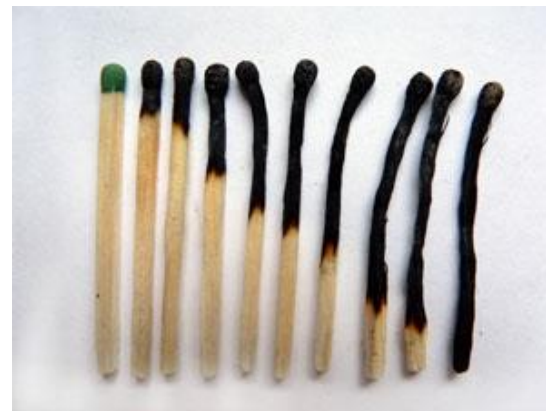
# Zvládání stresu

= **coping**

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

# Burnout – syndrom „vyhoření“

- nejčastěji u profesí, jejichž součástí je péče, léčení, vedení, výchova => tam kde je výsledek práce založen na vztazích mezi lidmi (obtížně se zjišťuje efekt)
- Fáze
  - 1) **Nadšení**
  - 2) **Zchladnutí**
  - 3) **Zklamání z nenaplnění**
  - 4) **Apatie**
  - 5) **Vyhasnutí**



# Jak nevyhořet

1. Snižovat příliš vysoké nároky
2. Naučit se říkat ne
3. Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
4. Vyvarovat se negativního myšlení
5. Doplnovat energii
6. Zajímat se o své zdraví
7. Využívat nabídek pomoci
8. Stanovit si priority
9. Dělat přestávky
10. Zacházet rozumně se svým časem



Practice this Exercise

