

Tento učební materiál vznikl v rámci projektu *Inovace studijního programu Pastorační a sociální práce ETF UK (CZ.2.17/3.1.00/33279)* spolufinancovaného z prostředků Evropského sociálního fondu, státního rozpočtu České republiky a rozpočtu hlavního města Prahy.



Evropský sociální fond – Operační program Praha Adaptability
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Teorie a přístupy v sociální práci

Odkazy psychoanalýzy

Psychoanalýza zkoumá vnitřní síly – **dynamiku**, působící v člověku a zabývá se především analýzou nevědomých motivů.

Z psychoanalýzy vycházející směry, které věnují pozornost vnitřním neuvědomovaným silám se nazývají **psychodynamické**.

Psychoanalytické myšlení ovlivňovalo SP především na začátku 20. stol.

Základní předpoklady PSA :

- Psychický determinismus. Lidské jednání je v zásadní míře ovlivňováno intrapsychickými procesy
- Fyziologický determinismus. Rozhodující síly v životě člověka jsou síly fyziologické, život je boj o udržení rovnováhy vůči nim.
- Existence nevědomí. Část mentálních procesů probíhá mimo naše vědomí.

Představitelé psychoanalýzy:

Sigmund Freud (1856 – 1939)

hnací silou vývoje jsou pudy

struktura osobnosti :

id - nevědomé a iracionální - oblast základních pudů a instinktů, projevují se v základních životních potřebách, okamžité uspokojení potřeby, princip slasti, nezáleží na tom, co říkají jiní nebo jaká jsou pravidla

ego – vědomé a racionální - , úkolem je aby se potřeby vycházející z id uskutečnily ve vhodný čas a za vhodných okolností, princip reality

superego – morální systém, princip dokonalosti,

předpokladem zdravého psychického vývoje osobnosti je harmonie mezi těmito složkami, ty ale mohou být ve vzájemných konfliktech

obrané mechanismy - vytěsnění, parapraxe (chybné úkony), regrese a fixace, projekce, identifikace, racionalizace,

další generace psychoanalytiků - odklon od pudů – člověk je bytost závislá na vztazích

Carl Gustav Jung – archetypy, kolektivní nevědomí (1875 – 1961)

Alfred Adler – individuální psychologie (1870 – 1937)

- Člověk je bytost sociální určená sociálními potřebami
- Člověk je obrácený do budoucnosti, více ho motivuje předvídání budoucího než to, co prožil.
- Pro vývoj člověka je důležitý životní cíl - potřeba **začlenit se**
- potřeba **uplatnit se**

zaměření na děti, první dětská poradna

sourozenecké konstelace – význam pro vytváření povahových vlastností

důležité je dodávat dítěti odvalu (více než chválit)

přiměřené představy o sobě

přiměřený životní styl

A. A. se zabývá dítětem jako součástí společnosti, ve které se pohybuje.

Každému je vlastní „společenský cit“, každý rozvíjí svůj životní plán, cílem je dosáhnout vlastní hodnoty.

Charakter člověka není geneticky daný, vytváří se v průběhu života ve tvořivém procesu, který probíhá v interakcích s prostředím.

Zdravé sebehodnocení – respektování sociálního kontextu a reality.

Nezdravé sebehodnocení – fiktivní sebezpetí a fiktivní převaha (nepřiměřeně kritický k ostatním, neadekvátně se prosazuje, subjektivní pocit méněcennosti).

Diagnostika :

Tělesný a zdravotní stav

Struktura rodiny, konstelace sourozenců (pořadí, pohlaví)

Socioekonomické podmínky

Vztahy v rodině

Symptomatika, obtíže, problémy

dnes: pedagogicko-psychologické poradenství

sociální poradenství

Psychoanalýza se zaměřuje na **intrapsychický konflikt** (vnitřní konflikt mezi jednotlivými instancemi duše), nikoli na konflikty interpersonální.

Řada motivačních a konfliktových sil působí původně na **nevědomé úrovni**.

Ve vývoji člověka hrají rozhodující roli **rané zkušenosti** a vztahy k rodičům a **důležitým ostatním** – vztažným postavám z dětství.

Člověk se brání přes **úzkost**, která pramení z ohrožení jeho sebezpetí, (nevědomými) **obránnými mechanismy**.

Od klienta se při léčbě chtějí **volné asociace** (má říkat, co ho napadá) od terapeuta se chtějí **interpretace** (výklad řešeného v daném teoretickém rámci)

Klient přenáší na osobu analytika zkušenosti ze vztahů s „důležitými ostatními“ Ze svého dětství, analytik jednak reaguje na pacientův přenos, jednak sám přenáší na osobu klienta vztahy s „důležitými ostatními“ ze svého dětství. Analýza **přenosu a protipřenosu** léčí a tvoří základ psychoanalytické metody.

Z hlediska psychoanalýzy je člověk zdravý, pokud je sám sebou a přijímá sám sebe i se svými motivy (ty nemusejí být vždy ušlechtilé).

Vztah mezi terapeutem a klientem (PSA propracovala, důraz, přebírá za něj zodpovědnost).

Profesionální vztah

Profesionální vztah je vše co uspořádává a rámuje setkání dvou lidí, jeden je pomáhající pracovník, druhý je příjemce pomoci.

Vztah přenosový a protipřenosový

Přenos - přenášení minulých vztahů, zkušeností, zážitků do vztahu k terapeutovi v přítomnosti

Protipřenos – „terapeut je také člověk“. Klient představuje nějaký nevyřešený aspekt významného vztahu v terapeutově životě

Psychoanalýza vznikla v období rozvoje biomedicínckého přístupu

(medicína zachází s tělem, psychoanalýza z duší, sociální práce se sociální situací klienta - pozoruje, vysvětluje, o objektu léčby ví profesionál víc než klient sám)

Psychosociální koncept sociální práce (poč. 20. stol.)

Mary Richmondová „Social diagnosis“ (1917)

Zdůraznila význam sociálních podmínek, které ale každý jedinec zvládá jedinečným a specifickým způsobem. Navrhla základní diagnostické a metodické postupy, které se staly základem pro individuální případovou práci („case work“)

„diagnostická škola „ - důraz na diagnostiku, která je nezbytným a zásadním východiskem pro intervenci

(postupně se vydělily dva názorové tábory

akcent na intrapsychické faktory a PSA

akcent na sociální okolnosti

Helena Perlmanová (50.léta 20. stol.)

„model orientovaný na řešení problémů“, cílem intervence má být snaha o posílení těch kapacit klienta, které mu umožní řešit problém vlastními silami)

Florence Hollisová „Psychosociální práce případová jako psychosociální terapie“

Marie Krakešová učebnice „Psychogeneze sociálních případů“

„Sociální případ“

Soc. pracovníci se nezajímají tolik o vnější okolnosti, ale snaží se o **pochopení osobnosti** klienta.

Důraz na **minulost klienta**, hlavně rané dětství a v něm zformované rodinné vztahy.
Vztah mezi pracovníkem a klientem

Psychosociální přístup klade důraz na **stanovení diagnózy** a **vztah** klienta a soc. pracovníka.

Cílem intervence je souběžné řešení problémů v prostředí a posilování vnitřní rovnováhy intrapsychických sil.

Základními prostředky jsou

- „klarifikace“ - vedení klienta k jasnému vnímání externí reality
- „poskytování vhledu“ - vedení k jasnému vnímání vnitřní reality

Diagnostika

Současnost i minulost (anamnéza)

faktory, které ovlivňují klientovu situaci i jeho schopnosti a možnosti ji měnit

porozumění klientovu chápání situace, do které se dostal

časová náročnost

informace z výsledků šetření jiných profesionálů (lékař, psycholog)

Vztah sociálního pracovníka a klienta

klíčový prvek intervence

SP má svým postojem vyjadřovat opravdový lidský zájem o osobnost i potíže klienta

klíčové postoje:

- Individualizace
- Nehodnotící postoj
- Respekt vůči klientovu právu na sebeurčení
- Zachování důvěrnosti vztahu
- Vyjadřování pocitů
- Kontrolovaná emoční angažovanost
- Akceptace

Realistické odpovídající reakce

Nerealistické odpovídající reakce

Psychodynamické perspektivy

- Označení pro psychoanalytické a psychoterapeutické směry, které čerpají z díla Sigmunda Freuda.
- Toto myšlení mělo na formování sociální práce vliv zejména na počátku 20 století.
- Tři základní předpoklady základů psychoanalýzy :
- Psychický determinismus. Lidské jednání je determinováno psychickými procesy.
- Fyziologický determinismus. Rozhodující síly v životě člověka jsou síly fyziologické. Celý život je v psychoanalytickém pojetí vlastně bojem o udržení rovnováhy vůči nim.
- Nevědomí. Část mentálních procesů probíhá mimo naše vědomí.

Teorie osobnosti.

A/ Topografický model

- vědomí
- předvědomí
- nevědomí

B/ Strukturální model

- Id – označení pro pudovou, nevědomou část „duševního aparátu“, otevřenou směrem k tělu. Id je ovládáno pudem života a pudem smrti.
- Ego – pojem vznikající v období duševního vývoje, kdy je dítě schopno prožívat se jako něco odlišného od jiných a snaží se uspokojovat své vlastní potřeby, které se učí vyjadřovat slovy.
- Proti pudovým nárokům a mnoha zákazům superega se ego chrání obrannými mechanismy.
- Superego.- označení psychické instance, resp. složky osobnosti, která reprezentuje osobní morálku (jedincem zvnitřněné morální normy, jejichž zdrojem jsou u dítěte příkazy a zákazy, které mu adresují rodiče). Napětí mezi instancí nadjá a pudy, do něhož zasahuje funkce ega, vytváří základnu duševní dynamiky. Nadjá může být stejně nevědomé a iracionální jako pudy, vystupuje v prožívání jako svědomí

Vývoj osobnosti.

- Orální stadium - do 18 měsíců věku dítěte, primárním místem uspokojení jsou ústa,
- uspokojení se získává sáním. Uspokojování orálních potřeb může mít vliv na
- vývoj některých osobnostních rysů – optimismu x pesimismu apod. Osoby fixované v orálním stadiu mají tendenci udržet si ústa jako svou primární erogenní zónu /orientace na

jídlo, kouření/.

- Analní stadium - mezi 18 měsíci a 3 roky věku – primárním zdrojem slasti
- se stává konečník, uspokojení se hledá v zadržování a vypuzování stolice. Opět se mohou vytvořit charakterové rysy – pořádkumilnost, šetrnost x rozhazovačnost, plýtvání a uvolněnost, obojí v souvislosti s výchovným působením.
- Falické stadium - autoerotická fáze zaměřená na penis či klitoris, v tomto období /mezi 3. a 6. rokem / vzniká též tzv. oidipovský komplex – nevědomý erotický vztah a incestní přání vůči rodiči opačného pohlaví
- Genitální stadium (puberta a dále) - období normální genitální sexuality – vzniká s nástupem puberty.

Obranné mechanismy

- Vytěsnění - podle psychoanalýzy základní obranný mechanismus, vytvářený instancí ega a spočívající v tom, že pudové impulzy, které jsou v rozporu s osobní morálkou (instancí superega, nadjá), jsou vytlačeny z vědomí, aby nevyvolávaly morální úzkost. Mohou se pak v symbolické formě projevit v obsahu snů, v chybných úkonech nebo nabývat formy sublimace a jiných náhradních způsobů chování.
- Projekce - promítnutí psychického obsahu navenek, např. ve formě fantazie vyprovokované významově neurčitou situací nebo ve formě tzv. obranného mechanismu (přisuzováním negativních sklonů, vlastností jiným osobám).
- Sublimace – tento pojem znamená, že sexuální energie („libido“) si hledá jinou dráhu (na př. v umělecké tvorbě), brání-li se jejímu původnímu cíli. Pojem sám je hodně nejasný. Přeměny energie tělesné v duševní nelze prokazovat, poněvadž se vymykají zkušenosti.
- Regrese a fixace - sestup na nižší úroveň duševního vývoje, na raný stupeň uspokojování pudů, když je znemožněno jeho přiměřené uspokojení. Obecně jedna z reakcí na frustraci, která posunuje chování dospělého individua na nižší, dětskou úroveň (např. „útek k mamince“ u dospělých osob, frustrovaných nějakou událostí);
- Identifikace - S. Freud, který ji chápal jako druh obranného mechanismu ve výše uvedeném smyslu: identifikace chlapce s otcem tak vede k tomu, že překonává jeho strach vyvolaný
- Chybné úkony – jednání, které bezděčně proběhne jinak než bylo zamýšleno, přerušit, přehmat, výpadek jména a cizích slov, založení nějakého předmětu.
- Sen - alterovaný (proti stavu bdělosti změněný) stav vědomí člověka a některých vyšších živočichů, vázaný na spánkovou aktivitu organismu ve formě halucinatorního odvíjení časově, prostorově a významově neuspořádaných paměťových stop za spolupůsobení aktuálních vnějších i vnitřních (fyziol., orgánových či tkáňových) podnětů.
- Racionalizace - původně v psychoanalýze, dnes obecně používaný termín pro formu obranného mechanismu, který spočívá ve vytváření „odůvodnění“, obvykle nějakého osobního neúspěchu, který má jedinci i jeho okolí zastříti skutečné příčiny toho neúspěchu. V tomto smyslu však může být také racionalizován („odůvodňován“) nějaký sklon nebo čin, který je společensky nepřijatelný.

- Psychoanalytické terapie – Psychoanalytik je neutrální expert, který usiluje, aby klient racionálně zvládl své problémy z hlediska psychoanalýzy.

- Mezi základní techniky psychoanalýzy patří
- interpretace snů
- technika volných asociací
- analýza přenosu
- analýza odporu

Adlerovská terapie.

- Alfred Adler jako první popsal, jak mohou pocity méněcennosti vyvolat touhu po nadřazenosti.
- Freuda kritizoval za přeceňování sexuality a Freud odsuzoval Adlerův důraz na vědomé procesy.
- Adler se stal hlavním představitelem významného nového terapeutického přístupu. Pojmenoval její individuální psychologie, aby zdůraznil význam terapeutické práce s celou osobností.

Teorie osobnosti

- Usilování o nadřazenost je ústřední hnací silou lidské osobnosti. Být nadřazený znamená povznést se nad to, čím v současnosti jsme.
- Být nadřazený nemusí nutně znamenat dosažení společenské výjimečnosti, dominance či vůdcovství. Usilování o nadřazenosti svědčí o snaze žít dokonalejší a plnější život.
- Pocity méněcennosti či obecněji komplex méněcennosti se může objevit jednak vlivem subjektivního pocitu psychické či sociální slabosti nebo vlivem aktuálního tělesného poškození.
- méněcennost, zážitek hluboké psychické nedostatečnosti nebo závislosti. Jako základní termín (komplex méněcennosti) ho užívá ve své psychologii A. Adler. Jiné pojetí má C. G. Jung, podle kterého je to ta psychická funkce, která vzhledem k jiné, dominantní funkci, zůstala nevyvinuta.

Teorie terapeutických procesů.

- Pacienti si vytvořili životní styly již v raném dětství. Většina z nich se do posledního detailu snaží držet své kognitivní mapy a ani si plně neuvědomuje svůj životní styl a cíle.
- Mnoho klientů ani nechce přemýšlet o tom, že jejich životní problémy vyplynuly ze životního stylu, který si sami vytvořili. Raději se cítí jako nešťastné oběti vnějších okolností. terapie proto musí zahrnovat analýzu kognitivních stylů, aby si pacienti snáze uvědomili, jak své životy podřizují touze dosáhnout destruktivních cílů.
- Úkolem terapeuta je poznat pacientův nerealistický životní plán, vést pacienta ke změně stylu a dodávat mu odvalu. Terapie se užívá především v terapii neurotických
- poruch, některých poznatků užívá i rodinná terapie.

Jungovská psychoterapie

Carl Gustav Jung

- je nejvýznamnějším Freudovým žákem. Narodil se v rodině švýcarského evangelického

faráře. Od dětství měl sklon k snění, ostatním dětem se vyhýbal, nejraději si sám četl. Vystudoval medicínu, věnoval se psychiatrii. S Freudem byli přátelé, pracovali spolu, Freud ho dokonce označoval za svého nástupce. Později se názorově i osobně rozešli.

- Nejznámější – extrovert a introvert a asociační experiment, pomocí něhož se odkrývají nevědomé komplexy - seskupení podnětových slov, soubor představ a tendencí, silně afektivně nabitý, který může blokovat přirozený běh duševního života a projevovat se jako „druhé já“, které stojí v protikladu k vědomému ► k vyřešení vede pouze konfrontace
- Jungův názor, že terapeut je klientovi užitečný zejména tehdy, když se i jeho klientův problém osobně dotýká, by podepsal málokterý zastávce jiné terapeutické školy.

- Jung revidoval Freudovo učení zejména v těchto bodech:
- Nevědomí
- Podle něho existuje vědomí (podnětová slova), osobní nevědomí (komplexy –), kolektivní nevědomí (archetypy= dědí jako hotové struktury – na ty jsou navázány komplexy).
- Libido – je universální energie nejen sexuální
- Cílem lidského chování není jen uspokojení sexuálního pudu (jak se domníval Freud),
- ani pouhé uspokojení touhy po moci (jak tvrdil další z významných Freudových žáků A. Adler),
- nýbrž spojení s vyššími principy duchovními a náboženskými.

Čtyři základní psychické funkce,

- totiž myšlení, vnímání, cítění a intuice, nejsou u nikoho dokonale rovnoměrně rozvinuty.
- Jedna z nich jako by ovládala psychiku, další dvě jsou v pozadí, čtvrtá bývá více či méně potlačena a obvykle se začíná prosazovat v období „životního poledne“.
- Psychoterapie má pomoci lidem zlepšit rovnováhu mezi psychickými funkcemi.

- Optimističtější pojetí lidské přirozenosti než Freud. • vývoj není rozhodnut v dětství, probíhá během dalšího růstu – k závažným změnám dochází ve středním věku 35-40 let

- Úkolem první poloviny života je socializace a druhé individuace = zaměřena dovnitř a směřuje k integraci všech vědomých a nevědomých složek os.
- 4 stadia individuace – a) přiznání si destruktivních sil v našem stínu b) přijetí rysů opačného pohlaví c) vyrovnání se s moudrým starcem a matkou zemí d) integrované, pravé já

Terapie

- Délka jungovské terapie velmi proměnlivá. Jung publikoval případy, jež mu netrvaly více než několik sezení, měl však klienty, jimiž se zabýval mnoho let.

- sedí klient terapeutovi tváří v tvář. . →
- Terapeut nepodporuje klientův případný sklon přenášet na terapeuta očekávání týkající se jiných osob, tak zvaný přenos považoval Jung za leckdy zbytečnou komplikaci léčení.

- Jungovská terapie je vhodná pro lidi spíše středního věku, kteří jsou ochotni spojit své obtíže s životním bilancováním.
- Hlubinná analýza nevědomých tendencí je vhodná jen pro toho, kdo netrpí psychózou+
- v léčebné praxi se velmi obával případů nerozpoznaných psychóz, jejichž propuknutí by analýza mohla uspišit, případně i vyvolat.
- úkol psychoterapie vidí v objasnění nevědomých souvislostí., sedí se v křesle proti sobě

- Důležitý význam v terapii má osobnost psychoterapeuta (může dovést pacient duchovně jen tam, kde je on sám, ne dále)
- Psychoterapeut – pomoc při individuaci • má být podle Junga aktivnější než freudovský psychoanalytik, který se zaměřuje zejména na výklad „přenosu“ (tedy toho, jak klient promítá své minulé zkušenosti do osoby terapeuta).
- Jungovský terapeut chce být duchovním vůdcem klienta, někdy i provokujícím a zneklidňujícím.
- Terapeut je totiž v analýze angažován podobně jako klient, nemá být pouhým neutrálním „projekčním plátnem“ pro klientova přání a fantazie, jak požadoval Freud.
- Terapeut může a má v průběhu léčby uplatňovat i svoje vlastní osobní nápady a fantazie.
- Terapie – postupuje v 7 krocích
- 1. snížení vědomí a vynořování nevědomých obsahů →2. nevědomé obsahy v podobě snů a představ →3. zachycení těchto obsahů ve vědomí →4. pochopení smyslu obsahů →5. začlenění obsahů do kontextu os. →6. zpracování nalezeného smyslu →7. organické včlenění problému do psychiky

METODY terapie

- Analýza snů
- Jung je chápal jako spontánní nezahalované obsahy nevědomí – potíže při výkladu nejsou dány F.cenzorem, ale archaickým jazykem nepouž v bdělém životě
- Nevědomí má svou vlastní logiku, terapeut se s klientem mohou pokoušet o překlad řeči nevědomí z jednoho kontextu do jiného, nelze se však dopracovat k nějakému definitivnímu výkladu
- Psychologický význam snu tkví podle Junga v tom, že nám ukazuje, kam tíhne naše pravé vnitřní Já. (Toto pravé Já se liší od jungovské Persony, společenské role, kterou si „oblékáme“ v závislosti na prostředí, v němž se zrovna nalzáme.)
- Sny mají dle Junga kompenzační fci – dostávají do vědomí to co tam chybělo
- K terapeutické práci jsou vhodnější spíše série snů než jednotlivý sen. - . Sny Jung vykládá i v sériích, v kontextu minulého i budoucího. Smysl se zda objevuje postupně a více-méně spontánně. Protože sny mluví v obrazech a archaických podobách, je pro jejich pochopení nutné studovat projevy primitivů a dětí
- Amplifikace = mnohonásobné asociace k jednomu podnětu (snu). Skutečný symbol má mnoho aspektů, jejichž smysl musí objevovat terapeut i pacient dohromady.
- Aktivní imaginace = druh introspekce. Z části sen, z části vize. Klient si vyvolá nějaký obraz po kterém ho provádíme (les, moře, dům...). Jde i přenést obraz do kresby.
- Archetypy = téměř neomezené množství obrazů/pravzorů myšlení a jednání, tj. zkuš. lidstva. Vyznačuje se tím, že se dá lehce opsat, ale nelze ho přímo popsat (např. moudrý stařec). Soustředil se jen na ty silně emočně nabyté □ narození, smrt, moc, hrdina, dítě, Bůh, Moudrý stařec, aj. Pro formování osobnosti jsou nejdůležitější:

- Persona = maska, kt. člověk veřejně ukazuje, role. Souvisí s principem společenského přijetí a osobní nezávislosti; umožní jedinci uchovat si svoji individualitu při podřizování se urč. požadavkům společnosti. Přílišná identifikace s ní □ odcizení sebe sama, vlastních citů.
- Animus (ž), anima (m) –city a kvality druhého pohlaví odrážející se v nás. Pomáhají vzájemnému porozumění mezi mužem a ženou., ale i naopak, projikují-li je lidé do druhých.
- Stín – odráží živočišné instinkty, kt. lidé zdělili od nižších forem života. Reprezentuje silné emoce, spontánnost, tvořivý pud. Každý člověk nosí nátěr civilizace na zvířeti, které se v něm skrývá. Je důl. v situacích, kt. vyžadují okamžité rozhodnutí a reakci. Je-li stínu umožněna individualita, jeho reakce na hrozby mohou být velmi efektivní, v opačném případě může být člověk situací ohromený a neschopný jednat. K jeho integraci dochází, když si uvědomíme, že jsem i trochu špatní (nejen dobrý)
- Self = koncept celosti osobnosti, motivuje k ní. Je to nejvyšší, sjednocující systém osobnosti, ovládá proces individuality a transcendentna, ve kterém se usiluje o seberealizaci Projevuje se nejrůznějšími symboly. Nejvýznamnější je „magický kruh“ mandala. - přítomný od narození, ale neobjevuje se před středním věkem, pokud vůbec a jen málo kdy se plně rozvine.
- Symboly = vnější projev archetypů, jen skrz ně se mohou projevit, a to ve snech, fantaziích, vizích, mýtech, umění... Díky nim získáváme povědomí o kolektivním nevědomí a jeho archetypech. Symbol působí dvěma způsoby. Retrospektivně, řízený instinkty – reprezentuje impulsy (tanec-sex. akt) a prospektivně - z hlediska vyšších cílů lidskosti.

Ericksonovská psychoterapie

- Vedle klasické či tradiční hypnoterapie se rozvinul alternativní přístup tzv. ericksonovské hypnoterapie, která podobně jako ericksonovské individualizované techniky hypnotizace vychází z improvizace a tvořivě z toho, co po stránce svého chování a prožívání nabízí v hypnoterapeutické si-tuaci sám pacient.
- Erickson sám teorii ani systematickou metodiku svého úspěšného postupu ne-propracoval. Dá se však odvozovat především z jeho četných kazuistik, které publikoval sám nebo ti, kdo ho při práci sledovali, a z jeho komentářů k nim. Pro základní orientaci v ericksonovské psychoterapii se zdůrazňují čtyři významné faktory: 1. roli hypnózy, 2. individualizaci a pozitivní orientaci, 3. roli podvědomí a 4. nepřímé sugesce a neobvyklé příkazy.
- V ericksonovské psychoterapii se do značné míry stírá rozdíl mezi použitím hyp-nózy a psychoterapií v bdělém stavu. Erickson sám říkal, že nemůže přesně ur-čit, kde končí obvyklá komunikace a kde začíná hypnóza.
- Uznával přirozené transové stavy, do nichž se i v běžném životě pohružujeme a které neúmyslně vyvoláváme u druhých.
- Trans se tak stává pojmem poměrně vágním, bez jasných hranic, které by ho oddělovaly od normálního stavu vědomí.

William Glasser: Terapie realitou

(O uspokojování potřeb a nalézání skutečného vztahu k realitě)

základní lidské potřeby : **blízký vztah**
uznání

naplnění potřeb : člověk dělá to, co je reálné, odpovědné a správné

nezbytná součást : morálka, normy chování, hodnoty

**odpovědnost = schopnost naplnit své potřeby tak, aby ostatní nebyli připraveni o
schopnost a možnost naplnit ty svoje potřeby**

odpovědný člověk : zná vlastní hodnotu

ví, že má hodnotu pro ostatní (milovat a být milován)

**Lidé nejednají neodpovědně protože jsou nemocní, ale jsou nemocní proto, že jednají
neodpovědně**

Uspokojování potřeb

Předpokladem je pouto k druhým lidem

Všichni mají potřeby stejné, ale různě si je naplňují, naplňování potřeb je část současného
života, minulost nesouvisí

Terapeut musí být odpovědný
 musí navázat pouto
 minulost ignoruje

Ted' buď odpovědný za své chování a přijmi důsledky svého chování !!

(důslednost a láska)

Odkazy Kognitivně behaviorální terapie

Behaviorismus – vzniká jako opozice proti ostatním psychologickým směrům v 1.pol. 20. st.

„Behaviorismus“ = objektivní experimentální věda o chování (psychologická škola)
J.B.Watson 1913

Předmětem zájmu, studia a experimentů je chování člověka a živočichů

Chování = aktivita člověka, kterou lze objektivně pozorovat, analyzovat, měřit, patří k němu **fyziologické projevy** (krevní tlak, bušení srdce, pocení, kožní zbarvení) **emocionální reakce** (strach, hněv, zlost), **motorické projevy** (chůze, běh, gesta), **kognitivní procesy** (vnímání, očekávání)

Základní teze:

- Všechno chování je naučeno v interakci s prostředím.
- Je třeba porozumět těm okolnostem, které ovlivňují průběh učení.
- Tyto poznatky pak využijeme k tvorbě postupů k ovlivnění nežádoucího chování.

Poznávání se může uskutečňovat výhradně prostřednictvím smyslů (zrak, čich, chuť, hmat, sluch). Poznatky ověřujeme pozorováním a experimentem.

Vnitřní psychologické děje pouze doprovázejí chování a jsou na něm závislé.“Člověk nepláče proto, že je smutný, ale je smutný proto, že pláče.“

I.P.Pavlov - **klasické podmiňování**

J.B. Skinner - **operantní, instrumentální podmiňování**

A. Bandura - **sociální podmiňování**

Formování žádoucího chování :

- a) klasické podmiňování (určitá hodina může asociovat počátek soustředěného studia)
- b) operantní podmiňování (pokus, omyl ,úspěšná aktivita se posiluje odměnou, zpočátku nepřetržitě zpevňování, později přerušované zpevňování, formy odměn - např.. hospodaření s body)
- c) učení nápodobou – sociální podmiňování (pozorování a napodobování chování jiných lidí)

Odstraňování nežádoucího chování

- a) vyhasínání
- b) tlumení (negativní reakce, trest)
 averzivní podmiňování (antabus)
- c) protipodmiňování, systematická desenzibilizace

„Kognitivní revoluce „ 60 léta 20. stol

člověk je aktivní účastník vlastního učení - nový pohled, kognitivní paradigma

kognitivní přístupy zkoumají poznávání – procesy vnímání a zpracovávání informací v mozku (přijímání, zpracování, ukládání informací z vnějšího i vnitřního prostředí,) – tzn. procesy myšlení, pozornosti, uvažování, ukládání do paměti, vybavování.

- Pro poznání je důležitý **rozum** a jeho schopnost uvažovat.
- Každý člověk má vrozenou potřebu nalézat význam.
- To, co vnímáme determinováno interpretací více než povahou stimulů samých.
- Odrazem a tvůrcem myšlenek je řeč. (Vnitřní řeč – způsob jak promlouvá člověk sám k sobě.)

Psychické problémy vznikají proto, že člověk nesprávně vnímá či interpretuje podněty z vnějšího i vnitřního prostředí, nebo vychází z iracionálních přesvědčení.

Cílem KT je, aby se člověk naučil o svých myšlenkách kriticky přemýšlet, aby byl schopen poznat, jakých chyb se v myšlení dopouští, v čem jsou jeho názory iracionální a škodlivé jak je opustit a nahradit myšlením logickým, funkčním a prospěšným.

Integrace behaviorismu s kognitivními přístupy a vytvoření kognitivně-behaviorální terapie (KBT) - 70 léta 20. stol.

Základní rysy KBT :

- úsporné časové rozpětí terapie, **časové ohraničení** terapie
- zaměření na **přítomnost**
- zaměření na **konkrétní problémy**
- zaměření na to, co je **pozorovatelné a vědomé**
- stanovení konkrétních cílů
- směřování k **soběstačnosti klienta**, získává **dovednosti**, zvládá situace, zvyšuje si pocit vlastní zdatnosti
- důraz na **vědeckost** (sbírají se fakta, měří se míra, trvání četnost problémového chování)
- předpoklad, že abnormální chování je řízeno stejnými principy jako chování normální – může tedy být stejně modifikováno
- při získávání i modifikaci neadaptivního nežádoucího chování hraje roli učení
- všechny aspekty terapie se jasně klientovi vysvětlí, společně se plánuje terapie - jde o vzájemnou spolupráci terapeuta a klienta
- důležitější je to co se děje mezi sezeními než to co se děje na sezení
- techniky se neaplikují mechanicky, jsou šité na míru – individuální přístup

KBT diagnostika

- 1) vysvětlit klientovi účel diagnostické fáze
- 2) identifikovat významné komponenty a aspekty problémů
- 3) seřadit údaje a problémy podle významnosti (současné, aktuální problémy)
- 4) identifikovat 6 komponent problémového chování

komponenty problémového chování :

- chování afektivní „jak se cítíte, když se to stane?“ (afekty, nálady)
- chování somatické „Jaké máte tělesné pocity, když se to stane?“ (tělesné pocity)
- chování behaviorální „Kdyby se scéna filmovala, jaké činnosti a rozhovory by kamera zachytila „?“
- Chování kognitivní „Co si říkáte sám sobě, když se to stane?“ (sebereflexe, myšlenky, vnitřní dialog)

- Chování kontextuální „Kdy, kde a za jakých okolností to obvykle přichází „? (reakce na místo, čas, souběžné události)
 - Chování vztahové „Jak působí tento problém na další lidi ve Vašem životě?“
- 5) Identifikovat antecedenty – mohou předcházet, a týkají se všech mkomponet chování
 - 6) Identifikovat konsekvence (podle vztahu ke kladné nebo záporné, prožívá je jako zisk nebo ztrátu)
 - 7) „sekundární zisky“ po nežádoucím chování a převažují na viditelnými konsekvencemi (např. žák ve třídě – učitel trestá, pro spolužáky hrdina)

Přínosy a odrazy v SP :

kontrakt (smlouva) mezi klientem a pracovníkem

Přijetí reality – cílem je zvládnutí problému, ne jeho odstranění

(cirkulární kauzalita - podobu daného chování ovlivňují nejen spouštěcí podněty, ale i jeho důsledky)

orientace na **chování**

orientace na **řešení**

pozitivní orientace

krok za kroke

orientace na **budoucnost**

aktivní spolupráce klienta

KBT postupy jako součást terapeutického nebo výchovného procesu

uplatňování a zneužití moci

důsledky

Malá sociální skupina

- Co je skupina?
- Sociální psychologové-značný zájem o skupinu=mnoho definic

Znaky skupiny:

- Percepce-(skupina je určitý počet lidí, kteří vnímají sebe jako členy jisté skupiny)
- Motivace-(uspokojování potřeb)
- Společné cíle a organizace(struktura vztahů)
- Vzájemná závislost a interakce.
- Co je skupina?
- E. Mc Grath-označil za zásadní 2 znaky:
- 1/ vzájemné uvědomění si sebe jako člena skupiny
- 2/potencionální vzájemná interakce.
- Skupina versus jiné soubory lidí

Skupina-musí se (viz předchozí) vyznačovat jistými charakteristikami

- **Agregát (seskupení)** -určité seskupení lidí, které nemá znaky a vlastnosti skupiny.
- Např.?
- Každý agregát se může stát skupinou.
- K čemu musí dojít, aby se agregát stal skupinou?
- Skupina versus jiné soubory lidí
- **Sociální kategorie** - množiny lidí, které mají společný znak (věk, pohlaví, vlastnost či schopnost).
- Každá skupina a agregát jsou zároveň sociální kategorií, naopak to platit nemusí.

- Malá sociální skupina-struktura
- Sociální skupina je organizovaným systémem, v němž jsou vztahy mezi členy uspořádány podle určitých pravidel. Příslušnost ke skupině dává lidem **sociální identitu**.

Struktura skupiny a kompozice skupiny =2 základní charakteristiky skupiny.

- Kompozice skupiny (tj. složení)
- Vystupují zde do popředí ty charakteristiky jednotlivců, které nejsou produktem členství ve skupině jako např.:
- Věk, pohlaví
- Osobní vlastnosti a schopnosti
- Velikost skupiny

(Individuální charakteristiky členů skupiny vytvářejí kombinace s typickým skupinovým chováním, určují do jisté míry chování členů skupiny a reakce ostatních členů skupiny)

(Velikost skupiny-velikost je pro skupinu spíše záporo-motivační ztráty, problém koordinace atp.)

Struktura skupiny

- Již v úplném počátku skupiny se projevují rozdíly mezi jejími členy. Např. dominance, submise. Probíhá proces diferenciacce členů skupiny. Vznikající vzorce vztahů tvoří systém - **skupinovou strukturu**.
- Skupina má velké množství struktur, které jsou vzájemně závislé.

Pozice ve skupině- z hlediska jednotlivce - (místo ve skupině, obsahově).

- **Status**- místo člena ve skupině z hlediska prestiže, zařazení do skupinové hierarchie. (Statusové uspořádání je hierarchické uspořádání).
- **Sociální role** - čím přesnější je pozice člena ve skupině, tím víc se s ní spojují očekávání ostatních, jak se má daný člověk ve skupině chovat.
- Struktura skupiny
- Malá skupina je organizovaným systémem se specifickou vnitřní strukturou.
- **Sociální status** - místo, které zaujímá daný člen skupiny, statusový systém má hierarchické uspořádání. Status jednotlivce vyplývá z jeho vlastností a schopností, z hodnocení ostatních členů skupiny.

- Pozice-je určena obsahem (lékař, sestra, tiskový mluvčí, sekretářka).
- Sociální role - soubor očekávání spojený s určitou pozicí.
- Struktura skupiny

Sociální normy - pravidla, které specifikují akceptovatelné chování člena skupiny.

- Role i normy jsou předpisy (očekávání) týkající se chování ve skupině. Role se vztahuje na konkrétní pozici, norma má širší působnost.
- Struktura skupiny
- Stabilita – důležitá charakteristika skupiny. Když je vytvořena struktura skupiny (statusový a rolový systém aj.) je již skupina relativně stabilní.
- Struktura sociální skupiny-příklad
- Týmy ve zdravotnictví-velmi hierarchizovaná struktura
- Pomocný personál x sestry x lékaři x primáři (role)
- Znaky statusu-oblečení, oslovení (Helenko x pane doktore x pane primáři)

Rodina

- Skupina s vysokou mírou intimity ve vztazích, nebo-li primární skupina. Primární skupiny mají velký význam při uspokojování citových potřeb člověka.
- Rodina bývá nejvýznamnější sociální skupinou (pro většinu lidí).
- Charakteristické znaky rodiny-intimita, citové vazby mezi jednotlivými členy, vzájemná soudržnost, přesně vymezené role včetně hierarchizace.
- Sekundární skupina-cílem je uspokojení různých potřeb, např. výkonu, zájmu, seberealizace-třída, pracoviště, kroužek...

Sociální klima skupiny

- Trvalejší sociálně-psychologické charakteristiky tohoto prostředí.
- Sociální klima závisí na charakteru vztahů a interakcí mezi jejími členy.
- Sociální klima působí na výkon, na motivovanost, na spokojenost členů skupiny, na soudržnost skupiny a ochotu se angažovat daném směru.
- Jaké je sociální klima na této škole?
- Jaké bylo sociální klima na pracovišti, kde jste byli na praxi?
- Příklad sociální klima ve třídě-orientace na výkon a rivalitu x orientace na kooperaci a kohezi skupiny.

- Příklad sociální klima v rodině-orientace na kvalitu vztahů, dobrou pohodu mezi členy rodiny x orientace na prosazení vlastních zájmů.
- Rozvod-sociální klima v rodině před rozvodem, porozvodové uspořádání.

Role v rámci skupiny

- Neformální role x formální role
- Neformální role vznikají spontánně, na základě vlastností jedince a požadavků skupiny.
- Příklad dělení dle vlivu a popularity.
- Vůdce skupiny (alfa)-autorita, vliv
- Expert skupiny (beta)-ceněn pro svoje znalosti a schopnosti
- Řadový člen skupiny (gama)-průměrný vliv, dobrou oblibu, identifikují se s alfou
- Outsider (omega)není ceněn ani oblíben, někdy obětní beránek, šikanován

Pozice, kterou člověk získá, má významný vliv na jeho sebepojetí.

- Dynamika sociální skupiny
- Každá skupina se vyvíjí, vytváří se, mění se, zaniká...
- Příkladem je rodina-vznik rodiny, narození dětí, dospívání dětí, odchod z rodiny, stáří rodičů, smrt rodičů...
- Vývoj skupiny
- Vznik-samostatné stadium

Vývoj vztahů probíhá velice rychle, od prvních minut interakcí probíhá strukturalizace. Npař. Dominance se projevuje ihned.

V krátké době se vytvoří základy budoucí struktury.

Vývoj skupiny - 50. léta 20. století.

- Nejrozšířenější je Tuckmanova koncepce vývoje skupin (1965). Všímal si hlavně sociálně-emocionální sféry (vztahy, chování členů vůči sobě) a úkolově orientovanou činnost skupiny.

Vývoj skupiny

- Formování-lidé se seznamují mezi sebou i s úkoly, převládá nejistota ohledně sounáležitosti.

- Bouření-typickým znakem je konflikt a emocionalita-členové se snaží docílit toho, aby skupina spokojovala jejich potřeby, vznikají konflikty a dochází k nepřátelskému chování mezi členy s různými potřebami.
- Normování-typická je soudržnost a výměna-každý se snaží překonat konflikty, často dohodnutím jasnějších pravidel a skupinového chování, vytváří se společně sdílené hodnoty, rolová očekávání a způsoby chování.
- Optimální výkon-typické pro ni je rolové chování členů a produktivní řešení problémů a vykonávání skupinových úkolů, členové spolupracují na společných cílech, vztahy jsou stabilizované, jednání je efektivní ve prospěch celku.
- Ukončení-etapa rozchodu-členové se uvolňují ze sociálně-emocionálních vazeb a z aktivit zaměřených na plnění cílů a úkolů skupiny.

Časová variabilita-fáze mohou trvat různě dlouho. Důležité je pořadí.

- Skupinový vliv
- Opakování
- Sociální facilitace.
- Sociální inhibice.
- Zajonc (1965)-záleží na charakteru úlohy.
- Sociální zahálení.
- Deindividuace (souvisí se sebeuvědoměním).

Postoje

- **Postoje** představují naši sympatii nebo nesympatii-pozitivní nebo negativní hodnocení a reakce vztahující se k objektům, osobám, skupinám a situacím nebo k dalším aspektům světa. Postoje mohou být tedy negativní či pozitivní (například postoj k politické straně, postoj ke knihovně na Letné...).
- Podle sociálních psychologů obsahují složku:
 - **Kognitivní (poznávací)**
 - **Afektivní (pocitovou)**
 - **Behaviorální (chování)**

Jsou postoje konzistentní? A co to vlastně znamená konzistence postojů

- Lze odvodit z jednoho postoje pravděpodobný jiný postoj? Jak spolu postoje souvisí? Konzistentnost postojů je silně sledovaný jev v sociálně-psychologickém výzkumu, nemá však jednoznačnou odpověď. V reálném životě, na rozdíl od laboratorních podmínek, je míra konzistentnosti postojů u lidí velmi těžko odhadnutelná.
- Otázka: V jaké oblasti lidské činnosti může být velmi výhodné odhadnout či určit konzistentnost určitých postojů u velké skupiny lidí?

Funkce postojů

- Postoje mají řadu funkcí. Lidé zastávají tytéž postoje z různých důvodů. Postoje, které zastáváme z praktických důvodů, mají instrumentální funkci. Ty, které nám pomáhají utvářet názor na svět, plní znalostní funkci, hodnotovou funkci mají ty, které vyjadřují naše hodnoty, ego-obrannou funkci mají ty, které nás chrání před úzkostí. Sociálně-ajustační funkci mají ty, které nám pomáhají zařadit se do společnosti.

- Instrumentální funkce postojů-tyto postoje vyjadřují naše přání po dosažení odměny a vyhnutí se trestu (chceme více sociálních služeb, ale nechceme platit větší daně, nechceme platit 30 Kč u léků, ale chceme špičkové zdravotnictví....)
- Znalostní funkce postojů-postoje, které vnášejí řád do informací o světě, plní znalostní fci. Jsou to v podstatě schémata (např. „ ODS podporují jenom bohaté podnikatele“, „zelení se starají jenom o to, aby všechno bylo ekologické“....)
- Hodnotová fce postojů-postoje, které vyjadřují naše hodnoty- tyto postoje mívají značnou konzistenci, nemění se často a zásadně.

Funkce postojů-pokračování

- Ego-obranná fce postojů-chrání nás před úzkostí, chrání naší sebeúctu.
- Teorie obětího beránka-hostilita osoby se obrátí vůči skupině. Snaha o objasnění antisemitismu a fašismu pomocí psychoanalytické teorie. Slavný výzkum a kniha **The Authoritarian Personality** (Adorno a kol., 1950). Vědci potvrdili hypotézu, že jedinci s antisemitskými postoji byli předpojatí vůči mnoha cizím skupinám. Vyplynulo, že tyto lidé zažili v dětství rigidní rodičovskou disciplínu, hierarchickou rodinnou strukturu a zaujetí socioekonomickým statutem rodiny. Takové prostředí dle vědců vytváří autoritářskou osobnost- tj. jedince poslušného autoritě, ale pohrdavého a nadřazeného vůči těm, jež považují za podřadné. Spíše než o psychoanalytickou interpretaci-projekci nepřijatelných impulsů na druhé se jedná o mechanismus učení v prostředí domova.
- Sociálně-adjustační fce-postoje, které nám pomáhají být součástí prostředí. Příkladem jsou lidé , kteří zastávají předepsaná přesvědčení a postoje politické strany, protože je zastávají jejich např. přátelé. Vlastní obsah přesvědčení je méně důležitý než sociální vazby, které umožňují.

Mění se postoje v průběhu života?

- Otázka pro studenty: jak a zda vůbec se mění postoje v průběhu života?
- Jaké postoje mění člověk nejspíše?
- Odpověď: Samozřejmě že ano, jak se mění člověk v průběhu svého ontogenetického vývoje, mění se i jeho postoje. Jiné postoje má 19letý hoch, jiné bude mít ve věku 70ti let, budou ale pravděpodobně (záleží samozřejmě na tom, co prožije v životě, jaký je osobnostně atp.)v jisté konzistenci.

- Jaké postoje člověk mění nejspíše? Slabé postoje a postoje ambivalentní, tj. nevyhraněné. Silné a konzistentní postoje se mění nejhůře.

Lze z postojů předpovídat chování ?

- Ano, do určité míry lze, i když velmi obtížně. Nejlépe to jde u silných a konzistentních postojů, u postojů založených na vlastní zkušenosti a pokud si je jedinec svých postojů vědom.

Teorie kognitivní disonance

- Předpokládá, že když není jednání osoby konzistentní s jejími postoji, nepříjemné pocity, které jsou tím vyvolané, vedou osobou k tomu, aby uvedla do souladu postoje se svým jednáním. Kognitivní disonance-nevědomá reakce myslí na rozpory mezi postoji (znanostmi, vírou, chováním) a skutečným stavem věci.
- Pokus s osobami, které dostali za lež 20 dolarů nebo 1 dolar (měli tvrdit dalším čekajícím lidem, že úkoly, které dělali, byli zábavné, byť byli nudné). Ti, co dostali 20 dolarů, měli podle teorie kognitivní disonance dostatečný důvod k tomu, aby lhali. Ti co dostali pouze dolar, ke lži moc velký důvod neměli (finanční zisk velmi malý). Aby snížili disonanci, namluvili si, že úkoly byly opravdu zábavné.

Sociální chování zahrnuje (mimo jiné):

- Prosociální chování
- Antisociální chování (agrese)
- Situace prosociálního chování: pomoc při nastoupení do tramvaje, příspěví na sbírku, dárci krve, pomoc tonoucím....
- Společnost a prosociální chování: Formování prosociálního chování v rámci socializace, ocenění prosociálního chování, případně trest za neposkytnutí pomoci (např. zakotveno v Zákoně o provozu na silničních komunikacích při neposkytnutí první pomoci při autohavárii).

Prosociální chování

Prosociální chování-specifický termín- označuje takové chování, kdy neočekávám odměnu (materiální, finanční, sociální souhlas).

- **Altruismus**-ještě specifičtější termín- pomoc není motivována ani sebemenší odměnou.
- **Prosociální chování je ale ve většině literatury synonymem pro altruismus.**
- **Prosociální chování**
- **My budeme používat termín altruismus a prosociální chování také zástupně.**
- Hayes-“Určité chování můžeme označit jako altruistické tehdy, když je prospěšné druhým, ale ne jedinci, který je provádí. Jinými slovy altruista je ten, kdo pomáhá druhým, ale nedostává nic zpátky“.
- Různé formy prosociálního chování: Dar, sympatie a porozumění, pomoc, nabídka ke spolupráci, podpora.
- Objekt prosociálního chování: Znamé osoby (matka, sestra, kamarád...), cizí osoby (paní s kočárkem, kluk se zraněnou nohou...).
- **Ochota pomoci aneb proč si lidé pomáhají?**

Filozofická východiska

- J.J. Rousseau-člověk je od přírody dobrý, společnost kazí jeho tendence k altruismu a kooperaci.

Naopak

- T. Hobbes, N. Machiavelli-prosociální chování není člověku vlastní, je vynucené společností.

Ochota pomoci aneb proč si lidé pomáhají?

- Vysvětlení prosociálního chování se nejčastěji opírá o teorii sociální výměny, o normy sociálního chování a empatii.

Sociální výměna (ekonomický myšlenkový základ) - probíhá na základě zvážení úsilí a zisku. Altruismus přináší odměnu v podobě dobrého pocitu, uznání od druhých atp.

- Zvažování pomoci může vypadat takto:
- 1/náklady spojené s pomocí (čas, peníze...)
- 2/náklady při neposkytnutí pomoci (výčitky svědomí, špatný pocit...)
- 3/odměna spojená s pomocí (dobrý pocit ze sama sebe, poděkování, dobrý pocit, že je druhý v bezpečí...)
- 4/odměna při neposkytnutí pomoci (ušetřený čas a námaha...).

Sociální normy - interiorizovaná norma se stává morálním principem (viz Kohlberg a morální vývoj-předkonvenční, konvenční a postkonvenční stadium).² základní sociální normy vztahující se k pomoci-**1/ norma reciprocity-máme pomoci těm, co pomohli nám, 2/ norma sociální odpovědnosti (pomůžu těm, kteří pomoc potřebují).**

- V socializaci si osvojujeme řadu norem (chovat se slušně, poctivě, pomáhat druhým..).
- Zvnitřnění norem=součást motivační struktury jedince (svědomí).
- Kohlberg L. 3. stadia vývoje morálky (opakování z obecné a vývojové psychologie):
- 1/předkonvenční stadium - vyhnout se trestu, případně získat odměnu.
- 2/konvenční stadium - přizpůsobit se požadavkům výchovy, jež kladou rodiče a společnost(např. škola).
- 3/postkonvenční (autonomní) stadium - jedinec je schopen samostatně jednat podle zvnitřněných norem. Charakteristické pro dospívání a dospělost, ne však u každého!

Sociobiologie

- **Wilson E.O.**- altruismus vychází z genetické výbavy organismu.
- Výzkum dvojčata Kanada, VB-polovina prosociálního chování podmíněna geneticky, druhá polovina vlivy prostředí.

- **(Dawkins)**-jedinci se chovají altruisticky, protože jejich altruismus zajišťuje přežití druhu (ale nevysvětluje zdaleka všechno altruistické chování).
- **Empatie** – schopnost vidět svět očima druhého. U empatického jedince tak dochází k navození velmi podobných emocionálních stavů jako u pozorované osoby. Empatie-motivující faktor prosociálního chování.
- Lidé s vysokou empatií-altruističtí, naopak nízkou schopnost empatie mají sociopatické osobnosti (egocentrické, málo altruistické, emočně ploché).

Prosociální osobnost-charakteristika

- K rysům prosociálně orientované osobnosti patří: sociální odpovědnost, empatie, vnitřní místo kontroly (internal locus of control). Sociální odpovědnost a vnitřní místo kontroly vyvolávají v jedinci povinnost pomoci v naléhavé situaci; empatie pomáhá lépe vnímat potřeby druhých.

Kdy pomáháme

- 1964-případ Kitty Genovese v USA.
- Výzkumy Lataného a Darleye měly objasnit situační faktory, které podmiňují prosociální chování.
- Srovnávací studie z roku 1981-v 90% případů byla pomoc poskytnuta častěji jedincem než skupinou (desítky experimentů).
- Kdy nepomáháme
- Efekt přihlížejících -se stoupajícím počtem skupiny se pomoc stává méně pravděpodobná.

Co se na efektu přihlížejících podílí?

- Nejednoznačnost posuzované situace (je opilý nebo má záchvat?).
- Strach z omylu (ztrapnění se).
- Pocit nekompetentnosti v pomoci (nejsem lékař).
- Rozptýlená zodpovědnost - kognitivní přehodnocení, na jehož základě se rozděluje odpovědnost mezi několik jedinců. Ve výsledku se každý jedinec cítí zodpovědný, ovšem míra zodpovědnosti jedince je vnímána jako menší, než kdyby ji jedinec nesl sám. Ve skupinách jedinců přihlížejících nějaké nehodě může být tímto vyvolána inhibice pomoci.
- Důsledky přijetí pomoci

- Pomoc vždy zahrnuje stranu poskytující pomoc a stranu přijímající pomoc.
- Sociální opora-chrání sociální pomoc jedince před nežádoucími důsledky negativních životních událostí?
- Složky sociální opory-J. House odlišil 4 složky sociální opory-emocionální (poskytnutí emocí jako lásky, sympatie), hodnotící (hodnocení komunikace, relevantní pro sebehodnocení), informační (rady atp.), instrumentální (praktická pomoc).
- Síť nebo-li zdroje s. opory-rodina, přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita, profesionálové.
- Nárazníková hypotéza-sociální pomoc je obzvláště účinná v náročných životních situacích.

Dotazník na sociální oporu ESSI

- Zvolte prosím vždy tu z nabízených možností, která nejlépe popisuje Vaši současnou situaci a udělejte v příslušném řádku křížek přes odpovídající písmeno:

1. Máte někoho, kdo Vám bude naslouchat, když se potřebujete vypovídat?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

2. Máte někoho, kdo Vám dobře poradí, když máte nějaký problém?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

3. Máte někoho, kdo Vám projevuje lásku a citový vztah?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

4. Máte někoho, kdo by Vám pomohl s každodenními povinnostmi?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

5. Můžete se spolehnout na někoho, že Vám poskytne citovou podporu (probírá problémy nebo pomůže při obtížném rozhodování)?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

6. Máte dostatečný kontakt s někým, kdo je Vám blízký, s někým, komu můžete důvěřovat a svěřit se mu?

A)nikdy B)jen občas C)někdy D) většinou E) vždycky

Socializace

Sociální konstruktivismus

- Skupina sociologických směrů, které tvrdí, že sociální relativita není jedinci objektivně dána jako fakt, ale je znovu konstruována v procesu sociální interakce a komunikace. Patří sem např. tyto směry: symbolický interakcionismus, fenomenologická sociologie, etnometodologie, radikální konstruktivismus.
- Základní pojmy a východiska-doplnění teorie
- Symbolický interakcionismus-zdůrazňuje symbolické zprostředkování sociální interakce mezi jednotlivci. Symboličtí interakcionisté se soustředí především na jazyk a řeč jako prostředek interakce.
- Základní pojmy a východiska-doplnění teorie
- Radikální konstruktivismus-skepticismus o možnosti poznání objektivní reality pochybuje, radikální konstruktivismus ji vylučuje. Neodhalujeme venkovní svět, ale vynalézáme ho, konstruujeme. Důležitá není „pravdivost“ obrazu, který si o světě utváříme, ale jeho užitečnost pro naše porozumění světu.
- Socializace-definice
- Socializace je celoživotním procesem utváření a vývoje člověka ve společenskou bytost, tento proces probíhá ve vzájemné interakci člověka a společnosti (Vágnerová, 2004).

Socializace

- Socializace je založena na celoživotním sociálním učení.

- Socializace umožňuje adaptaci na podmínky společnosti, přijatelné začlenění do společnosti.
- Socializace

Ovlivňuje všechny složky osobnosti tj.

- Citové prožitky, zejména vnější projev (výraz citů dán sociokulturně, schopnost porozumět citovým projevům druhých).
- Motivační tendence (rozvoj osobních hodnot a postojů, zaměření jednotlivých členů společnosti je v mnohém podobné, odpovídá obecně platným hodnotám a postojům).
- Osvojení specifických kognitivních schémat-člověk, zejm. dítě se učí orientovat ve svých poznacích, interpretovat je a hodnotit (příklad orientace v čase a v prostoru- význam struktury času a jednotlivých časových úseků (Němci versus obyvatelé Jižní Ameriky), prostor- velikost teritoria (Japonci versus Romové).
- Socializace
- Osvojení jazyka-jedná se o výsledek sociálního učení. Jazyk je nejen výsledek, ale i předpoklad socializace, nelze jej osvojit jinak než v interakci (příklad indických dívek žijících v džungli -Tamala a Amala).
- Návyky a normy, rozvoj vztahů a rolí.
- Schopnost sebekontroly a autoregulace (vůle)- přijetím sociálně platných norem a hodnot a jejich zvnitřněním umožňuje zaměřit autoregulační mechanismy žádoucím směrem.
- Socializace přispívá k rozvoji vědomí Já.

Socializace-funkce socializace

- Každá společnost má vytvořený určitý typ **průměrné, modální osobnosti**, jejíž znaky by měli mít všichni členové společnosti.
- K tomu směřují **sociální tlaky společnosti**, které podporují rozvoj žádoucích vlastností a sankcionují nežádoucí.
- Společnost má také svůj **ideál**, představu komplexu těch nejžádoucnějších vlastností.
- SOCIALIZAČNÍ PROCES JE ZAMĚŘEN NA ROZVOJ VLASTNOSTÍ A KOMPETENCÍ, KTERÉ JSOU TYPICKÉ PRO DANOU SPOLEČNOST.

Socializace-průběh

- SOCIALIZACE SE USKUTEČŇUJE PROSTŘEDNICTVÍM SOCIÁLNÍHO UČENÍ.
- Socializace probíhá celoživotně, těžiště je ale v dětství. Nicméně socializace probíhá i ve stáří.
- V průběhu socializace na jedince působí druzí lidé, sociální skupiny, instituce. Nejvýznamnějším socializačním činitelem je rodina.
- Socializace-průběh (od narození k předškolákovi)
- V dětství se uplatňují všechny varianty sociálního učení (nápodoba, identifikace, posilování žádoucího reagování, ale i slovní poučování).
- Novorozenec-jíž rané formy interakce mají vysokou míru vzájemnosti, novorozenec se od počátku aktivně podílí na svém sociálním vývoji (např. novorozenec upřednostňuje lidské tváře před jinými předměty, komunikace s rodičem-dyáda matka a dítě má sladěnou komunikaci).

Vývoj vztahů

- Projevují se ve vztazích od dětství do dospělosti charakteristické procesy?
- Kvalita vztahů v rodině určuje kvalitu dalších vztahů.
- Pokud například dítě prožije extrémně negativní vztah s rodičem, platí pro něj zvýšené riziko, že bude mít problémy v kontaktu se sourozenci a vrstevníky obecně.
- Socializace-průběh (od narození k předškolákovi)

Teorie připoutání- John Bowlby

(Připoutání-attachment-trvalé citové pouto mezi dvěma jedinci).

Jak se projevuje citové pouto u malého dítěte?

Pobývat blízko dané osoby, pozornost, mazlení, pláč v nepřítomnosti, volání.

Bowlby vycházel z etologie - pojal připoutání jako adaptivní složku chování, která má zvýšit šanci dítěte na přežití. Vzniká též primární pocit bezpečí pro dítě.

- Socializace-průběh (od narození k předškolákovi)
- Druhy připoutání (rozpracovala Mary Ainsworth)

Zkoumala pomocí **Testu neznámé situace**

Princip testu- různé děti reagují na odchod a zpětný návrat pečující osoby různě.

- Test neznámé situace

Test-dítě je samo s pečující osobou v neznámé místnosti. Jakmile si zvykne, pečující osoba odejde a nahradí ji neznámá osoba. Cizí člověk po určité době odchází. Zanedlouho se cizí člověk vrací a s ním i pečující osoba. Následně cizí člověk odejde.

Typy připoutání

- Ainsworthová z tohoto testu vyzorovala 3 typy připoutání
- Typ A- nejistě připoutané, vyhýbavé děti-tyto děti vykazovaly málo zármutku nad odchodem matky, při jejím příchodu neměly potřebu s ní navazovat kontakt
- Typ B-bezpečně připoutané děti-drží se v blízkosti matky, udržují s ní komunikaci, v její přítomnosti si hrají a se sebejistotou prozkoumávají okolí, při jejím odchodu projevují nevoli, z matčina návratu se radují
- Typ C-nejistě připoutané, ambivalentní děti-při odchodu matky dávají najevo nelibost, ovšem při jejím návratu s ní odmítají kontakt, nekomunikují s ní, k vzájemnému vztahu se staví ambivalentně, někdy vyhledávají blízkost, jindy jsou vzteklé.
- Cca 70 % dětí je typu B, 20% typu A, zbytek typu C.

Připoutání

- Je dvousměrné, má význam pro obě strany. Určuje kvalitu vztahů v dospělosti
- To dokládají i výzkumy Shavera a kol. (1987, 1988), kteří zjistili, že milostné vztahy mezi dospělými jsou blízké typologii připoutání (bezpečné, vyhýbavé a ambivalentní připoutání).
- Připoutání

Vztahy partnerské

- **Blízce připoutaní dospělí** - vztahy hodnocené jako bezpečné, podnětné, vzájemně prospěšné. Jedinec ví, že se může na partnera spolehnout, a současně nemá potřebu, aby ho omezoval.
- **Ambivalentně či vyhýbavě připoutaní dospělí** - bývají ve vztazích nejistí, obávají se, že je partner nemá dostatečně rád, vyžadují opakované ujišťování, ovšem v projevu jejich náklonnosti je značná rozporuplnost: **vyhýbaví**-nechtějí se druhému plně oddat, spíše otevření náhodnému sexu, **ambivalentní** mají zase kratší vztahy.

Batolecí věk-socializace téměř výhradně v rodině

- Vytváření prvních kognitivních stereotypů, učí se rozlišovat lidi a různé sociální situace
- Naplňování prvních rolí-vnuk, sourozenec, syn
- Učení normám
- Socializace-průběh (od narození k předškolákovi)
- Předškolák-dostává se častěji mimo oblast primární rodiny (školka, babička..)
- Získává tím nové role-podřízené (např. k učitelce), souřadné (vztahy s vrstevníky)
- Začíná chápat obecnost rolí-maminka a tatínek, sestřička atd.
- Užití řeči jako nástroje socializace
- Zvnitřňování norem-svědomí

Socializace-školní období

- Škola-významný socializační činitel
- Nové prostředí
- Nové normy, možná i hodnoty
- Nová role školáka-vyšší prestiž, nutnost vzdát se výlučného postavení, které má dítě v rodině a přijmout roli řadového člena skupiny
- Zodpovědnost za plnění povinností, úkolů
- Hodnocení (a s tím související sebehodnocení)
- Vrstevnická skupina-interakce na souřadné úrovni, statut
- Kooperace, kompetice, pomáhání
- Střední školní věk-větší diferenciací vrstevnické skupiny
- Trvalejší role spojené s určitým postavením (vůdce třídy atd.)což vede k rozvoji kompetencí a k očekávání budoucí sociální pozice (přenášení zkušenosti).
- Normy dětské skupiny-začnou mít větší význam než obecně proklamované normy dospělých.
- Schopnost jednat jako skupina (i když primitivně). Důležité pro zvládnutí symetrických rolí v budoucnosti.

Socializace-období dospělosti

- Dospívání- emancipace od rodiny, tj. i normám a hodnotám světa dospělých.
- Sociální zralost-znaky:

- Spolehlivost ve vztazích
- Citlivost k projevům ostatních
- Sebekontrola v oblasti afektivních projevů i veškerého chování, které respektuje sociální normy
- Ohodnotili byste sami sebe jako „sociálně zralé“ osobnosti?
- Socializace-období dospělosti
- Přijetí zodpovědnosti vyplývající z role dospělého
- Omezení egocentričnosti jedince
- Nové role-profesní, rodičovské...
- V dospělosti a stáří již nejde o včleňování do společnosti, ale o vývojově podmíněné proměny sociálního postavení
- Socializace-stáří
- Proměny rolí, postojů i vztahu k normám
- Role důchodce, prarodiče
- Ageismus-postoj společnosti k seniorům

Socializace je proces, při němž si jedinci osvojují pravidla chování, soubor názorů, hodnot a postojů s cílem stát se plnohodnotnými členy společnosti.