



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt

CZ.1.07/1.2.27/01.0025

S ROZUMEM DO ŽIVOTA

DYNAMICKÁ DIAGNOSTIKA DÍTĚTE

AUTOŘI : Mgr. Dagmar Hutařová, Ing. Hana Újezdská a kolektiv

O projektu

Dynamické hodnocení představuje alternativní diagnostický přístup zaměřený na odkrytí reálného potenciálu testované osoby, k němuž směřuje skrze orientaci na proces výkonu. Usiluje o smysluplné propojení s intervencí, které bezprostředně využívá diagnostická zjištění k podpoře rozvoje daného jedince.

Dynamickou diagnostiku lze využít v přirozeném běhu ústavního života a je samozřejmou součástí komunitního modelu práce. Nicméně ji lze v případě potřeby použít i v tradičně vedených zařízeních. Právě pro určitou jednoduchost chceme tuto techniku nabídnout dětem tak, aby věděli kam po opuštění DD. Na základě dlouhodobé spolupráce jsme byli ze strany DD osloveni s možností připravit modul, který by pomohl přímo při práci s dětmi v DD.

Z tohoto důvodu jsme zvolili právě metodu dynamické diagnostiky, která může pomocí skupinových technik napomáhat k identifikaci vzorců chování jedince.

Cíl projektu

Vzdělávání se bude odehrávat jak přímo v DD, tak během neformálního vzdělávání v létě i zimě. Celkem bude diagnostikováno 72 dětí. Výstupem bude i pomoc při výběru pracovního prostředí po opuštění DD.

Cílová skupina

Modul bude připraven pro skupinu 8 dětí z každého DD

Obsah

1	Co je to Sociometrie	9
1.1	Sociometrická metoda	9
1.1.1	Je možno zjišťovat tyto druhy vzájemných vztahů :	9
1.1.2	Sociometrické výběry jsou :	10
1.1.3	Identifikují se (diagnostikují) také např.:	10
1.1.4	J. L. Moreno uváděl tyto základní pravidla pro konstrukci sociometrického testu:	10
1.1.5	Sociometrický výzkum užívá několika postupů, např.:	11
1.1.6	Sociometrický dotazník	11
1.1.7	Individuální rozhovor	11
1.1.8	Informace získané od rodičů, učitelů, vedoucích apod.	11
1.1.9	Posuzovací škála.	11
1.1.10	Obliba:	12
1.1.11	Vliv:	12
1.1.12	Sociometrická tabulka či matice	12
1.2	Sociometrický test a jeho vyhodnocení	13
1.2.1	Sociometrický test	13
1.2.2	Sestavování dotazníku	13
1.2.3	Grafické zpracování sociometrického testu	14
1.2.4	Sociometrické indexy	14
1.2.5	Indexy individuální	14
1.2.6	Indexy skupinové	14
1.2.7	Vyhodnocení	14
2	Co je to sociogram	15
2.1	Sociogram	15
2.1.1	Pozitivní sociometrický	15
2.1.2	Negativní sociometrický	15
1.	hvězda (star):	15
3.	zavržený (antihvězda, antistar, černá ovce):	15
4.	izolát:	15
5.	šedá eminence:	15
2.1.3	SORAD- sociometricko - ratingový test vztahů ve třídě	16
2.2	Sociogram	16
2.3	Popis	17
2.4	Historie	17

2.5	Nejprve si vysvětlíme základní pojmy.....	17
2.5.1	Sociální kognice – sociálně kognitivní procesy sociální kognice.....	17
2.5.2	Sklon ke kategoriálnímu myšlení	17
2.5.3	Sklon používat kauzální schémata.....	17
2.5.4	Heuristika	18
2.5.5	rovin připisování odpovědnosti	18
2.6	Verbální komunikace.....	18
2.6.1	Obsahová (digitální) složka;.....	19
2.6.2	Vztahová (analogová, metakomunikační) složka – sděluje něco o sdělovaném (výška hlasu, jeho barva atd.);.....	19
2.6.3	Základem je ale sdělení (zejména jeho smysluplnost a nerozpornost);.....	19
2.6.4	Informace v denotátech nemusí být pro všechny stejně smysluplná;.....	19
2.6.5	Přenos informace je podmíněn tím, zda sdělujeme fakta nebo je popisujeme (vysvětlujeme); 19	
2.6.6	Přenos informace závisí na směru jejího toku:.....	19
2.6.7	Základní teze.....	19
2.6.8	Vývoj slovního komunikování u dítěte.....	19
2.6.9	Dialog, rozhovor, konverzace.....	19
2.6.10	Aktivní a empatické naslouchání.....	19
2.6.11	Analýza komunikačního aktu	19
2.6.12	Promluvové jednotky.....	19
2.7	Neverbální komunikace	20
2.7.1	Dělení neverbální komunikace	20
2.7.2	Základní teze.....	22
2.7.3	Zjištění o neverbální komunikaci	22
2.7.4	Emočně inteligentní neverbální projev.....	23
2.8	Pohybový sociogram –	23
2.9	Malá sociální skupina	23
2.9.1	Kolektivní chování	25
3	Práce s osobním teritoriem pomocí canisterapie a hiporehabilitace.....	28
3.1	Osobní teritorium.....	28
3.2	Jak si chráníme své teritorium	28
3.3	Canisterapie	29
3.3.1	Citáty o psech	29
3.4	Léčba psem – canisterapie.....	30
3.5	Hiporehabilitace	33
3.6	Léčebné pedagogicko - psychologické ježdění (LPPJ)	35
3.6.1	Příklady her v LPPJ:	35

3.6.2	Hledání hvězdičky:	35
3.6.3	Průvodce:	36
3.6.4	Barvy:	36
4	Arteterapie a dramaterapie zaměřená na orientaci ve vztazích ve skupině	38
4.1	Arteterapie	38
4.1.1	Definice arteterapie.....	38
4.1.2	Léčení barvami - cesta k osobnímu rozvoji.....	38
4.1.3	Možnosti využití arteterapie	38
4.1.4	Léčení pomocí sebevyjádření	39
4.1.5	Komu arteterapie pomáhá.....	39
4.2	Dramaterapie	40
4.2.1	Co to je dramaterapie ?.....	40
4.2.2	Historie dramaterapie	40
4.2.3	A jaké jsou základní techniky dramaterapie?	40
5	Pohybové testy osobnosti, sociologické sondy v kolektivu.....	41
5.1	Pohybové testy osobnosti	41
5.1.1	Osobnost s manuální či technickou životní orientací (Realistický typ - REALISTIC / R)	41
5.1.2	Osobnost s vědecko-výzkumnou životní orientací (Investigativní typ INVESTIGATIVE / I).....	41
5.1.3	Osobnost s uměleckou životní orientací (Umělecký typ - ARTISTIC / A).....	42
5.1.4	Osobnost se sociální životní orientací (Sociální typ - SOCIAL / S)	42
5.1.5	Osobnost s podnikavou životní orientací (Podnikavý typ - ENTERPRISING / E).....	42
5.1.6	Osobnost s konformní životní orientací (Konvenční typ - CONVENTIONAL / C).....	43
5.2	Sociologické sondy v kolektivu.....	44
5.2.1	Jak začlenit dítě do kolektivu	44
5.2.2	Dítě pro začlenění do kolektivu potřebuje:.....	45
5.2.3	Pozor!	45
5.2.4	Co je dobře?.....	45
5.3	Když dítě nezapadá do kolektivu. Co s tím?	46
5.3.1	Podpora je důležitá	46
5.3.2	Ptejte se i ve škole	47
5.3.3	Fyzicky neobratné.....	47
5.3.4	Pochází ze sociálně slabé rodiny	47
5.3.5	Je nemocné	48
5.3.6	Pomohou i adaptační kurzy	48
5.4	Šikana - kde všude nám hrozí?	48
5.4.1	Šikana mezi dětmi a mládeží	48
5.4.2	Šikana na pracovišti.....	49

5.4.3	Prevence šikany	49
5.5	PROTAGONISTÉ ŠIKANY Chyba! Záložka není definována.	
5.5.1	Agresoři	49
5.5.2	Typy iniciátorů šikanování	50
5.5.3	Oběti šikany	50
5.5.4	Fyzická agrese a používání zbraní	50
5.5.5	Slovní agrese a zastrašování zbraněmi.	51
5.5.6	Krádeže, ničení a manipulace s věcmi.....	51
5.5.7	Násilné a manipulativní příkazy	51
5.5.8	Doporučujeme:	52
6	Řešení morálních dilemat, modelových a zátěžových situací	53
6.1	Co je to morální dilema	53
6.2	Co je to konflikt.....	53
6.2.1	Příčiny konfliktu	54
6.2.2	Řešení:	54
6.2.3	Předcházení:.....	55
6.2.4	Kompromis:	55
6.2.5	Zásady správného vyjednávání.....	55
6.2.6	Jak vzniká problém:	56
6.2.7	Jak problému předcházet?	56
6.2.8	Příklad vyjednávání – LUPÍČI	56
6.3	Lawrence Kohlberg: Psychologie morálky, morální dilema	58
6.3.1	Předkonvenční morálka	58
6.3.2	Konvenční morálka.....	59
6.3.3	Postkonvenční morálka.....	59
6.3.4	Heinzovo morální dilema	60
6.3.5	Diskuse nad výsledky ankety	61
6.3.6	Kritika Kohlberga	62
6.4	Kde sídlí morálka?.....	63
6.4.1	Dilema s výhybkou	63
6.4.2	Co nám nevoní.....	63
6.4.3	„Vypnutá“ morálka.....	65
6.5	Zátěžové situace	65
6.6	Reakce na zátěžové situace.....	65
6.6.1	Zátěžové situace	65
6.6.2	Stres	66
6.6.3	Můžeme si stres vyrábět sami?	67

6.6.4	Jak si ještě můžeme si stres vyrábět sami?	68
6.6.5	Jak předejít stresu.	68
6.6.6	Jak zvládnout stres.....	69
6.6.7	Stresatero	69
6.6.8	Čím se nesmí léčit stres?	70
6.7	Deprivace – druhy deprivací.....	71
6.7.1	Druhy deprivací	71
6.8	Frustrace	71
6.8.1	Obrana proti frustraci.....	72
6.9	Syndrom vyhoření	73
6.9.1	Typickými příčinami spuštění burn out syndromu mohou být:.....	73
6.9.2	Příznaky mohou být tyto:	74
6.9.3	Fáze vývoje syndromu vyhoření:	74
6.9.4	Vyhněte se syndromu vyhoření!	75
6.9.5	Prevence vyhoření	75
6.10	Osobnost a náročné životní situace,jejich zvládání	76
6.10.1	Zátěžová situace	76
6.10.2	Pro člověka je z pohledu projektivních faktorů důležité zejména:	77
6.10.3	Osobnostní vlastnosti.....	77
6.10.4	Způsoby zvládání krizových situací	77
6.10.5	Varianty ego-obranných mechanismů:	78
7	Obyčejné pozorování prvního vytváření kruhu v kolektivu, se zaměřením na neverbální projevy dětí .	80
7.1	Kruh přátel.....	80
7.1.1	Co je Kruh přátel?.....	80
7.1.2	Jak Kruh pomáhá	80
7.1.3	Začněte	81
7.1.4	Vyberte tým	81
7.2	Setkávání a práce se skupinovou dynamikou	81
7.2.1	Kruh lidí spojuje	82
7.2.2	Struktura setkání jako podpůrný rituál	82
7.2.3	Zahájení	82
7.2.4	Hry.....	82
7.2.5	Téma dne	83
7.2.6	Kolečko připomínek a dotazů.....	83
7.3	Neverbální projevy	83
7.3.1	zrakový kontakt	84
7.3.2	Pohyby hlavy	84

7.3.3	Pohyby rukou.....	84
7.3.4	Pohyb rukou a prstů (gestikulace)	84
7.3.5	Pohyby nohou.....	84
7.3.6	Celkové držení těla	84
7.3.7	Vzdálenost mezi komunikujícími osobami	85
7.3.8	Komunikace v prostoru	85
7.3.9	Proč vstupujeme do interakcí?.....	85
7.3.10	Neverbální komunikace.....	85
7.3.11	Proxemika.....	85
7.3.12	Posturologie.....	86
7.3.13	Co vyjadřují jednotlivé postoje:	86
7.3.14	Kinezika.....	87
7.3.15	Haptika	87
7.3.16	Gestika.....	88
7.3.17	Mimika	88
7.3.18	Pravé emoce:.....	88
7.3.19	Hrané emoce:.....	89
8	Seznam literatury.....	90
	Literatura	90
	Internet.....	90

1 Co je to Sociometrie

Stručný úvod do sociometrie

4. ledna 2009 v 12:02 | Prof.PhDr.Rudolf Kohoutek,CSc.

1.1 Sociometrická metoda

je způsob zkoumání neformální struktury a dynamiky skupiny, mezilidských vztahů a postojů, vzájemných sympatií a antipatií členů skupiny, sociopreferenčních vztahů, a to přímými i nepřímými sociometrickými a psychometrickými technikami.

Vytvořil ji americký psychiatr rumunského původu Jacob Levy Moreno (1889-1974), zakladatel tzv. sociometrie, tj. nauky o zkoumání sociálních vztahů a o vnitřní struktuře sociálních skupin.

Je vhodným nástrojem ke zkoumání především emocionálních vztahů mezi členy skupiny, stupně blízkosti, sympatií a antipatií. Sociometrická metoda nám např. ukáže, kteří žáci (studenti) či dospělí jsou si vzájemně sympatičtí a antipatičtí, kdo je kým přitahován, kdo má vedoucí roli, kdo se podřizuje, kdo je v izolaci, odmítaný třídou, pracovní skupinou atd.

1.1.1 Je možno zjišťovat tyto druhy vzájemných vztahů :

- vzájemná lhostejnost
- sympatie a lhostejnost
- lhostejnost a sympatie
- vzájemná sympatie
- antipatie a lhostejnost
- lhostejnost a antipatie
- vzájemná antipatie
- sympatie a antipatie
- antipatie a sympatie

1.1.2 Sociometrické výběry jsou :

- jednostranně pozitivní
 - oboustranně pozitivní
 - jednostranně negativní
 - oboustranně negativní
-
- Jednostranný pozitivní výběr se označuje nepřerušovanou šipkou směřovanou k pozitivně vybírané osobě
 - jednostranný negativní výběr se vyznačuje přerušovanou šipkou k negativně vybírané osobě,
 - oboustranně negativní výběr se označuje přerušovanou šipkou k oběma osobám,
 - oboustranně pozitivní výběr se značí nepřerušovanou šipkou směřující k oběma osobám.

1.1.3 Identifikují se (diagnostikují) také např.:

- Oblíbené a populární osoby, hvězdy (sympatické a přitažlivé pro větší část dané skupiny).
- Vlivné osoby (vůdčí typy, jejichž názory a doporučení se řídí většina).
- Akceptované osoby (větší část skupiny je přijímá).
- Trpěné osoby (jen malá část skupiny je akceptuje).
- Mimostojící, opomíjené a izolované osoby (nikdo ze skupiny je neakceptuje).

Důležitost sociometrické metody je dána rolí mezilidských vztahů. Umožňuje identifikovat strukturu skupiny, adekvátně volit efektivní způsoby práce se skupinou, srovnávat charakteristiky skupiny v průběhu jejího vývoje.

Na postavení, pozici žáka (studenta), pracovníka ve skupině závisí často jeho úspěchy v učení či práci a zvláštnosti jeho chování.

1.1.4 J. L. Moreno uváděl tyto základní pravidla pro konstrukci sociometrického testu:

- hranice skupiny musí být přesně vymezeny;
- počet voleb nemá být omezován;
- členové skupiny musí znát přesně stanovená kritéria pozitivní a negativní volby;
- výsledků má být využito k restrukturalizaci skupiny;
- kladné a záporné volby jsou anonymní pro členy skupiny;
- otázky v testu mají být jasné a všem srozumitelné.

1.1.5 Sociometrický výzkum užívá několika postupů, např.:

Pozorování vzájemných vztahů členů skupiny při nějaké činnosti.

Všímáme si např., kteří žáci jsou stále spolu, kteří osamoceni, kdo udává ráz činností, kdo vede; jak ochotně se jednotliví účastníci podřizují a spolupracují, jak se snášejí, jak snášejí svého vedoucího atd.

1.1.6 Sociometrický dotazník

je předkládaný všem členům skupiny. Každý má odpovědět na několik otázek, např.:

- *Uveď jména spolužáků, s nimiž bys chtěl sedět.*
- *S kterými spolužáky bys chtěl společně bydlet ve stanu na výletě, na táboře?*
- *S kterými spolužáky bys rád spolupracoval na nějaké věci, modelu apod.?*
- *S kterými spolužáky bys rád trávil volný čas?*
- *Které spolužáky bys vybral za vedoucí výpravy, výletu?*
- *Možné jsou i otázky negativní, např.:*
- *S kým bys nejméně rád seděl?*

Členové skupiny jsou pak vyzváni, aby stručně písemně zdůvodnili svou volbu. Někdy je vhodnější uvádět místo slovních otázek obrázky s konkrétními situacemi.

1.1.7 Individuální rozhovor .

Může být realizována s jednotlivými osobami i kolektivní beseda o vzájemných vztazích mezi členy kolektivu.

Zde záleží velmi na taktu a obratnosti vedení rozhovoru, aby nepůsobil dojmem výsledku, jehož výsledků by bylo možno zneužít. Dotazujeme se na to, které osoby jsou nejoblíbenější a proč, kteří lidé jsou neoblíbeni a proč atd.

1.1.8 Informace získané od rodičů, učitelů, vedoucích apod.

Ptáme se na sociální chování a postoje sledovaného, na jeho reakce vůči ostatním lidem, na jeho hodnocení jednotlivých členů pracovního kolektivu, na to, jak je sám skupinou hodnocen atp.

1.1.9 Posuzovací škála.

Badatel vypracuje několik obecných kladných a několik záporných charakteristik vystihujících běžné typy osob a zkoumaná osoba je žádána, aby uvedla, na koho ve skupině se ta či ona charakteristika nejlépe hodí, resp. která nejlépe vystihuje ji samu.

Často jsou sestavovány škály podle amerického sociálního psychologa Rensise Likerta (1903-1981), např. pro obdiv a vliv ve skupině:

1.1.10 Obliba:

1. velmi sympatický /á/ (oblíbený /á/),
2. sympatický /á/, (oblíbený /á/),
3. není ani sympatický (á) či (oblíbený /á/) ani nesympatický /á/ či (neoblíbený /á/),
4. spíše nesympatický (á), (spíše neoblíbený /á/),
5. nesympatický /á/, (neoblíbený /á/).

1.1.11 Vliv:

1. nejvlivnější, vůdčí člen(ka) skupiny,
2. patří mezi nejvlivnější ve skupině,
3. má průměrný vliv,
4. má slabý, nevýrazný, okrajový vliv na skupinu,
5. nemá ve skupině žádný nebo téměř žádný vliv.

Zjištěné výsledky vyjádříme v tabulce nebo v sociogramu:

1.1.12 Sociometrická tabulka či matice

- 1) osoby seřadíme např. podle abecedy (zvlášť muže a zvlášť ženy) a každé osobě přiřadíme odpovídající symbol;
- 2) sestojíme tabulku s počtem n řádků a n sloupců, kde n je rovno počtu osob ve skupině, řádky i sloupce shodně označíme symboly osob;
- 3) proškrtáme diagonálu, která je tvořena políčky tabulky, odpovídajícími průsečíkům řádku a sloupce příslušné osoby;
- 4) v řádcích vyznačujeme provedené výběry - pozitivní výběry označíme symbolem plus a negativní symbolem mínus (pro negativní výběr se někdy používá i znaménko X), za použití pouze pozitivních nebo pouze negativních výběrů můžeme provedené výběry označit číslem, které vyjadřuje pořadí provedeného výběru (jeho intenzitu);
- 5) ve sloupcích automaticky získáváme přehled o obdržení výběrech;
- 6) za předpokladu, že není omezen počet prováděných výběrů, zavedeme na pravé straně tabulky sumaci provedených výběrů. Bez ohledu na předchozí podmínku na spodní straně tabulky zavedeme sumaci získaných výběrů (popř. zvlášť pozitivních a negativních);
- 7) při použití více výběrových kritérií je barevně odlišíme;
- 8) pokud používáme intenzitu výběrů, rovněž zavádíme samostatnou sumaci;
- 9) reciproční (vzájemné) výběry (kdy osoba A vybrala osobu B a osoba B vybrala osobu A) můžeme dát do kroužku a zavést jejich samostatnou sumaci (na pravé straně tabulky).

Sociometrická matice je východiskem pro grafické znázornění vazeb a vztahů ve skupině, pro vypracování sociogramu.

[Rudolf Kohoutek - Sociometrie](#)

1.2 Sociometrický test a jeho vyhodnocení

- sociometrie - jedna z metod výzkumu a diagnostiky malých sociálních skupin a kolektivů; za autora této metody je považován Jakob Levy Moreno, americký psychiatr, poprvé o této metodě referoval v roce 1934

1.2.1 Sociometrický test

- je ze sociometrických metod nejrozšířenější; výsledkem jsou individuální nebo skupinové charakteristiky; integrita nebo koheze skupiny, sociotechnická doporučení (může být proveden za účelem rekonstrukce skupiny)
- není standardizovaný (i když pokusy o to byly – Hrabalův "ratingový test")
- ST je zaměřen na interpersonální sociopreferenční vztahy; je založen na tom, že členové skupiny odpovídají na sociometrické otázky (otázka, kdy na základě určitých kritérií, má jedinec za úkol vybrat jisté osoby ze zkoumaného kolektivu); nemusí se hodnotit všechny osoby ve skupině
- co může sociometrický test zjistit: najít autoritu, outsidersy - odhalit postavení osob ve skupině; najít různé podskupiny a jejich vztahy; může posoudit integritu skupiny, kooperaci
- uspořádáme dotazníkem získané informace do sociometrické matice, kde zaznamenáme individuální volby pro každé kritérium/otázku zvlášť
- vztahy, které zkoumáme jsou: pozitivní volby, negativní volby, indiference ("nezájem")
- analýzou této matice můžeme určit "sociometrické hvězdy", řadové členy, "vyloučené osoby", izolované osoby (izoláty) a opomíjené osoby (daly hlas, ale žádný neobdržely); jádro skupiny s těsnějšími vzájemnými vztahy atp.; dále můžeme zkoumat celkový počet voleb

1.2.2 Sestavování dotazníku

1. vymezíme preferenční pole - skupiny osob, ze kterých je možno vybírat (většinou jen z členů skupiny)
2. stanovíme kritéria pro výběr (je vhodné použít kritéria různého charakteru; každé kritérium se vyhodnocuje zvlášť; s někým chtějí pracovat, s někým na ostrov)
 - a. emoční (kdo je laskavý), pracovní (kdo je odborník), relaxační (s kým jet na výlet)
 - b. reálná – často nastávají (s kým spolupracovat), potenciální – málo reálné (s kým jet na pustý ostrov)
3. regulace počtu výběrů - lze stanovit maximum, minimum, přesně určit počet voleb i nechat počet voleb na jedinci samotném
4. princip intenzity výběru: můžeme vyžadovat pořadí vybraných osob (nebo alespoň první volbu), což umožňuje důkladnější zpracování (větší validitu mají první volby), jemnější diferenciaci statusu
5. můžeme žádat justifikaci (zdůvodnění voleb); jaká je motivace pro volbu, tam, kde není jasné, podle čeho byl vybrán
6. negativní volba – "Koho byste Nevोलil" může být sociotechnicky velmi významné; ale v případě, že skupina bude obeznámena s výsledky, to může dělat problémy
7. možno použít kritérium samoodhadu (od koho dostanu hlas); přecenění x podcenění (x autosociometrie: jedinec sám tvoří obraz skupiny)

1.2.3 Grafické zpracování sociometrického testu

- neuspořádaný diagram - lze použít u menších skupin (do 10 členů) (kvůli přehlednosti)
- uspořádané sociogramy (sociogram, kontaktogram, formalogram)
 - hierarchický: nejvýše osoby s nejvyšším statusem; vzájemné volby blízko sebe; oproti matici je názorná
 - terčový/kruhový - máme $N+1$ soustředných kružnic; podle toho, kolik výběrů osoba obdržela, ji zařadíme na příslušnou kružnici; samoodhad př. barevně
- dynamická sociometrie (Bachbuch) vytváří sociopreferenční mapy (trik v pořizování dat, založený na asociaci, zkoumaní vytváří čáry,...)

1.2.4 Sociometrické indexy

- umožňují transformaci kvalitativních dat do měřitelného údaje
- mohou se vztahovat k jedinci (individuální) i ke skupině (skupinové)
- indexy aktivního sociopreferenčního chování vycházejí z počtu provedených voleb, indexy pasivního soc.pref. chování vycházejí z počtu obdržených hlasů (N je počet členů skupiny)

1.2.5 Indexy individuální

- index individuálního statusu - sečte se počet vzájemných pozitivních voleb a vydělí se $(N-1)$; analogicky počet negativních vzájemných vztahů individua
- index emocionálního uspokojení (počet opěťovaných pozitivních výběrů = počet všech pozitivních výběrů)
- index sociometrického statusu individua (počet obdržených pozitivních výběrů); (analogicky negativní sociometrický status individua)
- smíšený sociometrický status individua (počet získaných poz. výběrů - poč. získaných neg. výběrů)

1.2.6 Indexy skupinové

- index skupinové koheze (čím více vzájemných vztahů, tím kohezivnější); koherence; integrace; extenzivita (jak mnoho se tam objevuje vztahů; je-li 0, tak nikdo nikoho nevolí)
- můžeme počítat i indexy, odvozené z počtu pravděpodobnosti jednotlivých jevů a ty potom porovnávat se zjištěnou skutečností
- používají se ve velkých souborech; ale mohou obraz skupiny i úplně zatemnit
- lepší je sociogram, než počítat nějaké indexy

Sociometrický dotazník - [Dotazník](#)

1.2.7 Vyhodnocení

[Vyhodnocení testu](#)

2 Co je to sociogram

2.1 Sociogram.

Výsledky sociometrie můžeme vyjádřit sociogramem, z něhož názorně např. vidíme, který jedinec dominuje, který je izolován atd. Kroužek v sociogramu znamená ženu (dívku), trojúhelník muže (chlapce), čísla uvnitř znamenají pořadová čísla (můžeme též dávat zkratky jména), směr šipky znamená směr sympatie. Volby jsou znázorněny čarami spojujícími trojúhelníky s kroužky atp.

Pozice jedince ve skupině, která odráží úroveň jeho popularity se nazývá sociometrický status.

2.1.1 Pozitivní sociometrický

status je dán poměrem součtu obdržených pozitivních výběrů k maximu možných obdržených výběrů.

2.1.2 Negativní sociometrický

status je dán poměrem součtu konkrétních obdržených negativních výběrů k maximu možných negativních výběrů.

Vedle pozice řadového člena skupiny existují i jiné pozice jedince ve skupině, resp. další druhy sociometrického statusu, definované sociometrickými parametry.

Jsou to např. následující pozice:

1. hvězda (star):

má maximální hodnotu tzv. smíšeného sociometrického statusu, tj. suma všech obdržených voleb, pozitivních i negativních, převažují však volby pozitivní, je ve skupině nejoblíbenější;

2. outsider:

je osoba, která hodně volí, ale je málo volena a odmítána (má velký počet negativních voleb);

3. zavržený (antihvězda, antistar, černá ovce):

tato osoba získala maximum negativních voleb;

4. izolát:

je osoba, která ani nevolí, ani není volena, žije izolovaně na okraji skupiny;

5. šedá eminence:

je to osoba v pozadí, která je pozitivně volena oficiálním vedoucím skupiny a sama formálního vedoucího vybírá, ale jinak je izolovaná.

Odborná psychologická diagnostika sociálních vztahů

2.1.3 SORAD- sociometricko - ratingový test vztahů ve třídě.

Jedná se o standardizovaný test.

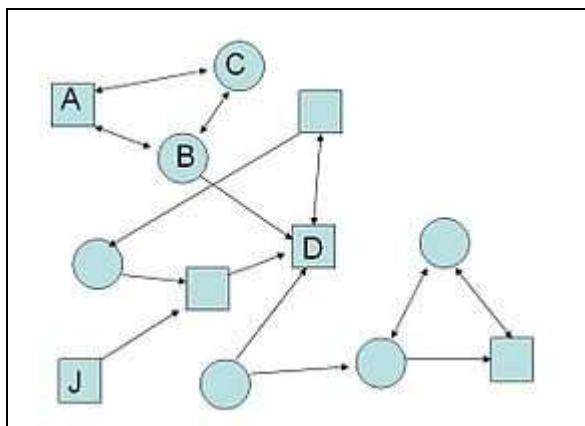
Autorem této diagnostické metody je bývalý pražský poradenský psycholog (zakladatel a ředitel pražské pedagogicko-psychologické poradny) a učitel pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze doc. PhDr. Vladimír Hrabal, CSc.

Diagnostická metoda spočívá v tom, že se každému přítomnému členu sociální skupiny (např. školní třídy) předá prázdný předem připravený formulář, který obsahuje pole pro zápis příjmení osoby, která bude formulář vyplňovat, pole pro označení zda jde o osobu ženského pohlaví, či osobu mužského pohlaví a tabulku pro zápis seznamu příjmení všech členů třídy, hodnocení jejich vlivu, hodnocení jejich sympatií (oblíbenosti) a další subjektivní slovní hodnocení.

Aplikací a vyhodnocením SORADU lze získat např. popis pozic jednotlivých členů skupiny podle jejich vlivu ve skupině, podle oblíbenosti ve skupině a také popis emočně vztahové (pozitivní, negativní či ambivalentní) jednostranné i vzájemné náklonnosti členů skupiny.

2.2 Sociogram

- je grafické znázornění společenských (sociopreferenčních) vztahů v malých skupinách.
- Analýzou těchto skupinových vztahů se zabývá [sociometrie](#) (viz též [sociometrický test](#)).
- Výstupem sociometrických technik mohou být kromě sociogramu také [sociometrické indexy](#).
- Podkladem pro tvorbu sociogramu může být řada kritérií: [emocionální](#) vztahy, sféry vlivu, [komunikační](#) vztahy aj.^[1]



Sociogram. Kroužky označují ženy, čtverečky muže.
Šipky označují směr vztahu

2.3 Popis

Sociogram vzniká zpracováním matice vztahů mezi členy skupiny. Typický sociogram je [graf](#), kde uzly označují jedince a hrany vztahy mezi nimi. Podle účelu může zachycovat vztahy sympatie (preference), případně i antipatie (např. čárkovaně nebo jinou barvou), nebo také vztahy vlivu, komunikace aj. Šipky vyznačují směr vztahu (obousměrná šipka znamená oboustranný vztah). Tvar uzlů může rozlišovat např. pohlaví nebo jiný význačný znak účastníků.

Ze sociogramu lze vyčíst, jak se skupina strukturuje, kdo je v ní oblíbenec ("hvězda", na obrázku D) a kdo je naopak osamělý (na obr. J). Skupina účastníků, kteří mají mezi sebou oboustranný vztah sympatie se nazývá klika (na obrázku ABC nebo skupinka vpravo dole).

2.4 Historie

Sociogram poprvé použil americký psycholog [J. L. Moreno](#) k vyšetřování vztahů v rodině, v psychoterapeutické skupině, v zaměstnání a podobně. Později se stal hlavním nástrojem kvantitativní skupinové psychologie a sociologie malých skupin ([sociometrie](#)). V 60. letech 20. století byla tato metoda velmi oblíbená, dnes se používá řidčeji.^[2]

[Sociogram](#)

2.5 Nejprve si vysvětlíme základní pojmy

2.5.1 Sociální kognice – sociálně kognitivní procesy sociální kognice

jak se lidé vzájemně vnímají a jaké dojmy si o sobě vytvářejí
- funkční schémata - vytvořená na základě vnímání, paměti a zkušeností - vytvářejí tzv. osobnostní.

2.5.2 Sklon ke kategoriálnímu myšlení

v určitých charakteristikách jsou lidé určité skupiny (jako celku) stejní (například optimistický nebo pesimistický pohled na lidi) – toto vede ke zjednodušeným atribucím;

2.5.3 Sklon používat kauzální schémata

Kelley- člověk používá v běžné praxi dva modely:

5. Mnohonásobně dostačující příčina – registrujeme-li, že nějaká událost má několik příčin a jedna z nich se nám jeví jako dominantní, ostatními se nezabýváme;
6. Mnohonásobně nutná příčina – je-li první z příčin slabá, musíme nutně přibrat ještě další;
 - a. V běžném životě lidé neuvažují z hlediska dalšího modelu
 - b. Tato ekonomika myšlení je v našem životě běžná, s tím totiž souvisí výběr a zpracování informací (heuristika)

2.5.4 Heuristika

– viditelnost a dostupnost informací – za postačující příčinu považujeme tu, k níž máme viditelné (časově a prostorově blízké, emocionálně na nás působící, konkrétní) a dostupné informace. Smyslová (neverbální) informace na nás zapůsobí více, než verbální. Dostupná informace je ta, kterou si vybavíme z paměti (tzv. recentní vzpomínky);

Viditelnost a dostupnost působí hlavně tehdy, když není dost času a nejsme na případu přímo zainteresováni;

2.5.5 rovin připisování odpovědnosti

Na základě atribučních procesů přisuzujeme odpovědnost (navazuje na přisuzování příčin) – to souvisí s kognitivní vyzrálostí člověka – ta ale může být narušena v důsledku silných emocí;

5 rovin připisování odpovědnosti (**Fritz Heider** – něm. psycholog):

1. člověk je volán k zodpovědnosti jen na základě kontiguity (spojení s určitou událostí, kterou ale nezapříčinil – dětský způsob);
2. člověk je volán k zodpovědnosti, i když nepředvídal, že jeho chování bude mít tento účinek (následek);
3. člověk mohl předvídat následky, ale byla nepatrná pravděpodobnost, že k takovému následku dojde (právní odpovědnost);
4. je dána záměrem člověka důsledek způsobit (rovina zralého kognitivního procesu – jednání), rozhodující je přisouzení intencionality (zaměřenosti);
5. snižuje se odpovědnost, kdy je intencionalita sice přítomna, ale k činu jsme byli donuceni nebo vyprovokováni

[Roviny odpovědnosti](#)

2.6 Verbální komunikace

vlastním posláním komunikace je předávání a přijímání informace.

Místo aby komunikovali primárně s lidmi, jejichž mínění se odchyluje od jejich, jak to činí členové většiny, největší část jejich komunikačních aktů směřuje k jedincům majícím obdobné názory.

Obecně motivace komunikovat s kýmkoli, kdo nesouhlasí, je tím větší, čím větší je souhlas v referenční skupině. Tyto výsledky indikují, že subjekti nepreferují vždy komunikace motivované úsilím o správné poznání, nýbrž mohou stranit názorům, které vycházejí z jejich afilačních potřeb a zajišťují jim oporu skupiny.

- 2.6.1 Obsahová (digitální) složka;**
- 2.6.2 Vztahová (analogová, metakomunikační) složka – sděluje něco o sdělovaném (výška hlasu, jeho barva atd.);**
- 2.6.3 Základem je ale sdělení (zejména jeho smysluplnost a nerozpornost);**
- 2.6.4 Informace v denotátech nemusí být pro všechny stejně smysluplná;**
- 2.6.5 Přenos informace je podmíněn tím, zda sdělujeme fakta nebo je popisujeme (vysvětlujeme);**
- 2.6.6 Přenos informace závisí na směru jejího toku:**
- pokud směřuje nahoru, je sdělení mlhavější, oproštěné negativ,
 - pokud probíhá na stejné rovině, je určována vlastními vztahy mezi komunikátorem a komunikantem;
 - pokud směřuje dolů, je sdělení oproštěné od choulostivějších informací;
- 2.6.7 Základní teze**
- denotace a konotace
 - důležitost společného jazyka
 - egocentrismus a sociocentrismus
 - doprovodné znaky
 - způsob mluvy
- 2.6.8 Vývoj slovního komunikování u dítěte**
- fáze osvojování si jazyka
 - rozvoj slovní zásoby
- 2.6.9 Dialog, rozhovor, konverzace**
- náplň rozhovoru
 - smysl konverzace
- 2.6.10 Aktivní a empatické naslouchání**
- 2.6.11 Analýza komunikačního aktu**
- záměr a jeho dekodování
 - oblast nevyslovitelného
- 2.6.12 Promluvové jednotky**
- promluvy popisné (pravdivé či nepravdivé) a performativní (uskutečňující jednání: např. Zavři okno)

- uzavřené a otevřené otázky

Sociální psychologie

2.7 Neverbální komunikace

z jejího pozorování můžeme vyvozovat pouze spekulativní závěry; prostorová konfigurace lidí, pohyby těla, výrazy obličeje, oční kontakt, paralingvistické projevy (mimojazykové: para=mimo, lingua = jazyk); je důležitější než verbální – nejsme je totiž schopni tolik kontrolovat (např. většinou nepřemýšlíme nad expresí obličeje, i když se můžeme také přetvařovat):

- exprese:

- jako znak

- jako komunikace – komunikující vědomě expresi zakóduje a příjemce ji dekoduje –v tomto případě ale musí mít znaky verbální komunikace, musí být jednoznačné zakódování a dekodování (při dekodování může dojít k vložení interpretace, která zakódovatelem nebyla zamýšlena);

- pohybové prvky a vzorce:

- konvenční – jsou snadno interpretovatelné, jsou relativně snadno verbálního projevu (např. úklona, mávání, smeknutí ...) – můžeme je považovat za komunikační akt v daném kulturním okruhu;

- autistické – jsou to všechny spontánní pohybové prvky, subjektem neuvědomované; dokud od nich pozorovatel vkládá nějaký význam, dospěje zákonitě k nonsensu (např. snaha vysvětlovat polohu těla při sezení – většinou se jedná o habituální projev);

2.7.1 Dělení neverbální komunikace

- kontextuální projevy – prostorové postavení lidí ve skupině (1966 – am. Hall – skrytá dimenze); studium vychází z etologie; tak, jako zvířata mají teritoriální chování, má je i člověk, ovšem kvalitativně odlišné (tzv. proxemické chování – proxemic behavior); každý si nějak pro sebe vyhrazuje svůj prostor, charakterizovaný jeho pohybem, ale i interakcí (Campbell – posesivní pud: civilizovanější forma vlastnictví); v interakci se proxemické chování projevuje ve vzdálenosti
- performační projevy – pohyby těla (držení těla, způsob chůze, změny polohy), výrazy tváře;
- inkluze: spočívá v komunikačním naklonění k druhému partnerovi; ominózní úsměvy (tajuplné – pro více lidí u stolu – hovoří se o tématice, kterou dva z nich důvěrně znají – vymění si pohledy a usmějí se, že to znají);
- konvergence: postavení lidí při rozhovoru – lidé, kteří k sobě mají určité sympatie stojí proti sobě, pokud stojí kolmo na sebe, pak vyjadřují spíše lhostejnost, cizost, nebo je to symptomem statusové nerovnosti;
- výrazy obličeje: jsou nejvýraznějšími projevy; tvář jasně indikuje stavy člověka, lze z ní něco vyvodit o těchto vnitřních stavech (někdy ano, někdy ne);
- horní část obličeje: čelo, oči, víčka – záporné exprese;
- dolní část obličeje: od nosu dolů – kladné exprese (toto rozdělení není ale obecně přijímáno, obecně se ale přijímá, že tyto části mohou být shodné nebo ambivalentní, mohou být i komunikativní, pokud ovšem chceme něco změnit – to je běžné v rodině, zda to může fungovat i v širším kontextu, je sporné);

- mikroexpres (micromomentary expressions – MME): pozorujeme-li tvář, můžeme rozlišit změny od 5 – 30, při mikroexpresích od 40 – 90 (zkoumání pomocí videozáznamu – 24 políček/s zpomalíme na 4/s) – mikrovýbuchy ve tváři ukazují, že mikroexpresy jsou nepostřehnutelné, jsme schopni vnímat pouze makroexpresy – tedy celkový projev. Také je otázka, zda MME odpovídají vnitřním stavům člověka;
- oční kontakt: pohyby očí, obočí, víček, vizuální kontakt; v průběhu komunikace se objevuje tzv. scanning behavior – oči kloužou shora dolů po povrchu (od hlavy k patě); oční kontakt pouze provází a usměrňuje komunikaci, funguje jako regulátor, informuje nás o tom, k čemu komunikátor směřuje; oční kontakt doprovází většinu verbální komunikace;

Šobáň: Sociální psychologie

- paralingvistika – znaky a symboly mimoverbální komunikace, ale jsou s ní spojené, nejsou systematické, spíše metakomunikační znaky; intonace, zabarvení hlasu, pauzy, pomlčky, hekání, mručení;
- vokální: výška hlasu, intenzita (hlasitost), zabarvení (timbre), oddechování, smíchový nebo plačtivý hlas (podbarvený hlas – vyjadřuje emocionální rozpoložení); ukazují na vnitřní rozpoložení člověka;
- časové: rychlost, rytmus řeči, pauzy, kontinuita (souvislost) řeči (váhání, nerozhodnost); ukazují na postoje a osobnostní charakteristiky člověka;
- interakční: komunikační dominance (nepustí nikoho ke slovu), přerušovací oponenta, mít za každou cenu poslední slovo;
- verbálně stylistické: hledání nejvytříbenějších, nejpřesnějších výrazů – snaha projevit intelektuální nadřazenost; důležité je, zda je téma dopředu připraveno, či zda hovoří spatra, zda je téma závažné či nikoli, s kým o tématu hovoří atp.
- kineziologie - obor, v němž jsou pokusy složit jednotlivé pohybové prvky do složitějších podob na principu slovo – věta (Brinck – neverbální slovník); poznatky o neverbální pohybové komunikaci a jejích vztazích, snaha spojit je s paralingvistickými znaky, najít mezi nimi souvislost;
- gesta: kulturně ustálené a do slovních útvarů (lexik) převoditelné pohybové znaky;
- referenční: vztahují se buď k účastníkovi diskuze nebo k obsahu sdělované informace;
- improvizací (ikonická): vztahují se k objektu, o kterém je hovořeno, vystihují jeho vlastnosti, konkretizují obsah, zachycují znaky, rysy toho objektu;
- formální (emblémy): jsou kulturně podmíněné, fungují místo verbálního označení (např. postoj při státní hymně, poklona návštěvě);
- kinezické značky: (kinezix = základní jednotka kineziologie) jsou těžko převoditelné do verbálního pojmu;
- pronominální: distální extenze paže, ruky, hlavy (□ „on vám to řekne“) nebo proximální distance (□ „já vám to řeknu“);
- slovesné: provázejí slovesa („odejdi“ – ukáže na dveře);
- pluralizační: široké značky (□ „my všichni ...“);
- prepoziční (předložkové): □ - dolů; □ - nahoru atp.;

2.7.2 Základní teze

- osvojování v procesu učení
- nelze nekomunikovat
- mnohovýznamovost neverbálního signálu
- hlavní situační aspekty
- kulturní specifika
- vědomé a nevědomé signály
- různé funkce neverbálního komunikování
- tendence dělat se lepším
- základné emoce
- kontrola emočních projevů

2.7.3 Zjištění o neverbální komunikaci

- Gesta (gestika)
- Postoje těla (posturologie)
- Výrazy tváře (mimika)
- (Pohledy očí)
- Vzdálenost a zaujímání prostorových pozic (proxemika)
- Tělesným kontaktem (haptika)
- Tónem hlasu a dalšími neverbálními aspekty řeči (paralingvistika)

70 Šobáh: Sociální psychologie

- Oblečením a jinými aspekty vlastního vzhledu (Oblečení, např. i typ auta,
- interiéry mohou mít vliv na první dojem, mohou naznačit sounáležitost k nějaké skupině
- apod. Souborem gest lze vytvořit znakovou řeč apod.)

❖ Funkce neverbální komunikace:

- podpořit řeč
- nahradit řeč
- vyjádřit emoci (adaptační mechanismus)
- vyjádřit interpersonální postoj (pochybovat, naléhat...)
- sebe prezentace, sebevyjádření

2.7.4 Emočně inteligentní neverbální projev

- Spekulativní interpretace neverbálních projevů
- interpretace podobné a nepodobné
- analýza T. Kahlera
- psychologická rizika spekulativních výkladů

2.8 Pohybový sociogram –

- rozestavění členů skupiny v prostoru, živý sociogram. - gestalt technika – poukazuje na ne plně uvědomělé a neuvědomělé neverbální jednání.
- gestalt technika - poukazuje se na ne plně uvědomělé a neuvědomělé neverbální projevy a podněcuje jejich uvědomělé intenzivní prožití v daném okamžiku, např. pacient mluví za svůj žaludek, mluví se svým strachem

2.9 Malá sociální skupina

- Třídění malých skupin
- Struktura, utváření a vývoj skupiny
- Vztahy ve skupině: pozice, status, role, vůdcovství

Skupinové procesy

a) malá sociální skupina

Vymezení, klíčové charakteristiky pro definování. Klasifikace a typologie skupin. Struktura skupiny, pozice a role členů ve skupině. Dynamika skupiny: pozice, role, normy, koheze, tenze. Styly vedení a řízení skupiny. Sociální facilitace, sociální zahálení, deindividuace. Konformita. Skupina jako prostor pro osobnostní růst a psychoterapii. Psychodrama a sociodrama. Metody analýzy skupinových vztahů a dynamiky (sociometrie).

b) makrosociální jevy a procesy

Psychologie masových jevů, základní pojmy a klasifikace. Empirický výzkum davu a davového chování. Crowding. Mezikulturální psychologie. Psychologie etnických společenství. Národní charakter. Etnicita a teorie sociální identity. Meziethnické vztahy.

❖ Sociální skupiny

Význam a funkce skupiny (integrace do společnosti, interakce, sounáležitost, akceptace, uznání, význam např. pro psychoterapii, pracovní výkon...) ale i: pocit depersonalizace, pocit souzení, ohrožení, závislosti, opuštěnosti...) Vymezení skupiny (společný zájem – cíl, hranice, prvky, vztahy, organizace)

❖ Dynamika skupiny

Typy sociálních skupin (malé-střední-velké, davy, formální-neformální, členskévztahné)

Charakteristika davu: labilita, prožívání, emoce, spontánnost, nakažlivost, anonymita... někdy bez vůdce (publikum... apod.)

Struktura skupiny: pozice, role, status

78 Šobáh: Sociální psychologie

metoda: sociometrie

❖ Pozice ve skupině:

n populární, oblíbení, akceptovaní, trpění, mimostojící

n vůdcové, aktivní pomocníci, podřízení, pasivní, periferní

n podporovaní, odmítaní, přehlížení, izolovaní

Prosazování se - způsoby: agresivní, manipulativní, adekvátní

Skupinové role (skupinové chování):

neformální vůdce, expert, pasivně přizpůsobivý, okrajová pozice, obětní beránek

❖ Role v pracovním týmu:

tahoun, průzkumník zdrojů, předseda, tvarovač, člověk monitorující a hodnotící, pracovník týmu, implementátor, dokončovatel, odborník

Skupinové normy

systém pravidel, který zajišťuje plynulý průběh společných činností a nekonfliktní fungování mezilidských vztahů. Porušení norem – sankce.

Vztah k normě : konformita (podrobení se nátlaku), konvence, uniformita (přijetí norem)

Fenomény ve skupině a ve vztahu k druhým skupinám:

etnocentrismus (rozlišování mezi členy), favoritismus, meziskupinová konkurence, kompetice – hostilita, kooperace

❖ Některé vlastnosti skupiny:

stabilita v čase, koheze, atraktivnost, velikost, míra intimity, propustnost (noví členové), homogenita – heterogenita, orientace a hodnotová orientace, míra spokojenosti, míra kontroly apod.

❖ Skupinová atmosféra, vztahy ve skupině

klima ve skupině – relativně stabilní emocionální naladěnost, nálady, vlastnosti členů, vztahy k druhým...vliv stylu vedení

❖ Koheze, její význam (zlepšuje morálku, více interakcí, přátelství, spokojenost, bezpečí a důvěra, spolupráce...)

❖ Růst koheze: atraktivita skupiny, vnější prostředí, úspěch skupiny

❖ Nebezpečí koheze: rigidita, splynutí, spokojenost se současným stavem, nepropustnost informací, iracionální rozhodování

Soudržné skupiny při ohrožení – skupinová mysl, skupinová iluze (efekt Janis)

Klima spolupráce (skupinové zájmy jsou primární, difference názorů a produktivní konflikty, důvěra a respekt, alternativy, dynamika dění, strategie win-win...) klima kompetice (osobní zájmy, neproduktivní konflikty, podezírání, pohrdání, snaha vyhrát ...)

Podmínky spolupráce (důvěra, respekt, připravenost k oběti a riziku, nevykořisťování, rezignace na maximální osobní zisk). Spolupráci usnadňuje přátelství, poznávání se, otevřenost ke změně...)

Podmínkou spolupráce není shodnost v názorech, bezkonfliktnost a emoční vazby

Důvody neochoty spolupracovat: obrana sociálního JÁ

- ❖ Vedení a styly vedení

Leadership – vedení, spontánní vedení,

Leader jako vůdce (pomáhá skupině dosáhnout cílů). Objevuje se v každé skupině, moc je spontánní.

- ❖ Animátor, kouč – profesionální vůdce
- ❖ Manager – je funkce, moc je institucionálně přidělená, manager není nutně lídrem, ale může se jím stát

Šobáň: Sociální psychologie

- ❖ Osobnost leadera: vážnost ke členům (naslouchá...), přebírání iniciativy, aktivizuje produktivitu (motivuje) a je interpersonálně citlivý (toleruje, řeší konflikty, neutralizuje...)

Komunikační styly vedoucích (Robbins) – orientace na úkol x lidi, pasivita x aktivita:

analytický (nekomunikuje, rozebírá, dumá), řídicí (deleguje, chce výsledky), přátelský (nenáročný, orientovaný na vztahy), expresivní (motivuje, povzbuzuje)

Neadekvátní motivy vedení (potřeba dominovat, mít moc, sebepotvrzení, exhibice, mít vliv, manipulovat)

2.9.1 Kolektivní chování

Dav

- Přirozená součást našeho života – ani ji nevnímáme;
- Očekávané chování;

Kolektiv

- Fotbaloví fanoušci, demonstrace;
- Dav jako jediný celek, jediná bytost;

Psychologie davu (Le Bon, 1895)

- Dav je nebezpečný patologický jev, je řízen primitivními impulsy, je zcela iracionální;
- Členové davu jsou excitovaní, chovají se pod vlivem nekontrolovatelných emocí barbarsky, jako jednotlivci by ale takové jednání sami ani netolerovali;
- Neřídí se svědomím, ale zákonem mentální jednoty;
- Nacistické Německo – židé;

Odosobnění (Zimbard, 1969)

- Deindividuace – identifikace s davem;
- Uniformita – uniforma;
- Role;

Důsledky odosobnění (Diener, 1979)

- Omezení běžné kontroly chování;
- Zvýšená citlivost k emocím a k situačním podnětům;

- Neschopnost sledovat nebo kontrolovat vlastní chování;
- Snížení důležitosti přikládané společenské přijatelnosti chování;
- Snížení schopnosti přijatelného plánování;

Kritika psychologie davu (Banyard, 1989)

- Paralýza jednání např. policistů

Fotbaloví chuligáni (Marsh, Rozset, Harré, 1978 - hools)

- Silná sociální struktura, kariérní chování;
- Strukturovanost chování;
- Chování není impulzivní;

Pokojné davy

- Společenská funkce pohřbů a svateb – soudržnost a solidarita (Durkheim);
- Pocit duchovní jednoty;
- Pokojné davy jsou obvyklejší než násilné, ale je o ně menší zájem, i když zkušenosti z nich jsou asi pro život důležitější;

Změny nálady v davu

- Násilné demonstrace se vždy odehrávaly v sociálním kontextu dlouhodobého pocitu nespokojenosti;

Šobán: Sociální psychologie

- Body vzplanutí – cokoli, záleží na vývoji situace v davu a jeho nespokojenosti (viz body úspěšné kontroly davu, které odstraňují jednotlivé zdroje nespokojenosti);

Úspěšná kontrola davu (Waddington, Jones a Critcher, 1984)

- Ponechat dav sebekontroly (self – policing), pokud to jen trochu jde;
- Zajistit efektivní komunikaci mezi pořádkovými silami a organizátory;
- Policie by neměla působit silovým dojmem – aby se vyhnula vyprovokování záminky k násilí;
- Vůdcové davu by měli být školení v technikách a strategiích komunikace;
- Pořádkové síly by měly být pod kontrolou společnosti, které musí být zodpovědné;
- Vyhnout se jednání, které by dav chápal jako „typický“ příklad nespravedlnosti, a které by pak vedlo k vyjádření frustrace a k výbuchu násilí;

Analýza násilného chování davu (Waddington a kol.)

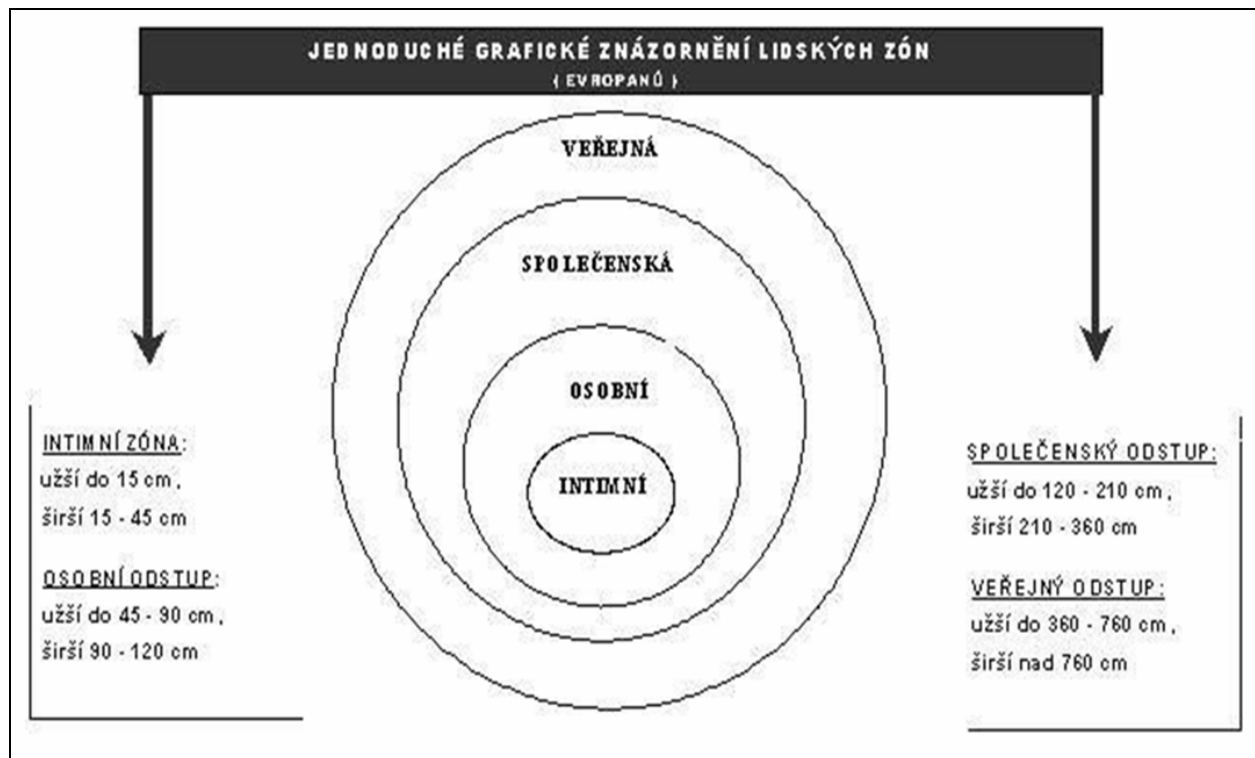
- Strukturální analýza – (např. nižší zaměstnanost Romů znamená, že mají menší zastoupení ve společenských a jiných institucích a tím vyšší úroveň frustrace);
- Politická, ideologická analýza – různé zdroje politické nespokojenosti;
- Kulturní analýza – sdílená přesvědčení a sociální reprezentace;
- Kontextuální analýza – sekvence událostí, které vedly k tomu, co se stalo;
- Prostorová analýza – prostory se symbolickým významem, uspořádání venkovních a vnitřních prostor vyvolává určité prožívání;

- Interakční analýza – povaha interakcí mezi zapojenými lidmi (zatčení nebo hrubé zacházení s klíčovou postavou);
- lze se vyhnout násilí v davu, ale pokojné davy nevyvolávají pozornost veřejnosti, která je zaměřena především na násilí;

Malé skupiny, základní skupinové procesy, aplikace na naši studijní skupinu

3 Práce s osobním teritoriem pomocí canisterapie a hiporehabilitace

3.1 Osobní teritorium



3.2 Jak si chráníme své teritorium

Člověk si podvědomě chrání své teritorium. Jestliže někdo neznámý překročí jeho osobní zónu, cítí se nesvůj a většinou se podvědomě brání ústupem a obnovením přijatelné vzdálenosti.

Představme si, že člověk je středem pomyslné bubliny. Když mu do ní vstupují opakovaně neznámí lidé, vyvolává to u něho automatický ústup. Denně jsme svědky podobných situací. Tento jev odborně nazýváme **proxemický tanec**.

Podle vzdálenosti při kontaktu s jinými lidmi můžeme u člověka rozlišit čtyři zóny přiblížení:

- **intimní zóna;**
- **osobní zóna;**
- **sociální zóna;**
- **veřejná zóna.**

Intimní zóna sahá nejčastěji do vzdálenosti 45 cm od těla. Tento prostor nemáme pod kontrolou očí, a proto tam pustíme jen toho, komu věříme. Vstup sem je povolen většinou jen partnerům, dětem či nejbližším členům rodiny. Pronikne-li do této zóny neznámý host, tělo se cítí ohrožené a spustí se jeho obranné mechanismy? svaly se napnou do útoku nebo útěku, zrychlí se dech a tep.

Osobní zóna odpovídá většinou vzdálenosti natažených paží (do 75 cm). Dostanou se do ní všichni, s kým si podáváme ruku. Její překročení vyvolává ústup. Delší setrvávání v této zóně umožňujeme při neformální komunikaci a přátelům. Chceme-li zjistit, jaká je naše konkrétní osobní zóna, stačí změřit vzdálenost od těla k nejzazšímu místu našeho podání ruky.

Sociální zóna zahrnuje vzdálenost od 120 cm do 360 cm. V této vzdálenosti se uskutečňují pracovní schůzky, neosobní rozhovory apod.

Ve veřejné zóně, obvykle nad 360 cm, se setkáváme se zcela cizími lidmi, například na ulici.

Konkrétní vzdálenosti u jednotlivých lidí jsou zcela individuální. V praxi se setkáváme s odlišnostmi mezi lidmi z města a z venkova; **lidé žijící na venkově mají intimní zónu větší než lidé z města,** kteří jsou zvyklí na tlačence v hromadných dopravních prostředcích. Zkušenost také ukazuje, že **ženy stojí obvykle blíže než muži, děti stojí mnohem blíže než dospělí,** a naopak starší lidé udržují větší vzdálenosti. Bylo dokonce zjištěno, že na osobní vzdálenost má vliv i společenské postavení? **výše postavený člověk se k podřízenému může přiblížit více než podřízený k němu.**

Protože lidé vnímají svůj osobní prostor rozdílně, často se stává, že se někdo přiblíží více, než je nám to milé. Vyvolá tím u nás nepříjemné pocity, přestáváme ho vnímat, nesoustředíme se na to, co říká, a přemýšlíme jen o tom, jak se zbavit pocitu ohrožení. **Pocit ohrožení při vstupu jiného člověka do osobní zóny však nemáme při třech činnostech: při tanci, při sportu a při nějaké společné činnosti (například při manuální práci).**

Při překročení osobní zóny můžeme slušně vycouvat následujícími postupy:

- **ústup ? lepší je úkrok stranou než dozadu (ten je vnímán jako podřidivý);**
- **vytvoření bariéry ? pokud držíme v ruce nějaký předmět, listinu (chorobopis, lékařskou zprávu, výsledek vyšetření, RTG snímky?), vytvoříme mezi sebou a ?narušitelem? ochrannou bariéru; doporučuje se krok poodstoupit a předmět v ruce naklonit do takové pozice, která již druhému nedovolí znovu narušení vaší osobní nebo intimní zóny.**

[Jak si chráníme své teritorium](#)

3.3 Canisterapie

Nejlepším přítelem člověka je pes. To je všeobecně známo.

3.3.1 Citáty o psech

O psech? Nebo o lidech? Nebo o životě? Vyberte si přátelé...

1. Pes nejlepší přítel člověka.
2. Ten, kdo řekl, že se štěsti nedá koupit, zapomněl na štěňata.

3. Zvířata nejsou našimi bratry ani podřízenými - jsou to jiné národy, zachycené spolu s námi v síti života a času.

Autor: Henry Beston

4. Každé lidské dítě se musí učit poznávat vesmír znova. Každé štěně nese v sobě celý vesmír. Lidé zvětčují svou moudrost - ukládají ji v muzeích, knihovnách, odborníci se jí učí. Psí moudrost je v krvi a kostech.

Autor: Donald McCaig

5. Ať byl jeho pes vycvičený nebo ne, vždy byl na úrovni.

Autor: Carol Lea Benjamin

6. pes má krásu bez ješitnosti, sílu bez krutosti a lidské ctnosti bez lidských nectností.

Autor: Lord Byron

Člověk si vybere psa, ale pánem je ten, koho si vybere pes.

7. Jestli po smrti psi nejdou do nebe, pak chci jít tam, kam oni.

8. Čím později se vrátíte domů, tím chladněji vás přivítá hloupá manželka, čím později se vrátíte domů, tím vřeleji vás přivítá chytrý pes.

Čím víc poznávám lidi kolem sebe, tím víc si vážím svého psa.

9. Pes je jediné stvoření na světě, které vás miluje víc než sebe.

Autor: Josh Billings

10. Průměrný pes je lepší osobnost než průměrný člověk.

Autor: Andrew A. Rooney

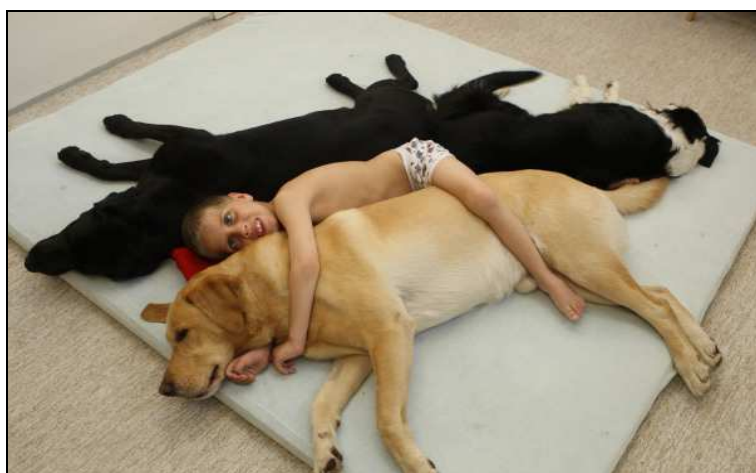
11. Člověk je psí představa o tom, jak by měl vypadat Bůh.

Autor: Holbrook Jackson

12. Nikdo neocení genialitu vašich slov více, než váš pes.

Autor: Christopher Morley

3.4 Léčba psem – canisterapie



Canisterapie je vlastně pomocná terapie, kde se využívá pozitivního působení psa ke zlepšení zdravotního stavu klienta. Je vhodnou součástí pro zlepšení následujících postižení:

mentálního

- udržení delší pozornosti

- pes není hračka, má své potřeby v oblasti péče a aby ho měl někdo rád
- je mu jedno, jak kdo vypadá, chová se ke všem stejně
- může se použít k nácviku sebeobsluhy klienta
- je nápomocen při rehabilitačním cvičení (nácvik a rozvoj hrubé i jemné motoriky, uvolňování spasmů)
- hrou se rozvíjí motorická činnost
- podporuje a rozvíjí fantazii (malování, modelování)
- podporuje komunikativnost a sbližování s okolím
- rozvoj slovní zásoby a nácvik správné výslovnosti v logopedii
- pocit ochrany a jistoty
- možnost relaxace po hře nebo cvičení
- respektování potřeb psa (odpočinek, spánek, krmení)
- zvyšování sebejistoty (účast na různých soutěžích)

tělesného

- důvěrník, kamarád a společník
- motivace k rehabilitaci
- zdroj obohacení a zpestření života
- zdroj ke zlepšování komunikace s okolím
- menší závislost na pomoci jiných
- zvýšení pocitu bezpečí
- při starosti o zvíře odvedení pozornosti od vlastních potíží
- prolamování bariér osamělosti

smyslového

a) nevidomí

- větší nezávislost na okolí- varování před překážkami
- pocit bezpečí v davu
- kamarád a společník- lepší komunikace s okolím- u dětí lepší zjištění, že není jen jeden typ psa (rozdílnost v rasách, srsti, velikosti, apod.)
- zvýšení sebevědomí- zabránění pocitu neužitečnosti (péče o psa)
- snížení strachu a stresu i v neznámém prostředí

b) neslyšící

- zvyšování nezávislosti
- zvyšování soběstačnosti a sebedůvěry

c) s poškozením čichu

- úloha praktického pomocníka (upozorní na únik plynu nebo zápach kouře apod.)
- zvýšení pocitu bezpečí

- společník a kamarád

d) s poškozením hlasu

- kamarád (rozumí pokynům vyjádřeným gestikulací nebo gestikulací spojenou s určitým zvukovým signálem)
- zlepšení komunikace s okolím

autismu

- plní roli prostředníka mezi lidmi a okolním světem
- přispívá k jeho duševní rovnováze
- snižuje pocit osamění
- poskytuje potřebnou lásku v době, kdy chtějí oni
- potěšní s dotyku se zvířetem
- lze dosáhnout zmírnění projevů autismu

epilepsie

- kamarád a společník
- využití při rehabilitačním cvičení
- pomocník při hrách
- uklidňující faktor (snížení počtu záchvatů)
- pocit bezpečí, svobody a volnosti
- někteří ze psů poznají blížící se záchvat a varují

v logopedii - nácvik správné výslovnosti

- rozšiřování slovní zásoby
- usměrňování rychlosti řeči

u psychologických a psychiatrických onemocnění

- zlepšování komunikace mezi pacienty a ošetřujícím personálem
- pes je objektem péče a tím odvrací pozornost od pacientových psychických potíží
- resocializace pacienta
- snižování pasivity, apatie a otupění
- pomocná léčba při drogových závislostech
- pomocná léčba u týraných a zneužívaných dětí

v geriatrii

- u lidí žijících doma - přebírání zodpovědnosti za péči o psa (zvyšování sebevědomí => užitečnosti)
- pes dává určitou jistotu ve vztahu k pánovi
- denní rytmus (krmení, procházky apod.)
- společník vždy ochotný k mazlení, hraní, nahrazuje chybějící fyzický kontakt mezi lidmi)

- zvyšuje pocit bezpečí
- zmírňuje pocit osamění, žal a bolest při ztrátě životního partnera
- lepší komunikace a navazování kontaktu s okolím
- je zde někdo, pro koho stojí za to žít
- u lidí v domovech důchodců
- pozitivní vliv na vyrovnaní se s osamělostí
- vyburcování z nostalgie a deprese
- umožňuje nahradit nedostatek fyzického kontaktu a potřebu něhy a přichylnosti
- pes nerozlišuje podle vizáže či onemocnění, ale podle vnitřních hodnot ? ke všem je vztah stejný
- zlepšuje komunikaci mezi ostatními klienty i s ošetřujícím personálem
- je podnětem k rehabilitaci, fyzioterapii, logopedii, k nácviku jemné i hrubé motoriky
- pes má pozitivní vliv na zklidnění klientů a tím na omezování užívání antidepresiv, sedativ a hypnotik

Toto je jen výčet dosud uplatňovaných oblastí, kde je možno psa ? canisterapeuta použít.

Samozřejmě, že u jednotlivých oblastí následují specifika podle závažnosti onemocnění, věku klienta, prostředí a přístupnosti.

[Léčba psem - Canisterapie](#)

3.5 Hiporehabilitace



Hiporehabilitace je zastřešující a nadřazený název pro všechny aktivity a terapie v oblastech, kde se setkává kůň a člověk se zdravotním znevýhodněním /specifickými potřebami. Název pochází z řeckého slova „hippos“ znamenající kůň a slova rehabilitace.

[Hipporehabilitace](#)

„Nejllepší pohled na svět, je z koňského hřbetu“

Hiporehabilitaci řadíme mezi propioceptivní nervosvalové facilitační techniky. Proprioceptory jsou nervová zakončení uložená v oblasti kůže, podkoží, v okolí šlach, kloubů a svalů. Informace získané z proprioceptorů jsou důležité pro vnímání polohy a pohybu a jsou vysílány do CNS. Tam se informace zpracují a následně je vyslán povel směrem ke svalu.

Mezi jednotlivé facilitační prvky patří:

- kožní podněty – stimulace srstí koně
- teplo – příznivě ovlivňuje spasticitu
- cvičení proti odporu – proti gravitaci a váze segmentu
- vytahování zkrácených svalů
- šíjové hluboké posturální reflexy
- obranné reakce proti pádu a další

Při terapii dochází k souladu pohybu koně a pohybu pacienta. Hřbet koně se pohybuje vpřed a vzad, nahoru a dolů a do stran. Pacient je donucen reagovat na pohyb koňského hřbetu přenášením své váhy a antirotacími pohyby pánve a ramen. Též je nutné přizpůsobit se rytmu pohybu koně. Koordinace je procvičována změnou chodu, tempa, zastavováníma znovurozcházením

Při hiporehabilitaci uplatňujeme dva způsoby léčby - aktivní a pasivní. Během pasivního způsobu pacient na koni leží či sedí. Naopak při aktivním způsobu pacienta vedeme k sedu a provádění cviků. Pro hiporehabilitaci má význam krok koně. Jedna kroková sekvence obsahuje osm fází.

Jedná se o střídání opory na třech končetinách s oporou na dvou končetinách (jednou jde o jednostranné končetiny koně a podruhé se jedná diagonální. Výsledné kmity hřbetu koně (hybné impulsy) probíhají ve třech rovinách: sagitální, horizontální a frontální. V horizontální rovině působí odraz zadní končetiny pohyb vpřed a její došlap naopak záraz pohybu. V této rovině dojde i k rotaci, způsobené diagonálním střídáním končetin. V sagitální rovině dochází odrazem zadní končetiny k poklesnutí zádě a vyklenutí beder, při došlapu ke zvednutí zádě a poklesu beder. Výsledný pohyb je vzhůru a dolů. V rovině frontální působí opora na stejnostranných končetinách pokles těla na druhou stranu a opačně, čili dochází k výkyvům do stran.

Pokud jde kůň po rovné čáře, tvoří jeho páteř přímku od záhlaví k ocasu. Naopak jde-li po kruhu, páteř se zaobljuje po obvodu. Aby pacient zůstal v rovnováze a nespádl, je nucen směřovat své těžiště co nejbližší těžišti koně a udržet pánev rovnoběžně s pánví koně. Výše popsané pohyby koně se přenáší na pacienta v podobě impulsů přes pánev (pokud sedí) nebo přes přední stranu těla (pokud leží podélně na koni). Na stabilizaci i pohybu se podílí břišní, zádové, hýžd'ové a stehenní svaly. Pohyblivost pánve rozhoduje o přenosu kmitů na trup pacienta a je tedy podmínkou úspěšné terapie. Podstatným faktorem jsou v tomto ohledu volné kyčelní klouby. Při poruše hybnosti dolních končetin se po posazení na koně vyloučí z pohybu nohy. Trup tak je osvobozen od patologického postavení a tělo pacienta je vystaveno impulsům koňského hřbetu, který vyprovokuje pohyby trupu jako při fyziologické chůzi.

Dalším předpokladem správné terapie je správný sed. Tehdy jezdec sedí obkročmo v sedle nebo přímo na hřbetě koně, váha je rozdělená rovnoměrně na obě půlky. Udržení rovnováhy vede klienta ke stažení břišního svalstva, vzpřímenému tělu, ramenům volně spuštěným s přitáhnutými lopatkami. Hlava je ve středním postavení, kdy temeno tvoří nejvyšší bod celého těla. Pokud je prováděna nedostatečná kontrola pacienta terapeutem, může si pacient zafixovat nevhodné pohybové formy a způsoby držení těla.

Hipoterapie představuje speciální rehabilitační metodu s komplexním bio - psychosociálním působením na lidský organismus. Biologický vliv je dán výjimečným působením biomechaniky pohybu koňského hřbetu, přenášené na lidské tělo. Dochází tak k simulaci a stimulaci fyziologického pohybového vzorce, který je velmi podobný lidské chůzi. V této situaci je tak umožněn chůzový trénink trupu ve vzpřímeném postavení (s vyloučením dolních končetin). Kůň působí svými pohyby na klienta v rytmu tak, že ovlivňuje svalový tonus a zmenšuje únavu, usnadňuje vzpřímené držení těla a schopnost zpracovávat podněty z vnějšího a vnitřního prostředí. Ruku v ruce s tím se procvičuje respirační a kardiovaskulární systém, tělesná koordinace a rovnováha.

Pro hipoterapii upřednostňujeme koně bez ostrého kohoutku, vyčnívající páteře, prosedlaného hřbetu a strmé lopatky se spěnkou.

Příklady cvičení při hipoterapii

- dechová cvičení
- zvládání základních dovedností jako je nasednutí, sesednutí, sed na koni
- podélný leh na břicho na hřbetu koně s končetinami volně spuštěnými
- hlazení a dotýkání se koně u kořene ocasu, mezi ušima apod., když kůň stojí

Praktikováno je několik způsobů vedení koní:

- u hlavy koně – hipoterapeut vede koně u hlavy
- ze zadu koně – hipoterapeut je za koněm, kterého ovládá prostřednictvím dvou dlouhých lonží, přičemž každá jde z jednoho koutku koně do ruky hipoterapeuta

Výstroj koně pro hiporehabilitaci:

- voltizní pás s madly
- obříšník bez madel
- hřbetní dečka
- dvě lonže (5 m) a jedno vodítko (1,5 m)
- uzdečka

3.6 Léčebné pedagogicko - psychologické ježdění (LPPJ)

3.6.1 Příklady her v LPPJ:

3.6.2 Hledání hvězdičky:

➤ Cíl hry:

- seznámení se zvířetem pomocí doteků, odbourání strachu z koně

➤ Pomůcky:

- barevné nalepovací hvězdičky ve stejném počtu jako je počet koní určených ke hře

➤ Počet pacientů:

- dvojice nebo větší kolektivy

➤ Zvíře:

- kůň nesmí být lechtivý či jinak citlivý na dotek, svojí velikostí by měl umožnit pacientům se všude dotknout (na hřbetu, uších atd.)

➤ Metodické pokyny:

- hvězdičku nalepíme před příchodem klientů na místě, které není na první pohled viditelné (pod hřívou, spodní strana kopyta atd.)

➤ Zaměření:

- psychózy, neurózy, nemoci schizofrenního okruhu a závislosti

➤ Průběh hry:

- určíme skupiny klientů; sdělíme jim, že každý kůň má na sobě ukrytou hvězdičku a tu je třeba najít způsobem, který nebude zvířeti vadit; klienti se musí dotýkat koní hlazením a dalšími jemnými dotyky; kdo hvězdičku nalezne, vyhrává; pokud to podmínky vyžadují, nemusí jít o soutěžení

3.6.3 Průvodce:

➤ Cíl hry:

- důvěra ve svého průvodce, seznámení se zvířetem

➤ Zvíře:

- neosedlaný kůň

➤ Počet soutěžících:

- dvojice, kterou je nejlépe složit vždy z aktivního a pasivního jedince

Metodické pokyny:

- hru je nutné srozumitelně vysvětlit všem účastníkům

Zaměření:

- neurózy, deprese, fobie

➤ Průběh hry:

- jeden člen dvojice hraje průvodce a vede spoluhráče, který zkusí mít zavřené oči; průvodce pomocí hmatu ukazuje spoluhráči jednotlivé partie koně; terapeut se snaží činnost řídit tak, aby oba klienti spolu dostatečně komunikovali a byli aktivní; začíná se s prostým opřením o koně zády, čímž dochází k vnímání tepla zvířete; postupně se zapojují do prozkoumávání těla koně i ruce

3.6.4 Barvy:

➤ Cíl techniky:

- vyrovnávání se se sebou, pojmenování milníků svého života

➤ Pomůcky:

- barevné předměty, musí obsahovat všechny barvy kromě černé a bílé

➤ Počet pacientů:

- jeden

➤ Zvíře:

- jeden osedlaný kůň

➤ Metodické pokyny:

- tuto techniku lze provádět, pokud pacient s terapeutem komunikuje a je mezi nimi jistá míra důvěry

➤ Popis hry:

- na uzavřené jízdárně jezdí klient na koni; navodíme atmosféru, při níž je ochoten mluvit o svém problému (nemoc, osobní potíže apod.); necháme ho vybrat předmět s určitou barvou kromě bílé a černé s vysvětlením, že v životě není nic černobílé; předmět je položen uprostřed jízdárny a klient má možnost se k němu přibližovat dle vlastní úvahy; vykládá si s terapeutem o problému, který předmět představuje; po několika léčebných jednotkách se klient může postupně dostat až k předmětu (problému), tzn. je schopen mluvit o problému, začíná ho vidět v jiných barvách, z jiného úhlu pohledu

➤ Výstroj koně pro LPPJ :

- sedlo – jsou různé velikosti a materiály, vždy vycházíme z potřeb klienta
- voltižní pás s madly
- hřbetní dečka
- uzdečka
- lonž (10 m) a vodítko (1,5m)

4 Arteterapie a dramaterapie zaměřená na orientaci ve vztazích ve skupině

4.1 Arteterapie

4.1.1 Definice arteterapie

"léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

Arteterapie

- Malování a kreslení, práce s koláží, s keramickou hlinou a jinými materiály.
- Jde o sebevyjádření, ne o precizní dílo.

4.1.2 Léčení barvami - cesta k osobnímu rozvoji



4.1.3 Možnosti využití arteterapie

Arteterapie je jedním z psychoterapeutických postupů, který se opírá o výtvarné projevy klientů jako o hlavní léčebný prostředek. V poslední době se arteterapie uplatňuje nejenom v sociální práci a klinické praxi, ale i ve výchovném procesu. Slovo arteterapie se skládá ze spojení latinského *ars* = umění a řeckého *therapie* = léčba. Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek ke komunikaci. Kromě samotného **léčení nejrůznějších psychických a psychosomatických poruch**, v člověku mobilizuje touhu po spiritualitě a transcendenci, vyvolává proces psychického i duchovního zrání. V arteterapii se obvykle rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

4.1.4 Léčení pomocí sebevyjádření

4.1.5 Komu arteterapie pomáhá

Arteterapie může pomoci všem **lidem trpícím emocionálními nebo psychickými problémy**, nebo těm, kdo o sobě chtějí zjistit něco víc, zvláště považují-li za obtížné vyjadřovat se slovně, protože se dotýkají hlubokých nebo hrozivých pocitů, nebo nechápou původ svých problémů či neštěstí. Arteterapie využívá projekce zážitku do výtvarného projevu. „Výtvarnem“ se zde rozumí především malování a kreslení s využitím různých technik materiálů. **Důraz je kladen na obsah, výraz a emoční doprovod, ne na uměleckou úroveň.** U arteterapie tedy nezáleží na tom, zda klient prošel nějakou výtvarnou přípravou, či nikoliv, jde spíše o spontánní výtvarnou tvorbu. Často se vyjeví obavy a potřeby zasuté tak hluboko, že si jich daná osoba normálně ani není vědoma. Terapeut klientům pomáhá znovuobjevit schopnost tvořivě si hrát, a tím vyjadřovat a lépe chápat sebe a své problémy. Je školen k vnímavosti a také k schopnosti v pravou chvíli naslouchat.

Otázkou je, jak arteterapie léčí?

Jak jsem již naznačil výše, léčebný potenciál je již v samotném procesu vytváření výtvarného díla. Tak například tím, že se člověk dostává do situace, se kterou si může jen těžko poradit pomocí zaběhaných stereotypů, snaží se objevit v sobě pro něho do této doby nové schopnosti i tuto situaci zvládnout. Taková zkušenost je velmi důležitá, pomáhá nám rozšiřovat vlastní repertoár způsobů řešení problémů a stáváme se tak pružnějšími.

Léčebný může být náhled klienta na vlastní problémy při rozhovoru nad průběhem a výsledkem jeho práce. Při takovém rozhovoru s terapeutem můžeme poznat například některé příčiny našeho chování, s nímž nejsme třeba úplně spokojeni. Tímto poznáním se stáváme svobodnějšími, víc víme, proč to či ono děláme.

Léčebná je i zkušenost, kterou klient získává v terapeutickém vztahu či při práci s ostatními členy arteterapeutické skupiny. Člověk má sklony své zkušenosti z blízkých vztahů přenášet i do vztahů nových, což může být někdy problém, zvláště když je tato zkušenost v něčem "špatná". Pak je ovšem potřeba toto opravit zkušeností novou, což není jednoduché ale jde to. Mimochodem, toto je podle mého názoru nejúčinnější prvek každé terapie duše.

Zatím tu mluvím o arteterapii pouze jako o léčbě, ale ve skutečnosti může tento způsob práce vyzkoušet každý, kdo z jakéhokoliv důvodu touží po sebepoznávání a má k výtvarné tvorbě kladný vztah. Navíc, léčení duše neznamena jen snahu vytáhnout ji z nějakého velkého problému, nějaké nemoci, ale spíše jí pomoci narovnat křídla a vzlétnout.

[Sebepoznávání](#)

Ve skupině je důležité, že se mohou lidé navzájem podpořit, že se mají komu pochlubit se svojí prací.

4.2 Dramaterapie

4.2.1 Co to je dramaterapie ?

Odpovědí lze najít mnoho, držme se třeba M. Valenty : Dramaterapie je léčebně-výchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti...

Na otázku jaké jsou cíle dramaterapie pěkně v devíti bodech odpovídá R.Emunahová:

1. Zvyšování sociální interakce a interpersonální inteligence.
2. Získání schopnosti uvolnit se.
3. Zvládnutí kontroly svých emocí.
4. Změna nekonstruktivního chování.
5. Rozšíření repertoáru rolí pro život.
6. Získání schopnosti spontánního chování.
7. Rozvoj představivosti a koncentrace.
8. Posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování interpersonální inteligence.
9. Získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení i možnosti....

4.2.2 Historie dramaterapie

Má kořeny už v rituálech paleolitického lovce, neolitického zemědělce a rodového léčitele-šamana. Aristoteles objevil katartický účinek dramatu. Edukační divadlo středověku a didaktické divadlo později rozvíjí kognitivní, emocionální a konativní stránky osobnosti.. 17.-18.stol. - léčba bludů pacienta pomocí divadelní intervence, divadlo jako léčebná procedura. 19.stol.- vznikají divadla na psychiatrických klinikách. 20.stol.- J.L.Morena zakládá ve Vídni - 1908 - kreativní drama, 1921 - Divadlo spontaneity, 1929 - Divadlo improvizace, 1934 - zavádí psychodrama do praxe léčebny. Paralelně se dramaterapie rozvíjí v USA, GB, F a v 60. letech 20.stol. se dramaterapie vyděluje z psychodramatu.. Do ČR oficiálně proniká až v devadesátých letech..

4.2.3 A jaké jsou základní techniky dramaterapie?

Podržíme se struktury technik jen jako možného zdroje, například /M.Valenta/ : Citová exprese, skupinová interakce, tělesná aktivita, budování důvěry ve skupině, pozorování a koncentrace, exprese a komunikace, rozvoj role a charakteru, kooperace skupiny, sebepoznání, dávání a přijímání, skupinová tvořivost a percepce, pohled zpět a slavnosti.

[Dramaterapie](#)

5 Pohybové testy osobnosti, sociologické sondy v kolektivu

5.1 Pohybové testy osobnosti

Metoda RIASEC a osobnostní typy

Na základě těchto tezí Holland (1966) zformuloval svou typologii osobnosti, jejíž součástí je šest základních typů orientovaných na určitý životní styl:

5.1.1 Osobnost s manuální či technickou životní orientací (Realistický typ - REALISTIC / R)

Jedinci s touto osobnostní orientací jsou aktivní, psychicky stabilní, vykazují vysokou míru mužského chování, dávají přednost konkrétním, manuálním či technicky náročným činnostem a aktivitám například ve stavebnictví, strojírenství, při práci se stroji, jsou nesporně více sportovně založení, než zástupci ostatních skupin, v sociální oblasti jsou však méně aktivní a „společensky“ obratní, jsou spíše málomluvní, s tendencí k uzavřenému chování, ale jinak jsou sociálně přizpůsobiví, upřímní, nefalšovaní a vytrvalí. Rádi pracují spíše s konkrétními věcmi, předměty a materiály, než s myšlenkami či lidmi. Nesporně dávají daleko více přednost fyzickým aktivitám, nevadí jim práce venku, stejně jako i práce s rostlinami či zvířaty. Osoby spadající do této osobnostní skupiny si osvojují nové schopnosti a dovednosti spíše prostřednictvím praktických činností, které mají nějaký konkrétní cíl stejně jako i hmatatelný výsledek. Realistické typy mají tendenci komunikovat upřímným a přímým způsobem jednání a v hodnotové orientaci dávají přednost spíše materiálním hodnotám.

5.1.2 Osobnost s vědecko-výzkumnou životní orientací (Investigativní typ INVESTIGATIVE / I)

Jedinci s touto osobnostní orientací dávají přednost analytickým, intelektuálním a investigativním aktivitám a činnostem, uplatňují se ve zvýšené míře zejména ve výzkumu, či vědeckých oborech, kde jsou kladeny zvýšené nároky na zvládání přírodovědných oborů včetně matematiky. Osoby tohoto typu mají spíše vědecké ambice, dobře se orientují ve vysoce strukturovaném pracovním prostředí, vyznačují se kritickým a přísně metodickým myšlením, preferují spíše logický způsob řešení problémů abstraktní povahy. Sociálně se vyznačují spíše opatrným a uvážlivým jednáním, v sociálních vztazích jsou nezávislí, jsou spíše uzavřenější, přísně metodicky zaměřeni. V týmové spolupráci nemají tendenci vyhledávat vedoucí role. Hodnotově jsou orientováni spíše na oblast celoživotního učení a poznávání stejně jako i na zdokonalování svých vědeckých či matematických dovedností, postrádají však často schopnost vést a strhnout ostatní. Mezi preferované pracovní oblasti řadí především vědecké obory a činnosti, které jsou zárukou samostatnosti, nových podnětů, které vyžadují abstraktní a komplexní způsob řešení problémů.

5.1.3 Osobnost s uměleckou životní orientací (Umělecký typ - ARTISTIC / A)

Pro osoby s uměleckou osobnostní orientací je typické originální, intuitivní a imaginativní myšlení, milují tvořivost a tvůrčí umělecké aktivity jako je komponování hudby, stejně jako i hraní na hudební nástroje, tvůrčí psaní, kreslení, malování, či práce s kamenem s hlínou, herectví, podobně jako i tanec či baletní umění. Všechny tyto aktivity vyhledávají s cílem po tvůrčím vyjádření vlastních pocitů, nálad, dojmů či nápadů. Lidé, kteří spadají to této osobnostní kategorie, milují flexibilitu, nestálost a dynamičnost každodenního života, se všemi jeho radosti i starostmi, které život přináší. Na druhé straně pociťují averzi k jakékoli konvenčnosti a konformitě. Lidé s uměleckou osobnostní orientací jsou komplikovaní, nepořádní, nevázaný a impulzivní, emocionálně ladění, do sebe zahledění tvořiví idealisté, s menší mírou praktičnosti v každodenním životě. V sociální komunikaci s ostatními lidmi volí vysokou míru expresivity a otevřenosti. Hodnotově jsou orientováni na estetické hodnoty a sami sebe hodnotí jako kreativní a nekonformní osoby s hudebním, dramatickým, výtvarným či pohybovým nadáním, které má daleko k šedé úřednické rutině či honu za penězi. Mezi preferované pracovní oblasti řadí především umělecké obory a činnosti vykonávané v tvůrčím prostředí.

5.1.4 Osobnost se sociální životní orientací (Sociální typ - SOCIAL / S)

Jedinci s touto osobnostní orientací jsou společenštití, laskaví, přesvědčiví a družní, ochotní ke spolupráci, sociálně jsou velmi přátelští, se sklonem k altruismu, stejně jako i idealismu. Jejich dominantním osobnostním rysem je nejen extroverze, ale i vysoká komunikativnost spojená se sociálními, pomáhajícími, vzdělávacími či léčebnými aktivitami zaměřenými na péči, pomoc a podporu ostatních lidí. Jedinci se sociální osobnostní orientací velmi rádi spolupracují s ostatními lidmi na skupinových aktivitách, ale i cílech, které jsou zaměřeny na pomoc, léčbu, poradenství, či vzdělávání dospělých osob stejně jako i malých dětí. Rádi sdílení problémy ostatních lidí, které se snaží řešit, protože jsou ušlechtilí, taktní a ohleduplní. Sociální typy lidí vyhledávají pracovní prostředí, které by jim umožnilo pracovat v týmu podobně orientovaných osob, preferují především práci s lidmi, jejichž problémové situace se snaží řešit diskusí stejně jako s pomocí relativně širokého spektra interpersonálních dovedností. Sami sebe hodnotí jako chápající, prospěšné a sociálně vřelé jedince.

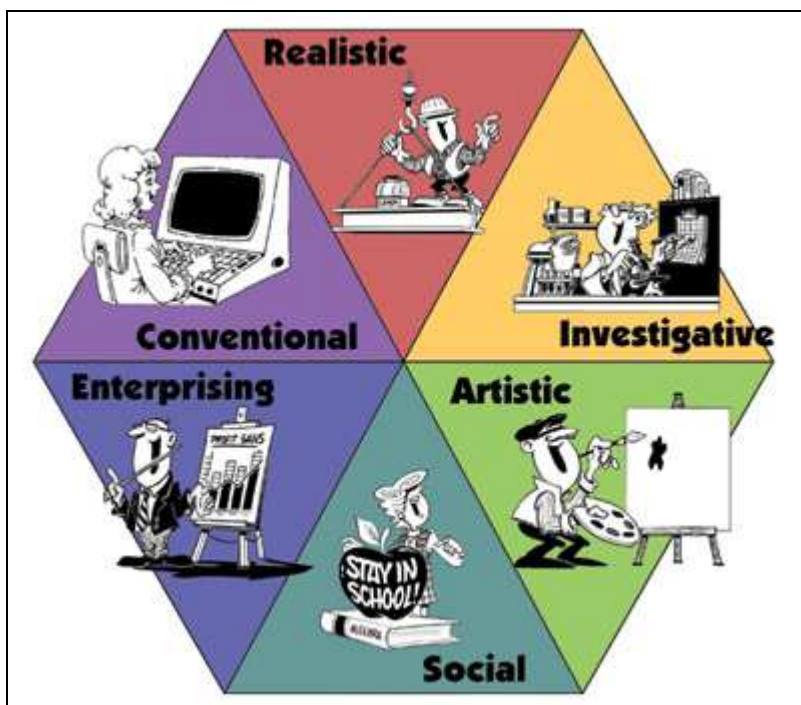
5.1.5 Osobnost s podnikavou životní orientací (Podnikavý typ - ENTERPRISING / E)

Osoby s podnikavou osobnostní orientací jsou ambiciózní, energičtí, sebevědomí, spoléhající se spíše na sebe, dobrodružně ladění, orientovaní na zisk, profit či společenskou úspěšnost, kterou dosahují prostřednictvím ekonomických, organizačních či politických prostředků. Preferují činnosti, které vyžadují vysokou míru argumentace, organizačních schopností, dominance a přesvědčování ostatních lidí. Právě proto jsou úspěšní v takových oblastech, jako je obchod, prodej, personální management. V sociální oblasti jsou zaměřeni spíše na dosahování organizačních a ekonomických cílů, než na lidi samotné. Pro svou komunikativnost jsou často stejně tak předurčení zastávat role mluvčího či politicky angažovaného reprezentanta určité zájmové skupiny lidí. Jedinci s podnikavou osobnostní orientací chápou sami sebe jako vysoce asertivní a dominantní osoby, které se ovšem občas v jisté míře nevyhnou ukvapenosti a impulzivní, či méně taktního jednání.

5.1.6 Osobnost s konformní životní orientací (Konvenční typ - CONVENTIAL / C)

Jedinci s touto osobnostní orientací jsou vysoce výkonní, se sklonem k vysoké pečlivosti, názorově jsou však konformní a přizpůsobiví, pracovně svědomití, s tendencí k praktičnosti. V sociální oblasti jsou spíše defenzivně ladění a méně společenští. Cítí se daleko lépe v jasně strukturovaném sociálním prostředí, kde jsou mimořádně úspěšní právě pro svou vysokou odpovědnost, přesnost při práci s daty, čísly a mnoha různými informacemi, které kladou požadavky na pečlivost a smysl pro detail. Osoby s tímto osobnostním typem nepostrádají organizační schopnosti, které jsou však schopni plně využít spíše v pracovním prostředí s jasně stanovenými rolemi, pracovními postupy, povinnostmi a úkoly. Osoby s touto osobnostní orientací vnímají sami sebe jako odpovědné a vysoce výkonné pracovníky, ovládající poměrně široké spektrum administrativně technických a organizačních dovedností, které je předurčují k velmi úspěšnému uplatnění v mnoha pracovních týmech. (Pokračování najdeš v článku Metoda RIASEC a typy pracovního prostředí)

Hollandův hexagonální model osobnosti



[Osobnostní typy](#)

5.2 Sociologické sondy v kolektivu

5.2.1 Jak začlenit dítě do kolektivu

Každý z nás od narození vyrůstá v kolektivu. Rozdíl je v tom, zda vyrůstáme v úplné rodině, máma, táta, sourozenci, babičky a dědečkové, tety, strýcové, bratřenci a sestřenice. Nebo v částečné rodině, kde je máma, nebo jen táta a případně další příbuzní.

Pro některé děti je ale prvotní kolektiv něco úplně jiného. Některé jsou umístěny do kojeneckých ústavů už od narození. Rodiče jim nahrazují dětské sestry a sourozence ostatní děti z kojeneckého ústavu. Některé z dětí jsou adoptovány a dostanou se tak do klasického kolektivu. Ty děti, které to štěstí neměly, jdou do dětských domovů, kde si zvykají na jiné prostředí i jiný kolektiv.

Rodiče jim nahrazují vychovatelé, „tety a strejdové“. Někteří zde mají i své sourozence, jiné ne.

O začleňování do kolektivu se dá hovořit až od věku tří let dítěte.

Co je to kolektiv?

Kolektiv je „skupina lidí, která má společný cíl, společnou činnost, je organizovaná ...“ (Hartl P., Psychologický slovník). I děti mají společný cíl – postavit hrad, společná hra,..

Některé děti s úplných rodin a děti z DD zažívají první seznámení s kolektivem v jeslích a následně ve školce. Navštěvují různé kroužky. Žijí ve dvou kolektivech.

Rodina – školka

Dětský domov – školka

Začlenění do kolektivu.

Zde platí pravidlo společného soužití.

Malé děti o těchto pravidlech samozřejmě nemají ani tušení. Tak, jak je učíme první krůčky, tak jim vštěpujeme základní pravidla a principy pro život – určité normy, podle kterých chceme, aby se v budoucnu chovaly.

Již na pískovišti se tato pravidla uplatňují.

- Chci si tebou hrát, nechci si s tebou hrát.
- Půjčím ti hračku, nepůjčím ti hračku.
- Budu se s tebou přát, nebudu se s tebou přát.
- Umím se bránit, běžím hned plakat na ramínko...

5.2.2 Dítě pro začlenění do kolektivu potřebuje:

- Vnímat radost z toho, že může být mezi druhými dětmi. Důvod, proč má být dítě rádo, by měl rodič okomentovat: Může vymýšlet nové styly hry, může si hrát na něco s druhými dětmi, (rodič dětskou fantazii neobsáhne, děti ano).

- Dítě má mít zkušenost s dětmi. Je proto velmi vhodné, aby s ním rodič chodil do dětských kolektivů. Je také důležité, aby rodič střídal chvíle, kdy bude s dítětem sám (bude s ním poznávat nové věci, bude si s ním povídat ...) a kdy bude dítě v dětském kolektivu.

- Rodič má v kolektivu nastavit dítěti mantinely. Učit ho, co je dobré, co je vhodné a proč, co je špatné, nepříjemné pro ně samotné i pro další děti (bití, braní hraček bez dovolení, vyplazování jazyka, ...). Dítě ve třech letech a výš už dobře vnímá a rodičovským argumentům rozumí.

- Rodič má učit dítě vlastní komunikací a příkladem. Pokud dítě vidí, že rodič na špatné chování jeho samotného nebo na chování druhého dítěte reaguje, je to pro ně příklad, jak se má nebo může zachovat při jiné příležitosti, když bude např. na pískovišti příště samo nebo když tam bude s paní učitelkou ze školky a ona se nebude dívat. Dítě si bude v dané situaci jistější, protože má zkušenost s vlastním rodičem.

5.2.3 Pozor!

Dítě neumí zareagovat vždy správně. Mnohdy na začátku tohoto předškolního období je stále silnější dětská reakce neverbální – uhodí, vyplázne jazyk nebo jen tak stojí – než reakce slovní. Vždy mu vysvětleme, co má říct a proč.

Dítěti také velmi pomáhá kamarádství. Mnohdy je to o něco starší kamarád, který dítě do kolektivu přivede, představí ho, zapojí ho do hry. Pokud je to starší sourozenec nebo nějaký kamarád z okolí, je vždy dobře „dát je dohromady“.

5.2.4 Co je dobře?

Jinak reaguje dítě, které je submisivní, introvertní, jinak reaguje dítě, které je extrovert, vehementní. Oba dva mají dostat na své chování zpětnou vazbu od toho, koho mají nejraději – od rodiče, aby pak věděli, jak se mají chovat – podle jakého modelu.

Také příklad je pro dítě velmi důležitý. Pokud dítě vidí rodiče, jak se chovají v určitém kolektivu, může je v podobné situaci napodobit. Pokud si rodič vzpomene na podobný zážitek z dětství a vypráví ho dítěti, poskytuje mu možnost napodoby. Dítě má rádo v tomto věku všechno, co vypráví rodič, má rád „povídej mi, když ...“

[Jak začlenit dítě do kolektivu](#)

5.3 Když dítě nezapadá do kolektivu. Co s tím?

Školka, první třída a po devítce na střední. Od tří let do maturity změní dítě kolektiv nejméně třikrát a ne každému nové prostředí sedne. Jaké děti jsou nejvíce ohrožené z hlediska přijetí do kolektivu?



5.3.1 Podpora je důležitá

Podle dětské psycholožky Lenky Chválové by měli být rodiče dítěti v nelehké situaci takzvaně při ruce. „Čím je dítě mladší, tím více potřebuje podporu rodičů. Učí se fungovat v sociální skupině a některé situace zažívá poprvé. Rodiče pomáhají dětem zorientovat se v určitých situacích a hledat řešení,“ míní Lenka Chválová.

Když dítě přijde do neznámého prostředí, nových vjemů je tolik, že i to odolné může být zaskočeno. A co teprve, když je neprůbojně a zakřiknuté. Zpozornět podle odborníků mají rodiče ve chvíli, kdy si všimnou, že je něco jinak. U menších dětí to může být posmutnělost, uzavřenost, plačtivost, mohou se objevit obtíže při předávání dítěte do kolektivu, bolesti břicha, počurávání.

Způsob, jak dát najevo bezmoc, mají i starší studenti. „Zpozorovat rodiče mohou změny v chování, objevit se mohou psychosomatické obtíže – bolesti hlavy, břicha, nevolnosti, poruchy příjmu potravy, poruchy spánku i záškoláctví,“ nabízí příklady dětská psycholožka z ambulance Psychoterapie Anděl Lenka Chválová.



Nechce se mu do třídy? Na vině nemusí být lenost

5.3.2 Ptejte se i ve škole

V nesporné výhodě jsou rodiče, kteří mají s dítětem otevřený vztah a potomek je zvyklý před nimi problémy netutlat. Rodičům, kterým se zdá, že kolektiv dětí jejich potomka nepřijal, radí Lenka Chvátlová: „Měli by se snažit získat co nejvíce informací od dítěte, učitele, vychovatele, trenéra. Někdy se děti svěří snáze kamarádovi, sourozenci, prarodičům.“

Příčin, proč dítě do kolektivu nezapadlo, může být spousta. Které děti jsou nejvíce ohrožené a jak jim pomoci s případným handicapem?

Stejně jako se může ve škole objevit dítě neprůbojné či hyperaktivní, může se setkat s dítětem, které toho využije a takové dítě začne šikanovat. Nejhorší ovšem je, když jsou děti oběťmi dvojího teroru.

5.3.3 Fyzicky neobratné

– zatímco tělocvik je ve škole pro děti oddychová hodina, neobratné dítě může před nástupem do tělocvičny trpět a být třeba i terčem posměšků fyzicky zdatnějších spolužáků. Zkuste mu najít sport, který je originální a mohlo by jej zvládnout. Dítě za pokroky chvalte, ale vysvětľujte, že lidé jsou různí, někomu jde sport, někomu něco jiného a že je to tak v pořádku.

5.3.4 Pochází ze sociálně slabé rodiny

– když se spolužáci chlubí novým oblečením a společně zkoumají funkce nových mobilních telefonů, nemá takové dítě čím přispět do diskuse, a tak se radši kolektivu straní. Potomka motivujte, aby vyzdvihl své dovednosti a schopnosti. Z materiálního hlediska mu mohou rodiče pomoci třeba tím, že mu umožní peníze vydělané na letní brigádě utratit podle libosti a bez omezení.



Co si budeme namlouvat, děti dokážou být hodně zlé

5.3.5 Je nemocné

– spolužáci společně po škole jdou třeba na zmrzlinu, dítě s dietou se připojit nemůže a stojí stranou. Rodiče se mohou zkusit domluvit s učitelem a třídu o nemoci potomka informovat, starší dítě to může dokázat samo. Jednak děti třeba přijdou na to, že to jejich spolužák nemá snadné, jednak se možná naučí, jak mu pomoci, když se mu udělá špatně.

Jsou ale i další odlišnosti, které si rodiče vůbec nemusí uvědomovat. Potíže mohou mít i děti nadané. „To třeba spolužáci nechtějí přijmout do dvojice nebo pracovní skupiny, protože vše vyřeší snadno a rychle i za ostatní,“ nabízí možnosti Lenka Chválová. Nesnadné to mívají v kolektivu děti uzavřené i hyperaktivní. „Může se stát, že dítě samo své okolí něčím provokuje, vyvolává nepříjemné reakce, a pak se cítí odmítáno.“ Pokud se rodičům problém nepodaří vyřešit, není od věci popovídat si s odborníkem. „Tomu se totiž občas děti svěří snadněji, protože nechtějí rodiče zklamat, zranit, přidělavat starosti,“ míní psychologka.

5.3.6 Pomohou i adaptační kurzy

Ředitelka Střední zemědělské školy v Benešově Ivana Dobešová má další řešení, jak dětem pomoci. „Hned na začátku školního roku nováčky posíláme na adaptační kurz. S dětmi tam jsou pracovníci našeho školního pedagogicko-psychologického centra. Žákům přednášejí a pozorují je. Se svými zkušenostmi umí určit, které dítě by mohlo mít potíže s navázáním vztahů,“ popisuje Ivana Benešová a dodává: „Když nějaký problém zjistíme, snažíme se ho rozkrýt a najít taktiku, jak ho vyřešit.“

A co vy, měli jste doma dítě, které mělo se zařazením do kolektivu problém? Jak jste tuto situaci vyřešili?

[Co dělat ??? Dítě nezapadá do kolektivu](#)

5.4 Šikana - kde všude nám hrozí?

Šikana neboli psychické či fyzické omezování a týrání dítěte nebo dospělého jedince může postihnout kohokoliv v téměř jakémkoliv kolektivu a prostředí. Oběti šikany může být i někdo vám blízký, aniž byste o tom měli nejmenší tušení.

O šikaně se většinou mluví jako o problému mezi mladistvými. Pro děti a mladé lidi může být šikana způsob, jak si dokázat svou neohroženost a nadřazenost, někteří si takto zvyšují sebevědomí nebo jen krátí čas. Lidí šikanovaných v dospělosti však možná není o mnoho méně.

5.4.1 Šikana mezi dětmi a mládeží

Slovní napadání a posmívání se jednomu nebo více jedincům nějakým způsobem vyčnávajícím z řady, se objevuje už u docela malých dětí. Agresivita a vážnější forma šikany se stupňuje s věkem. Děti mezi sebou začínají vnímat sociální rozdíly, napadají se kvůli vzhledu, způsobu oblékání, rodinnému zázemí, barvě kůže apod. V pubertě to pak mohou být vážnější rasistické projevy nebo například napadání v souvislosti se sexuální problematikou.

Dlouhodobá šikana může neblaze ovlivnit rozvíjející se psychiku dítěte a mladistvého, je proto třeba, aby se do řešení problému zapojila rodina i škola, aby dítě cítilo podporu, přestože se za svou situaci většinou stydí a pečlivě ji tají. Rodiče by neměli ignorovat jakékoliv, i nepatrné změny v chování dítěte a měli by se snažit zjistit jejich příčinu.

5.4.2 Šikana na pracovišti

Psychická tyranie v zaměstnání, buď mezi kolegy, nebo v poměru zaměstnavatel – zaměstnanec, je nejskrytější druh šikany. Šikana na pracovišti může být někdy "pouhým" zdrojem zábavy skupiny zaměstnanců vůči jednomu člověku, který se nějakým způsobem odlišuje (podobné důvody jako k šikaně ve škole), častěji je však cíleným útokem s cílem přimět dotyčného k rozvázání pracovního poměru.

Podobné jednání je u nás v poslední době bohužel běžné a až překvapivě vysoké procento zaměstnanců s ním má osobní zkušenost. Vzhledem k těžko postižitelnému porušování zákoníku práce či lidských práv, ale také z důvodu nedostatku práce a dnešní ekonomické situaci je obrana proti tomuto druhu šikany velmi obtížná.

5.4.3 Prevence šikany

Prevencí šikany se zabývají nejrůznější výchovné programy a jde samozřejmě o nelehký úkol. Jde zejména o snahu vést zájem potenciálních agresorů jiným směrem, než je uspokojování se ponižením druhých, v dalších případech pak dostatečný dozor a spolupráce na včasném odhalování agrese a bezpráví.

Setkali jste se někdy se šikanou? Jak se projevovala a jak jste se jí bránili?

[Šikana - Kde nám hrozí??](#)

5.5 Protagonisté šikany

5.5.1 Agresori

- Jaké jsou děti, které šikanují své vrstevníky? Jaké mají vlastnosti, z jakého prostředí pocházejí, jak se staly takovými, jakými jsou?
- Jde většinou o nadprůměrně tělesně zdatné jedince, silné a obratné. Inteligence spojená s bezohledností a krutostí může vyvážit nedostatek tělesné síly. Agresor může svůj záměr získat skupinu, proti jejíž převaze je oběť bezmocná.
- Agresor si šikanou "kompenzuje mindrák", že je navenek tvrdý právě proto, že trpí pocity méněcennosti, závidí svým druhům úspěchy ve školní práci, že se cítí nešťastný a lze mu pomoci, jestliže porozumíme právě této nebo nějaké jiné jeho skryté bolesti. Pro agresora je typická touha dominovat, ovládat druhé, bezohledně se prosazovat.
- Agresivita se vytváří už v předškolním věku. Určitou roli hrají temperamentové dispozice, zejména vznětlivost a impulsivita
- Rodiče agresorů zásadně popírají, že by jejich dítě bylo schopno mučit spolužáka a libovat si v tom.

- Při setkání s agresory bylo vždy zarážející, že tito mladí lidé neměli žádné vědomé pocity viny, netrápili se skutečností, že někomu ublížili, a zasloužený trest vnímali jak o křivdu. Těmto jedincům chyběl jakýkoliv náhled na nemorálnost jejich jednání.
- Základním zdrojem morální slepoty agresorů je jejich sobeckost a egocentričnost. Považují se za střed světa a z tohoto titulu si upravují mravní normy podle svých potřeb. Úcta k člověku je jim cizí a porozumět utrpení a bolesti bližního je nad jejich možnosti.

5.5.2 Typy iniciátorů šikanování

1. typ - hrubý, primitivní, impulsivní, se silným energickým přetlakem, kázeňskými problémy
2. typ - slušný, kultivovaný, sevřený, zvýšeně úzkostlivý, někdy i se sadistickými tendencemi v sexuálním smyslu
3. typ - Srandista, optimistický, dobrodružný, se značnou sebedůvěrou, výmluvný, nezřídka oblíbený

5.5.3 Oběti šikany

- Obětí šikany se může stát prakticky kdokoli. Šikana hrozí například dítěti, které přijde jako nové do sehraného kolektivu. Není ani vzácností, že se dítě stane předmětem nepřátelství skupiny pro nějakou svou přednost. Může to být dítě s velmi dobrým vztahem k některému učiteli. Častěji se však děti stávají terčem tohoto druhu agrese pro nějaký handicap. Nejjednodušší a nejlogičtější riziko spočívá v tělesné slabosti a neobratnosti oběti při fyzickém střetnutí.
- Zkoumalo se, jakou roli hraje viditelná odlišnost dítěte, nápadnosti v jeho zjevu, jako jsou zrzavé vlasy, obezita, vzhledová vada apod. Vysvětlení je v tom, že téměř každý člověk se v něčem liší od ostatních a lze si to vzít jako záminkou šikany - což právě agresori dělají. Pohrdání skupiny vedoucí k šikaně může postihnout i dítě ze sociálně slabé rodiny, jehož rodiče nemají na oblečení, v němž by dítě bylo "podle módy", ani na přiměřené kapesné.
- Rasová odlišnost, především barva pleti, je v šikaně samozřejmě důležitým faktorem. Oběti se snadno stává outsider třídy, dítě osamělé, bez kamarádů, neschopné se přidružovat, dítě s protivným chováním atp.
- Zvláštní skupinu tvoří oběti, které jsou současně agresory. Zúčastňují se, zvláště ve skupině, šikanování jiných dětí.
-

Michal Kolář uvádí přehled konkrétních typů a forem agrese a manipulací:

5.5.4 Fyzická agrese a používání zbraní

- Oběť je agresory věšena na lustr, na skobu, a to až do ztráty vědomí.
- Agresori oběti sváží ruce, na hlavu jí navléknou igelitový pytlík a pozorují, jak se zmítá.
- Předstírají, že chtějí oběť vyhodit z okna, přes zábradlí ve škole apod.

- Oběť je vystavena hromadnému kopání.
- Je vystavena anonymnímu hromadnému bití.
- Je vystavena fackování.
- Je vystavena násilnému sprchování ve studené vodě.

5.5.5 Slovní agrese a zastrašování zbraněmi.

- Oběti je vyhrožováno zabitím, mučením, násilím.
- Oběti je vyhrožováno po telefonu.
- Oběť je zastrašována zbraněmi : skutečnou pistolí, plynovou pistolí, vystřelovacím nožem
- Oběti je nadáváno.
- Agresori urážejí rodiče obětí.
- Vysmívají se slabostem a handicapům obětí.
- Vysmívají se neúspěchu, chybám a trápení oběti.

5.5.6 Krádeže, ničení a manipulace s věcmi.

- Agresori berou oběti peníze, zabavují jí výplaty.
- Trhají a ničí oblečení oběti.
- Přivlastňují si nejrůznější věci oběti.
- Trhají a ničí, případně ukradnou oběti učebnice, sešity.
- Oběť je agresory donucena "půjčit " svačinu.
- Ukradnou , popřípadě schovají oběti legitimace, lístky na oběd, peněženku s penězi...

5.5.7 Násilné a manipulativní příkazy

- Oběť je donucována pít limonádu, do které bylo napliváno, jíst jídlo z podlahy.
- Je donucována čistit agresorům boty, líbat jim boty...
- Je donucována platit a odevzdávat agresorům svačiny, dávat fotografie ...

Brutální způsoby šikanování se jistě bolestivě dotknou každého. Potíž je v tom, že nejsou vidět, protože se dějí v nepřítomnosti pedagoga. Pro citlivější děti mohou být i zdánlivě bezvýznamné příhody utrpením, když se nedokáže svěřit rodičům nebo učiteli. Šikanu také můžeme chápat jako poruchu vztahů ve skupině. V podstatě jde o to, že šikanování není nikdy pouze záležitostí jednotlivce nebo jen agresora a oběti.

[Šikana](#)

5.5.8 Doporučujeme:

[Bolest šikanování](#)

6 Řešení morálních dilemat, modelových a zátěžových situací

6.1 Co je to morální dilemma

obtížné rozhodování v situaci, jejíž základ tvoří konflikt mezi různými morálními požadavky.

6.2 Co je to konflikt

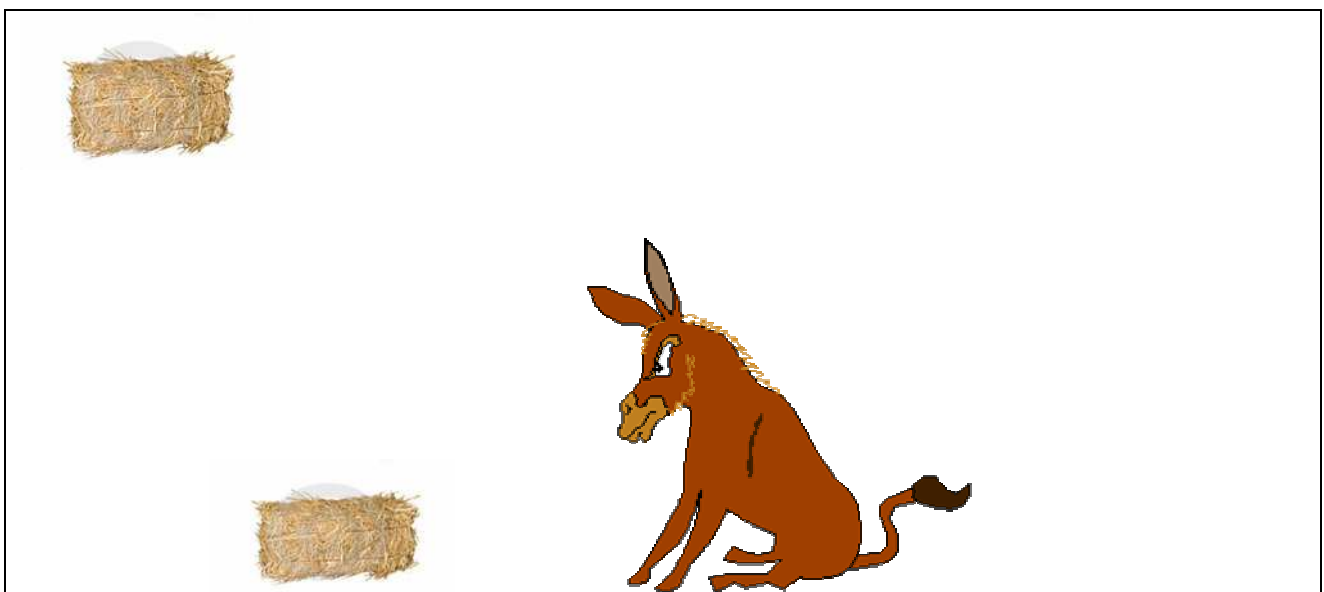
Vznik konfliktu:

Konflikt - situace, ve které dochází ke střetu zájmů dvou a více lidí.

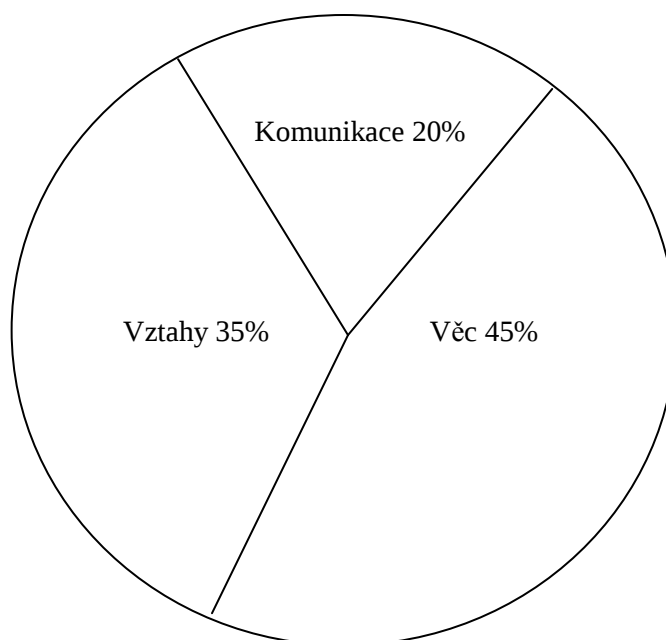
Vzhledem k tomu, že pravda je velmi relativní pojem, záleží vždy na tom, jak umí kdo prosadit svoji pravdu.

Buridanův osel

je obrazné vyjádření pro lidskou nerozhodnost. Termín se vztahuje k paradoxní situaci, kdy osel mezi dvěma kupkami sena stejného objemu a kvality zemře hladem, protože se není schopen rozhodnout, z které kupky si má vzít.



6.2.1 Příčiny konfliktu



6.2.2 Řešení:

1. Vždy buďte nad věcí
2. Obratným manévrováním se konfliktu vyhnout
3. Přistoupit na to, že druhá strana má pravdu
4. Hlídejte se – nesmíte začít vidět „rudě“
5. Nechejte druhého vymluvit – ať upustí páru“
6. Nenechte se vytočit útočnými argumenty – druhá strana si na ně stejně odpoví sama
7. Předložením věcných a nevyvratitelných argumentů, ale pozor, neskákejte do řeči
8. Vstřícností - vzájemnou spoluprací na daném úkolu
9. Bojem o výhodnější výchozí pozici
10. Racionální argumenty si schovejte, až proti strana „vychladne“. Nyní není schopna racionálně uvažovat
11. Zamyslete se nad tím, zda jste se sami neocitli v podobné situaci
12. Kompromisem

6.2.3 Předcházení:

Nejlépe se konfliktům předchází, pokud jste se dobře na daný úkol připravili.

- Sami si stanovte, vytipujte, určitá uzlová - krizová místa jednání, která mohou nastat, a připravte si variantní řešení.
- Vyberte pro jednání ze svojí strany osobu, které vy budete důvěřovat a na základě získaných informací o druhé straně zjistěte, zda je pro ně dostatečnou autoritou. Zkrátka zda ji budou akceptovat.



6.2.4 Kompromis:

Je to také řešení. Zůstává po něm však mnoho nezodpovězených a otevřených otázek.

Neustoupili jsme náhodou moc

Nezískala druhá strana více, než si zasloužila

Nemyslí si o nás, že jsme slabý

Konflikty byly, jsou a budou. Jen na nás záleží, jak budou velké a jak budou časté.

6.2.5 Zásady správného vyjednávání

Není vůbec jednoduché naučit se obchodnímu jednání tak abyste se „dohodli s kýmkoliv“.

4 zásady obchodního jednání

1. Nevyhledávejte problémy
2. Zaměřte se na dosažení cíle, ne na pozice
3. Předkládejte různé návrhy, řešení, alternativy, potlačte zájmy
4. Trvejte na dodržení dohod

- Výrobci problémů
- Řešitelé problémů

6.2.6 Jak vzniká problém:

1. odkládáním přicházejících signálů (zítra je taky den)
2. podceněním úkolu
3. špatnou, nedostatečnou a podceněnou přípravou
4. nedostatečnou odvahou vedoucího pracovníka se, i když bolestně, v daný okamžik rozhodnout
5. chybným výběrem pracovníků
6. chybným, nebo nedostatečným delegováním pravomocí

6.2.7 Jak problému předcházet?

Dokonalou přípravou akce, předvídavostí, výběrem kvalitních lidí

➤ Výmluvy a omluvy

➤ První zásada

obchodního jednání je, že emoce musí jít stranou. Přítel, nepřítel, kdokoliv, cílem je se domluvit a všechno, co by tomu mohlo překážet, tak musí pro tuhle chvíli pryč.

➤ Druhá zásada

obchodního jednání je mít proti sobě partnera protivníka.

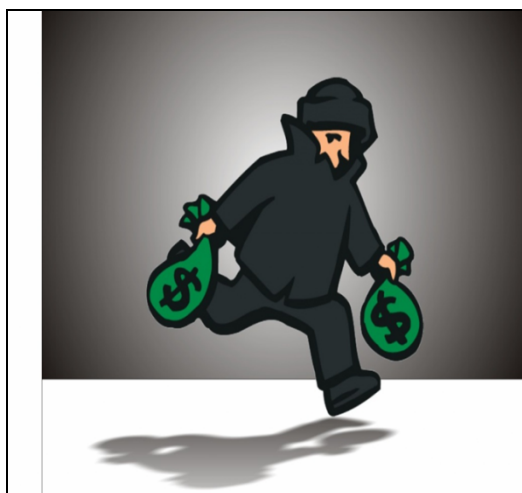
➤ Třetí zásada

jaký prostor máte k dispozici, odkud pokud lze licitovat, co lze nabídnout jako protihodnotu k ústupkům, co mne bolet nebude, ale druhého to potěší.

➤ Čtvrtá zásada

Trvejte na dodržení dohod

6.2.8 Příklad vyjednávání – LUPÍČI



- Představme si situaci, kdy policie dopadla dva lupiče přímo při přepadení banky.
- Existuje podezření, že mají na svědomí nedávné přepadení jiné banky v sousedním městě.
- Toto přepadení, ale nemůže být na rozdíl od prvně uvedeného lupičům prokázáno.
- Proto vyšetřovatelé vyslýchají lupiče odděleně a v jeho průběhu se uchýlí v rámci vyjednávání ke lsti.

- Oběma lupičům nabídnou stažení obvinění z přepadení, když se přiznají k přepadení v sousedním městě včetně udání spoluúčasti druhého lupiče.
- Ke stažení obvinění je také potřeba, aby druhý lupič svou účast na neprokázaném přepadení popřel.
- V případě, že se přiznají oba dva lupiči, bude požadován trest 5 let vězení (za prokázaná obě přepadení).
- V případě, že se ani jeden nepřizná, bude pro oba požadován trest 3 roky (lze prokázat jen jedno přepadení).
- V případě, že se jeden nepřizná bude pro něj požadován trest 10 let za obě prokázané přepadení (druhé přepadení mu prokážou svědeckou výpovědí lupičova parťáka).

❖ Ztrátové skóre při individuální a kooperativní strategii vyjednávání

Ztráty (roky strávené ve vězení) ze zvolené vyjednávací strategie ukazuje následující tabulka:

I. Lupič 1-vypovídá Lupič 2-nevypovídá ----- Lupič 1: 0 let Lupič 2: 10 let Ztrátové skóre= 0+10 = 10 let	III. Lupič 1-vypovídá Lupič 2-vypovídá ----- Lupič 1: 5 let Lupič 2: 5 let Ztrátové skóre= 5+5 = 10 let
II. Lupič 1-nevypovídá Lupič 2-vypovídá ----- Lupič 1: 10 let Lupič 2: 0 let Ztrátové skóre= 10+0 = 10 let	IV. Lupič 1-nevypovídá Lupič 2-nevypovídá ----- Lupič 1: 3 roky Lupič 2: 3 roky Ztrátové skóre= 3+3 = 6 let

Situace v tabulce představují uplatnění jedné ze tří strategií při vyjednávací hře

❖ Každý lupič má v zásadě tři možnosti volby:

1. Zvolit individuální strategii vyjednávání - sobecky maximalizovat vlastní prospěch □ kvadrant I.,II.,III, ztrátové skóre = 10let
2. Zvolit kooperativní strategii vyjednávání - □ kvadrant IV., ztrátové skóre = 6 let
3. Porušit pravidla vyjednávání - tzn. spekulovat, jak se zachová druhá strana vyjednávání (druhý lupič). Např. pokud vím, že druhá strana téměř jistě přizná vinu, nebudu hájit původně preferovanou kooperativní strategii, ale uchýlím se k defenzivě ve formě individuální strategie – nechci sedět 10 let, když mám nástroj na zkrácení vězeňského pobytu na 5 let.

❖ Dilema vyjednače: zvolit kooperativní strategii vyjednávání nebo egoisticky prosazovat individuální strategii?

Odpověď se nalezne při uvědomění si, který užitek je vyjednávací stranou více žádán:

dílčí užitek jednotlivce nebo kooperativní užitek při společné strategii vyjednávání.

Kvadranty v tabulce ukazují tři typy výsledků vyjednávací hry:

- I. Hra s nulovým součtem – nulový trest jednoho je vykoupěn dvojnásobným trestem druhého,
- II. Hra s nulovým součtem – nulový trest druhého je vykoupěn dvojnásobným trestem prvního,
- III. Oboustranně ztrátová hra – oba vyjednávači mají díky své egoistické strategii vyjednávání o 2 roky delší trest než by měli při kooperativní strategii,
- IV. Oboustranná výhra (win-win) – součet trestů je nižší než v jakékoliv předešlé kombinaci dílčích strategií vyjednávání.

6.3 Lawrence Kohlberg: Psychologie morálky, morální dilema

Lawrence Kohlberg (1927 – 1987)

Psychologie morálky je neodmyslitelně spojená se jménem amerického psychologa Lawrence Kohlberga. Kohlberg ve své teorii vycházel ze stádií kognitivního vývoje, jak je navrhl Jean Piaget. Kognitivní možnosti člověka spoluurčují úroveň morálního vývoje, které jedinec dosáhne. Je jednou jejich determinant.

Kohlberg svá stádia nazval předkonvenční, konvenční a postkonvenční. Každé ze stádií se dále dělí na dvě úrovně. Celkem jich tedy máme šest.

6.3.1 Předkonvenční morálka

Dítě se přizpůsobuje pravidlům uloženým autoritou, aby se vyhnulo trestu nebo získalo odměnu.

a) orientace na trest a poslušnost - nezáleží na dobrém či špatném úmyslu nějakého jednání, nýbrž jen na skutečných důsledcích (Heidbring, H. Psychologie morálního vývoje, 1997); velká situační vázanost morálky

b) osobní zájem – orientace na odměnu/dosažení osobních cílů; překonání egocentrismu, jedinec se umí vpravit do situace druhého a poznat, že jeho zájmy se nemusí shodovat se zájmy vlastními

6.3.2 Konvenční morálka

Jedinec na této úrovni se snaží dodržovat pravidla a sociální normy, aby si zasloužil uznání jiných a udržel sociální řád.

a) orientace „být hodným dítětem“ – morální je to chování, které dělá radost jiným a které druzí schvalují; správné je to, co za správné považují také ostatní

b) orientace na zákon/udržování sociálního řádu – správné je to, co odpovídá pravidlům legitimní autority

6.3.3 Postkonvenční morálka

Na této úrovni jsou hlavní obecné zásady spravedlnosti, které by mohly i být v rozporu s psaným zákonem či autoritou.

a) orientace na společenskou smlouvu, individuální práva a demokratické zákony – smyslem spravedlivých zákonů je vyjadřovat vůli většiny a podporovat lidské hodnoty, proto je možné zákon přestoupit, pokud tuto funkci neplní

b) orientace na individuální zákony svědomí – člověku jsou vodítky jeho vlastní abstraktní etické principy, které odrážejí univerzální spravedlnost

(podle Heidbring, H. Psychologie morálního vývoje, 1997 a Sheehy, N. Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů)

Kohlberg tvrdí, že tato stádia za sebou následují v přesně daném sledu. Není tedy možné dosáhnout některého ze stupňů postkonvenční morálky a následně regredovat do morálky konvenční nebo dokonce předkonvenční. To ale neznamená, že každá lidská bytost musí dosáhnout 6. stádia morálního uvažování. Stejně jako u Piagetových formálních operací existují lidé, kteří tohoto stádia za celý život nedosáhnou. V jednom ze svých pozdějších výzkumů Kohlberg dokonce zjistil, že jasně principiálního stádia 6 dosáhne jen zhruba 10% dospělé populace. (Atkinson)

Svá stádia vytvářel Kohlberg s ohledem na výzkum, který prováděl. Zkoumal chlapce ve věku od deseti do šestnácti let. K tomuto účelu si vytvořil sadu krátkých příběhů, jejichž hrdina řeší nějaké svízelné morální dilema. Účastníků svého výzkumu se tázal, jak by měl hrdina jednat a proč. Nejznámějším z těchto „Kohlbergových dilemat“ je příběh Heinz krade lék.

6.3.4 Heinzovo morální dilema

V jedné daleké zemi umírala žena, která onemocněla zvláštním druhem rakoviny. Existoval lék, o němž si lékaři mysleli, že by mohl ženu zachránit. Šlo o určitou formu rádia, kterou jeden lékárník v tomtéž městě právě před nedávnem objevil. Výroba byla velmi drahá, avšak lékárník požadoval desetkrát víc, než kolik jej stála výroba. Za rádiu zaplatil 200 dolarů a za malou dózu s lékem požadovat 2000. Heinz, manžel nemocné ženy, vyhledal všechny své známé, aby si půjčil peníze a usiloval i o podporu úřadů. Shromáždil však jen 1000 dolarů, tedy polovinu požadované ceny. Vyprávěl lékárníkovi, že jeho žena umírá a prosil jej, aby mu lék prodal levněji nebo ho nechal zaplatit později. Lékárník však řekl: „Ne, já jsem ten lék objevil a chci na něm vydělat nějaké peníze.“ Heinz tím vyčerpал všechny legální možnosti; je zcela zoufalý a uvažuje, zda by se neměl do lékárny vloupat a lék pro svou ženu ukrást. (Kohlberg, 1974 in Heidbrink, H. 1997)

Středem Kohlbergova zájmu nebylo zjistit, zda zkoumaná osoba odpoví „ano“ či „ne“, nýbrž jaký důvod uvede pro svou volbu. Na základě této odpovědi byla osoba zařazena do jednoho z jeho šesti stádií. Zde uvádím příklady možných odpovědí. Jejich seznam není vyčerpávající, odpovědi osob se od těchto navržených často poměrně dost odlišují. I když ale osoby odpověděly nějak jinak, Kohlberg je do svého schématu zařadil

1. stádium (poslušnost): Heinz neměl ukrást lék, protože následkem toho by byl uvězněn
2. stádium (osobní zájem): Heinz měl ukrást lék, protože pak by byl mnohem šťastnější, kdyby zachránil svou ženu, i kdyby byl odsouzen do vězení
3. stádium (hodné dítě): Heinz měl ukrást lék, protože to jeho žena očekávala.
4. stádium (zákon): Heinz neměl ukrást lék, protože zákon zakazuje krást
5. stádium (společenská smlouva, lidská práva): Heinz měl ukrást lék, protože každý má právo na život, bez ohledu na zákon. Nebo: Heinz neměl ukrást lék, protože vědec má právo na kompenzaci za své úsilí.
6. stádium (univerzální etika, individuální svědomí): Heinz měl ukrást lék, protože zachránit lidský život je základnější hodnota než právo jiné osoby na majetek. Nebo: Heinz neměl ukrást lék, protože tak porušil zlaté pravidlo cti a respektu.

(podle Wikipedia: Kohlberg's stages of moral development)

Tohle dilema jsem přečetla 8 lidem ve věkovém rozmezí 9 – 62 let a musím říct, že u některých respondentů mě až překvapila kreativita, s jakou odpovídali, což ovšem komplikovalo jejich zařazení do některého ze stádií.

6.3.5 Diskuse nad výsledky ankety

Helenka (9) byla nejmladší respondentkou a byla dokonce ještě o rok mladší, než děti s nimiž Kohlberg prováděl své výzkumy. Navíc se obávám, že příběh byl pro ni příliš složitý a až nesrozumitelný. Bohužel jsem ale nedokázala sehnat jiný, který by byl pro dítě jejího věku vhodnější. Helenka nebyla schopná pochopit, že někdo může umírat, ani že by mohlo existovat něco, co by si nemohla koupit (to je možná dané tím, že pochází z velmi dobře zajištěné rodiny). Bylo zapotřebí příběh jí znovu převyprávět, docela pomohla představa na mamince a tatínkovi. Nejtypičtější věty Helenky: „cože? Já nevím.“ „jak umírá?“ „jak nevyléčitelnou nemoc?“ „Všechno si můžu koupit, tatínek může všechno koupit.“ „Já bych to neukradla, protože bych se bála. Krást se nemá. Tatínek by to možná ukradl, i když ten by si to určitě koupil.“ – 1. stádium

Eliška (13) – Příběhu rozuměla, ale nemohla pochopit, proč si lék nemůže koupit, proč si na to nemůže půjčit. Projevovala obrovské antipatie k lékárníkovi („to není člověk, to není možný!“) Několikrát se zeptala, jestli je možné, aby jí vědec lék v takové situaci neprodal. Pro blízkého by lék ukradla, protože život blízkého je důležitější než to, že by to bylo nezákonné. Zaujala mě formulace „možná bych to ukradla i na truc vědci“. Dokonce se i vžila do postavy vědce a říkala „kdybych já byla ten vědec, tak bych mu ten lék i dala!“ – 5. stádium

Kateřina (16) – Příběh ji zaujal a první část odpovědi podala velice rychle. Bylo pro ni samozřejmé říci, že ano, a na mé první „proč?“ reagovala: „no, přece aby mu neumřela žena“. Bylo vidět, že je to pro ni něco zcela přirozeného a neví, proč by měla „vymýšlet“ ještě nějaký jiný důvod. Potom, co jsem ji požádala, aby se nad problémem zamyslela, řekla: „byl by nešťastnej, kdyby umřela“, což ji podle mého názoru řadí k 2. stádiu.

Milan (18) – U Milana jeho odpověď byla pravděpodobně ovlivněna jeho zamilovaností. Příběh na něj opravdu hodně citově zapůsobil (změna hlasu, naléhavý tón) Odpověď: „určitě jo. Protože ji miloval. Nechce být bez toho, koho miluje, to přece nejde.“ Skoro se zdálo, jako by ho příběh vyděsil. Podle toho, že odpovídal s ohledem na sebe, bych ho zařadila do 2. stádia.

Zuzana (20) – O dilematu dost přemýšlela. „no asi jo... nedovedu si představit, že by někdo řekl, že ne.“ Hodně zvažovala odpověď „proč?“, nakonec prohlásila, že: „ona měla právo žít, zákon by mi byl jedno“, což ji řadí do 5. stádia.

Václav (26) – Jeho odpověď na obě otázky byla velmi rychlá a pro něj zřejmě zcela přirozená. „Jo, život je nejvyšší hodnota“. Podle výrazu tváře nechápal, proč se ho na tak jasnou věc vůbec ptám. - 6. stádium

Eva (42) – Jako doktorka nejprve hledala v příběhu medicínské věci: „na rakovinu rádium?“. Potom, co jsem ji o to požádala, se více soustředila na aspekty, o které se mi jednalo, a odpověděla: „ano, protože ji miloval – no prostě jeho sobectví, protože chtěl být s ní.“ Další její reakce opět zřejmě vychází z jejího povolání – navrhovala totiž, aby se na Heinzově ženě ověřila funkčnost léku

a případně mohli pak být zachráněni ostatní trpící touto chorobou. O prospěch vědce jí nešlo. Právě u ní je pro mě nejproblematictější zařazení do nějakého stádia.

František (62) – Uvažoval spíše, JAK získat lék, záchrana ženy pro něj byla samozřejmá. Jeho odpověď: „no ano, aby pomohl bližnímu svému. On se musí pokusit ji zachránit.“ Nemohl se ale příliš smířit s tím, že Heinz peníze nesehnal. „Já bych ty prachy sehnal.“ Po mém upozornění, že v příběhu to tímto způsobem opravdu nešlo, měl velmi zajímavý nápad: ukrást někde peníze a za ně koupit lék. - což zřejmě ukazuje na akceptaci vědcova práva na kompenzaci jeho úsilí a zároveň práva manželky na život – považuji to za jistou – velmi chytrou - snahu o vyhnutí se dilematu. Z toho, že zvážil obě tyto věci, usuzuji, že by spadl do 6. stádia.

Jak je vidět podle odpovědí, úroveň morálního usuzování není přímo odvislá od věku. To dokazuje už ten fakt, že třináctiletá dívka se v Kohlbergově hierarchii dostala do pátého stádia, zatímco šestnáctiletá jen do druhého. Na druhou stranu ale není jednoduché jednotlivé osoby přiřadit ke stádiím. Navíc si myslím, že se do odpovědí respondentů nepromítá jenom jejich úroveň morálního vývoje, ale také různé emoční stavy, osobnostní vlastnosti či dokonce oblast zájmů. Osobně se domnívám, že z takto krátkého testu nemůžeme dělat v podstatě žádné závěry. Bylo by třeba osoby konfrontovat s více dilematy (bohužel se mi jich ale více nepodařilo sehnat) a také udělat odbornější rozbor jejich odpovědí. Jak ve své knize píše Horst Heidbrink, výklad odpovědí a přiřazení ke stádiím je složitý proces, který vyžaduje skutečně rozsáhlé znalosti Kohlbergova díla (Kohlberg dodatečně zavedl rozlišení na variantu A a B u každé podúrovně, mluvil o možné dočasné regresi ze čtvrtého stádia v adolescenci do stádia druhého atd.)

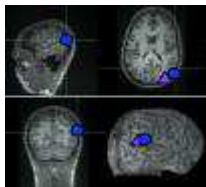
6.3.6 Kritika Kohlberga

Nejznámější kritičkou Kohlbergovy práce je jeho žačka Carol Gilliganová. Ta se na celou problematiku dívala ženskou optikou a vytýkala Kohlbergovi výběr skupiny, na které své testování uskutečnil, protože se jednalo pouze o chlapce. Jejím hlavním argumentem (který se ale v následných výzkumech nepotvrdil) byl fakt, že podle jeho typologie mají chlapci tendenci častěji spadat do čtvrtého stádia, zatímco dívky do třetího. Sama se pak zabývala rozlišeními mezi tzv. mužskou a ženskou morálkou. Její hlavní myšlenkou bylo, že muži se více orientují na tzv. morálku spravedlnosti, zatímco ženy na morálku péče, přičemž morálka péče je podle Gilliganové situačně senzitivní a flexibilní a morálka spravedlnosti je situačně nezávislá a rigidní. Ženy se ve svých morálních úvahách orientují především podle konkrétní struktury vzájemných vztahů, muži podle abstraktních práv a povinností. (Heidbrink, 1997)

Různými autory také bylo kritizováno Kohlbergovo šesté stádium, které je někdy obtížně odlišitelné od pátého. Kohlberg sám nakonec šesté stádium ze své teorie „vypustil“, nicméně většina autorů se stále drží jeho původní teze.

[Psychologie morálky](#)

6.4 Kde sídlí morálka?



Co je správné a co ne? Na tuhle otázku hledá člověk odpověď mnohokrát za den. Někdy se rozhodneme snadno a rychle, jindy se dobíráme řešení komplikovaných situací jen s obtížemi. Náš mozek využívá k řešení morálních dilemat stejné nervové obvody, jaké zaměstnáváme při volbě jídla a jiných „přízemních“ záležitostech. A není nemožné morálku v našich mozcích celkem jednoduše „vypnout“.

6.4.1 Dilema s výhybkou

Představme si ryze hypotetickou situaci, kdy na nic netušící pěti dělníků pracujících na železniční trati míří neovladatelná, rozjetá drezína. Máme možnost přehodit výhybku a poslat drezínu na kolej, kde pracuje jen jeden dělník. Obětujeme jednoho člověka, abychom zabránili smrti pěti lidí? Většina z nás to vidí jako správné řešení.

Zcela jinak hodnotíme situaci, kdy se na pěti nic netušících dělníků řítí po koleji neovladatelná drezína, my stojíme na nadchodu nad tratí spolu s druhým člověkem a smrti dělníků lze zabránit tak, že na kolej před drezínu dopadne lidské tělo. Většina lidí je přesvědčena, že nemáme právo strčit druhého člověka pod drezínu a obětovat jeho život pro záchranu pěti lidí. Proč se naše reakce tak ostře odlišují, když jde v obou případech o záchranu pěti životů za cenu jednoho? A jakou roli hraje v našem rozhodování racionální úvaha a nakolik se do ní promítají emoce?

Někteří filosofové se přiklání k názoru, že řešení morálních dilemat je přednostní záležitostí citů a emocí. Jiní filosofové jsou přesvědčeni, že východiska z podobných situací nalézáme na základě racionálních úvah. Do staletí trvajícího filosofického sporu vnesli v posledních letech více světla neurologové využívající moderní zobrazovací techniky, jako je funkční magnetická rezonance. Tato zobrazovací technika zaznamená změny v aktivitě různých mozkových center a naznačí například, kdy s námi při řešení morálních dilemat zmítají emoce a kdy hledáme východisko s chladnou hlavou.

Morální dilema s přehozením výhybky řeší lidský mozek s pomocí center aktivovaných při racionálních, objektivně kalkulovaných úvahách. Když se máme rozhodnout, zda shodit člověka z nadchodu, aktivují se nám v mozku vedle toho i centra důležitá pro vznik silných, negativních emocí.

Obecně platí, že v neosobních otázkách, jako je vrácení nalezené peněženky, se rozhodujeme racionálně. Pokud se naše jednání týká přímo jiných lidí, pak začínají vstupovat do hry emoce. Přehození neživé páky výhybky proto hodnotíme s menšími emocemi než strčení do člověka.

6.4.2 Co nám nevoní

Emoce se promítají i do toho, jak hodnotíme jednání jiných lidí. Představme si, že za šéfem přijde podřízený s nápadem na změnu výrobního postup, který sice zvýší zisk, ale zároveň poškodí životní prostředí. Šéf řekne podřízenému, ať nový postup zavede, s tím, že ho zajímá jen zisk a životní

prostředí je mu lhostejné. A představme si tu samou situaci, kdy zaměstnanec navrhuje svému šéfovi změnu výrobního postupu, která kromě zvýšeného zisku přinese i zlepšení životního prostředí. Šéf odpoví stejně: „Zaved'te nový postup. Životní prostředí mě nezajímá, hlavní je pro mě zisk.“

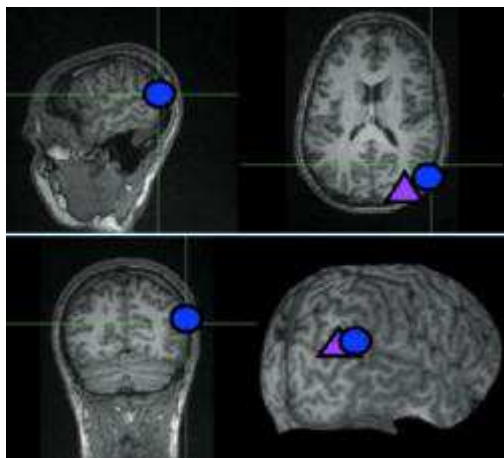
V prvním případě většina lidí obviní šéfa z toho, že úmyslně poškodil životní prostředí. V druhém případě je hodnocení podstatně příznivější a lidé to vidí tak, že šéf nechtěně pomohl životnímu prostředí. Přitom stanovisko šéfa je v obou situacích stejné: Zisk má přednost před životním prostředím. Fakt, že v prvním případě k poškození životního prostředí skutečně dojde, nás vede k tomu, že jsme na šéfa přísnější.

Výsledek našeho morálního soudu je velmi významně ovlivněn emocemi, které cítíme v okamžiku, kdy se rozhodujeme. Přitom emoce nemusejí souviset s řešeným morálním dilematem. Americký psycholog Jonathan Haidt z University of Virginia vystavil nejprve některé dobrovolníky nepříjemnému zážitku. Museli například přečíst nebo vyslechnout negativně zabarvená slova nebo byli vystaveni nepříjemnému zápachu. Následně pak hodnotili morální dilema. Měli například rozhodnout, jestli si zaslouží odsouzení za incest bratranec a sestřenice, kteří se do sebe zamilovali, ale nevěděli o svém příbuzenském vztahu. Většina lidí je k takovému „omylu“ poměrně tolerantní. Lidé, kteří před rozhodováním zažili něco nepříjemného, jsou však častěji nakloněni k tomu, aby pár odsoudili.

Haidt nechal podobně ovlivněné dobrovolníky hodnotit jednání studenta, který se postavil do čela spolužáků při jednání s vedením fakulty. Většina lidí na tom nevidí nic špatného. Třetina těch, kteří před rozhodováním udělali nepříjemnou zkušenost, je ale přesvědčena, že na jednání studenta není něco v pořádku. Svůj pocit obvykle zdůvodní tak, že student „má něco za lubem“ nebo „se honí za popularitou“.

„Podobná zjištění mají enormní význam pro politický život,“ říká Jonathan Haidt v rozhovoru pro časopis American Scientist. „Lidé si najdou odůvodnění svého morálního odsudku, který však není založen na ničem jiném, než na uměle navozeném pocitu znechucení.“

V kontextu podobných objevů se můžeme domýšlet, jak na nás působí třeba řazení zpráv v televizních nebo rozhlasových zpravodajstvích. Budeme konkrétního politika soudit stejně kriticky, když zprávě o jeho akci nebo prohlášení předchází negativně laděná zpráva o zvýšení ceny pohonných hmot nebo pozitivně vyznívající informace o příznivém vývoji státního rozpočtu? Zřejmě ne.



Snímek magnetické rezonance: modrý kroužek označuje spoj mezi temenním a spánkovým lalokem.

6.4.3 „Vypnutá“ morálka

V lidském mozku nenajdeme centrum, které by mělo na starosti speciálně řešení morálních dilemat. Nejnovější výzkum týmu harvardských psychologů vedených Joshuou Greenem odhalil, že pro racionální úvahy o tom, co je správné a co nikoli, využíváme stejná centra, s jejichž pomocí hodnotíme podstatně přízemnější záležitosti, například výběr jídla nebo úvahy o tom, jak dosáhnout co nejvyššího finančního zisku.

Při hodnocení činů jiných lidí dochází k vysoké aktivaci mozkového centra, které se nachází na pravé polovině mozku na pomezí spánkového a temenního mozkového laloku. Našli bychom je pod lebkou na povrchu mozku jen kousek šikmo dozadu a nahoru za pravým uchem. Toto centrum zapínáme například v případě, kdy máme rozhodnout o vině člověka, který postřelil na honu svého kamaráda. Naše hodnocení se bude významně lišit, pokud byla motivem žárlivost anebo to byla nešťastná náhoda.

Tým vedený Rebeccou Saxeovou z Massachusetts Institute of Technology se pokusil toto centrum vyblokovat. Využil k tomu skutečnosti, že činnost mozku je založena na pohybu elektrických nábojů mezi neurony. Podobně jako pohyb elektronů ve vodiči lze i pohyb iontů v mozku ovlivnit magnetickým polem. Elektromagnet působící na malý okresek mozku na rozhraní pravého spánkového a temenního laloku „zamíchal“ s toky iontů a vyřadil na přechodnou dobu mozkové centrum z činnosti.

Následně dostávali dobrovolníci k hodnocení různé situace. Měli například posoudit jednání chlapce, který nechal svou dívku přecházet lávku, o které věděl, že není bezpečná. Dívce se naštěstí nic nestalo. Dobrovolníci s nezablokovaným centrem chlapce většinou odsoudili, protože úmyslně vystavil svou dívku nebezpečí. Dobrovolníci se zablokováným centrem byli o poznání shovívavější. Zjevně nebyli s to správně vyhodnotit chlapcovy úmysly.

„Obvykle si představujeme, že morální hodnocení je výsledkem těch nejsložitějších procesů v našem mozku. Zjištění, že stačí vystavit jednu oblast našeho mozku magnetickému poli a změníme tím morální soud člověka je bezpochyby úžasné,“ říká členka výzkumného týmu Liane Youngová.

6.5 Zátěžové situace

Obecně lze říci, že jde o takové situace, které vyžadují něco navíc, vyšší úsilí, které není standardní. Jsou to tedy situace, při nichž člověk nevystačí s navyklym vzorcem chování, musí vynaložit zvýšené úsilí, popřípadě překonat určité překážky na cestě k uskutečnění tohoto cíle.

6.6 Reakce na zátěžové situace

6.6.1 Zátěžové situace

- útěk, únik - únik do fantazie, nemoci, alkohol, drogy, snaha vyhnout se problému
- bagatelizace - snižování hodnoty cíle - o cíl jakoby nestojím
- kompenzace (= substitute, sublimace) - snaha dosáhnout úspěchu jinde, nahradit cíl
- somatizace - psychické napětí přeneseno do tělesné oblasti (civilizační choroby)
- racionalizace - hledání rozumového vysvětlení, může být logická jen zdánlivě

- regrese - ústup k nepřiměřenému chování - způsob chování neodpovídá věku
- agrese - myšlenková, slovní, destrukce předmětu, napadání zvířat, jiného člověka
- ojekce - svalování viny na někoho jiného
- apatie - rezignace na reakci, jakoby nereagování

Člověk si všechny reakce neuvědomuje

- zvýšené požadavky na jedince při ztížených podmínkách (smrt, úraz, rozvod,...)
- působí na vývoj člověka
- mohou se týkat zdravotního stavu, časového tlaku, množství požadavků
 - **stres (=tíha, zátěž)**
- vnitřní stav, kdy se člověk cítí ohrožován
- na člověka jsou kladeny příliš velké nároky
- způsobuje vnitřní napětí
- může působit negativně (fyzické komplikace - bolesti břicha, pocení,...) i pozitivně (motivace)
- pomoc: nerozhodovat, dýchat zhluboka

- Frustrace (zmaření)
- překážka na cestě k dosažení cíle
- porušení psychické rovnováhy, kdy je znemožňováno uspokojení potřeb

- **deprivace - chronická frustrace**

- když dítě trpí nedostatkem v psychickém vývoji, může vzniknout oligofrenie

<http://psychologie.eblog.cz/category/zatezove-situace>

6.6.2 Stres

Definice stresu je několik.

Howard a Scoty:

Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka

Stres - civilizační choroba - „Ted’ na mně nemluvte, jsem v presu“.



Co s tím?

Existují v zásadě jen dvě možnosti.

1. Předejít stresu
2. Zvládnout stres – tzn. vypořádat se s tíživou situací
 - a) Přehodnotit svoje myšlení
 - b) Zamyslet se nad svým chováním – reakcemi
 - c) Zamyslet se nad svým životním stylem

6.6.3 Můžeme si stres vyrábět sami?



ANO

Letmým pohledem na emoce, které přispívají ke vzniku stresu:

- vztek,
- špatná nálada,
- případně frustrace

Omezit tyto nálady je totiž naprosto v naší moci.

Nikdo nám nedrží pistoli u hlavy a nevyhrožuje tím, že musíme mít špatnou náladu, i když je pravda, že člověk s dobrou náladou je podezřelý, takže se mu všichni snaží všemi silami náladu zkazit.

To je však pouze slepá závist okolí.

- Při stresu přestává správně pracovat rozhodování,
- stává se chaotickým, nesprávným, nabalují se
- další stresové situace – efekt sněhové koule.
- Stres byl a je bude – zvykněme si na něj.

6.6.4 Jak si ještě můžeme si stres vyrábět sami?

- Tím, že se špatně rozhodujeme v obtížných situacích.

Pokud situaci vyřešíme dobře, tak si to zapamatujeme a příště stejný přístup použijeme znovu. Takto si zafixujeme určitý model chování v obtížných situacích, a pokud to funguje, tak tento způsob řešení (již podvědomě) preferujeme.

Pokud vyřešíme situaci špatně, má to za následek zvýšení stresu v důsledku tohoto špatného řešení. Proto je lepší mít v zásobě více způsobů, kterými je možné nastalé situace řešit a pokud možno se snažit je vyřešit takovým způsobem, aby se úroveň stresu nezvětšovala (– vyřešit to dobře.)

- Neexistují vyloženě správné, nebo špatné strategie. Každému funguje něco jiného. Pokud vámi provedená změna nezabere, zkuste něco jiného. Zkoušejte to tak dlouho, dokud něco nevyjde. Že nová strategie zabrala poznáte podle toho, že se zbavíte stresu.

6.6.5 Jak předejít stresu.

Stresu se dá předejít stejně, jako situacím, které umíme předvídat.

Musíme umět odhadnout svoje možnosti.

To znamená:

- že si nesmíme „nakládat více než uneseme“
- naučit se být pány svého času a ne, že čas ovládl nás
- předem se seznámíme s danou problematikou
- úkoly řešíme s týmem
- zpětná vazba musí být funkční
- zachováváme si nadhled
- nenecháme se bezdůvodně vyprovokovat
- odhadneme správně čas potřebný na řešení úkolu

6.6.6 Jak zvládnout stres.

Utéct, nebo přijmout boj

- nepodléhat stresu – bojovat s psychickou i fyzickou únavou
- bojovat i s trémou – tréma aktivuje organismus aby obstál
- vnímat varovné reakce okolí
- poznejte svého nepřítele - ve smyslu chybné strategie řešení stresu
- nebát se udělat potřebné změny i za cenu, “že to bude bolet“
- použít zdravý selský rozum
- oddělit podstatné od nepodstatného
- vzít si oddechový čas, změnit prostředí a „vyčistit si hlavu“
- vrátit se zpět do procesu a nekompromisně uplatnit svoje nové metody
- přehodnotit žebříček hodnot
- v případě nutnosti obrátit se na odbornou pomoc psychologa
- přehodnotit svůj životní rytmus a zlozvyky (kouření, alkohol atd.)

6.6.7 Stresatero

- Stres je reakce organismu na vnější podmínky a může organismus mobilizovat, nebo vyčerpávat, pokud působí opakovaně.
- Stres jde eliminovat odpovídajícím množstvím příjemných zážitků
- Stres by neměl přerůst v duševní strádání.
- Stres jde snížit, pokud nenecháme cloumat svým majestátem a omezíme projevy nasranosti. Pokud si stres vyrábíme opakovaně svým vlastním blbým rozhodnutím, je nejlepší to změnit.
- Nejdříve je nutné zjistit, jaké strategie při řešení problému používáme. Strategii řešení může být více.
- Při řešení problémů často používáme charakteristické posloupnosti strategií.
- Je důležité, abychom nefungující strategie, nebo posloupnosti strategií co nejdříve rozeznali a přerušili.
- Změnu můžeme způsobit vhodnou technikou. Negativním vymezením, pozitivním vymezením, zaujmutím pozice nezúčastněného pozorovatele atd.
- Velmi pomáhá odstup od situace a zklidnění pomocí cvičení, řízeného dýchání, změny časového měřítka, či změny prostorového měřítka.
- Neanalyzujte příliš. Okamžitá, účinná akce je mnohdy lepší.

6.6.8 Čím se nesmí léčit stres?

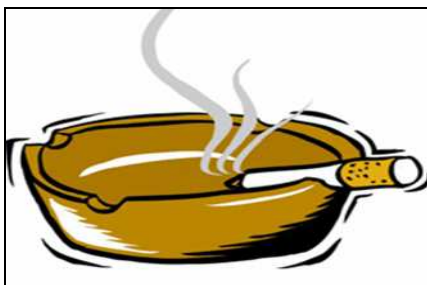
Alkholem



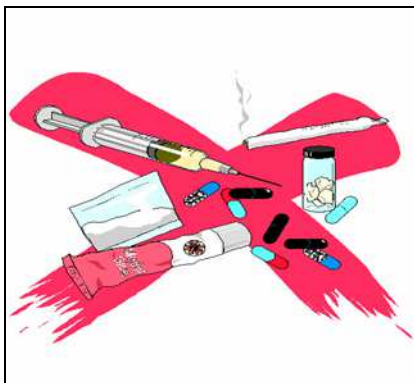
Litry kafe



Cigaretami



Drogami



POZOR! Stres se soukromí se projeví na naší práci!

6.7 Deprivace – druhy deprivací

Deprivace

Deprivace označuje nedostatečné uspokojení důležité potřeby.

➤ Může se jednat o:

- nedostatek prokazovaného respektu
- pociťovaného bezpečí
- lásky nebo sociálních vazeb
- strádání z nedostatku smyslových podnětů.

6.7.1 Druhy deprivací

- Biologická
- Motorická
- Senzorická
- Sociální
- Citová
- Psychická

6.8 Frustrace



- Frustrace je pocit, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší v době není šance to napravit ať už pro to, že už to prostě není možné a nebo v tom brání něco s čím si nelze poradit.
- Je zklamáním či pocitem ze zmaru;
- Frustraci způsobuje nějaká překážka;
- Frustrační tolerance – míra odolnosti jedince

6.8.1 Obrana proti frustraci

Racionalizace – (od ratio – lat rozum) je rozumové zdůvodnění toho, proč jsme neuspěli. Někdy použijeme objektivní fakty a jindy prostě sami sebe přesvědčíme o tom, že o úspěch jsme vlastně nestáli, protože by s ním určité byla spojena nějaká nepříjemnost.

- Kompenzace – je náhrada nedosažitelného něčím snadnějším, co pro nás bude mít podobný význam.
- Sublimace – uplatnění něčeho společnosti nepřipustného v oblasti, kde je to nejen přípustné, ale také žádané.
- Projekce – Nápady a myšlenky, které jsou pro nás nepříjemné, přisoudíme někomu jinému. (Já ji nemiluji, to ona je zamilovaná do mne)
- Regrese – návrat na nižší (popřípadě zaseknutí se na jednom) vývojový stupeň, kterému přirozeně přizpůsobíme i své chování, takže čtyřicetiletý úspěšných podnikatel se najednou může stát pubertálním výrostkem se všemi hloupými nápady, které k tomuto věku patří. Může být přechodná a po určitém období opět vymizet, nebo trvalá a jedinec už nikdy nedosáhne vyššího.

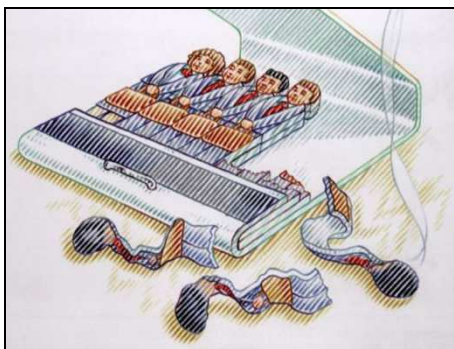
Somatizace



Psychologie útěk do nemoci;

- Převedení konfliktů z psychické do zdánlivě čistě tělesné oblasti, kdy nemoc není předstírána ani záměrně vyvolána.
- Je to jedna z forem psychické obrany (vedle agrese, apatie, popření, racionalizace, sublimace aj.). Při somatizaci jsou myšlenky, přání, pocity, emocionální napětí, stres ap. nahrazeny tělesným příznakem.
- Tělesné, respektive psychosomatické symptomy bývají velmi variabilní (bolesti, potíže s krevním oběhem, astma, kožní nemoci, žaludeční vředy, nevolnost aj.).
- Somatizace se stává neurózou (konverzní hysterií), pokud pocitu neodpovídají žádné organické změny či anatomická a fyziologická fakta.

6.9 Syndrom vyhoření



Syndrom vyhoření lze popsat jako:

duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá.

Tento stav ohlašuje celá řada příznaků:

- člověk se cítí celkově špatně
- je emocionálně,
- duševně
- tělesně unavený
- má pocity bezmoci
- beznaděje
- nemá chuť do práce
- ani radost ze života

Syndrom vyhoření (burn out syndrom) je důsledkem:

dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i fyzickou zátěží.

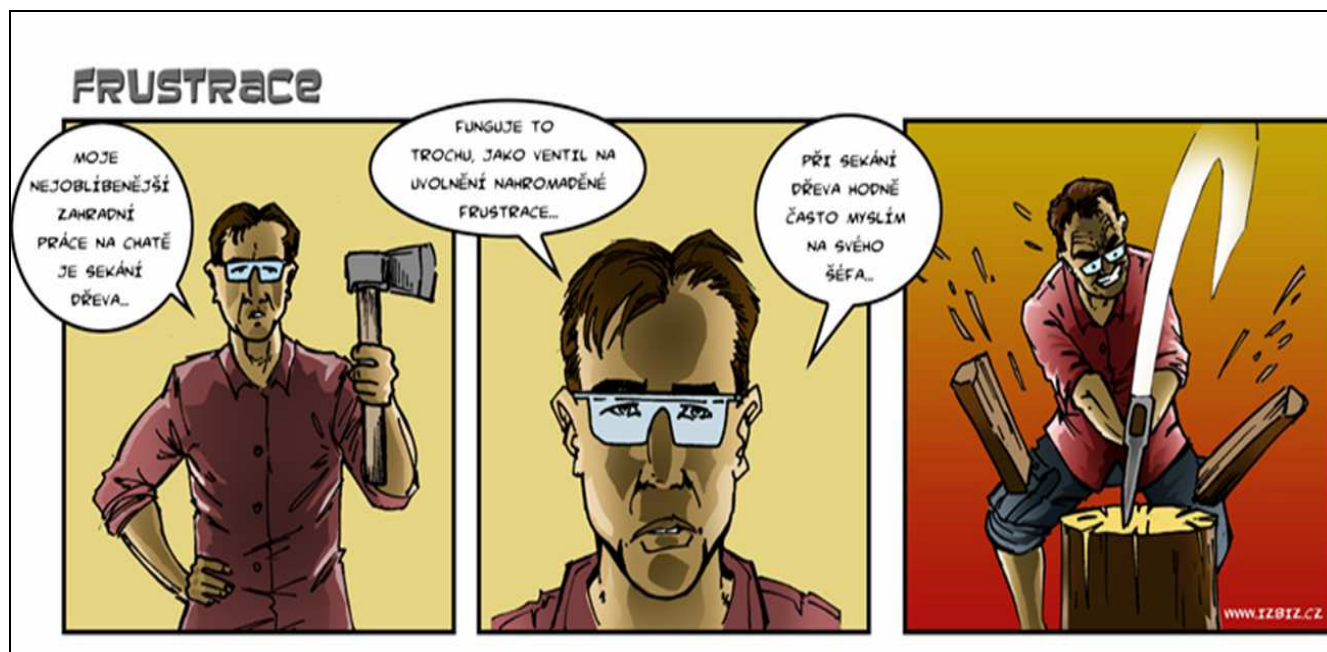
6.9.1 Typickými příčinami spuštění burn out syndromu mohou být:

- shledáváte těžké říci „ne“ k dalším a dalším úkolům nebo odpovědnostem
- jste pod stálým tlakem náročných úkolů po delší dobu
- vaše vysoké nároky vám ztěžují podělit se o práci s kolegy či podřízenými
- jste se snažili dosáhnout příliš mnoho cílů po dlouhou dobu
- dávali příliš velkou emocionální podporu po dlouhou dobu



- Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé.

- nadšení: vysoké ideály, vysoká angažovanost;
- stagnace: ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření. Požadavky klientů, jejich příbuzných, či zaměstnavatele začínají obtěžovat;
- frustrace: pracovník vnímá klienta negativně, pracoviště pro něj představuje velké zklamání;
- apatie: mezi pracovníkem a klientem vládne nepřátelství, pracovník se vyhýbá odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám;
- syndrom vyhoření: dosaženo stadia úplného vyčerpání - ztráta smyslu práce, cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem



6.9.4 Vyhněte se syndromu vyhoření!

- Vyvarujte se negativního myšlení.
- Radujte se z toho, co umíte a dokážete.
- Předcházejte komunikačním problémům.
- V kritických okamžicích zachovejte rozvahu.
- Doplnujte energii.
- Vyhledávejte věcné výzvy.
- Využívejte nabídek pomoci
- Zajímejte se o své zdraví.
- Snižte příliš vysoké nároky.
- Nepocházejte syndromu pomocníka.
- Naučte se říkat NE.
- Stanovte si priority.
- Zacházejte rozumně se svým časem.
- Dělejte přestávky.
- Vyjadřujte otevřeně své pocity.
- Hledejte emocionální podporu.
- Všechny problémy nemůžete vyřešit sami.

6.9.5 Prevence vyhoření



Určitě jsou to:

- kvalitní mezilidské vztahy - tzv. sociální podpůrná síť, tedy existence blízkých lidí, kteří jedinci mohou poskytnout to, co si on sám dát nemůže.
- Jde hlavně o aktivní naslouchání (ovšem bez nutkání radit), povzbuzování a faktickou i emocionální pomoc v těžkých situacích.
- Dále osvědčení zaměstnavatelé, kteří podporují účast svých pracovníků na workshopech. Při nich jsou na začátku utvořeny skupiny pracovníků různých pomáhajících profesí ohrožených burnoutem. Členové těchto skupin spolu diskutují rozličné problémy, řeší úkoly, podporují se, vyměňují si informace o tom, jak pracují se svými klienty atp. Ukázalo se, že dva roky účasti ve workshopu mají za následek významné snížení výskytu syndromu vyhoření i mnohem lepší pracovní výkon (v množství i kvalitě).

6.10 Osobnost a náročné životní situace, jejich zvládání

RELATIVNĚ STABILNÍ SYSTÉM, KOMPLEX VZÁJEMNĚ PROPOJENÝCH SOMATICKÝCH A PSYCHICKÝCH FUNKCÍ, KTERÝ DETERMINUJE PROŽÍVÁNÍ, UVAŽOVÁNÍ A CHOVÁNÍ JEDINCE, A Z TOHO VYPLÝVAJÍCÍ JEHO VZTAH S PROSTŘEDÍM. Vágnerová (2007)

6.10.1 Zátěžová situace

SITUACE, KTERÁ U DANÉHO JEDINCE VYVOLÁVÁ STAV NADMĚRNÉHO ZATÍŽENÍ NEBO OHROŽENÍ, SPOJENÉHO S ÚBYTKEM USPOKOJENÍ, OHROŽUJÍCÍ JEHO CELKOVOU TĚLESNOU I DUŠEVNÍ POHODU. Vágnerová (2007)

Může se jednat o mnohé situace – pro člověka má různá situace různý subjektivní význam a může vyvolat rozmanité reakce. Hodnocení zátěžové situace zahrnuje jak kognitivní, tak emoční složku. City jsou součástí hodnocení mnoha situací, zejména těch, které se nějak vymykají běžnému standardu, resp. očekávání. Negativní emoce signalizují, že jde o zátěžovou situaci, která se tudíž jeví jako nepříjemná a ohrožující.

Výsledné řešení závisí na tom, jaký přístup bude převažovat:

1) Zátěž může být zpracována jako VÝZVA: jako podnět stimulující úsilí zaměřené na její zvládnutí. Její obtížnost a náročnost se může stát podnětem k aktivitě, zaměřené na překonání aktuálních potíží, může navodit pozitivní emoce, které umožňují dosažení většího výkonu. Pokud je výsledek uspokojivý, posílí jeho sebejistotu a sebevědomí.

2) Zátěž může stimulovat POTŘEBU OBRANY A ÚNIKU: jestliže člověk považuje určitou zátěž za nezvládnutelnou, bude na ni reagovat spíše nějakým únikovým jednáním. V tomto případě není důležité, zda má skutečně omezené možnosti nebo jen nízkou sebedůvěru. Takové defenzivní jednání ovlivní i jeho sebehodnocení, zejména pokud by bylo opakované. Nejen selhání, ale i rezignace na řešení může dále zhoršovat sebedůvěru. Pocit nezvládnuté zátěže navozuje negativní emoční odezvu, která ovlivňuje celkovou výkonnost a mění jeho postoj.

Obecná míra odolnosti vůči zátěžovým situacím = frustrační tolerance – novější literatura hovoří užívá termín hardiness (tvrdomost; vyjádření stupně odolnosti) nebo resilience (houževnatost a nezdolnost; schopnost odolávat v průběhu času).

→ celkově jde o komplex PROTEKTIVNÍCH FAKTORŮ, které pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachované duševní rovnováze. Jedná se o schopnost vyrovnat se s náročnou životní situací bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí – tj. obráceně: využít všech pozitivních možností, vynakládat úsilí na překonání obtíží s dostatečnou sebedůvěrou v možnost najít přijatelné řešení.

6.10.2 Pro člověka je z pohledu projektivních faktorů důležité zejména:

- JAK SITUACI HODNOTÍ A INTERPRETUJE JEJÍ VÝZNAM
- JAKÁ JE JEHO EMOČNÍ REAKCE (pokračuje v pozitivním ladění, nebo negace)
- ZDA DOKÁŽE UDRŽET KONTROLU NAD SITUACÍ („dokážu to“)
- ZDE JEJ SITUACE AKTIVIZUJE K HLEDÁNÍ ÚČELNÝCH ZPŮSOBŮ ŘEŠENÍ
- ZDA JE FLEXIBILNÍ A DOVEDE ZAPOMENOUT NA NEPŘÍJEMNÉ ZÁŽITKY
- ZDALI JE SCHOPEN VYUŽÍT VŠECH POZITIVNÍCH PODNĚTŮ, JE SCHOPEN UDRŽET SOCIÁLNÍ KONTAKTY A PŘIJMOUT NABÍZENOU POMOC A SCHOPNOST KOMUNIKOVAT O PROBLÉMU

6.10.3 Osobnostní vlastnosti

- Svědomitost
- Systematičnost
- Vnitřní kontrola
- Ochota přijmout novou zkušenost
- Flexibilita
- Otevřenost ke světu
- Extraverze
- Emoční stabilita
- Převaha optimismu
- Citlivá asertivita

Jako jeden z významných faktorů, který může napomoci zvládnutí náročné životní situace je SOCIÁLNÍ OPORA (PODPORA).

6.10.4 Způsoby zvládání krizových situací

Způsoby lze rozdělit na vědomé a nevědomé, respektive neuvědomované. Nelze však říci, že existuje jasná hranice mezi nimi, spíše se oba způsoby doplňují a navzájem prolínají.

- COPING, tj. zvládání = vědomá volba určité strategie. Tato volba je závislá na hodnocení dané situace i na posouzení vlastních možností. Z toho vyplývá zaměření na určitý cíl, na dosažení pozitivní změny nebo alespoň smíření s tím, co nelze změnit.
- Cíl COPINGU: zlepšení celkové osobní bilance. Preference určité strategie závisí na vrozených dispozicích, osobnostních vlastnostech, ale i na zkušenostech s jejich efektivitou.

Lze rozlišit dvě varianty COPINGU:

1) COPING ZAMĚŘENÝ NA ŘEŠENÍ PROBLÉMU

vychází z představy, že problém je možné řešit a že jedinec takového cíle může dosáhnout. Pokud člověk přijme tento postoj, obvykle zátěž lépe zvládne.

Projevy: zvýšení aktivační úrovně, navozením pozitivních emocí, tj. celková připravenost.

Člověk nemusí danou situaci zvládat sám, i zde platí, že sociální opora může být velmi přínosná.

2) COPING ZAMĚŘENÝ NA UDRŽENÍ PŘIJATELNÉ SUBJEKTIVNÍ POHODY

vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto je nutné k němu přistupovat jinak, např. se s ním smířit. Např.: úmrtí blízké osoby nezměníme, je třeba se s tím naučit žít. Vzdání se toho, co je nedosažitelné, vede k vyrovnání, protože teprve pak lze hledat jiné uspokojení či smysl života.

OBRANNÉ REAKCE (EGO-OBRANNÉ MECHANISMY), které nejsou plně uvědomované.

jednotlivé obranné reakce se liší mírou zkreslení skutečnosti a způsobem, jakým člověk s touto informací naloží, tj. jaký k ní zaujme postoj, jak se bude v důsledku toho chovat.

Obranné reakce mohou být velmi užitečné, umožňují člověku získat čas i energii potřebné k nalezení účelnějšího řešení. Určité riziko spočívá v tom, že toho ani později nemusí být schopen a obranné mechanismy celou jeho osobnost zahltí.

6.10.5 Varianty ego-obranných mechanismů:

■POPŘENÍ: člověk přijímá jen takové informace, které nejsou ohrožující

■POTLAČENÍ A VYTĚSNĚNÍ: zbavení se myšlenek, které jsou subjektivně nepříjemné – potlačení nemusí vést k přesunu určitého obsahu z vědomí, zatímco vytěsnění ano. Vytěsněné obsahy vědomí se projevují i nadále, ale již zastřené, pozměněné a tudíž nevyvolávají intenzivní pocity ohrožení

■RACIONALIZACE: člověk si zátěžovou situaci vysvětlí „zdánlivě“ logickým přehodnocením – např. vlastní neúspěch ve škole budeme odůvodňovat neschopností učitelů

■SUBLIMACE: transformace (přenesení) z nedostupného způsobu uspokojení v jiný, který dostupný je. Např. neuspokojovanou sexuální potřebu přesuneme do umělecké činnosti

■REGRESE: návrat, respektive únik na předcházející vývojovou úroveň – tj. vývoje nižší forma chování (např. 12leté dítě se začne pomočovat)

■IDENTIFIKACE: pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním s někým, koho lze obdivovat – jedinec si začne připisovat žádoucí vlastnosti a úspěchy takové osoby či skupiny – identifikace posiluje sebevědomí a brání tak pocitům méněcennosti – může však být výrazem přechodné či zásadnější neschopnosti vytvořit si přiměřenou individuální identitu. Důsledky takové identifikace nemusí být vždycky pozitivní.

■SUBSTITUTE: znamená náhradu jednoho nedosažitelného uspokojení jiným, které se jeví dostupnějším – např. člověk, který nezískal vysněné pracovní místo si zvolí jiné, avšak podobné.

■PROJEKCE: druhým lidem přisuzujeme své vlastní obavy či názory (např. výrok: „Všichni lidé kradou; nebo: Všichni lidé jsou v podstatě srabý“.

■REZIGNACE: obvykle reakce na dlouhodobou zátěžovou situaci, člověk se předem vzdává, protože nevěří, že by bylo možné situaci zvládnout. Vyjadřuje bezmocnost, pozitivu a apatii. Obranný efekt spočívá v tom, že když někdo nic pozitivního neočekává, nemůže být zklamán.

[Osobnost a zvládání zátěžových situací](#)

7 Obyčejné pozorování prvního vytváření kruhu v kolektivu, se zaměřením na neverbální projevy dětí

7.1 Kruh přátel

V červenci letošního roku jsme vás informovali o kurzu Vytváření kruhu přátel, který vedli Colin Newton a Derek Wilson, lektori a odborníci na problematiku inkluzivního vzdělávání z organizace Inclusive Solutions ve Velké Británii. Přinášíme vám článek, ve kterém vypráví o svých zkušenostech s budováním Kruhu přátel na školách.

7.1.1 Co je Kruh přátel?

Kruh přátel je skupina žáků, kteří se spojí, aby podpořili spolužáka, který není pevnou součástí kolektivu a je z nějakého důvodu izolován. Důvodem může být např. zdravotní postižení, závažné poruchy chování nebo jakékoliv znevýhodnění, které žáka odlišuje nebo mu brání v navazování přátelství. První setkání Kruhu je iniciováno nezávislým facilitátorem, který pomáhá skupinu sestavit a rozjet, ze začátku také zaznamenává náměty a hodnotí průběh setkání. Kruh se pak schází pravidelně jednou týdně. Na setkání se proberou dosavadní úkoly, pozornost je věnována i malým úspěchům, a přichází se s novými návrhy na řešení přetrvávajících problémů. Přítomnost dospělého je nezbytná k tomu, aby se stanovila základní pravidla a vznikla atmosféra vzájemné důvěry. Je nicméně zásadní, aby navrhované postupy přicházely od žáků samotných. Bez ohledu na to, jak náročný úkol je, otázky od dospělého by vždy měly být typu: „Co byste udělali?“ ; „Přemýšlejte, jak byste situaci řešili“ ; „Co myslíte, že by pomohlo?“ Nikdy by nemělo zaznít: „Myslím, že byste měli...“

7.1.2 Jak Kruh pomáhá

Používáme kruh přátel už mnoho let. Na začátku jsme se primárně zaměřovali na podporu studentů, kteří byli ohroženi vyloučením z kolektivu dětí z důvodu svého problémového chování. Pak jsme začali pracovat s dětmi všech věkových kategorií, od jeslí po střední školu a s širším okruhem znevýhodnění. Nejtrvalejším Kruhem, který jsme vytvořili, byl Kruh pro Aroushu, dívku s Downovým syndromem, která měla problémy s komunikací. Když začala chodit na střední školu, byla velice stydlivá a nechtěla navazovat přátelství s ostatními spolužáky. Podpora, kterou jí poskytl Kruh, dodala Aroushe jistotu se otevřít, být více nezávislá a více se účastnit školního života. Kruh fungoval po celou dobu školní docházky, spolužákům se podařilo sladit se s jejími potřebami a dokonce vymysleli způsob, jak ocenit vyučující, kteří dle jejich názoru dobře přistupovali k výuce.

Na druhou stranu, jeden z nejkratších Kruhů byl pro dospívající dívku, která byla svou kamarádkou obviněna z toho, že jí přebrala kluka a uspořádala proti ní mohutnou kampaň. Dívka z přesvědčení, že ji každý nenávidí, přestala chodit do školy a byla tak na dně, že začala mít sebevražedné sklony. Trvalo jen několik setkání, během nichž jí spolužáci řekli, co na ní mají rádi, než se vrátila zpět mezi ně. Vcelku jednoduché řešení, ale bylo potřeba, aby se ozvaly hlasy mladých lidí. A v tom se domníváme, leží podstata Kruhu.

7.1.3 Začněte

Prvním krokem vytvoření kruhu přátel je vybudovat vzájemnou důvěru. Na základní škole se setkáme s celou třídou, na střední škole dáme spíše dohromady skupinu studentů, kteří spolu tráví více času. Student, pro kterého Kruh tvoříme, není v této přípravné fázi přítomen, aby byl prostor pro otevřenou výměnu názorů. Mluvíme o tom, co jde studentovi, kterého se to týká, dobře, co naopak bude problém, co v jeho chování budí znepokojení. Poté pracujeme se skupinou a vyzýváme jednotlivé členy, aby se zamysleli sami nad sebou. Můžeme se jich zeptat, kdy sami byli v těžké situaci. Jak se cítili? Co dělali? Nebo jim položíme otázku, jak by se asi cítili a chovali, kdyby neměli žádné přátele ve škole nebo doma. Když prozkoumají své emoce a reakce, vrátíme diskusi zpět ke studentovi, pro kterého Kruh tvoříme a rychle najdeme paralely. V této fázi se ptáme na nápady, které mohou pomoci, pak představíme myšlenku Kruhu přátel a oslovíme dobrovolníky.

7.1.4 Vyberte tým

Pokud budování důvěry v průběhu sezení šlo dobře, tak ze zkušenosti víme, že se asi $\frac{3}{4}$ studentů bude chtít podílet na práci Kruhu. Je třeba si říct, jakým způsobem budeme studenty vybírat. Můžeme je vybrat náhodně, ale dáváme přednost více uvážlivému přístupu, který je například založený na našem pozorování, názorech vyučujících nebo na návrzích od samotných studentů. Rovněž hledáme zájemce napříč různými charaktery, včetně těch, kteří mohou mít sami nějaké problémy. Vyvážení z hlediska zastoupení počtu chlapců a dívek je také velmi důležité. Jména studentů, které jsme nevybrali, a kteří přesto vyjádřili přání být součástí Kruhu, uvedeme na seznam náhradníků. V případě, že by v průběhu Kruhu někdo z účastníků zjistil, že mu sezení nevyhovují, můžeme místo nabídnout některému z náhradníků ze seznamu. Stává se to mimochodem poměrně často.

Z naší praxe vyplývá, že spolužáci jsou schopni udělat to, co nejsou schopni udělat dospělí – zasáhnout ve správný čas na správném místě. Jsou ve třídě, na hřišti nebo školní chodbě a mohou snadno studenta upozornit nebo mu vysvětlit, co je v dané situaci dobré udělat.

Vedení Kruhu přátel může být velmi dojemné. Ze všech věcí, které jsme jako školní psychologové dělali, je Kruh jediná aktivita, ze které nám stále naskakuje „husí kůže“.

[Kruh přátel](#)

7.2 Setkávání a práce se skupinovou dynamikou

První podmínkou pro rozběhnutí ZIP je domluvení pravidelných setkání třídy, kde je časový prostor věnován výhradně intenzivní léčbě vztahů čili práci se skupinovou dynamikou. Dětem cíl vysvětlíme v jim srozumitelném jazyce - například tak, že se jednou týdně budeme scházet a mluvit o problémech, které nám dělají starosti. Aby setkání mohla být skutečně léčebná, musíme s dětmi domluvit proměnu dosavadního interakčního prostředí. Změna se dotýká zejména vedení, pravidel, prostorového uspořádání a podpůrných rituálů. Začneme u smyslu dvou posledních proměn.

7.2.1 Kruh lidí spojuje

Zavedení kruhového uspořádání umožňuje, aby všichni členové na sebe viděli, dovoluje, aby se všichni žáci setkali v tváři v tvář. Je to důležité k tomu, aby si mohly děti mezi sebou popovídat, aby každé z nich mohlo mluvit ke všem a vidělo přitom, jak druzí neverbálně reagují. Bez těchto přirozených podmínek nelze diskutovat a řešit společné problémy. Těžko lze dosáhnout pocitu soudržnosti na cestě k úzdavě - pospolitosti mezi lidmi, kteří jsou k sobě obráceni zády, či bokem, jak je tomu v klasicky uspořádané učebně. Kromě toho kruh poskytuje prostor, kde se dají hrát zajímavé a užitečné hry.

7.2.2 Struktura setkání jako podpůrný rituál

Praxe ukázala, že je výhodné, když má náplň setkání svou strukturu jež napomáhá rozvinutí podpůrného rytmu rituálu, a současně umožňuje citlivě a systematicky plnit zamýšlené poslání. Setkání zahrnuje, ne zcela v pevném pořadí, tyto opěrné body programu:

1. zahájení;
2. hry;
3. téma dny;
4. kolečko připomínek a dotazů.

7.2.3 Zahájení

Při zahájení mluvíme co nejméně. Přivítáme děti, stručně je seznámíme s programem a většinou si pro rozehrání a uvolnění zahrajeme nějakou hru. Někdy je dobré na začátek zařadit i informaci o splnění nějakého úkolu. Za jeho zvládnutí lze konkrétním dětem zazpívat, když na to třída má nebo jim zahrát reprodukovanou písničku podle jejich výběru a připojit k tomu nějakou pohybovou hru.

7.2.4 Hry

Hry mají v sobě všestranný diagnosticko-léčebný potenciál. Proto je nutné mít dobré praktické znalosti o možnostech využití konkrétních her. Používáme je nejen při zahájení pro rozehrání a uvolnění, ale prakticky k dosahování všech cílů ZIP. Hry jsou nedocenitelné zejména pro nácvik nového chování, protože svoji strategii opírají o zábavnost a zajímavost. Různé teorie učení, které k nim patří, jsou zcela v pozadí laikovi skryty. Do programu nezařazujeme hry, které vedou k vítězství a porážce, hry, jež rozdělují děti na silné a slabé. Důraz klademe na hry s kooperativními pravidly, na hry podporující vzájemnost a soudržnost. Nakonec nesmíme opomenout varovné upozornění. Ve třídách, kde je šikanování, má hraní her zvýšená úskalí. Obyčejné laskavé hry mohou rychle odstartovat agresivní projevy, které mohou vyvolat řetězovou reakci zraňování a ubližování. Je proto nutné počátečním útokům ulomit hrot a umět je konstruktivně zpracovat, což není vůbec lehké. Ke komplikaci dochází někdy již při oslovování spolužáků. Například „Lucie, ty plechová hubo“ (měla rovnátka), „Krutihlave“ (chlapec měl silné záškuby hlavou). Samozřejmě i obsah hezkého poselství může být problematický. Například „Karel, protože je oblečený podle poslední módy, - děti se mu smějí, že chodí pořád v jedné šušťákové kalhotě“.

7.2.5 Téma dne

významnou součástí programu jsou tzv. témata dne, která se vztahují k hlavnímu problému třídy - šikanování čili poruše vztahů ve skupině. Jsou předkládána formou otázek a úkolů. Žáků se například ptáme, co mohou udělat ostatní a co oni sami, aby se ve třídě cítili bezpečně, nebo třeba děti dostanou úkol, aby vymyslely název pro svou třídu. Hledání odpovědí probíhá neobvyklou formou. Využíváme techniky s herními prvky (kresba ruky a vpisování názorů, charta proti šikanování, hodnotící vláčky apod.) a samozřejmě různé podoby diskuse.

7.2.6 Kolečko připomínek a dotazů

Kolečko je místem, kde mohou žáci říci cokoliv. Mohou chválit, kritizovat, dotazovat se, navrhnout změny, podělit se o své zážitky atd. Podmínkou je slušná forma sdělení. Veškeré dění v kolečku i v celém programu setkání se řídí pravidly komunity. Připomínky se formulují jednak prostřednictvím dobrovolného kolečka (vystoupit může ten, kdo chce), jednak metodou celého kolečka (promluvit musí každý). Druhý způsob má některé výhody. Děti vědí, že budou vyzvány, a připravují se na to. Nerozhodné a nejisté dítě lze citlivě povzbudit, aby se odvážilo vyslovit svoji připomínku. Nevýhodou je velká časová náročnost.

7.3 Neverbální projevy

Viz kapitola 2.7

Kapitola 7.3 pokračování



Neverbální komunikace

7.3.1 zrakový kontakt

- př. chladný a zkoumavý pohled - častěji lidé dominantní
- vyšší intenzita zrakových pohledů - častěji lidé přátelštější (ženy častěji než muži)
- upřený pohled může znamenat lásku i nenávist (viz. kontext)

7.3.2 Pohyby hlavy

- přikyvování - projev souhlasu
- pohyb do stran - projev nesouhlasu
- svěšená hlava - rezignace, trpkost
- zdvižená hlava a "pohled spatra" - nezájem
- odvrácení obličeje - snaha ukončit hovor

7.3.3 Pohyby rukou

- různé pozdravy
- rozpažení - vítání, vstřícnost
- zvedání paží nad hlavu - radost z např. vítězství) - často spojeno s pokřikem
- zvedání ramen - "nevím"/ "je mi to jedno"
- význam pohybu paží upřesňuje pohyb prstů

7.3.4 Pohyb rukou a prstů (gestikulace)

Různé způsoby podávání ruky (pozdrav)

Poplácávání = přátelskost

Odstrkování = agresivita

Zdvižený ukazováček = hrozba

Zkřížené paže = obranná bariéra

Dlaně dopředu = odstup

7.3.5 Pohyby nohou

§ Muži - překřížené nohy - uvolněnost X Ženy - překřížené nohy - sexuální nepřístupnost (x roztažené nohy = nevědomá sexuální výzva)

7.3.6 Celkové držení těla

Signalizuje celkový stav (psychický i fyzický)

Rovné a vypjaté držení = pohoda, síla

Schoulený postoj = starosti, smutek, úzkost, ...

Poloha těla ve spánku = souvislosti se zkoumají

7.3.7 Vzdálenost mezi komunikujícími osobami

A) intimní

B) nenuceně osobní

C) sociálně konzultativní

D) veřejná

Značné interindividuální rozdíly

Značné intraindividuální rozdíly

Pozor na odlišnosti u jednotlivých kultur

7.3.8 Komunikace v prostoru

Nejen podle fyzické vzdálenosti stojících osob, ale např.: podle rozesazení u stolu možné usuzovat na:

rozhovor x soutěž x kooperaci

rozhovor přátelský x pracovní

rozhovor formální x neformální

POZOR NA JEDNOZNAČNÉ ZÁVĚRY!

7.3.9 Proč vstupujeme do interakcí?

- očekáváme nějaký zisk

- v průběhu interakce dochází ke vzájemné výměně hodnot = tržní princip

- na rozdíl od klasického tržního přístupu nejde o kvantitativní kalkulaci, ale rozhodující jsou emocionální aspekty

Výsledkem tedy není vyčíslení zisku nebo ztráty, ale výsledný emocionální stav

7.3.10 Neverbální komunikace

7.3.11 Proxemika

- vzdálenost mezi komunikujícími

a) intimní sféra (do 0,75 m) - nejbližší lidé, u cizích lidí nastává jev zvaný "tanec boxerů"

b) osobní sféra (0,75 - 1,20 m) - rozhovory osobnějšího rázu - každý člověk má jinou potřebu být vzdálen od komunikujícího

c) sociální sféra (do 3 m) - běžná vzdálenost při úředních jednáních

d) veřejná sféra - řečník - posluchači, jeviště - hlediště

7.3.12 Posturologie

- postoj těla
- sdělování prostřednictvím celého těla, postavení celého těla = konfigurace
- vyjadřuje míru jistoty a sebevědomí člověka
- v celkovém postavení lze vyčíst jistotu či nejistotu člověka (schoulený postoj)
- konfigurace těla vyjadřuje prosociální chování - přátelský postoj nebo hostilní - nepřátelský až agresivní postoj
- konfigurace komunikujících může být souběžná - oba v podobném postavení X nesouběžná - jeden z účastníků rozhovoru je v dominantním postavení (ruce v bok nebo vpředu překřížené, vsedě v hlubokém záklonu se zvednutýma rukama)
- tato situace může vést až ke konfliktní situaci

7.3.13 Co vyjadřují jednotlivé postoje:

❖ ve stoje:

zkřížené HK a DK - polozavřený až uzavřený postoj - nekomunikativní postoj
ležerní postoj - opíráme se o něco - uvolnění, relaxace, okázalý nezájem, agrese
ruce v bok - agrese, zlost
ruce v kapsách - nekomunikativní, odpor, neúcta, drzost
ruce překřížené před tělem - malé sebevědomí
ruce v pěst - zlost
ruce zkroucené či spojené před tělem - plachost
nakročení dopředu - snaha přiblížit se
nakročení dozadu - ústup (lépe ustoupit do boku)
přešlapování - nejistota, submise (podrobení se, poslušnost, podřízení, pokora)

❖ v sedě:

mírný předklon - soustředěnost
na kraji židle, pohledy ke dveřím, na hodinky - netrpělivost, chystání k odchodu
zkřížené HK i DK - nekomunikativní, bariéry, např.: v cizím prostředí
ležerně natažené DK, HK za hlavou - uvolnění, relaxace, nezájem
sed ve vajíčku - bezmoc, únava
zkroucené DK - křečovitost
DK těsně vedle sebe, ruce na kolenou - plachost, nejistota
otáčení hlavy, těla na opačnou stranu - odpor, nezájem o komunikaci

- Člověk může svoji konfiguraci ovládnout - hraná - stylizovaná konfigurace neodpovídá vnitřnímu prožitku.

7.3.14 Kinezika

- sdělování pohybem těla
- pohyby těla by měly být koordinované - pohybová elegance, harmonie, soulad
- ❖ pohyby se skládají z:
 - bodových činností - např.: uchopení předmětu (sledovat u pacientů)
 - pohybových sekvencí - sledovat celý pohybový děj (mytí, oblékání, podávání ruky)
 - pohybové prezentace - pohyb po určitou dobu (od vstupu do ordinace až po odchod)
- ❖ sledujeme:
 - rozsah pohybu - do šíře prostoru, závislé na temperamentu
 - počet pohybů - zvýšený počet signalizuje napětí
 - různorodost pohybů - jinak se pohybuje člověk agresivní, v depresi
- pokud se podaří s partnerem v komunikaci navázat přátelský vztah, napětí opadá a navozuje se dobrá situace pro spolupráci

7.3.15 Haptika

- komunikace prostřednictvím doteků
- dotekem můžeme vnímat teplo, chlad, vlhko, třes druhé osoby
- při haptickém vyšetření je nutné pacienta předem upozornit , aby nepovažoval náš postup za agresi
- haptickým projevem nesmíme působit bolest
 - druhy doteků:
 - a) přímé X nepřímé (přes oděv)
 - b) profesionální (maséři, kadeřníci) X neprofesionální
 - c) přátelské, nepřátelské, společenské (podání ruky), láskyplné (rodiče), erotické
 - síla stisku při podání ruky:
 - a) silný hrubý stisk - dominance, agresivita, nepřátelství
 - b) slabý stisk ("leklá ryba") - nevyrovnaná osoba, nejistota, nerozhodnost, odpor ke komunikaci

7.3.16 Gestika

- sdělování prostřednictvím pohybu, nejčastěji hlavy a ruky
- pohyby sociálně naučené, množství gestikulace závisí na temperamentu člověka
- národnostní odlišnosti v gestech

- gesta:

- a) ilustrativní - doprovázející řeč
- b) sémantická - významová
- c) akustická - luskání prstů, hvízdání

- ruka:

- gesta moci - nahoře je hřbet ruky
- gesta kooperativní - nahoře jsou dlaně

- hlava:

- kývání - ano x ne
- chytání za nos - rozpaky
- chycení celého nosu - zlost
- masáž hřbetu nosu - přemýšlí
- ruka na tváři - zájem, uznání
- doteky kolem očí - lhaní
- zatáhnutí dolního rtu - pocit viny, rozpaky
- kousání prstu - lítost, nervozita

7.3.17 Mimika

- pohyby obličejových svalů a orgánů na obličeji (oči, uši, nos, jazyk, rty)

7.3.18 Pravé emoce:

1. štěstí x neštěstí
2. překvapení
3. strach x jistota
4. radost x smutek
5. klid x hněv, zlost, rozčilení
6. spokojenost x nespokojenost
7. zájem x nezájem

7.3.19 Hrané emoce:

- snadno rozpoznatelné, jsou delší, intenzivnější než pravé, jsou paskvilem
- úsměv může mít více významů - radost x agresivní, ironický, rozpačitý, nejistota, výsměch
- na mimický projev bývají velmi citliví lidé labilní, nevyrovnaní

[Interakce komunikace a neverbální komunikace](#)

8 Seznam literatury

Literatura

Výrost, J.- Slaměník, I.: Sociální psychologie. ISV, Praha 1997, str. 389 – 425.

le Bon, G.: Psychologie davu. KRA, Praha 1997. (v plném rozsahu)

Výrost, J.- Slaměník, I.: Sociální psychologie. ISV, Praha 1997, str. 365 – 387.

Kratochvíl, S.: Skupinová psychoterapie v praxi. Galén, Praha 1996. (kapitoly týkající se skupinové dynamiky)

Murphy, R.F.: Úvod do kulturní a sociální antropologie. Slon, Praha 1999. (v plném rozsahu)

Internet

Co je to Sociometrie

Stručný úvod do sociometrie

4. ledna 2009 v 12:02 | Prof.PhDr.Rudolf Kohoutek,CSc.

1.1 Sociometrická metoda

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0901/sociometrie>

1.1 Sociometrický test a jeho vyhodnocení

http://is.muni.cz/th/79870/pedf_m/Prilohy.pdf

1.1.1 Vyhodnocení sociometricko-ratingového dotazníku

http://www.pulib.sk/elpub2/FHPV/Istvan1/pdf_doc/4sekcia/Balazova.pdf

2 Co je to sociogram

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0901/sociometrie>

2.4 Historie

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sociogram>

2.5 Nejprve si vysvětleme základní pojmy

http://www1.osu.cz/~soban/studmat_sops.pdf

2.6 Verbální komunikace

http://www1.osu.cz/~soban/studmat_sops.pdf

2.7 Neverbální komunikace

http://www1.osu.cz/~soban/studmat_sops.pdf

2.9 Malá sociální skupina

http://www1.osu.cz/~soban/studmat_sops.pdf

3 Práce s osobním teritoriem pomocí canisterapie a hiporehabilitace

3.2 Jak si chráníme své teritorium

<http://psychologie.doktorka.cz/jak-si-chranime-sve-teritorium/>

3.3 Canisterapie

3.4 Léčba psem – canisterapie

<http://zvratka.doktorka.cz/lecba-psem-canisterapie/>

3.5 Hiporehabilitace

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hiporehabilitace>

4 Arteterapie a dramaterapie zaměřená na orientaci ve vztazích ve skupině

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Arteterapie>

<http://psychologie.doktorka.cz/arteterapie-zabava-sebepoznavani/>

a. Dramaterapie

<http://www.maut.cz/cz/clanek-10-2/main-top>

5 Pohybové testy osobnosti, sociologické sondy v kolektivu

5.1 Pohybové testy osobnosti

<http://test-osobnosti.primat.cz/clanky/metoda-riasec-a-osobnostni-typy/11>

5.2 Sociologické sondy v kolektivu

<http://www.babyweb.cz/jak-zaclenit-dite-do-kolektivu>

5.3 Když dítě nezapadá do kolektivu. Co s tím?

<http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/mensi-deti/35537-kdyz-dite-nezapada-do-kolektivu-co-s-tim>

5.4 Šikana - kde všude nám hrozí?

<http://sikana.zdrave.cz/sikana-kde-vsude-nam-hrozi/>

5.5 PROTAGONISTÉ ŠIKANY

<http://it.pedf.cuni.cz/strstud/hotop/sikana.htm>

5.5.8 DOPORUČUJEME:

http://www.fi.muni.cz/~qprokes/pedagogika_new/files/kapit1.html

6 Řešení morálních dilemat, modelových a zátěžových situací

<http://zrcadlo.blogspot.cz/2008/06/psychologie-morlky.html>

6.6 Reakce na zátěžové situace

<http://psychologie.eblog.cz/category/zatezove-situace>

a. Frustrace

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace>

b. Syndrom vyhoření

http://cs.wikipedia.org/wiki/Syndrom_vyho%C5%99en%C3%AD

<http://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>

6.10 OSOBNOST A NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE. TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ.

<http://www.martinkosek.com/clanky/psychologie/osobnost-a-zvladani-zatezovych-situaci.html>

7 Obyčejné pozorování prvního vytváření kruhu v kolektivu, se zaměřením na neverbální projevy dětí

<http://www.inkluzi.cz/clanek-484/kruh-pratel>

http://www.fi.muni.cz/~qprokes/pedagogika_new/files/kapit6.html

7.3 Neverbální projevy

<http://www.osetrovatelstvi.eu/index.php/komunitni-a-domaci-osetrovatelstvi/76-interakce-komunikace-a-neverbalni-komunikace>

Kolektiv autorů EUFORALL o.s.

Švédská 8

779 00 Olomouc

Česká Republika

Telefon: 602 336 900

E-mail: euforall@euforall.cz

Web: www.euforall.cz