

Psychológia II. ročník ŠPZ

II. časť

Sociálna psychológia

I. úvod do štúdia sociálnej psychológie

Sociálna psychológia je veda o správaní jednotlivca v spoločnosti sa zaoberá vplyvom sociálnych faktorov na psychiku jednotlivca

predmetom skúmania sú:

- a/ jednotlivec – jednotlivec
- b/ jednotlivec – skupina/rodina, škola, trieda, priatelia/
- c/ jednotlivec – komunita /obec, mesto/
- d/ jednotlivec – národ, štát, spoločnosť
- e/ jednotlivec – svet

vzťah sociálnej psychológie k iným vedám:

sociálna psychológia – všeobecná psychológia
sociálna psychológia - vývinová psychológia
sociálna psychológia - pedagogická psychológia
sociálna psychológia - psychológia osobnosti
sociálna psychológia – poradenská psychológia
sociálna psychológia – filozofia
sociálna psychológia – politika
sociálna psychológia - sociológia
sociálna psychológia - ekonómia

Socializácia je proces zaradovania sa jednotlivca do spoločnosti realizuje sa prostredníctvom sociálneho učenia

Prosociálne správanie vyznačuje sa skutkami a činmi, ktoré sa robia v prospech iného bez očakávania akejkoľvek odmeny alebo sociálneho súhlasu

Formy sociálneho učenia: priame usmerňovanie
napodobňovanie
identifikácia

Vývoj sociálnych vzťahov:

primárna socializácia	/ do 6. roku/ doma, v rodine , v MŠ dieťa si osvojuje základné kultúrne návyky materinský jazyk a sociálnu komunikáciu základy morálky, sebakontrola a regulácia správania
sekundárna socializácia	/ od 6. do 18. roku/ nástup do školy nástup puberty, adolescencia a nástup do zamestnania
terciárna socializácia	prebieha do konca života

II. sociálna skupina, klasifikácia, štruktúra

základné znaky sociálnej skupiny:

- spoločné ciele, úlohy, ideológia
- spoločné činnosti
- vnútorná skladba, štruktúra, pozície a roly členov
- trvalejšie psychologické a sociálne vzťahy
- uvedomenie si príslušnosti k skupine

Klasifikácia skupín:

a/ podľa veľkosti: **veľké**
malé

b/ podľa psychologickkej spätosti: **psychologické**
spoločenské organizácie

c/ podľa pevnosti pravidiel: **formálne**
neformálne

d/ podľa časového zaradenia: **primárne**
sekundárne

e/ podľa príslušnosti k skupine: **členské**
referenčné

f/ podľa otvorenosti k novým členom: **otvorené**
zatvorené

štruktúra vzťahov v skupine:

vodca
populárne osoby
akceptované
trpené
stojace mimo

vodca má:

moc odmeňovať a trestať

referenčnú moc	ostatní sa s ním chcú identifikovať
expertnú moc	založená na vedomostiach, schopnostiach, vodcovských kompetenciách
legitímnu moc	je pridelená statusom, pozíciou
informačná moc	je založená na vlastníctve určitých informácií

Štýly vedenia skupiny: autoritatívny vodca
demokratický vodca
liberálny vodca

sociálna pozícia jednotlivca v skupine:

sociálna pozícia: vyjadruje postavenie, funkciu jednotlivca v skupine

rozlišujeme pozície, ktoré súvisia s vekom a pohlavím /starý, dievča/
so zamestnaním / úradník, sudca/
s rodinou /otec, syn/
s prestížou /majster – robotník/

sociálny status: vyjadruje miesto jednotlivca v skupine vzhľadom na význam a hodnotu pre skupinu / hodnotu v polícii/

sociálna rola: predstavuje očakávania ,ktoré sú spojené s pozíciou a statusom člena skupiny.

Formy správania sa jednotlivca v skupine:

Vyhovenie: splnenie požiadaviek skupiny, úlohu zohráva presviedčanie

Poslušnosť: je to výsledok direktívneho nariadenia

Asertivita: presadzovanie vlastných práv bez porušovania práv iných

desať asertívnych práv:

- máš právo sám posudzovať svoje správanie, myšlienky, city a byť za ne aj zodpovedný
- máš právo neponúknuť žiadne výhovorky a ospravedlnenia

- máš právo určiť si, či a nakoľko si zodpovedný za správanie druhých ľudí
- máš právo zmeniť svoj názor
- máš právo robiť chyby, ale musíš za ne niešť zodpovednosť
- máš právo povedať „nie a ja neviem“
- máš právo robiť nelogické rozhodnutia
- máš právo byť nezávislý od vôle iných / nemusia ťa mať všetci radi/
- máš právo povedať „ja ti nerozumím“
- máš právo povedať „je mi to jedno“

Submisivita: človek porušuje vlastné práva, podľahne tlaku skupiny

Konformita: podrobenie sa normám skupiny aj keď vnútorné presvedčenie je iné

Agresivita: poškodzovanie iných

III. Komunikácia

Sociálna komunikácia je v užšom chápaní výmena informácií medzi ľuďmi.

Komunikácia je proces, uskutočňuje sa medzi dvoma alebo viacerými účastníkmi a má túto podobu:

komunikátor.....komuniké.....komunikant
komunikačný kanál

Formy komunikácie:

jednosmerná
obojsmerná

verbálna : slovná, písomná

neverbálna: mimika výraz tváre
 gestikulácia reč pohybov
 posturika postoj celého tela

neverbálna:	proxemika	priblíženie, oddialenie/ 45 cm intímna/ /80 osobná zóna/ /120 sociálna/ / 4 m verejná/
	haptika kinezika symboly	dotyky, pohľady reč očí reč pohybov

paralingvistika farba a výška hlasu, intenzita hlasu, pauzy, gestikulácia pri reči

druhy komunikácie:

intrapersonálna: získavanie informácií z kníh, počítača, časopisov

interpersonálna: komunikácia medzi dvoma, alebo viacerými ľuďmi

masová: komunikácia prostredníctvom médií

z hľadiska informačnej siete:

kruhovú komunikáciu: komunikuje každý s každým

reťazovú komunikáciu: komunikácia smeruje od jedného k druhému

ohniskovú komunikáciu: sústredená na jednu centrálnu osobu

z hľadiska hierarchie:

vertikálna: od učiteľa k žiakom od žiaka k učiteľovi

horizontálna: komunikácia medzi žiakmi

formálna a neformálna komunikácia

z hľadiska počtu komunikujúcich:

monológ

dialóg

Komunikačné bariéry:

- používanie hrozieb, vydierania, nátlak, ohováranie, šikanovanie,
- neodbornosť prezentovaného obsahu, zatajovanie, skresľovanie
- uzavretosť partnerov komunikácie, neochota alebo neschopnosť
- otvorene komunikovať, egoizmus v rozhovore, neschopnosť počúvať
- neschopnosť nadviazať komunikačný vzťah založený na empatii,
- otvorenosť, úprimnosť,
- neschopnosť vytvoriť priaznivú sociálnu klímu

IV. základy psychohygieny

duševné zdravie je stav, keď všetky duševné pochody prebiehajú optimálnym spôsobom, umožňujú správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a zároveň mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti

psychohygiena vedný odbor, ktorý skúma podmienky nevyhnutné na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody, výkonnosti a zlepšenie duševnej činnosti

predpokladom duševného zdravia sú:

vhodné podmienky prostredia, v ktorých človek žije
 podnety z vnútra organizmu
 podnety z vonkajšieho prostredia
 rovnováha / homeostáza / medzi osobnosťou a prostredím

Faktory ovplyvňujúce duševné zdravie:

- dedičnosť, integrita osobnosti, povaha, rodina vzťahy choroby
- moderná civilizácia, tlak prostredia, veľa informácií, strach z ohrozenia
- zlé medziľudské vzťahy, strach, úzkosť,

- hodnotový systém, konzumnosť, odcudzenie, komercia, pohodlnosť
- spokojnosť so sebou, ekonomická a sociálna prosperita
- negatívny vplyv médií,/ počítače,mobily,internet /
- denný režim
- životospráva
- záťažové situácie
- syndróm vyhorenia strata motivácie a záujmu o prácu

fázy syndrómu vyhorenia:

nadšenie
stagnácia
frustrácia
apatia

vyhorenie sa prejavuje: v emocionálnej oblasti
 v kognitívnej oblasti
 v sociálnej oblasti
 v psychosomatickej oblasti

k psychohygiene patria nasledovné podmienky:

- 1/ zvládanie emócií rozumom
- 2/ programy zamerané na sebareguláciu
- 3/ pozitívne myslenie
- 4/ plnenie záväzkov, úloh dňa
- 5/ robiť druhým ľuďom dobre,vysloviť pochvalu,uznanie
- 6/ záujmy,koníčky
- 7/ počúvať iných , pochopiť iných

Náročné životné situácie:

Stres je psychický stav človeka, keď sa človek stretne s udalosťami, ktoré vníma ako ohrozenie svojej duševnej alebo telesnej pohody

Je to situácia nátlaku

reakcie na stres:

psychické reakcie

úzkosť, strach
zlosť a agresia
apatia a depresia
oslabenie kognitívnych funkcií
únik zo situácie
žiadosť o pomoc a podporu

fyziologické reakcie

zrýchlenie metabolizmu
zrýchlenie srdcovej činnosti
rozšírenie zreníc
zvýšenie krvného tlaku
zrýchlenie dýchania
svalové napätie

štádia generálneho adaptačného syndrómu/GAS/

alarm / poplachová reakcia/ organizmus mobilizuje všetky sily na zvládnutie stresu, stav pohotovosti

rezistencia / odolnosť/ organizmus sa pokúša vyrovnať so stresom, formou hrozby útoku, alebo úniku

exhauscia /vyčerpanie/ organizmus už nie je schopný ani útočiť ani utiecť, vyčerpáva svoje fyziologické zdroje

Frustrácia je psychický stav, ktorý vyvoláva prekážka na ceste k cieľu alebo ohrozenie, oddialenie, alebo znemožnenie realizácie uspokojenia potreby

obranné frustračné mechanizmy:

agresia	verbálna, fyzická	autoagresia
regresia	správa sa ako dieťa	
ústup	únik z frustrácie	útek, únik do choroby, z reality
potlačenie	potlačenie do podvedomia	

represia	motivované zabudnutie
racionalizácia	
projekcia	ja nič ja muzikant

Konflikty:

Konflikt je spor protikladných nezlučiteľných tendencií a cieľov vo vedomí človeka a je sprevádzaný výrazným záporným prežívaním

druhy konfliktov: vonkajší interpersonálny
vnútorný intrapersonálny
vonkajšo – vnútorný