POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

č. 1 / 2022

PROMĚNY

Téma čísla	Článek	Psychologie v praxi	Rozhovor
prof. Philip Zimbardo: KRYSY, DOZORCI A HRDINOVÉ	KOUZLA SPÁNKU Jaké proměny nám přičaruje spánek?	MUDr. Robert Kačeňák: NĚKTERÁ SETKÁNÍ S KLIENTEM ČLOVĚKA ZMĚNÍ	Mgr. Adéla Plechatá: DESTIGMATIZACE JAKO CESTA K POCHOPENÍ

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

POČITEK – časopis studentů psychologie, č. 1/2022 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Marie Eliášová, Kristýna Fílová, Gabriela Kosjuková, Patrik Vořišek, Lucie Walzová / **grafický design a sazba:** Johana Kobzová

Vydává: Nadační fond na podporu katedry psychologie, dr. Zikmunda Wintra 796/23, Bubeneč, Praha 6, 160 00, IČO 07155301 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 31. 5. 2022, Praha / **tisk:** elektronické vydání

ev. čís. MK ČR E 23761 / ISSN 2694-7838

Zvláštní poděkování: Radvan Bahbouh, Radka Hradcová

foto na titulní straně: Vít Krištof

Buďme v kontaktu!

pocitek@ff.cuni.cz instagram.com/casopis_pocitek/ facebook.com/CasopisPocitek/

PROMĚNY

Svět se náhle proměnil a epicentrum otřesných změn leží nedaleko. Země plná naděje se proměnila v brutální válčiště, kde se stateční lidé brání útoku bezohledného agresora. Jak k tomu mohlo dojít? Během několika dnů se život proměnil v trosky miliónům lidí. Píšu tenhle úvodník 11. března. Se zděšením očekávám, že v příštích dnech se střepiny války zaryjí do těl a duší mnoha dalších lidí. S úzkostí doufám, že to nepotrvá příliš dlouho a že mír nebude krutým výsměchem těm, kteří zaplatili nejvíc.

- *Kolik krizových intervencí by tu bylo zapotřebí?*
- *Jak se chovají a budou chovat skuteční věznitelé a vězni v této válce?*
- *Kolik dětí bude trpět poruchami spánku?*
- *Kolik lidí posttraumatickou stresovou poruchou?*
- *Je naděje a budou peníze na proměnu psychiatrické péče, u nás a na Ukrajině?*

Palčivé otázky se na nás hrnou s naléhavostí, kterou jsme si před několika týdny nedovedli představit. Víme, že dobrých psychologů bude zapotřebí víc, než kdy jindy.

Chtěl jsem psát úvodník o opeře Georga Friedricha Händela, ve která mocná a do sebe zahleděná kouzelnice Alcina proměňuje milence, kteří jí zevšedněli, ve zvířata. Když se pak doopravdy zamiluje, už se nedokáže zbavit svých krutých způsobů a nakonec zůstává sama na svém ostrově, jehož paláce se promění v poušť.

Snad jindy. Je mi přes šedesát. Když mi bylo tolik, jako je teď vojákům, poslaným válčit do cizí země, zpívalo se Imagine, We Shall Live in Peace. For The Times They Are A-Changin‘

doc. RNDr. Marek Špinka, CSc.

foto: archiv doc. Špinky

Obsah

5 *Novinky z katedry a z fakulty*

6 *Téma čísla*

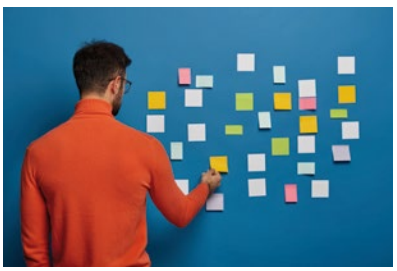
Krysy, dozorci a hrdinové
Kontroverzního profesora Philipa Zimbarda jsme se ptali na slavný vězeňský experiment, ale i na jeho krysí začátky nebo třeba na to, v čem se psychologie v posledních 50 letech proměnila.

10 *Článek*

Za mříže s prof. Zimbardem: 50 let Stanfordského vězeňského experimentu
Měli bychom proslulý ,,experiment" oslavovat, nebo zavrhnout? Podívali jsme se, jak přesně probíhal, co nás (ne)může naučit a jak se na něj dívají odborníci dnes.

15 *Rozhovor*

Destigmatizace jako cesta k pochopení
Jak můžeme nejlépe destigmatizovat duševní onemocnění? Mohou snad některé stereotypy být i užitečné? I na to jsme se ptali Mgr. Adély Plechaté, PhD., psycholožky a neuropsycholožky, která působí také v NUDZ.



18 *Psychologie v praxi*

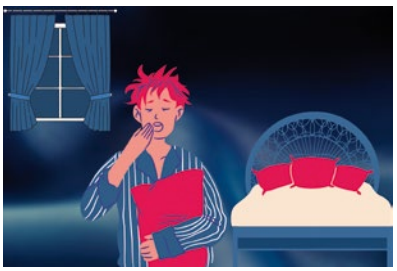
Některá setkání s klientem člověka změní
MUDr. Robert Kačeňák s námi sdílel osobní zážitky i tipy z práce v oblasti krizové intervence. Zmiňuje také příběhy, které mu zůstaly v paměti.

22 *Studium v zahraničí*

Psychológom na strednej škole
Čo je AP psychológia? Žiaci gymnázií znalosťami na úrovni vysokoškolákov!

24 *Článek*

Kouzla spánku
Jaké proměny nám přičaruje spánek? Emoce prožité ve snech mohou mít vliv na naše emoce během dne, spánek má vliv na naše zdraví i na chování. Co všechno ještě dokáže?



28 *Výzkum na katedře zblízka*

Vliv rodičů, sourozenců a přátel na výběr partnera a partnerské vztahy
Jaký mají rodiče, sourozenci a přátelé vliv na výběr partnera a na fungování partnerských vztahů? To plánuje zjistit dr. Zuzana Štěrbová.

30 *Noví kolegové na katedře*

Seznamte se!
Vítáme docenta Bezdíčka, doktora Děchtěrenka a doktorku Zábrodskou.

31 *Tipy na předměty*

Co mimo katederní předměty stojí za to si zapsat?

32 *Jsme akční*

Jaké psycho příležitosti nabízí letošní jaro a léto?

34 *Recenze*

Zjistěte, že Na autismus platí jedině autibiotika

35 *100 let Katedry psychologie*

Vzpomínka na docenta Srnce

36 *Studentská anketa*

Jak to máte s proměnami vy?

37 *Literární koutek*

Automatizovaný text
Divoká cesta asociacemi s Matějem.

38 **Počitek slaví 3. narozeniny**

38 *Soutěž*

38 *Psyna*

NOVINKY Z KATEDRY

PSYNA - NOVÝ STUDENTSKÝ SPOLEK

Na katedře vznikl studentský spolek, který má za cíl vytvořit prostor pro navazování meziročníkových vztahů a zprostředkovávat vzdělávací akce. Aktuální informace naleznete na fb stránce *Psyna – Spolek studentů psychologie FF UK*. Nápady, podněty a připomínky můžete psát na mail *psyna.ffuk@gmail.com*.

NOVÉ VOLITELNÉ PŘEDMĚTY

Nabídka PVP na katedře se rozšířila. Studenti si mohou vybírat z různorodého seznamu třeba Psychoterapeutický seminář, který přináší ochutnávky terapeutických směrů a škol; Úvod do R, kde se učí statistická analýza v programovacím jazyce R; *Duševní zdraví zaměstnanců*, *Spánek v psychologii, medicíně a výzkumu*, *Psychoonkologie*, *Úvod do kyberpsychologie* nebo *Sportovní psychologie v praxi*.

DIPLOMOVÉ PRÁCE S EXTERNISTY A STUDIJNÍ PROGRAM V ANGLIČTINĚ

Nově máme možnost mít za vedoucího diplomové práce externistu. Platí však podmínka, že externí vedoucí musí mít alespoň jeden publikovaný článek z dané oblasti v zahraničním impaktovaném časopise. Další novinka, která by měla nastat v blízké době, je rozšíření akreditace o bakalářský studijní program *Psychologie v angličtině*.

OBORNÉ SEMINÁŘE KATEDRY

Katedra organizuje pestré odborné semináře pro studenty. Konají se vždy první středu v měsíci od 16:00 na hlavní budově FF UK. Je možné připojit se i přes Zoom. Zatím poslední proběhl 4. 5. na téma *Aktivní vliv rodičů na partnerské vztahy jejich potomků*, které představí Mgr. Zuzana Štěrbová, Ph.D. Info na webu katedry.

AKTUÁLNÍ VÝZKUM NA KATEDŘE

Z aktuálních výzkumných počinů pracovníků katedry bychom rádi zmínili Dr. Takács, doc. Smolíka a Dr. Zábrodskou, kteří realizovali observační longitudinální studii, ve které zkoumali vliv císařského řezu na poporodní deprese zprostředkované obtížemi s kojením.[1] Dr. Takács byla dále zapojena do výzkumu, který na základě hypotézy kompenzační profylaxe zkoumal souvislost mezi citlivostí na znechucení a indexy imunitní aktivity, hladinami cytokinů a počtem bílých krvinek u těhotných žen.[2] Dr. Takács také vyšla kapitola o stresu v těhotenství v nové shrnující americké publikaci.[4] Doc. Nikolai, dr. Děchtěrenko a doc. Bezdíček se zase podíleli na studii, která měla za cíl definovat a validovat kritéria pro charakterizaci možného kognitivního deficitu na základě psychometrického přístupu s využitím uniform data set tak, aby se snížila míra chybných diagnóz mírné kognitivní poruchy.[3]

NOVINKY Z FAKULTY

SITUACE NA UKRAJINĚ

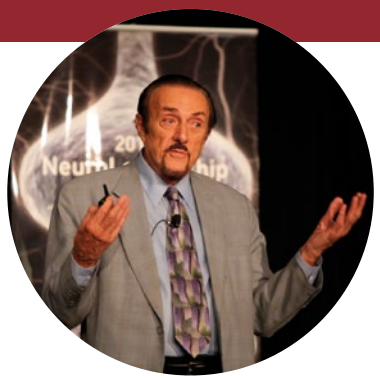
UK se angažuje v pomoci lidem zasaženým válkou na Ukrajině. Na adrese www.ukrajine.cuni.cz lze najít informace jak pro zájemce o studium či práci na UK včetně infolinky (+420 800 100 650), tak pro dobrovolníky, kteří se chtějí zapojit. Vlastní web s informacemi o pomoci a aktuálních akcích vytvořila i FF - ukraine.ff.cuni.cz. V pomoci se angažují také studenti KPS. Ti vytvořili web www.uapomocvkrizi.cz, který funguje jako rozcestník krizové pomoci. Pro zájemce z řad studentů se také za podpory katedry aktuálně pořádá základní kurz krizové intervence a první pomoci.

Zdroje: (1) Takács, L., Smolík, F., Lacinová, L., Daňsová, P., Feng, T., Mudrák, J., Zábrodská, K., & Monk, C. (2022). Emergency cesarean section is a risk factor for depressive symptoms when breastfeeding is limited. Journal of Psychosomatic Research, 153, 110691. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110691 **(2)** Kaňková, R., Takács, L., Krulová, M., Hlaváčová, J., Nouzová, K., Hill, M., Včelák, J., & Monk, C. (2022). Disgust sensitivity is negatively associated with immune system activity in early pregnancy: Direct support for the Compensatory Prophylaxis Hypothesis. Evolution and Human Behavior. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2022.02.001 **(3)** Nikolai, T., Děchtěrenko, F., Yaffe, B., Georgi, H., Kopecek, M., ČErvenková, M., Vyhnálek, M., & Bezdicek, O. (2022). Reducing misclassification of mild cognitive impairment based on base rate information from the Uniform data set. Aging, Neuropsychology, and Cognition, 1–20. https://doi.org/10.1080/13825585.2021.2022593 **(4)** Takács L., Babineau V., Monk C.: Stress in pregnancy: Impacts on Mother and Child. In Hunter L., Catapano L., Nagle-Yang S., Williams K., et al.: Textbook of Women's Reproductive Mental Health. Washington DC, American Psychiatric Association Publishing, 2022, p. 281-310. ISBN 978-1-61537-306-2.

KRYSY, DOZORCI a HRDINOVÉ

Rozhovor s prof. Philipem Zimbardem

VÍT KRIŠTOF



Autora kontroverzního Stanfordského vězeňského experimentu není třeba dlouze představovat. V příjemně neformálním rozhovoru jsme se „dr. Z“ ptali, jak by svůj známý vězeňský „experiment“ provedl dnes i jak se v posledních padesáti letech psychologie proměnila.

Vaše první výzkumy se věnovaly chování krys. Co vás vedlo tím směrem?

Když jsem se hlásil na výzkum na Yaleskou univerzitu, jediná volná pozice byla ve zvířecí laboratoři. Chtěl jsem ale zkoumat spíš vzájemné rasové vztahy menšin, např. černochů a Portorikánců. To bylo tehdy úplně nové téma.

Takže to nebyla vaše první volba?

Má poslední volba. K sociální psychologii jsem se ale mohl vrátit až po čtyřech letech. Během té doby jsem se staral o laboratoř s více než stovkou krys. Takže jsem byl odborník na krysy předtím, než jsem stal odborníkem na lidi. (*směje se*)

Pocházíte z hudební rodiny – ovlivnila vás v životě hudba?

Táta uměl jen podle sluchu hrát na piano a housle. Poslouchali jsme spolu hudbu a chodili na koncerty. Sám na nic nehraju, ale hudbu si velmi užívám. Především pop a jazz. Také jsem rád tančil. Naučil jsem se to od jedné staré ženy, abych mohl na tancovačkách balit holky. Byl jsem pořád na nohou, běhal jsem čtvrt míli a místo abych jezdil metrem, radši jsem chodil všude pěšky.

Přejděme k vašim experimentům s lidmi. Kdybyste mohl udělat Stanfordský vězeňský experiment znovu, co byste změnil?

Nechal bych někoho jiného provést nábor a být hlavním dozorcem. Také jsem často přemýšlel, jak by experiment proběhl, kdyby se ho účastnily ženy. Domníváme se, že by bylo méně fyzického násilí a možná více psychického násilí, ale nevíme. Samozřejmě v dnešní době už není možné experiment zopakovat.

Musel byste experiment udělat úplně jinak.

Dnes více hledíme na well-being účastníků. Kdysi se jim říkalo subjekty, což je poměrně ponižující termín. Teď je nazýváme účastníky výzkumu, to je lepší. Musíme

minimalizovat fyzický i psychický stres. Mnoho různých typů výzkumů již není možné provádět. Velká část sociální psychologie je nyní pouze o domněnkách a představách. Třeba si máte představit, že jste dozorce v experimentu. Co byste dělal? Jaký byste asi byl? Jsou to výzkumy tužka papír, k zamyšlení.

Jaký je váš názor na replikační krizi v psychologii?

Zdá se mi neúměrná. V některých případech bylo ve 40. a 50. letech vyzkoumáno něco, co je dnes prostě jinak. Takže replikace už nemůže fungovat. Další problém je ten, že skoro nikdo nepoužívá v replikacích stejné experimentální podmínky jako v originálních studiích. Považují to za ztrátu času, rovnou začínají s několika odlišnými podmínkami. Mohou tak ale vynechat něco, co bylo pro původní experiment klíčové. Například Milgram na 1000 probandech udělal 16 různých variant svého experimentu. Každý z nich s prediktivními výsledky. Když někdo řekne, že Milgramovy studie nefungovaly – co přesně nefungovalo?* Replikační krize potlačuje sociální psychologii, která ale má hodně co nabídnout.

> „Mnoho různých typů výzkumů již není možné provádět. Velká část sociální psychologie je nyní pouze o domněnkách a představách."

Jedním z vašich novějších konceptů je „odpojený muž" – jsou mladí muži ještě „odpojenější" teď, ve spojitosti s pandemií?

Někteří mladí muži se v posledních letech stali závislými na videohrách a pornografii. Věnují se jim každý den i 10 hodin. Nedělají si úkoly, nepracují, nemají partnerku ani partnera. Jedná se o nový mužský fenomén. Týká se jen velmi malého procenta žen. Myslím, že během pandemie jich přibylo. Nemuseli nikam chodit, byli sami doma, takže co udělali? Vrhli se na videohry.

Vidíte v tom nějakou spojitost s vaší teorií vnímání času? Znamená přehnané hraní her a sledování porna soustředění se na tzv. přítomný hédonismus?

Dobrá analýza. Znamená to polapení v přítomném hédonismu a přítomném fatalismu.** Není budoucnost ani minulost, ty vás nezajímají.

Jaké nejvýraznější negativní dopady měla pandemie?

V Americe začali mladí lidé více užívat drogy, aby se vyrovnali s izolací. To nejhorší je, že byli sami doma lidé,

Zdá se, že současní mladí muži jsou v ohrožení, selhávají jako nikdy dříve. Proč? A co se s tím dá dělat? V alarmující knize, která vzbudila celosvětovou pozornost, mezinárodně uznávaný psycholog Philip Zimbardo ve spolupráci s Nikitou Coulombovou poukazují na krizi mužnosti. Autoři upozorňují, že samotu, do které jsou dospívající vehnáni v důsledku nefunkčních rodin, naplňují nepřiměřeným a osamoceným hraním počítačových her. Obzvlášť zranitelní jsou dospívající chlapci, kteří se často izolují, vyhledávají fiktivní digitální světy a stávají se od raných let konzumenty pornografie. Tyto aktivity jsou pro mladé muže atraktivnější než sport, sex a sociální interakce v reálném světě. Dochází tak u nich ke ztrátě sociálních kompetencí, což se odráží v jejich společenském chování, ve studiu i v komunikaci, a omezuje to jejich možnosti dosáhnout úspěchu. Pozoruhodný a navýsost aktuální text se opírá o řadu výzkumů, kromě detailní analýzy příznaků a příčin přináší také cenná doporučení pro vládní instituce, média, školy i rodiče.

kteří sociální interakce potřebují, způsobilo jim to také deprese. Právě takoví lidé třeba začali brát drogy, v některých případech kvůli tomu zemřeli.

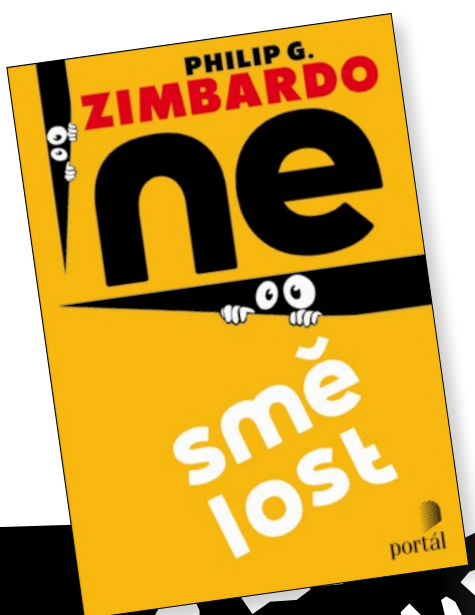
Můžeme na pandemii najít i něco pozitivního?
Část lidí zažívala neustálým Skypováním a Zoomy dokonce více sociálních interakcí než normálně. Doufám, že takoví se stanou více společenskými i teď, když se mohou vídat osobně. Věřím, že víc lidí si také zvyklo pravidelně cvičit. Někteří z toho snad vyjdou zdravější, sebejistější a více společenští.

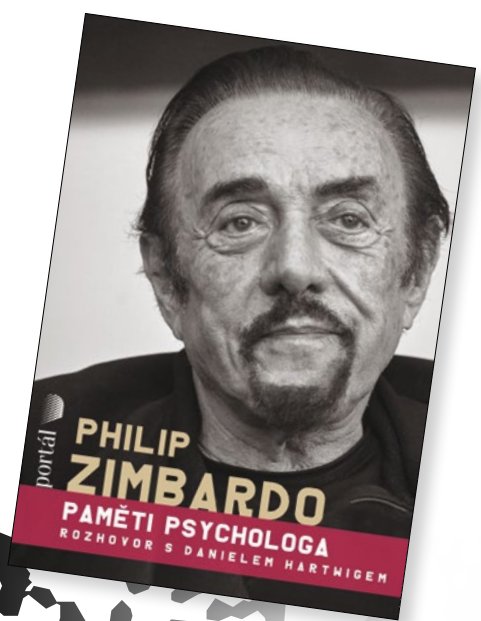
Jaké největší změny v psychologii za posledních 50 let vnímáte?
Když jsem začínal, věnovali se jí především muži. Dnes jí dominují ženy, je jich možná 80 %. Významně podpořily výzkum například v oblastech psychologie zdraví a mezikulturní psychologie. Máme v psychologii spoustu skvělých žen. C. Dweck a její průlomový výzkum nastavení mysli, Afroameričanka J. L. Eberhardt a její výzkumy v oblasti rasy a zločinnosti… Další výrazná proměna je ve spolupráci. Všechny dobré výzkumy se dnes dělají v týmech. I diplomové práce by podle mě měla být začátkem kolaborativního výzkumu. Potřebujeme více spolupráce a méně lidí, kteří si chtějí udělat jméno na sólo práci.

Kdybyste s psychologií právě začínal, je něco, co byste udělal jinak?
Získal bych více znalostí z neurobiologie a neuropsychologie. Porozumět tomu, jak funguje náš mozek, je klíčové. Jsme našimi mozky, jsme tím, co dělají. Kdyby tehdy byly tyto obory k dispozici, jsem si celkem jistý, že bych se jim věnoval.

Patrně jste inspiroval řadu kolegů. Kdo inspiroval vás?
Mnoho lidí. V sociální psychologii výrazně Leon Festinger, autor teorie kognitivní disonance. Byl to i skvělý člověk.

Jaké jsou podle vás dnes nejdůležitější otázky sociální psychologie?
Porozumění všem „proč“ antidemokratických hnutí všude na světě. V USA jde o mnoho různých skupin jako jsou například boogaloo boys nebo cowboyové.





Extrémní pravice, velice protižidovští, proti jiné barvě pleti… Za mě reprezentují to nejhorší z Ameriky. Je zajímavé tyhle skupiny studovat. Jaké jsou jejich hodnoty? Jak operují? Jak můžeme odhalit jejich pravou podstatu?

Zdá se mi, že velkým problémem je také populismus.

Po druhé světové válce nastal vzestup demokracie. Jen některé země začaly inklinovat k silným vůdcům, kteří jsou vždy trochu autoritářští. V Americe to všechno začalo Trumpem. Svou mentalitou a svým stylem byl jako pravicový diktátor. Podobně jako k nacismu, lidé jsou k té moci přitahováni, mají silné vůdce rádi. Erich Fromm ve Strachu ze svobody napsal, že lidé jsou ochotní vzdát se své svobody, aby se podmanili autoritě. Věřím v důležitost demokracie, pluralitu názorů a možnost zvolit si rozumnou vládu. Během prezidentské volby 2024 už možná bude Joe Biden příliš starý, aby znovu kandidoval. Bojím se, že bude znovu zvolen Trump. Prezident, který je hloupý a často si vymýšlí. Pronesl mnoho věcí, které nejsou pravdivé. Použil by svou moc, aby vše vrátil zpátky.

Jaký je váš vztah k Praze?

Miluju Prahu i Českou republiku, vaši kuchyni. Mám tady několik kolegů i přátel. Byl jsem pozván v rámci předávání humanitární ceny Václava Havla, před patnácti lety. Bylo to skvělé, měl jsem pár přednášek a příjemně jsme si s Václavem Havlem popovídali. Jeden čas jsem k vám jezdil každý druhý rok.

Je něco, co byste na závěr chtěl vzkázat studentům?

Vždycky jsem říkal, že „obyčejní lidé“ můžou být snadno dovedeni k tomu, aby dělali špatné věci. V průběhu let jsem se ale zjistil, že „obyčejní lidé“ mohou být stejně tak vedeni k dobrým skutkům, že se z nich dokonce můžou stát hrdinové. Stačí maličkosti. Obětovat trochu času, aby se někdo jiný cítil lépe. Vytvořil jsem program, který se snaží vychovávat takové hrdiny. Obsahuje základní informace o nastavení mysli, efektu přihlížejícího, ale také učí lidi dávat druhým komplimenty, radí, jak být socio-centričtí, ne ego-centričtí. To je důležité. Měli bychom se ptát, co můžeme pro druhého udělat, ne co on nebo ona může udělat pro nás. Potřebujeme více „my“ a méně „já“. ▮

foto: Philip G. Zimbardo, https://zimbardo.socialpsychology.org/files; TEDxRoma, flickr.com, shorturl.at/mvVY3, licence CC BY-NC-ND 2.0

* Americký psycholog Stanley Milgram v 60. letech 20. stol. provedl sérii dnes již notoricky známých experimentů, které se věnovaly tomu, jak jsou lidé ochotni poslouchat autority.

** Ve svém inventáři časové perspektivy (The Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) rozlišili P. Zimbardo a J. N. Boyd 5 faktorů – negativní a pozitivní orientace na minulost, orientace na budoucnost, na přítomný hédonismus a přítomný fatalismus. Více: Zimbardo, P. G., and Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. J. Pers. Soc. Psychol. 77, 1271–1288. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1271

ZA MŘÍŽE s prof. Zimbardem

Půl století Stanfordského vězeňského experimentu

VÍT KRIŠTOF
PATRIK VOŘÍŠEK

Skupina studentů se v létě roku 1971 ocitla v simulovaném vězení ve sklepeních Stanfordské univerzity. O dnech, které následovaly, se ještě dnes vedou živé diskuse. Máme jeden z nejslavnějších experimentů obdivovat, nebo zavrhnout?

V kalifornském Palo Altu je právě srpnová neděle. K několika rodinným domům se rozjíždějí policejní auta a pod kódy „ozbrojená loupež" nebo „vloupání" odvážejí mladé muže. I když vše vypadá reálně, zatýkáni nejsou opravdoví zločinci, ale studenti – dobrovolníci, kteří se mají účastnit právě začínajícího psychologického experimentu. Ten proběhne pod vedením amerického profesora s italskými kořeny – dr. Philipa Zimbarda a jeho tří spolupracovníků.

Studenti se na experiment přihlásili odpovědí na inzerát v místních novinách, který sháněl dobrovolníky pro „psychologickou studii vězeňského života". Ze 75 zájemců byli nakonec pomocí diagnostických rozhovorů a osobnostních testů vybráni ti bez psychických obtíží, zdravotních omezení, kriminální a drogové historie. Účastníci byli náhodně rozděleni do 2 skupin – 10 vězňů a 11 dozorců.

Vraťme se ale zpět do slunného Palo Alta, kde policejní auta dorazila na stanici. Vězni jsou nafoceni, jsou jim sejmuty otisky prstů a jejich údaje se zanáší do policejních záznamů. Poté jsou se zavázanýma očima převezeni do psychologického oddělení Stanfordské univerzity. Tady na ně čekají za účelem experimentu vybudované vězeňské cely a dozorci vedeni dr. Zimbardem. Ti jsou vybaveni uniformou, slunečními brýlemi, píšťalkou a obuškem. Zato osobní věci vězňů jsou zabaveny, pravá jména zapomenuta. Jejich novou identitu tak tvoří pouhý plášť s číslem. Kolem kotníku je jim navíc symbolicky připevněn řetěz. Právě začíná Stanfordský vězeňský experiment, jeden z nejznámějších a nejkontroverznějších výzkumů vůbec. Ačkoli byl experiment plánován na 1 až 2 týdny, bude na popud budoucí manželky dr. Zimbarda Christiany Maslach ukončen již po 6 dnech. Proč? Protože se zcela vymkne kontrole.

Vězni a dozorci měli jednoduše zastávat své role. Úkolem dozorců bylo udržet právo a pořádek. Mohli k tomu užít cokoliv, co uznali za vhodné. Fyzické násilí však bylo zakázáno. Už ze začátku si obě skupiny začali adaptovat stereotypní chování. Dozorci hned první noc vzbudili vězně a nakázali jim, aby si opakovali svá vlastní čísla. Vězni se zase ve volném čase bavili se o vězeňských tématech a začali pomlouvat ostatní vězně.

Vězni byli konfrontováni se zbytečnými pravidly a činnostmi. Hned druhý den na to zareagovali a zabarikádovali se v celách. Dozorci pomocí hasicího přístroje odehnali vězně od dveří, vtrhli do cel, svlékli je do naha a vůdce odporu umístili na samotku. Naopak těm méně zainteresovaným vrátili oblečení, dovolili jim se umýt a zařídili jim mimořádné jídlo. Dozorci podobným obtěžováním a zastrašováním čím dál tím více uplatňovali své nadřazené postavení a vězni se jim podvolovali. Situace se vyhrocovala. Jeden z vězňů byl po 36 hodinách propuštěn kvůli nervovému zhroucení.

Dále byla na programu návštěva rodičů vězňů. Dozorci se obávali, že rodiče budou kvůli stavu svých synů trvat na ukončení experimentu. Předem tak vězně umyli, nakázali jim uklidit si cely a nechali je se najíst. Po návštěvách se začalo spekulovat, že vězni plánují útěk. Dozorci se proto začali opět chovat agresivněji, aby k ničemu takovému nedošlo. Následovala situace, kdy chtěl jeden vězeň experiment opustit kvůli šikaně dozorců, avšak zároveň nechtěl odejít, protože ho ostatní vězni na popud dozorců označili za špatného. Dr. Zimbardo musel tomuto plačícímu vězni opět vysvětlit, že se jedná o experiment a nikoliv o skutečně vězení, až potom se rozhodl vězeň odejít. Další den přišel za vězni katolický kněz (vězeňský kaplan z Washingtonu), aby mj. zhodnotil realističnost prostředí. Při rozhovorech s vězni zmínil, že jestli se chtějí dostat ven, měli by si najmout právníka. Stejnou informaci vzkázal i rodičům vězňů. Hranice mezi experimentem a realitou tak byla stále více nejasná.

Po 5 dnech byl experiment na popud budoucí Zimbardovy manželky kvůli neúnosnosti situace ukončen. Přestože v experimentu docházelo k takovým událostem, jediná Christiana Maslach zpochybnila jeho etičnost. I sám dr. Zimbardo později řekl, že v průběhu experimentu přemýšlel spíše jako vrchní dozorce, ne jako experimentální psycholog. Nakonec i on ale pochopil, že je třeba zabránit další eskalaci. Po experimentu následovala reflexe pocitů a zkušeností. Nejprve se sešli výzkumníci s vězni, poté s dozorci a nakonec všichni dohromady. Společně hledali morální alternativy krutého chování dozorců, výzkumníci se snažili o morální reedukaci.

Dr. Zimbardo a jeho kolegové konstatovali, že experiment odhalil, jak snadno se lidé přizpůsobují sociálním rolím, které se od nich očekávají a to zejména, jedná-li se o stereotypní role. Ukázalo se, že zdravý člověk vystavený extrémním podmínkám, se může radikálně změnit (nebo změnit své chování), a to ve velmi krátké době.*

Můžeme závěrům Zimbardova experimentu věřit?

Na Stanfordský vězeňský experiment (SPE) se snáší kritika už od jeho uskutečnění. Řada vědců jej označila za metodologicky chybný, neetický, s velmi malým počtem účastníků, o kterých navíc scházejí podrobnější informace (náboženství, socioekonomický status…), navíc to z definice ani není experiment. Přesto se ve většině učebnic objevuje minimální kritika [8].

Prof. Zimbardo sám hned po SPE přiznal, že data nejsou kompletní kvůli nečekaným problémům, přerušením a různému času propouštění vězňů [10]. Ze 150 hodin experimentu je pouze 6 hodin videozáznamu. Jedná se vesměs o akční, zajímavé situace[14].

Asi největší vlna kritiky přišla potom, co v roce 2011 prof. Zimbardo daroval původní poznámky a nahrávky SPE Stanfordské knihovně. Ty po podrobnější analýze ukázaly, že závěry nejsou tak jednoznačné. Máme tedy volat po vyškrtnutí SPE z učebnic? Možná přínosnější, než kontroverzní experiment zahazovat, je pochopit, co bylo špatně [9].

foto: pixabay.com

Experiment jsme popsali s pomocí zdrojů 3, 14, 16, 18 a 19, seznam všech zdrojů naleznete na str. 14.

Dobří lidé ve špatné situaci

Účastníci se přihlásili sami na základě inzerátu, a to je první kámen úrazu. Co když je vězeňské prostředí zajímá, přitahuje? Ne každý by se chtěl účastnit experimentu, při kterém minimálně týden v kuse strávíte ve vězení. Experimentu, který vás patrně katapultuje daleko mimo vaši komfortní zónu [7]. Extrémní výsledky tak v první řadě nemusí být způsobené situací, ale osobností účastníků. Prof. Zimbardo sice administroval účastníkům osobnostní dotazníky, ale například Erich Fromm už krátce po SPE upozorňoval, že dotazníky nemusely odhalit případné sadistické a masochistické rysy [6]. Experimentátoři nepřišli s žádnou hypotézu, která by se týkala osobnosti. Šlo jim jen o to, jaký vliv bude mít na lidi jednoduché přiřazení do kategorie „vězeň" a „dozorce" [10].

Správní dozorci

„Dozorci" prošli školením – byli instruovaní, aby se aktivně účastnili a měli vězně pevně pod kontrolou [21]. Experimentátoři je dokonce zásobili nápady, co s vězni dělat, například klikování, čištění bot dozorců apod. Měli také především za úkol vězně nikdy nežádat, ale pokaždé nařizovat a oslovovat je čísly. Experimentátoři jim dali najevo, že jsou pány situace: „*Můžeme v nich vzbudit nudu. Můžeme v nich vzbudit frustraci. Můžeme v nich zasít strach, do určité míry. (…) Nemají žádnou svobodu k jednání. (…) Máme v dané situaci absolutní moc. Oni nemají žádnou.*" (P. Zimbardo, 20., str. 55)

Prof. Zimbardo k tomu později uvedl, že školení není nic ve srovnání s realitou skutečných dozorců. Mají moc a musí udržet vězně pod kontrolou, jinak jim hrozí disciplinární řízení [21]. Pokud ale byli účastníci SPE instruováni, jen těžko můžeme tvrdit, že tak extrémní chování dozorců k vězňům bylo způsobené situací a přiřazením rolí.

> „Můžeme v nich vzbudit nudu.
> Můžeme v nich vzbudit frustraci."

Dozorci věřili, že jejich úkolem je prostě vytvořit realistické vězení. Nevěděli, že jsou sami součástí výzkumu. To, že je experimentátoři sledují, jenom tušili. Nebylo jejich chování hrané? Někteří účastníci sami řekli, že to celé vnímali jako hru. Chovali se podle jejich představy o vztahu vězeň-dozorce. Navíc to všichni byli studenti. Slovo profesora z prestižního Stanfordu pro ně patrně představovalo velkou autoritu. Někteří konstatovali, že experimentátorům věřili a že se cítili trochu jako jejich zaměstnanci [14]. Dr. Zimbardo ke kritice uvedl, že jejich chování šlo za hranu pouhého ,,hraní si na dozorce" [21].

Účastníci také dostávali zaplaceno (15$/den). To bylo umožněno tím, že byl SPE financován americkým námořnictvem. Někteří přiznali, že zůstávali hlavně kvůli penězům (Geoff Loftus) [2]. Je třeba poznamenat, že peníze dostali bez ohledu na to, jak se chovali. Dostali je ale až na konci [11].

foto: PrisonExp.org

Experiment nebo realita

Vězni měli mít pocit, že nesmí ze své svobodné vůle odejít. Odchod měli oficiálně povolený jen ze zdravotních důvodů. Dva z nich chtěli experiment opustit už druhý den, ale nebylo jim to dovoleno. Jeden z nich, Kolpi, předstíral bolest břicha. Následující den odešel kvůli nervovému zhroucení. Dodnes není jasné, jestli bylo reálné nebo hrané [14].

Pro vězně sice na začátku přijeli praví policisté, ale vězení bylo částečně dotvořené kartonem, na hlavách měli silonky (místo oholené hlavy), na záchod přes den chodili mimo vězení na oddělení psychologie a podobně [14]. V dopisech příbuzným „vězni" často zmiňovali, jak si uvědomují, že se jedná o experiment. Pár dozorců ale uvedlo, že občas byli do situace zcela ponořeni. Le Texier shrnuje celou podivnou situaci slovy: „*Mladí lidé, kteří nikdy neměli problém se zákonem zjišťovali, jak se chovat ve vězení, které řídí vědci, kteří jim platí, aby hráli a byli spontánní.*" (Le Texier, 14, str. 26) Minimálně to pozvedá obočí nad ekologickou validitou, tedy jak moc můžeme aplikovat poznatky z SPE v reálném světě.

Nebyl první ani poslední

Není bez zajímavosti, že dr. Zimbardo nepřišel s takovým experimentem jako první. Jeho student, David Jaffe, realizoval velmi podobnou simulaci v rámci kurzu, který vedl dr. Zimbardo [13]. Jaffe se potom zúčastnil SPE jako jeden z dozorců [10]. Byl to právě on, kdo prý zásobil kolegy „kreativními sadistickými nápady" [5].

Slavný experiment má i své replikace. Nejpřesnější proběhla už v roce 1979. Vězni zde byli rozděleni do tří skupin; standardní režim měl fungovat jako skutečné věznice; liberální podporoval individualitu vězňů a participační režim vedl vězně k odpovědnému chování.

K nepřátelství mezi dozorci a vězni vedl pouze první z nich. To naznačuje, že na výsledky SPE mělo úvodní školení zásadní vliv. Tuto domněnku podporuje i britská studie z roku 2002. Tu je ale třeba brát s rezervou, protože vznikla ve spolupráci s BBC – byla natáčena a vysílána v televizi [17; 18].

Celková validita a původní interpretace SPE zůstává sporná. Zdá se, že původní závěry přeceňují celkovou realističnost, a naopak podceňují vliv autority a úvodního školení dozorců. Velký vliv také nejspíš mělo to, že se účastníci chovali tak, jak mysleli, že se chovat mají [14]. SPE je ale přes své nedostatky velmi vlivným počinem. Fenomén, kterým se zabýval, rezonuje v řadě historických událostí. Vzpomeňme na holocaust nebo třeba na novější případ věznice Abu Ghraib, kde američtí vojáci v roli dozorců týrali vězně, a ještě si je při tom fotili [7]. SPE podnítil zájem o to, jaký má situace vliv na naše abnormální chování a nastartoval změny ve vězeňství v USA [1; 12]. Jako edukativní materiál varuje před zneužíváním moci ve věznicích i v armádě [1]. Vliv ,,špatných" situací na ,,dobré" lidi a osobnost člověka v extrémních situacích tak zůstává tématem, které si zaslouží naši pozornost.

foto: PrisonExp.org

V historické perspektivě najdeme chyby v mnoha studiích, spíš bych tedy upozornil na pár hlavních bodů, ze kterých je možné se poučit pro interpretaci nebo vlastní výzkumy.

- **Otevřenost v informování** – možná je to tím, že diskusi v této oblasti nesleduji, ale mám pocit, že některá fakta vyplouvají až s odstupem. Mám na mysli otázky, do jaké míry byli dozorci autentičtí, dostávali instrukce nebo byli ve svém chování povzbuzováni. Nevím, zda měl výzkumný tým přesnou představu, co chce měřit a vyhodnotit, ale rychlé interpretace v tisku pár dní po experimentu znějí spíš jako apel, aby lidé věřili velkým pozorovaným změnám než poctivému provedení.
- **Experiment** – zde i v dalších historických případech by bylo dobré rozlišovat, zda se jedná metodologicky skutečně o experiment nebo spíš o „pokus“. U experimentu bychom obecně měli sledovat a hodnotit výběr účastníků, jejich náhodné přiřazení do podmínek a srovnání výsledků skupin dle intervence.
- **Komplexnost** – i při pečlivém provádění jsou podmínky v SPE velmi složité. Takové komplexní manipulace mohou dávat smysl a podobat se skutečným situacím, ale na chování lidí může mít vliv řada jevů, které bude těžké oddělit. Proto je lepší postupovat v menších krocích nebo alespoň takovou velkou manipulaci doprovodit sérií kontrolních studií.

Celkově myslím, že Zimbardova otázka, zda zlé podmínky mohou přimět dobré lidi chovat se zle, je pěkná a zaslouží si zkoumání. Konkrétní podoba SPE je pro mě spíš varováním, že výrazné výsledky nejsou příliš časté a může se za nimi skrývat mnoho ,,ale". Jako odborníci i jako veřejnost bychom měli být před zkratkami opatrní a trvat na pečlivém popisu faktů.

Mgr. Jiří Lukavský, Ph.D.
Psycholog (KPS FF UK, AV ČR), předseda Komise pro etiku ve výzkumu FF UK

Použité zdroje:
1. American Psychological Association (2004, 8. června). Demonstrating the Power of Social Situations via a Simulated Prison Experiment. APA.org. https://www.apa.org/research/action/prison **2.** Baran, P. (1971) Final prison study evaluation. August 20, 1971. ST-b09-f02. **3.** Breil, J., Plous, S., & Jensenius, D. (2015). The Story: An Overview of the Experiment. Stanford Prison Experiment. https://www.prisonexp.org/the-story **4.** Carnahan, T. & McFarland, S. (2007). Revisiting the Stanford Prison Experiment: Could participant self-selection have led to the cruelty? Personality and Social Psychology Bulletin, 33, 603-614. https://doi.org/10.1177/0146167206292689 **5.** Cerovina, A. (undated). Post experiment diary. ST-b09-f15. **6.** Fromm, E. (1973). The anatomy of human destructiveness. Holt, Rinehart and Winston. **7.** Gordon, A. F. (2006). Abu Ghraib: imprisonment and the war on terror. Race & Class, 48(1), 42–59. https://doi.org/10.1177/0306396806066646 **8.** Griggs, R. A., & Whitehead, G. I. (2014). Coverage of the Stanford Prison Experiment in Introductory Social Psychology Textbooks. Teaching of Psychology, 41(4), 318–324. https://doi.org/10.1177/0098628314549703 **9.** Griggs, R. A., & Bartels, J. M. (2019). Teaching scientific thinking using recent archival revelations about the Stanford Prison Experiment. Psychology Teaching Review, 25(2), 39-47. https://www.proquest.com/scholarly-journals/teaching-scientific-thinking-using-recent/docview/2308241849/se-2?accountid=35514 **10.** Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo P. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison. International Journal of Criminology and Penology, 1, 69-97. https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/interpersonal-dynamics-simulated-prison-0 **11.** Haney, C., & Zimbardo, P. (1976). Social roles and role-playing: Observations from the Stanford prison study. in E. Hollander & R. Hunt (Eds.), Current perspectives in social psychology (pp. 266-274). Oxford University Press. **12.** Haney, C. & Zimbardo, P.G., (1998). The Past and Future of U.S. Prison Policy. Twenty-Five Years After the Stanford Prison Experiment. American Psychologist, 53(7), pp. 709-727. https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.7.709 **13.** Jaffe, D. (1971). A simulated prison. ST-b09-f60. https://purl.stanford.edu/cj735mr4214. **14.** Le Texier, T. (2019). Debunking the Stanford Prison Experiment. American Psychologist, 74(7), 823–839. https://doi.org/10.1037/amp0000401 **15.** Lovibond, S. H., Mithiran, and Adams, W.G. (1979). The Effects of three experimental prison environments on the behaviour of non-convict volunteer subjects. Australian Psychologist, 14, 273-287. https://doi.org/10.1080/00050067908254355 **16.** McLeod, S. A. (2020, January 21). Zimbardo - Stanford prison experiment. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/zimbardo.html **17.** Reicher, S., & Haslam, S. A. (2006). Rethinking the psychology of tyranny: The BBC Prison Study. British Journal of Social Psychology, 45, 1-40. https://doi.org/10.1348/014466605X48998 **18.** TED. (2008, September 23). The psychology of evil | Philip Zimbardo [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=OsFEV35tWsg **19.** Zimbardo, P. G. (1971, August). Stanford Prison Experiment slideshow narration. Stanford Digital Repository. https://purl.stanford.edu/gn204mr8406 **20.** Zimbardo, P. (2007). The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil. Random House. **21.** Zimbardo, P. (2018). Philip Zimbardo's Response to Recent Criticisms of the Stanford Prison Experiment. Philip G. Zimbardo. https://www.prisonexp.org/response

DESTIGMATIZACE jako cesta k pochopení

Rozhovor s Adélou Plechatou

LUCIE WALZOVÁ

Psycholožka a neurovědkyně Mgr. Adéla Plechatá, Ph.D. působí jako výzkumnice Národního ústavu duševního zdraví. Ve své praxi se věnuje především práci s pacienty se schizofrenií a využití virtuální reality jako léčebné či výzkumné metody. Své poznatky prezentovala v mnoha zemích světa. S novinářem Jiřím Paszem zároveň předloni vydala knihu Normální šílenství, která se mimo jiné soustředí právě na destigmatizaci duševních onemocnění.

Duševně nemocného by nechtělo mít za souseda téměř 60 % Čechů, jak vyplývá z výzkumu agentury CVV a jak hned v úvodu předkládá Vaše kniha. Čím lze vysvětlit tuto smutnou statistiku?

Lidé s duševním onemocněním jsou stigmatizováni po celém světě, v tom není Česká republika výjimkou. U nás ale stigmatizaci nahrává dlouhodobá tradice institucionalizované psychiatrické péče – lidé s duševním onemocněním byli izolováni od většinové společnosti ve velkých psychiatrických nemocnicích na okrajích měst. Někteří pacienti takto prožili celý život v jedné psychiatrické nemocnici. Takže s nimi většinová společnost nepřicházela do kontaktu – a to je jedna ze základních příčin stigmatizace. Obdobně to do dopadá na studenty medicíny. Ti často vidí jen pacienty v těžkém stavu v psychiatrické nemocnici a nejsou tolik v kontaktu s lidmi v procesu zotavení. Upevňuje se tak představa o tom, že lidé s psychiatrickou diagnózou jsou lidé ve svěracích kazajkách s nepřítomným pohledem.

> „Pokud máte kamaráda se schizofrenií nebo bipolární poruchou, tak je mnohem jednodušší bořit negativní stereotypy.“

Jaké jsou podle Vás nejúčinnější prostředky k destigmatizaci duševních onemocnění?

Jak už jsem zmínila, jedním z důvodů stigmatizace je nedostatek kontaktu s lidmi s duševním onemocněním. Takže nejúčinnější je setkávání se s lidmi duševním onemocněním. Pokud máte kamaráda se schizofrenií nebo bipolární poruchou, tak je mnohem jednodušší bořit negativní stereotypy. Setkávání se dá zprostředkovat příběhy, které nám umožňují vcítit se do člověka s duševním onemocněním. Najít v něm paralely s naším životem

foto: archiv Adély Plechaté

a uvědomit si, že ten člověk prožije jen zlomek života ve stavu, který nám ukazuje pop-kultura nebo média. V současné době hodně celebrit otevřeně začalo hovořit o svých psychických problémech, a to nepochybně k destigmatizaci přispívá. Velmi důležitá je taky vzdělanost společnosti – lidé se přirozeně bojí toho, čemu nerozumí nebo co je neznámé. K vzájemnému porozumění nám proto může pomoci více informací, o tom, jak se duševní onemocnění projevuje, jak vypadá léčba, jak je úspěšná a tak dále. Ideálně pokud o těchto tématech začneme mluvit již na základní škole, tak můžeme dalším generacím usnadnit to, aby lépe porozuměli duševním onemocněním a dokázali si vzájemně naslouchat a pomoci si ve chvíli, kdy oni nebo někdo z jejich blízkých bude pociťovat nějaké psychické obtíže.

Třeba během pandemie se teď o duševním zdraví začalo mluvit mnohem více, jelikož hodně lidí psychický strádalo, ať už z důvodu izolace, stresu, finanční tísně či strachu o sebe nebo své blízké. To mohlo otevřít dveře změně pohledu na duševní onemocnění a duševní zdraví a ukázat, že se týká každého z nás.

Které faktory tedy naopak stigmatizaci nahrávají?

To asi částečně vyplývá z toho, co jsem již zmínila – malá informovanost, nedostatek sociálního kontaktu s lidmi s duševním onemocněním, negativní zobrazení lidí s duševním onemocněním v médiích. Média mají v tomto ohledu silnou roli, jelikož často cílí na co nejefektivnější titulky jako „V Brně vraždil schizofrenik." Právě média hodně podporují negativní stereotyp, že pacienti trpící schizofrenií jsou nebezpeční a agresivní, ačkoliv z výzkumů vyplývá, že míra agresivity je stejná u lidí se schizofrenií jako u běžné populace. Naopak se méně mluví o tom, jak jsou lidé s duševním onemocněním oběti trestných činů, šikany a právě stigmatizace.

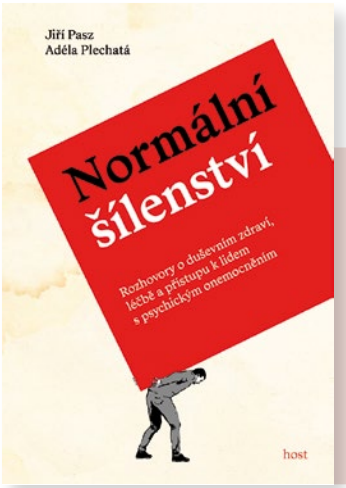
Stigmatizace vede k mnoha negativním jevům – jedním z ním je sebestigmatizace. Tedy osvojení si negativních předsudků a aplikování je sama na sebe. Ta pak zhoršuje psychické obtíže, vede k depresivním stavům, sebevražedným myšlenkám a oddaluje vyhledání odborné péče. Oddalování vyhledání odborné péče je zásadní, jelikož je dobře známo, že prognóza

foto: https://www.freepik.com/wayhomestudio

onemocnění se zhoršuje s délkou neléčeného onemocnění. Stigmatizace pak dále vede k nízké zaměstnanosti lidí s duševním onemocněním, zhoršené lékařské péči, jelikož jsou jejich somatické obtíže přikládány problémům psychickým, k sociálnímu vyloučení. Dále pak stigma vede ke snížení zájmu studentů lékařských fakult o psychiatrii a tak dále… Je toho hodně.

Myslíte si, že třeba existuje i kladná forma stigmatizace či labelingu, která by naopak mohla nemocnému v jeho vnímání své nemoci pomoct?
To si moc nedovedu představit. I pokud je stereotyp pozitivní, tomu, kdo je jeho terčem, spíše škodí. Může se ovšem jednat o tendenci druhé s duševním onemocněním chránit a mít na ně menší nároky. Nicméně to můžeme, i pokud budujeme empatii s lidmi s duševním onemocněním. Nevím, jestli bych to úplně nazývala stigmatizací…

Z Vaší knihy mimo jiné vyplývá, že na vnímání vlastního duševního onemocnění má vliv nejen stigmatizace, ale také úroveň péče o duševní zdraví. Ta má v naší republice stále ještě nedostatky. Jak si myslíte, že si vede ČR ve svém plánu reformy v této oblasti?
Záměrem reformy psychiatrické péče je její decentralizace a rozvoj komunitních služeb – tedy dostat lidi s duševním onemocněním mimo velké psychiatrické nemocnice a zaměřit se více na péči v terénu, umožnit tak lidem snadnější návrat do běžného života a zotavení z nemoci. Takto reforma významně cílí na snížení stigmatizace osob s duševním onemocněním – již je nechceme izolovat. Postupně vznikají multidisciplinární týmy a centra duševního zdraví, které umožňují lépe cílit na následnou péči a zabraňovat relapsům – znovu propuknutí onemocnění. Lidé s duševním onemocněním se mohou více zapojit do aktivit komunity a začlenit se mezi běžnou populaci. Já se však necítím povolaná k tomu hodnotit, jaký je aktuální stav reformy. Každá reforma naráží na překážky, u reformy psychiatrie se mluví o nedostatku personálu, peněz či o obecné připravenosti celého systému na tuto změnu. Výstupy se zatím jen těžko hodnotí. Já si každopádně myslím, že je důležité, že se něco děje a že se tento krok udělal. Dalo se asi očekávat, že to nebude snadná cesta, ale je to krok kupředu.



Existuje jen jediná diagnóza: člověk.
Publikace Normální šílenství ukazuje konkrétní diagnózy a pohled na ně ze dvou úhlů: odborníka i pacienta.

Setkala jste se někdy osobně s nechápavým či stigmatizujícím chováním k duševně nemocnému ze strany zdravotníků či dokonce přímo psychiatrů a psychologů?
Setkala jsem se s neporozuměním ze strany okolí, že pracuji s lidmi s duševním onemocněním. Asi nejvýraznější bylo setkání se zdravotní sestrou, která reagovala rozhořčeně na to, když jsem na rodinné oslavě mluvila o tom, že v rámci svého výzkumu pracuji s lidmi se schizofrenií. Myslela si o mě, že jsem ještě mladá a nezkušená a neuvědomuji si, jak jsou lidé se schizofrenií nebezpeční a že bych si měla dávat větší pozor. Setkala jsem se i s názory ze strany odborného personálu, že matky trpící těžkou depresí, které se nedokážou postarat o své děti, jsou líné a slabé.

Na závěr bych Vás poprosila o vzkaz pro naše čtenáře. Co my, jako studenti psychologie, můžeme pro rychlejší a účinnější reformu udělat?
Vzdělávejte sami sebe, i své okolí. Neodsuzujte druhé za to, že předsudky mají. Snažte se raději druhé citlivě navést ke změně názoru. I my máme předsudky, snažme se jim čelit. Jsou přeci jen součást obranných mechanismů naší psychiky a umožňují nám orientovat se ve světě. ▮

Některá setkání s klientem člověka změní

S MUDr. Robertem Kačeňákem o krizové intervenci

GABRIELA KOSJUKOVÁ
& MARIE ELIÁŠOVÁ

Krizová intervence jako povolání – každodenní pomoc lidem v akutní krizi, každý den nové náročné příběhy. Zeptali jsme se zkušeného krizového interventa, jak vnímá svou práci, kteří klienti mu zůstávají v paměti i na to, co předává účastníkům svého kurzu.

Jaké to bylo, když jste s KI začínal? Pamatujete si na svého prvního klienta/klientku?

Fascinující a adrenalinové, ale stejnou mírou neobratné. Bylo v tom víc nadšení než zkušenosti. Když se na to dívám zpětně, tak jsem se potřeboval hodně posunout v práci s hranicemi. Jednou z prvních klientek byla mladá maminka po porodu, trpící laktační psychózou. Pracovali jsme spolu několik hodin. Situaci se povedlo zvládnout, ale bylo to vyčerpávající. Pamatuji si ji dodnes.

A co nějaký klient z poslední doby, který se v něčem lišil a zůstal Vám v paměti?

Když zavřu oči, vyskakuje mi mnoho klientů, přeci jen za 18 let práce v krizovém centru potkáte pestrou paletu životních osudů. Vybavuje se mi například jeden klient s velice tragickým příběhem. Jeho manželka v atace duševní poruchy zabila jejich dvě malé děti a pak sebe. Hodně mne jeho osud zasáhl, konzultovali jsme spolu opakovaně. Množství bolesti a zoufalství v konzultacích se zdálo nekonečné. Byl to takový druh setkání, ve kterém tak nějak cítíte, že ani jeden už nebudete stejný jako dřív.

MUDr. Robert Kačeňák je psychiatr, psychoterapeut, krizový intervent a garant kurzu Krizová intervence pro 21. století. V krizovém centru RIAPS působí od roku 2004 na různých pozicích, momentálně především na pohotovostní ambulanci. Ve volných chvílích rád cestuje, navštěvuje zajímavé akce a tráví čas s rodinou.

foto: soukromý archiv MUDr. Kačeňáka

To zní jako velmi náročná a trnitá cesta… je nějaký typ krize, který je pro Vás nejobtížnější řešit? Co je na práci krizového interventa obecně nejnáročnější?

Pozoruji, že se to pozvolna časem proměňuje. Aktuálně všechny příběhy, kde trpí malé děti… A obecně je to intenzita emoční bolesti, které jsme svědky a snažíme se ji společně s klientem pojmenovat a metabolizovat.

Krizové centrum RIAPS

foto: facebook.com/KCRiapsPraha

foto: pixabay.com

Regionální Institut Akutních Psychosociálních Služeb (RIAPS) byl založen před více než 30 lety v Praze. Jeho posláním je zajistit okamžitou psychosociální péči a tím také pomoci předcházet rozvoji patologických stavů a případné hospitalizaci v léčebných zařízeních u svých klientů. Péče je poskytována dospělým převážně pomocí krizové intervence, psychoterapie, ale i farmakoterapie. Služby jsou hrazené ze zdravotního pojištění. Součástí centra je nepřetržitá pohotovost, ambulance a krátkodobé lůžkové oddělení. Cílem péče je stabilizace aktuální situace a jejího prožívání v případech, kdy ji klienti nejsou aktuálně schopni zvládat vlastními silami.

Jak jste se vůbec k práci v RIAPSu dostal?

Bylo to více méně náhodou. Plánoval jsem si najít nějakou zajímavou práci v Praze a zkoumal jsem víc možností. Hledal jsem místo, kde budu moci co nejvíc psychoterapeuticky pracovat a růst. Na radu dobrého kamaráda, frekventanta ve společném výcviku, jsem zkusil RIAPS a ten se trefil, do toho, co jsem chtěl, na 100 %.

To zní skvěle, co Vás na práci v RIAPSu nejvíce baví?
Asi jak je možné kombinovat lidský příběh, krásu odbornosti a zároveň se zvědavě snažit orientovat v lidské duši.

Je něco, na co by si člověk v krizové intervenci měl dávat obzvlášť pozor? Co jsou podle Vás klíčové vlastnosti krizového interventa?
V krizové intervenci je užitečné dávat si pozor na to, aby si intervent uvědomoval cíle a omezení krizové intervence, zůstával v rovině „tady a teď", nespěchal k řešení a dal dostatek prostoru na stabilizaci a emoce. Klíčovými vlastnostmi krizového interventa jsou podle mě empatie a ochota pomoci.

Mnoho čtenářů by jistě zajímalo, jak vypadají v RIAPSu studentské praxe a kam je možné se ozvat?
Po napsání na email staze.riaps@gmail.com se studentovi ozve pověřená osoba a provede ho administrativním procesem, který předchází samotné praxi. Studenti se můžou přihlásit na jeden nebo dva týdny, kdy se zúčastňují psychoterapeutického programu a pomáhají z něj dělat zápisy.

Krizová intervence

foto: soukromý archiv MUDr. Kačeňáka

Krizová intervence je specializovaná forma pomoci pro osoby, které se ocitly v krizi. Krizí se rozumí neobvyklá situace vyvolávající stav stresu a ohrožení, jež není zvladatelná v rámci obvyklého repertoáru vyrovnávacích strategií jedince. V takovou chvíli nastupuje krizový intervent, který klientovi v časově omezeném rámci poskytuje podporu, pochopení a pomáhá mu na situaci nahlédnout s odstupem, zorientovat se v jeho prožívání a podpořit jeho vlastní kompetence pro řešení situace. Krizová intervence by měla proběhnout nezprostředkovaně, soustředit se na ,,tady a teď" a zastavit ohrožující tendence v chování klienta (Špatenková, 2017). Nejedná se tak o psychoterapii ani poradenství. Krizovou intervenci lze poskytovat pouze po absolvování kurzu kompletní krizové intervence v rozsahu 150 hodin akreditovaného u ministerstva práce a sociálních věcí České republiky.

Jste také garantem kurzu kompletní krizové intervence, na čem si v kurzu s kolegy nejvíce zakládáte?

Na tom, abychom předali co nejlépe léty prověřené know-how krizové intervence, jak ji známe z každodenní praxe. To vše tak, abychom účastníky vybavili skutečnými kompetencemi. Proto jsou stěžení náplní kurzu opakované praktické nácviky.

Co nejdůležitějšího by si tedy frekventanti měli z kurzu odnést?

Základem je samozřejmě kompetence provést krizovou intervenci. Přeji si ale, aby to byl také příjemný pocit z dobře vykonané práce, příjemného setkání s kolegy a zvědavost do dalšího učení.

Prozradíte nám na závěr, co účastníci na Vašem kurzu nejvíce oceňují?

Přátelskou a nekritizující atmosféru, trpělivý postup krok po kroku, kdy se mohou každý svým tempem naučit v praktických nácvicích krizovou intervenci. A mnohokrát říkají, že je to obohatilo nejenom v profesním, ale i v osobním životě. ▮

Případní zájemci z řad studentů o 150h kurz Krizové intervence (lektorský tým pod vedením MUDr. Kačeňáka) se mohou hlásit na *info@lektor4u.cz*.

Zdroje:
Špatenková, N. (2017). Krize a krizová intervence. Grada.
Centrum sociálních služeb Praha. (Neuvedeno). Krizové centrum RIAPS (krizová intervence a psychologická podpora).
https://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps-krizova-intervence-a-psychologicka-podpora

foto: skripta.heic; zdroj Gabriela Kosjuková

PSYCHOLÓGOM na strednej škole

SAMUEL BALŽANKA,
student SŠ

Čo je AP psychológia?

Advanced Placement (AP) programy jsou formy předmětů, které jsou určeny pro středoškoláky v USA. Připravují své studenty ke studiu těchto předmětů na vysokých školách. Samuel Balžanka studoval AP psychologii ve městě Thompson v Connecticutu ve svém junior roce (*3. rok SŠ, pozn. red.)* a nemůže si tuto zkušenost vynachválit. Co to vlastně obnáší?

Poďme si najprv predstaviť, čo Advanced Placement predmet vlastne znamená a čo obnáša. Advanced Placement je typ predmetov, ktoré so sebou prinášajú omnoho rozsiahlejšie študijné kurikulum a rýchlejšie preberanie jednotlivých učebných osnov, aby takto simulovali vysokoškolské prostredie. AP predmety sú veľmi populárne, pretože po ich úspešnom ukončení sa rátajú ako úspešne konečné predmety na vysokej škole, a teda im pridávajú kredity potrebné na ukončenie ich vysokoškolského vzdelania. Čo vzhľadom na spoplatnené školstvo v USA môže znamenať ušetrenie tisícov dolárov v budúcnosti. Všetky AP predmety sú tvorené a certifikované spoločnosťou College Board, ktorá okrem AP predmetov ponúka aj celosvetovo známe štandardizované testovanie SAT.

Kurz AP Psychológie, ktorého som sa účastnil v školskom roku 2020/21 je navrhnutý tak, aby študentom predstavil systematické a vedecké štúdium správania a duševných procesov ľudí a zvierat. Študenti sú počas tohto programu vystavení psychologickým faktom, princípom a javom spojením s každým z hlavných polí v rámci psychológie. Okrem úvodu do psychológie sa taktiež preberá etika a metódy, ktoré psychológovia používajú vo svojej vede a praxi. Teraz sa poďme pozrieť na to, čo sa počas takéhoto predmetu naučíte.

V prvej časti sa preberajú základy psychológie. Od antickej filozofie cez štatistiku až po výskumné metódy. Táto časť aj keď kľúčová, nebola až taká zaujímavá a slúžila hlavne ako ukážka toho, ako bude vyzerať zvyšok roku.

V druhej časti sme sa učili hlavne o podmieňovaní a o učení. **Avšak highlightom tejto časti bol projekt, kde sme museli použiť operačné a klasické podmieňovanie na ovplyvnenie správania našich subjektov.** Ja som si vybral moju mačku a moju sestru, ktoré som počas dvoch týždňov musel podmieňovať a následne dokumentovať moju prácu. Tento projekt bol veľmi zábavný a niečo, **čo si neviem predstaviť, že by niekto robil na strednej škole na Slovensku**. Od tejto chvíle som vedel, že som si vybral správny predmet. V tretej časti sme preberali kognitívne kapacity človeka ako aj jazyk, pamäť, ale aj kreativitu a IQ. Túto časť som mal veľmi rád najmä kvôli tomu, že **sme mali príležitosť si vyskúšať veci, čo sme sa učili sami na sebe**. Napríklad cez IQ testy alebo iné online materiály. To to bola naozaj úžasná skúsenosť, po ktorej bolo jasne vidno, že úlohou tohto programu nie je len

nás naučiť surové informácie, ale postarať sa o to, aby sme danému učivu naozaj rozumeli.

Po veľmi teoretickej štvrtej časti o mozgu nasledovala piata časť, ktorá sa venovala hlavným emóciám a motivácií. **Tu sme opäť pracovali na seba pozorovacích projektoch, kde sme si skúšali rôzne taktiky, ako manažovať náš stres ako aj emócie. Niektoré z týchto tipov, ktoré som sa naučil, používam dodnes.**

Šiesta časť bola celá o vývine a výskume na základe veku. Prebrali sme všetko od oplodnenia cez kognitívno-vývinové etapy až po smrť. Siedma časť bola veľmi rýchla a zameriavala sa na vedomie. Tu sme sa hlavne učili o spánku, snoch a efekte drog na spánkový režim človeka.

Ôsma časť bola celá iba o testovaní. Cez formy a typy až po spoľahlivosť. Taktiež sme sa dotkli etiky pri psychologických experimentoch a testovaní. A to hlavne cez príklad Stanfordského väzenského experimentu a cez nadizajnovanie nášho vlastného, morálne a eticky prijateľného experimentu. Taktiež sme sa učili o dedičnosti a efektoch diverznej populácie a vzorky.

Deviata časť bola čisto o sociálnej stránke psychológie. Učili sme sa o spoločenskom správaní, o Aschovom experimente a konformite ako takej, agresii, organizačnom správaní, ako aj o vplyve kultúry na správanie jednotlivca. To to bola asi moja obľúbená časť zo všetkých.

Desiata časť sa točila okolo osobnosti. Učili sme sa o vlastnostiach a o tom, ako sa tvoria, o sociálno-kognitívnej perspektíve, identite a podobne.

Jedenásta a predposledná časť kurzu bola o abnormálnej psychológii a o abnormálnom správaní. Tu sme sa, ako sa dalo očakávať, učili o poruchách ľudského správania, o tom, ako ho opraviť, biologických poruchách v podstate o všetkých formách postihnutia, ktoré nejako vplývajú na psychiku jedinca. Táto časť bola extrémne namáhavá, lebo obsahovala obrovské kvantum učiva, ale okrem prebdených nocí som ju mal veľmi rád.

A nakoniec posledná, dvanásta časť bola zameraná na zmysly a vnímanie. Celkovo to bola, aspoň pre mňa, veľmi jednoduchá časť a vítaný oddych od predchádzajúcej driny.

Po prebratí všetkých spomenutých častí je študent podrobený AP testu. Po odovzdaní ukončeného testu a jeho vyhodnotení dostane žiak známku, ktorá určí na akom leveli porozumel učivu a či je dostatočne kvalifikovaný, aby sa mu dostalo vopred spomenutých benefitov AP skúšok.

Ja osobne si moju skúsenosť s AP Psychológiou v USA neviem vynachváliť. Je to skutočne veľmi dobre spracovaný a premyslený stredoškolský program, ktorý nemá k sebe v Európe, aspoň, čo ja viem, obdoby. Pokiaľ máte niekoho, koho poznáte na strednej škole v USA alebo ste sami študentmi, tak Vám srdečne odporúčam AP Psychológiu vyskúšať. Sľubujem, že neoľutujete.

zdroj fotek: Scott Gimber

ELIŠKA GRULICHOVÁ
studentka 1. ročníku NMgr.

Kouzla spánku

„Šaty dělají člověka.“ Tuto větu zajisté každý z nás slyšel. Je však možné tvrdit, že spánek dělá člověka?

Všichni známe rána, kdy vyskočíme z postele natěšeni na nový den – na to, co nás čeká, jaké výzvy můžeme překonat nebo na nespočet dalších možných plánů. Někdy se o slovo ale přihlásí i taková probuzení, kdy budík pro jistotu pětkrát zamáčkneme a snažíme se popřít jeho existenci. Nakonec se přeci jen nějakým způsobem z postele vykopeme a v lepším případě se i takový den vyklube jako zajímavý a energii nasbíráme v jeho průběhu. Otázka, jakou si nyní pokládám, zní: Může spánek ovlivnit jaký budeme mít den? Disponuje spánek takovou mocí, že z večerního bručouna vykouzlí ranní sluníčko?

Nedávno se mi do rukou dostala kniha pojednávající o životním příběhu Chiary Amirante, která obsahuje mnoho inspirativních myšlenek. Avšak okolo padesáté stránky mě hlavní hrdinka vyděsila, když se

foto: pixabay.com/users/elf-moondance-19728901

rozhodla spát pouhé tři hodiny denně. *To zajisté nemůže být zdravé!* napadlo mě. Vzápětí začala popisovat zdravotní neduhy způsobené spánkovou deprivací, mezi nimiž se objevila **bolest hlavy a žaludku, nevolnost, další fyzické bolesti**, které zajisté nikdo dobrovolně nechce zažít, a podlomené zdraví[1]. Bohužel dnešní doba vyžaduje určité tempo a není výjimkou, že studenti před zkouškami omezují spánek na minimum a dopují se kávou a energetickými nápoji – hlavně aby stihli projít všechna skripta či dokončit seminární práci. American Sleep Association na svých stránkách uvádí, že 37 % lidí ve věku 20 až 39 let hlásí spánkovou deprivaci. A byť nemusí být tak extrémní jako v Chiarině případě, může taktéž přinášet obtíže.

> „Ukázalo se, že může stačit pouze jedna noc spánkové deprivace a jedinec může více prožívat stres, úzkost a vztek i v méně stresových situacích.“

Vrátíme se však ke zkouškovému období. Výzkumy ve skutečnosti podporují teorii, v níž **kvalitní spánek zlepšuje akademický výkon a naopak nedostatek spánku ho snižuje**. V jednom výzkumu se ukázalo, že si studenti lépe zapamatovali seznam slov, když několik hodin po učení spali[2]. Jiná studie uvádí, že kvalitnější, delší a nerušený spánek vede k lepším výsledkům v případě, kdy si student před testem dopřál týden až měsíc poctivého spánku, nikoliv pouhou jednu noc[3]. Spánek ovlivňuje nejenom paměť, ale i další kognitivní funkce. Jedinci, kteří se v rámci experimentu mezi plnění úkolů vyspali, podávali lepší výkony. Změny na kognitivní úrovni dále ovlivňují i naše behaviorální projevy[4].

U blahodárného vlivu na kognitivní funkce benefity spánku teprve začínají. Dále zlepšuje také imunitu. Nedostatek spánku vede k opaku, tedy zhoršuje imunitu a zvyšuje citlivost organismu na virovou, bakteriální i parazitickou infekci[5]. Aktuální studie například ukázaly, že jedna hodina spánku navíc snižuje riziko nákazy covid-19 o 12 %[6] či že spánek trvající méně než 5 hodin zvyšuje riziko chřipky[7]. Vztah spánku a imunity lze vnímat jako obousměrný. Nedostatek spánku může ovlivnit imunitní odpověď organismu na infekci, ale současně imunitní reakce ovlivňuje spánkové vzorce. Většina infekčních procesů v akutní fázi imunitní odpovědi způsobuje prodlužování spánku, čímž se způsobí snížení a bdělosti[8].

Výčet přínosů spánku pro člověka stále nedosáhl svého konce. Výzkumy vykazují propojenost spánku s emocemi a emoční regulací. Sice ne všechny potvrzují, že nedostatek spánku způsobuje špatné naladění a naopak. Ale zdá se, že spánková deprivace může vést k bludnému kruhu: nejprve se deficit projevuje narušením emoční regulace, což vede k nárůstu negativních emocí. Ty mohou způsobit změny kvality i kvantity spánku a kruh se tak uzavírá, protože to opět může vést k rozvoji dalších negativních prožitků a celkovému narušení *well-beingu*[9]. Ukázalo se, že může stačit pouze jedna noc spánkové deprivace a jedinec může více prožívat stres, úzkost a vztek i v méně stresových situacích. Dále se subjektivně vnímaný chabý spánek spojuje s nárůstem negativních emocí a naopak úbytkem těch pozitivních[10].

Ohledně emoční regulace a spánku, konkrétně snění, provedli zajímavý výzkum Conte a kolektiv, v kterém se zabývali vztahem mezi emocemi během bdění a emocemi při nočních snech, což sledovali na vzorku zdravých špatných i dobrých spáčů. Porovnávali obě skupiny spáčů se zaměřením na jejich převažující emocionální valenci ve snech. Současně brali v potaz jimi udávanou emocionalitu v předešlých dnech a týdnech. Mezi skupinami se ukázal rozdíl v emoční valenci. **Dobří spáči zmiňovali ve snech více negativní emoce než pozitivní**, což odpovídá teoriím, které tvrdí, že u dobrých spáčů jsou specifické negativní emoce nejčastější a nejintenzivnější. Tento výsledek může znít překvapivě, na druhou stranu pozitivní emoce během dne u dobrých spáčů převažují. Proč tomu tak je? Autoři studie navrhují následující vysvětlení: pozitivní emoce nepotřebují příliš modulovat a tak mají ve snech

menší zastoupení, zatímco regulace negativních emocí během spánku vyžaduje větší prostor. Převaha pozitivních emocí během dne je následným výsledkem úspěšné emoční regulace v průběhu spánku. Další vysvětlení vychází už z Freudovy teorie. Ve snu se mohou vyjevit potlačené a negativní myšlenky, které se v průběhu dne inhibovaly. Podle autorů se může jednat o dva souběžné procesy. U špatných spáčů se ukázalo, že jejich sny obsahují negativní a pozitivní emocionální zabarvení ve srovnatelné míře, což je v rozporu s teoriemi tvrdícími, že se u nich více objevují negativně laděné sny. Každopádně pozitivní emoce se ve snech vyskytovaly nejčastěji, zatímco nejintenzivnější byly ty negativní. Jejich emoce během bdění se opět přibližně rovnaly, což může ukazovat na nižší efektivitu emoční regulace v průběhu spánku[11].

Existují i další teorie, které navrhují, že spánek hraje aktivní roli nejen při učení a paměti, ale i v souvislosti se synaptickou neuroplasticitou, udržováním energie a správném fungování metabolismu. Předkládají se zde i další vlivy na fyziologické úrovni, které mají dopad na kognitivní fungování a potažmo i na celkové chování člověka. Mnoho stanovených teorií však znamená mnoho teorií prahnoucím po vědeckém ověření[12]. Výzkum odhalující tajemství spánku tak stále pokračuje.

> *„Spánek je zlatý řetěz, který svazuje zdraví a naše tělo pohromadě“[13]*

Pozdně renesanční dramatik Thomas Dekker kdysi v 17. století prohlásil: „*Spánek je zlatý řetěz, který svazuje zdraví a naše tělo pohromadě*[13]“. Byť jsou tato slova již několik staletí stará, nynější výzkumy dokazují jejich pravdivost. Lze tedy prohlásit, že spánek není pouhý zloděj času, ale také je dárce zdraví, emoční vyrovnanosti, lepších studijních výsledků atd. Bohužel ale není čarodějem, který nepotřebuje kouzelnou hůlku, nebo kuchařem, který nevyžaduje suroviny k vytvoření delikates. Aby nás mohl obdarovat, musíme mu dopřát několik hodin v posteli a nechat ho čarovat. ▮

foto: pexels.com

1. Amirante, Ch. (2020). Boží průlom v římském podsvětí. Paulínky. **2.** Gais, S., Lucas, B., & Born. J. (2006). Sleep after learning aids memory recall. Learning & Memory, 13, 259-262. https://doi.org/10.1101/lm.132106 **3.** Okano, K., Kaczmarzyk, J.R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019) Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. npj science of learning, 4. https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z **4.** Ellenbogen, J. M. (2005). Cognitive benefits of sleep and their loss due to sleep deprivation. Neurology, 64(7). https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000164850.68115.81 **5.** Ibarra-Coronado, E. G., Pantaleón-Martínez, A. M., Velazquéz-Moctezuma, J., Prospéro-García, O., Méndez-Díaz, M., Pérez-Tapia, M., Pavón, L., & Morales-Montor, J. (2015). The Bidirectional Relationship between Sleep and Immunity against Infections. Journal of immunology research, 2015, 678164. https://doi.org/10.1155/2015/678164 **6.** Kim, H., Hegde, S., LaFiura, C., Raghavan, M., Luong, E., Cheng, S., Rebholz, C., & Seidelmann, S. (2021). COVID-19 illness in relation to sleep and burnout. BMJ Nutrition, Prevention & Health. https://doi.org/10.1136/bmjnph-2021-000228 **7.** Prather, A., Janicki-Deverts, D., Hall, M., & Cohen, S. (2015). Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. Sleep, 38(9), 1353-1359. https://doi.org/10.5665/sleep.4968 **8.** Ibarra-Coronado, E. G., Pantaleón-Martínez, A. M., Velazquéz-Moctezuma, J., Prospéro-García, O., Méndez-Díaz, M., Pérez-Tapia, M., Pavón, L., & Morales-Montor, J. (2015). The Bidirectional Relationship between Sleep and Immunity against Infections. Journal of immunology research, 2015, 678164. https://doi.org/10.1155/2015/678164 **9.** Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. International Journal of Psychophysiology, 89(2), 218-228. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.05.010 **10.** Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M. L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 431. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18020431 **11.** Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M. L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 431. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18020431 **12.** Vyazovskiy V. V. (2015). Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Nature and science of sleep, 7, 171–184. https://doi.org/10.2147/NSS.S54036 **13.** Tamtéž (Suni, E.). Sleep Statistics. Sleep Foundation. https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics)

foto: pixabay.com

Mgr. ZUZANA ŠTĚRBOVÁ, Ph.D.

VLIV rodičů, sourozenců a přátel na výběr partnera a partnerské vztahy

V letošním roce zahájil tým pod vedením Zuzany Štěrbové tříletý výzkumný projekt podpořený Grantovou agenturou ČR.
Proč je daná problematika zajímavá a důležitá? Jaké téma projekt zkoumá, z jakých studií sestává a v jaké fázi se projekt nachází právě v tuto chvíli?

Výběr partnera je jedno z klíčových rozhodnutí v životě, které ovlivňuje nejen spokojenost, zdraví a osobní pohodu daného jedince, ale také kvalitu jeho vztahu s blízkými jedinci. To je jedním z důvodů, proč do výběru partnera naši blízcí nezřídka zasahují. Jako velice významný prediktor vstupování rodičů do výběru partnera je míra kolektivismu/individualismu v populaci. Rodiče v kolektivistických kulturách (např. Indie) do vztahů svých potomků zasahují více a zřetelněji, než je tomu v kulturách individualistických (např. ČR). Neznamená to, že by v západních populacích rodiče do výběru partnera nezasahovali vůbec. Spíše používají subtilnější taktiky (např. mlčení namísto hrozby vydědění nebo rada místo domluveného sňatku) a současně je dopad jejich vlivu menší (např. většinou není problém udržovat vztah navzdory nelibosti rodičů). Dosavadní studie však trpí celou řadou poměrně významných nedostatků (např. jsou často postavené na hypotetických scénářích, na něž reagují lidé, kteří sami potomky nemají; mají retrospektivní design; nezaměřují se na dopady, jaké vstupy mají na vztah a daného jedince). V neposlední řadě se dosud takřka žádná studie nezaměřila současně na vliv rodičů a dalších blízkých jedinců, jako jsou sourozenci a přátelé. Domníváme se, že v případě individualistických populací by do určité míry mohli roli rodičů přebírat právě přátelé, nicméně v souladu s teorií příbuzenského výběru očekáváme, že budou mít nakonec rodiče důležitější slovo.

Hlavním cílem projektu je testovat, jak rodiče, sourozenci a přátelé ovlivňují výběr partnera a fungování partnerských vztahů a dále jaký mají jejich aktivity dopad na spokojenost a osobní pohodu daných jedinců. Projekt sestává ze tří studií. V reprezentativní studii se zaměříme na otázku, zda se aktivity rodičů, sourozenců a přátel liší v závislosti na základních socio-demografických charakteristikách, jako je příjem či vzdělání. V prospektivní studii budeme testovat diskrepanci mezi partnerskými preferencemi a dále charakteristikami partnera uváděnými rodiči a jejich potomky. Současně budeme zjišťovat rodičovské taktiky u jedinců, kteří zůstanou nezadaní. Cílem mezikulturní studie je testovat kulturní variabilitu ve vlivu rodičů, sourozenců a přátel na výběr partnera v zemi s nízkou (Česká republika) a vysokou mírou kolektivismu (Brazílie).

Komplexní charakter navrhovaného projektu by nám měl pomoci lépe porozumět vlivu a dopadu sociálních sítí na výběr partnera, udržení vztahu, spokojenost a osobní pohodu. Kromě rozšíření poznání mohou mít zjištění i praktické důsledky. Lepší pocho-

Související:
Seriál: https://www.csfd.cz/film/885314-manzelstvi-po-indicku/prehled/
Film: https://www.csfd.cz/film/370681-co-jsme-komu-udelali/prehled/

Zuzana Štěrbová se zaměřuje na výzkum partnerských vztahů z perspektivy evoluční, sociální a vývojové psychologie. V současné době se podílí na následujících výzkumech: vliv rodičovských charakteristik na výběr partnera, konsenzuální nemonogamní vztahy (mezikulturní studie), vliv socio-demografických charakteristik na partnerské preference a jejich stabilitu (longitudinální reprezentativní studie), role haptiky v partnerských vztazích, hodnocení osobnostních charakteristik z tváře, mate value (mezikulturní studie), trajektorie depresivních symptomů u dlouhodobých párů, typologie partnerských vztahů a ontogeneze partnerských preferencí.

pení toho, jak rodiče, sourozenci a přátelé ovlivňují výběr partnera a vztahy na úrovni preferencí i aktivního výběru, může být přínosné jako pro seznamky, tak rodinné či párové terapie.

V jaké fázi se projekt nachází nyní?

V loňském roce jsme s Annou Fišerovou udělaly 40 polostrukturovaných rozhovorů s rodiči a jejich potomky, abychom zjistily, jak vstupují do vztahů svých potomků rodiče v ČR. Největším problémem se tradičně ukázal být nábor respondentů mužského pohlaví. Zatímco dyády matek a dcer se nám podařilo rekrutovat během pár okamžiků, kombinace dvou mužů v dyádě otec a syn se ukázala být takřka smrtelná. Současně jsme s Anetou Rasochovou udělaly 20 rozhovorů s přáteli. Výsledky těchto rozhovorů plánujeme použít pro vytvoření dotazníku na taktiky, jimiž rodiče, sourozenci a přátelé ovlivňují partnerské vztahy svých blízkých. Jelikož si uvědomujeme, že jsme v rozhovorech ani vzdáleně nepokryly celou variabilitu daného chování, v těchto chvílích dokončujeme přípravu online studie, v níž se budeme za použití hypotetických scénářů ptát, co by v různých kontextech respondenti udělali. Tato data budeme sbírat i v dalších zemích (např. Brazílie, Velká Británie, USA, Polsko), abychom detekovali co nejvíce aktů, jimiž lidé vstupují do vztahů svých blízkých. Následně pomocí faktorové analýzy vytvoříme dotazník, který budeme používat ve všech třech plánovaných studiích.

Vliv rodičů na výběr partnera zkoumám od svého bakalářského studia. Po většinu studií jsem se zabývala studiem sexuálního imprintingu (učení se rodičovských charakteristik později používané při výběru partnera), který u lidí zřejmě neexistuje. Jsem šťastná, že jsem k tomuto poznání mohla přispět. V každém případě je zjevné, že rodiče výběr partnera a vztahy svých potomků ovlivňují, a to na mnoha různých úrovních (od dědění partnerských preferencí, přes učení, až po aktivní zasahování). Současný výzkum je inovativní kromě zapojení různých designů i zaměřením se na další blízké osoby kromě rodičů, které tvoří naši sociální síť. Jelikož jsou lidé vysoce sociální tvorové, domnívám se, že kdykoli to lze, měli bychom je zkoumat v kontextu jejich sociálních vazeb. ∎

Preregistrace výzkumu je jednou z praktik Otevřené vědy, jejímž cílem je odlišit explorační (vytváření hypotéz) a konfirmační (testování hypotéz) výzkum a zvýšit transparentnost používaných výzkumných praktik. V preregistračních zprávách jsou detailně definované cíle, hypotézy, metodika a statistické analýzy. Studie je možné preregistrovat v různých fázích (např. při designování či před analýzou dat). Existuje mnoho platforem, na nichž se dají studie preregistrovat (např. Open Science Framework nebo AsPredicted). Já studie preregistruji na OSF, pokud je to možné tak ještě před zahájením sběru dat. V současné době mám studií preregistrovaných pět, ale bohužel nejsou veřejně dostupné, jelikož stále probíhají, případně jsme ještě nepublikovali všechna data. Z preregistrací se v psychologii stává poměrně běžná praxe, přičemž některé časopisy je pro přijetí publikace dokonce vyžadují.

foto: pixabay.com, archiv Zuzany Štěrbové

Kniha: https://www.amazon.com/-/es/Menelaos-Apostolou/dp/184872182X/ref=sr_1_2?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2G8LD0Q2W3UML&keywords=apostolou+menelaos&qid=1646594172&s=books&sprefix=apostolou+menelaos%2Cstripbooks-intl-ship%2C129&sr=1-2

MARIE ELIÁŠOVÁ

Doc. Mgr. Ondřej Bezdíček, Ph.D.

Jaké znalosti a příp. dovednosti z oblasti psychodiagnostiky by si dle vašeho názoru měl osvojit opravdu každý student?
Teorii měření a její aplikace na příkladech psychodiagnostických metod v kombinaci s diferenciální psychologií, z toho plyne správná diferenciální psychodiagnostika.

Co je pro vás na poli neuropsychologie nejvíce fascinující?
Humánní a animální paměť.

Mgr. Kateřina Zábrodská, Ph.D.

Jaká zjištění přinesla nedávná doba v oblasti pracovní spokojenosti?
Pandemie přinesla v oblasti pracovního života celou řadu změn, a to v bezprecedentním rozsahu. Masový nárůst práce z domova, nutnost kombinovat homeoffice s výukou dětí, pracovní nejistota, opakované karantény, pocity izolace na homeofficu, zvýšená závislost na technologiích a online platformách, to všechno podle průzkumů vedlo k významnému poklesu pracovního zdraví, včetně pracovní spokojenosti. Před pandemií představovaly hlavní faktory podporující pracovní spokojenost autonomie a sociální podpora od nadřízených a kolegů/kolegyň. A právě sociální vztahy jako klíčový zdroj (nejen) pracovní spokojenosti byly v pandemii výrazně narušeny. Nyní se v psychologii pracovního zdraví hovoří o tom, že v post-pandemickém období bude pro organizace klíčové, aby v co nejvyšší míře rozvíjely právě různé formy sociální podpory. Například systematickou podporou prosociálního chování na pracovišti, budováním resilientní organizační kultury, rozvojem emoční a sociální kompetence vedoucích pracovníků, a v neposlední řadě poskytnutím prostoru kde „vypnout" a regenerovat. Je to samozřejmě běh na dlouhou trať, ale nepochybně správným směrem.

Co vás na výuce nejvíce těší a na co se naopak mohou těšit studenti ve Vašich hodinách?
Výuka je pro mě velkou radostí. Už delší dobu se věnuji výzkumu zaměřenému na pracovní zdraví a rozvoj potenciálu, a tak vnímám jako smysluplné, když mohu některé své znalosti studujícím předat. V nadcházejících semestrech budu vyučovat předměty v oblasti psychologie práce a pracovního zdraví, včetně mých oblíbených témat, jako jsou zvládání stresu a rozvoj osobnostních zdrojů. Výuka ale není jen o předávání poznatků. Cením si toho, že díky výuce mám příležitost studenty a studentky podpořit a pomoci jim hledat odpověď na otázky, které aktuálně řeší. Na začátku svých kurzů se proto vždy studujících ptám, co je samotné zajímá a co by se chtěli dozvědět. Pro mě osobně jsou pak studující velkým zdrojem inspirace – vždycky mě zajímají jejich názory a životní zkušenosti.

Mgr. et Mgr. Filip Děchtěrenko, Ph.D.

Jakými tématy se psychofyzika aktuálně nejvíce zabývá?

Psychofyzika se nejvíce používá jako nástroj pro ostatní disciplíny. Když tvoříme komplexní modely vnímání, potřebujeme měřit subjektivní zkušenost a přesně v tomto případě se dá použít některý z nástrojů psychofyziky. Z konkrétních témat se objevují otázky, jak by měla vypadat preregistrace v kontextu psychofyzických měření, či jak využít psychofyziku v Bayesovských modelech. Myslím, že ve chvíli, kdy budeme mít k dispozici velmi přesné zobrazovací metody mozku, bude mít psychofyzika velmi silné využití, jelikož nám spolu s porozuměním aktivity mozku umožní přesně popsat, jak přeložit aktivitu dílčích oblastí mozku do subjektivní percepce.

Co Vás nejvíce fascinuje na experimentální psychologii?

Asi nejvíce se mi líbí ta možnost rozklíčovat konkrétní část komplexního lidského chování. Pomocí dobře cíleného experimentu můžete odhalit kauzální vztahy a najít jeden malý dílek do velkého puzzle. Hrozně se mi líbí ta fáze, kdy člověk daný problém překládá do mantinelů experimentální metody a snaží se co nejdůsledněji kontrolovat všechny možné rušivé vlivy. Druhou radostí je pak samotné testování výsledků experimentu. Hodně mě baví ta část, kdy máme nasbírané odpovědi a já se mám konečně dozvědět, jak dobře náš puzzle sedí do celkového obrazu. ∎

foto: archiv autorů

Tipy na předměty

Speciální poděkování za tipy patří Domče B.

Není pochyb o tom, že máme na fakultě spoustu zajímavých předmětů, konec konců o tom vypovídá každoroční boj při zápisu předmětů … napadlo vás ale někdy nahlédnout za obzor naší fakulty a využít mezifakultní zápis? Nás ano! Proto vám nyní představíme pár předmětů, které stojí za pozornost.

AKTUÁLNÍ TÉMATA SOUČASNÉ PSYCHOLOGIE

(OVP13008, PedF UK)

Co přednáška, to host z praxe. Přednášející se střídají, takže každý semestr přijde někdo trochu jiný. O své práci přišli povídat krizoví interventi, adiktologové, školní i kliničtí psychologové (z diagnostického ústavu i z nemocnice, i např. z Institutu neuropsychiatrické péče) a další. Seznam řečníků bývá celý nebo alespoň částečně vypsaný v SISu. Zápočet se uděluje za docházku (jedna absence). Předmět si můžete zapsat i na dva semestry, protože má „pokračování" (Aktuální témata současné psychologie II)

LIDSKÁ SEXUALITA

(MB170P15, PřF UK)

Tenhle kurz je vypsaný na PřF, takže se budete muset naučit třeba základní biochemické procesy erekce, ale není se čeho bát. Kurz je do větší míry psychologický a je zajímavě doplněný antropologickým a evolučně-biologickým přehledem vyučujícího. Získáte tak dobrý přehled o sexualitě a partnerských vtazích napříč různými kulturními prostředími. Dozvíte se třeba odpovědi na tyhle otázky: Jsou lidi spíš monogamní, nebo polygamní? Mění hormonální antikoncepce partnerské preference? A je romantická láska novodobým výmyslem západní kultury, anebo je to mezikulturní fenomén?

SEMINÁŘ Z NEUROANATOMIE

(MB150S05, PřF UK)

Dobrý předmět pro všechny, které zajímá neurobiologie a neuropsychologie a rádi by se zorientovali ve strukturách mozku. Na tomto předmětu sice zjistíte, že to nejde, ale můžete díky němu ocenit komplexitu mozku na nové úrovni. A určitě si budete pamatovat aspoň systém mozkových komor a kde je optické chiasma (nebo je to hypofýza?).

∎

Jako vždy přinášíme seznam vybraných akcí, na které můžeš zajít! Pokud si tady nevybereš, doporučujeme navštívit stránky psyhub.cz. Až na nějakou akci zajdeš, pošli nám krátký report a my ho otiskneme v příštím čísle! Co bylo fajn a co se Ti naopak nelíbilo? Postřehy pošli buď na *pocitek@ff.cuni.cz*, na náš Instagram nebo na náš Facebook (Časopis Počitek).

BYLO

P.A.T. A. M.A.T. - SKUPINA STUDENTŮ 2. ROČNÍKU KPS FF UK

EFPSA CONFERENCE 2021

V listopadu jsme se společně vydali na EFPSA konferenci do Porta. Celou konferenci provázely přednášky a debaty na téma komunitní psychologie a součástí byla také celá řada workshopů. Kromě odborníků z oboru přednášeli i studenti, kteří prezentovali své projekty. Z konference jsme si odvezli hlavně uvědomění, že ačkoliv se to nezdá, můžeme ve společnosti jako psychologové mnoho věcí změnit. Během workshopů jsme si právě tyto změny zkoušeli naplánovat a dozvěděli se, na koho se s realizací obrátit. Velice záživný byl i doprovodný program, včetně velkého množství Pastéis de Nata mezi přednáškami, závěrečného rauta s bezednou sangriou a koncertu na podporu žen v azylových domech po zkušenosti s domácím násilím. Určitě zvažte svou účast v příštích letech, poznáte spoustu inspirativních lidí z celého světa.

P.S.: Nekupujte letenky přes Kiwi.

VÍT KRIŠTOF

KONFERENCE PSYCHOČASU

Redaktoři Počitku se v Olomouci ocitli ZA HRANICÍ ZÁKONA. Přednášky o odhalování lži, soudním znalectví nebo budoucnosti forenzní psychologie večer vystřídala velmi příjemná společenská akce. Počitek měl na konferenci dokonce i svůj stánek, v krásných prostorech Konviktu.

Děkujeme za zážitek!

BUDE

LUCIE WALZOVÁ

Se startem léta se pojí nejenom příval množství vitamínu D ze sluníčka nebo alergická rýma, ale také povolení proticovidových opatření. Těší nás, že vám můžeme představit množství psychoakcí, které nám z léta udělají ještě krásnější období.

Výstava: PSYCHIKA V OBRAZECH

březen–červen
Katedra psychologie FF UPOL, Olomouc
zdarma
✔ Výstava

Co takhle jedna méně edukativní a spíše více umělecká akce? Udělejte si výlet do Olomouce! Výstavu plná emocí a dojmů z onemocnění, které jsou do děl a obrazů vepsány, organizuje asociace Psychočas spolu s umělkyní Teryll ART. Máte tak jedinečnou možnost vidět díla lidí s duševním onemocněním. Vernisáž sice již v půlce března proběhla, ale nezoufejte – výstava je dostupná až do konce letního semestru.

Zdroj: FB událost: Výstava: Psychika v obrazech

X. ROČNÍK KONFERENCE NEUROPSYCHIATRICKÉHO FÓRA (NPF)

1.–3. 6.
Francouzský institut, Praha 1
Od 1 250,- Kč
✔ **Konference**

Neuropsychiatrické fórum má již datum další konference! Na začátku červnových dnů se bude konat program plných aktuálních témat, kromě covidové problematiky v psychiatrii a neurologii jsou na seznamu i témata válečné psychiatrie, sexuologie a mnoho jiných. Jedním z prezentujících z katedry bude i pan docent Nikolai či z jiného soudku známý režisér filmu V Síti Vít Klusák.

Zdroj: npforum.eu

KURZ PRVNÍ PSYCHEDELICKÉ POMOCI

3.–4. 6. / 16.–17. 6.
Libocký dvůr, Praha 6 / Brno
Od 2 800,- Kč
✔ **Kurz**

Kde v ČR je poskytována péče lidem s psychedelickou zkušeností? Jak tyto látky fungují a na čem staví terapie, které je využívají? Organizace Beyond Psychedelics se rozhodla uspořádat teoretické i praktické shrnutí první pomoci pro lidi s různými psychedelickými zkušenostmi. Ve dvou dnech se několik zkušených lektorů pokusí předat vám jak teoretické poznatky o těchto fascinujících látkách, tak i praktické dovednosti a zorganizují vám jejich nácvik. Lektoři jsou z terapeutické i výzkumné praxe a intenzita kurzu je zajištěna sníženou kapacitou pro 10 účastníků. Kurz se koná po celé ČR – v létě v Praze a Brně a v listopadu pak také v Ostravě.

Zdroj: beyondpsychedelics.cz/vzdelavani

3. ČESKÁ KONFERENCE DĚTSKÉ PSYCHOLOGIE

4. 6. v 9.15
Kongresové centrum Hotelu Olšanka, Praha 3
Od 1 450,- Kč
✔ **Konference**

Dítě v neklidných dobách – takový je ústřední titul konference, kterou již po třetí pro svůj velký úspěch pořádá Institut Dětské Psychologie a Dětské Centrum Ptáček. Program konference láká především výčtem odborníků, jimiž bude i profesorka Šulová či profesor Ptáček. Pokud vás program zajímá více, jistě nebudete účasti litovat – a komu se termín nehodí, lze se zaregistrovat na konferenci v online prostoru s možností shlédnutí přednášek ze záznamu.

Zdroj: detskapsychologie.cz

CIRKADIÁNNÍ RYTMUS, SPÁNEK A JEJICH VLIV NA KAŽDODENNÍ ŽIVOT

7. 6. v 18.00
Terapeutický přístav, Praha 2
300,- Kč
✔ **Přednáška**

Mgr. Katarína Evansová se jako psycholožka a aktuálně i studentka Neurověd na 3. LF UK věnuje studiu chronotypu spánku a díky Terapeutickému přístavu a jejich Vzdělávacímu centru Paluba, které vzniklo za účelem shledávání studentů a kolegů nejen z terapeutické praxe, vám poznatky o spánku již brzy ráda předá. Náš cirkadiánní rytmus má nejen na denní režim, ale především na kvalitní spánek větší vliv, než si mnohdy uvědomíme a na přednášce bude možnost naučit se jej vnímat a naslouchat mu. Řešit se bude i aktuální téma nočních sov a ranních práčat a účastníci si mohou odnést i to, do jaké z těchto skupin zapadají oni.

Zdroj: FB stránka Vzdělávací centrum Paluba

19. PSYCHOSOMATICKÁ KONFERENCE

16.–18. 6.
Technická univerzita, Liberec
Od 700,- Kč
✔ **Konference**

Společnost psychosomatické medicíny ČLS JEP pořádá pro svou oblíbenost již 19. ročník konference, která bude plná nejen přednášek na aktuální témata z oboru psychosomatiky, ale také workshopů se zaměřením od sebezkušenostních technik přes různé terapeutické metody až po problematiku Covidu. Registrovat se můžete na stránkách společnosti.

Zdroj: Psychosomatika-konference.cz

PSYCHOLOGICKÉ DNY 2022

14.–16. 9.
Umělecké centrum UPOL, Olomouc
Od 500,- Kč
✔ **Konferenční dny**

S velkou radostí vám oznámíme ještě jednu podzimní akci, kterou Česko-moravská psychologická společnost pořádá již po 39.! Jedná se o Psychologické dny, letos zaměřené na pro nás, studenty, aktuální téma, kterým je vzdělávání v psychologie a psychologické aspekty pandemie COVID-19. Letos zatím nebyl konkrétní program odhalen, zatím ale můžete shlédnout loňské programy - na svém YT kanále zveřejňuje ČMPS jednotlivé přednášky z předchozích ročníků.

Zdroj: psychologickedny.info

PAVLA NOVÁKOVÁ
studentka NMgr. studia na FF MU v Brně

Na autismus jedině autibiotika

Co zakouší rodič, jež má doma autistické dítě? A co teprve když jsou dvě.
Zpověď ženy, jíž osud rozdal nelehké karty, vás pohltí na 211 stranách. Jestli očekáváte sebelítost, hořkost a zklamání nad životem, tak se této knize raději obloukem vyhněte, neboť budete zklamáni.

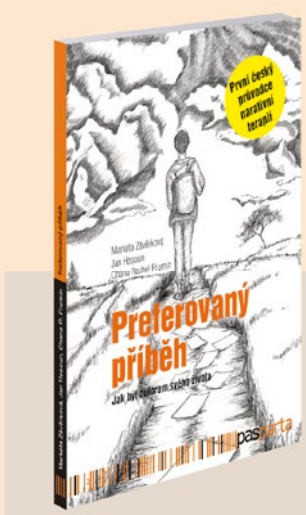
Eliška Antošová je psycholožka, ale sama sebe nazývá divoženkou. Se svojí celou rodinou se rozhodla opustit velkoměsto a přestěhovat se do hor. Především je to ale matka dvou autistických chlapců a dcery – princeznosaura. Celá kniha vychází z její potřeby psát blog, díky čemuž máme poměrně strukturovaný život jedné vcelku neobyčejné rodiny.

O autismu, respektive o životě dítěte s autismem, bylo a jistě i v budoucnu bude napsáno mnoho; namátkou z posledních let: Zvuky probouzení, Matěj maluje mapy, Nedávejte do hrobu motýla živého, a další. Nabízí se otázka, čím se Antošová odlišuje od ostatních výše zmíněných. Ničím a vlastně vším – v tom je krása komplikovanosti autistického spektra. Sama autorka autibiotik to poznává na vlastní kůži, když jeden z jejich autistických synů je nadmíru inteligentní a druhý dosahuje podobné mentální úrovně jako jeho o 4 roky mladší zdravá sestra.

Kniha je psána v podobě kratších deníkových zápisů, čtivě na sebe navazujících, doplněných ilustracemi Kristýny Stojíspěstí a fotografiemi autorky. Za mě nejvíce fungují krátké výňatky konverzace matky a jejího syna, poukazující na ne vždy správné pochopení sociální situace ze strany autistického dítěte. Situace, které jsou pro nás jasné a mnohdy automatické, pro jedince s PAS vytvářejí „past“, kterou jsou ne vždy schopni přijmout a pochopit. Jde o snadný a často i s úsměvem na tváři možný vhled do problematiky.

Za mě má kniha negativum v obálce, která je až příliš chaotická a případného čtenáře může odradit od textu, neboť na první pohled není patrné, co je název a co ilustrace. Nicméně, pokud se přenesete přes tento prvotní dojem, věřím, že dále již nebudete zklamáni.

Pro přečtení bych knihu doporučila každému, kdo má zkušenosti nebo se alespoň zajímá o jedince s PAS. Určitě neprohloupí. Kniha se hodí do každého ročního období i nálady. Dokáže potěšit, rozesmát, zahřát, ale také vyvolat smutek a hněv na systém, který není dostatečně připraven přijmout děti se specifickými potřebami. Zkrátka je to studnice protikladů, což je vlastně život každého z nás. ▮



Příběhy s komentáři terapeutů, pro pomoc při řešení různých životních situací. Autoři nechali nahlédnout pod pokličku narativního přístupu, doplnili příběhy o současné poznatky a ukázky, jaké vést terapeutický rozhovor s klientem.

136 stran, 320 Kč

Středoškolačka Anna už týden nevyšla z pokoje. Jakmile to zkusila, rozbušilo se jí srdce a udělalo se jí tak špatně, až si myslela, že umře. Vrací se do školy s diagnostikovanou úzkostí, která na ni dotírá z každého rohu.

128 stran, 290 Kč

První krok na cestě k poznání našich pocitů je dovolit si je mít a brát je jako přirozenou součást našeho života. Kniha je určena dětem od osmi let, bez ohledu na to, jestli jsou na své pocity odborníci, nebo jim často nerozumí a lehko se v nich ztratí.

96 stran, 550 Kč

KNIHY
PRO PRÁCI S DOSPĚLÝMI I DĚTMI

Nakladatelství Pasparta
www.pasparta.cz

pasparta

Vzpomínka na doc. Jana Srnce

Doc. Jan Srnec zemřel 21. 2. 2022 ve věku 93 let. Měli jsme čest vést s ním rozhovor pro Počitek č. 1/2021.

Narodil se roku 1928. Zažil druhou světovou válku, komunistický puč, období totality i revoluci a demokracii v ČR. Studium na Filozofické fakultě začal roku 1947. O rok později spoluzaložil Demokratický klub (legalizovaný až po revoluci). Během totality nebylo možné svobodně publikovat či hovořit o politicky nevhodných tématech. Přesto se doc. Srnci dařilo přednášet o nových trendech. Snažil se zachovat vývoj vědecké psychologie, předávat znalosti žákům. Přednášel také na slavném mezinárodním psychologickém kongresu v Londýně. Tento kongres v roce 1969 zprostředkoval dialog mezi vědci východního bloku (Lurija, Lomov) a demokratického západu (Bandura, Pribram, Cattell, Eysenck). Vedl také velmi ceněnou psychologickou poradnu pro vysokoškolské studenty. Zde zaměstnával psychology, kteří z ideologických důvodů nemohli najít práci jinde.

Doc. Srnec byl první statutárně uznaný klinický psycholog u nás. Usiloval o to, aby se klinická psychologie stala řádným povoláním. Studijní plán na naší katedře pomáhal postupně přetvářet tak, aby mohli psychologové pracovat ve zdravotnictví. Překládal a vyvíjel psychodiagnostické metody. Sám diagnostikoval, propagoval kontinuální pojetí v psychodiagnostice. Věnoval se také výzkumu schizofrenie, hospitalizovaných dětí, LSD, mužské sexuality (s Kurtem Freundem) a dalším oblastem psychologie. Měl rád psychologii hudby. V Česku se podílel na založení geropsychologie. Na Katedře psychologie FF UK působil padesát let. Publikoval 72 odborných prací a nespočet popularizačních textů. Zůstal aktivní až do konce svého života, stále se odborně věnoval psychologii a hleděl kupředu, k další psychologické práci.

V budoucnosti české psychologie se obával komercionalizace oboru a odlivu studentů do finančně lákavých odvětví psychologie. V našem rozhovoru loni vzkazoval mladým psychologům:

> „Neprahněte jenom po penězích, milujte a pěstujte svůj obor.“

1.

2.

3.

4.

1. doc. Srnec (1983), **2.** Zleva doc. Ilona Gillernová, dr. Martina Klicperová-Baker, doc. Jiří Buriánek, doc. Jan Srnec (1995), **3.** Na oslavě výročí Univerzity Karlovy s Jiřím Dienstbierem st., dr. Slavomilem Hubálkem (2004), **4.** Grand Canyon, doc. Srnec na cestách po USA, když mu bylo 75 let (2004).

Text byl napsán s pomocí zdrojů, které doporučujeme vaší pozornosti:
Filozofická fakulta (21. 2. 2022). Zemřel významný český psycholog Jan Srnec. FF UK. *https://www.ff.cuni.cz/2022/02/zemrel-vyznamny-cesky-psycholog-jan-srnec/*
Krištof, V. (2021, březen 22). Jak jsem vytvářel klinickou psychologii. Časopis Počitek. *https://kps.ff.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/52/2021/03/Pocitek_01_2021.pdf*

Za poskytnutí fotografií a milou spolupráci srdečně děkujeme PhDr. Evě Dragomirecké, PhD.

PATRIK VOŘÍŠEK

Proměny jsou běžnou součástí života. Některé zcela ovlivní naše vnímání světa, jiných si ani nevšimneme. Jak to máte s proměnami vy?

Jaká změna, kterou jste v poslední době provedli ve svém životě, vám udělala radost?

„Pravidelné chození na terapie."
„Pravidelné plavání."
„Zasnoubil jsem se."
„Byla to malá změna, ale konečně jsem si nechala od kamarádky ostříhat konečky … Nakonec se z toho vyklubalo moc příjemné posezení u čaje."
„Začala jsem pracovat s dětmi."

Jaká změna, která se v poslední době udála v okolí vašeho bydliště, vás potěšila?

„Přidali nám kontejner na olej."
„Regenerace parku."
„Základní škola pořádala sbírku pro rodinu zesnulého učitele."
„Výstavba nového náměstí."
„Otevření květinářství v ulici."
„Otevřeli u nás obchůdek s farmářskými produkty."

Jakou nejšílenější změnu jste sami na sobě udělali?

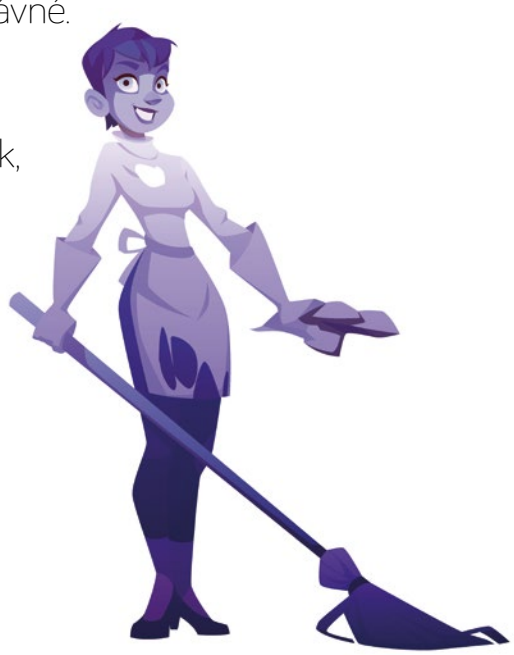
„Nevím, jestli nešílenější, ale začala jsem nosit to, co se líbí mně (víc barev)."
„Založení Tinderu. Dříve střídání barev vlasů."
„Přestala jsem se chtít měnit."
„Tetování."
„Zjistil jsem, že některé věci dělám jen ze setrvačnosti a vlastně mě netěší. Tak jsem prostě začal dávat přednost tomu, co dělám rád, a je to slvělej pocit. Najednou mám do všeho větší chuť."

Matěj Nykl
1. ročník NMgr. studia

Automatizovaný text

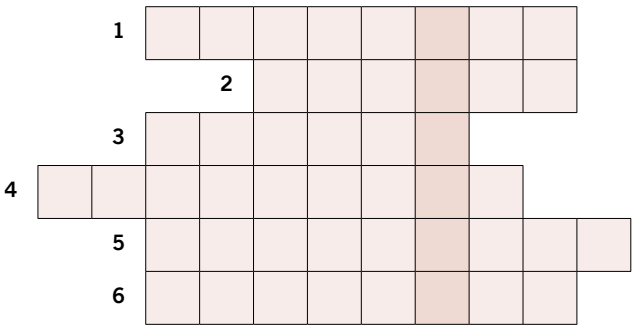
Autor text psal automaticky, od jedné asociace ke druhé,
aniž by tušil, kam ho proud myšlenek dovede.

Na začátku byly minuty a z nich se udělaly hodiny. Ty nakreslil Dalí. . ...
Vedle něho stála Gala, úzké boky, hozená do gala jak lžíce puštěná
do polívky, polívky s písmeny a asociace na Bolka Polívku je hodně
konvenční.
Je to vlak, který někam jede. Kam?
No asi na výstavu.
Na nádraží vystoupíme a koupíme si lístek na chůzi.
Jdeme po semaforech.
Ty říkají vtipy, a kdo se směje, má zelenou.
Otočím se a čtenářovo oko stále soustředěně pozoruje rytmus textu
a myšlenky, kterými se při psaní autor dávil.
Psal někdy někdo prózu na záchodě, nebo se tam jenom čte?
Autor, který má průjem, je v náležité tenzi a to je správné.
Podával bych na kurzech psaní všem participantům,
kteří se od obyčejných účastníků odlišují
jen mírou erudovanosti a neschopnosti se vyjádřit tak,
aby to pochopil i člověk, který je vyučený
POUZE v technických oborech,
tak zkrátka bych jim dával projímadlo.
Myšlenky a metafory by jen stříkaly.
To by byl pohled.
Nechtěl bych být uklízečkou po takovéto seanci
a zametat ten bordel, který by všichni ti pisálkové
naházeli z hlavy na papír. TFUJ.



Soutěž

Vyluštěte křížovku!



1. Nižší poznávací proces, jehož výsledkem je vjem.
2. Německé město, které je spojené s počátkem vědecké psychologie.
3. Anglický psycholog, který přišel s teorií attachmentu.
4. Jeden z nejjednodušších druhů učení. Ignorování známého podnětu.
5. Švýcarský psycholog a psychiatr, autor známého projektivního testu.
6. Výrok, který lze potvrdit či falzifikovat. Základ empirické vědy.

Soutěžíme o tři publikace, které nám do soutěže laskavě věnovalo nakladatelství Portál:
Perfektně skrytá deprese (M. R. Rutherford), *Aspekty mužství* (C. G. Jung), *Pohled do slunce* (I. D. Yalom)

https://obchod.portal.cz/psychologie/perfektne-skryta-deprese/
https://obchod.portal.cz/odborna/aspekty-muzstvi/
https://obchod.portal.cz/beletrie/pohled-do-slunce/

Výslednou tajenku posílejte do 31. 8. 2022 na *pocitek@ff.cuni.cz*. Do předmětu, prosím, uveďte SOUTĚŽ a připojte informaci, o které publikace si přejete soutěžit.

Řešení uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla: OBZOR
Výherci z minulého čísla jsou: Alan D., Elena M., Marie K.! Všem účastníkům děkujeme a výhercům gratulujeme k výhře.

POČITEK 3.

POČITEK SLAVÍ 3. NAROZENINY!!!

Už vstupujeme do předškolního věku, máme skoro vyřešený Eriksonovský konflikt autonomie proti studu a nejistotě, posouváme se do období, kdy se naučíme názornému myšlení a ze kterého snad odejdeme s iniciativou.

Pokud byste byli rádi součástí týhle super jízdy, napište, budeme rádi za Vaše články, názory, příspěvky, za jakoukoli zajímavou spolupráci.

Děkujeme, že nás čtete a máte rádi.

Redakce Počitku
Vítek, Maruška, Gabča, Patrik, Lucka a Týna
& Instamastři Verča a Domink

Psyna

zdroj: memegenerator.net

NOVINKY Z PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE

IRVIN D. YALOM A MARILYN YALOM

O smrti a životě

PŘEKLAD LINDA BARTOŠKOVÁ

Milovaná žena Irvina Yaloma Marilyn onemocněla rakovinou. V prvních měsících po diagnóze společně psali o tom, jaké to je, čelit vlastní smrtelnosti. Když Marilyn odešla, Irvin velmi upřímně píše o věcech, které přišly s čerstvým vdovstvím. O touze po intimitě, o tom, jaké to je být po tak dlouhých společných letech sám, o vděčnosti za to, co spolu se svou ženou prožil. O tom, že smysl života není v našich úspěších, ale v hlubokých vztazích, které společně pěstujeme.

Váz., 216 s., 399 Kč

STEPHEN LABERGE

Lucidní snění

Naučte se vědomě snít

PŘEKLAD MIKOLÁŠ PETRŽELKA

Sny nás nemusejí jen bavit, děsit či vést do míst, kde nad sebou nemáme kontrolu. Využít jejich hlubší potenciál pro osobní růst a snazší řešení tvůrčích problémů nám pomůže lucidní snění. Autor se bdělým (lucidním) sněním zabývá a shrnuje deset let výzkumů v Centru pro výzkum spánku na Stanfordově univerzitě. Dokazuje, že vědomé a svobodné jednání ve snu je skutečně možné. Kniha nabízí nejen inspiraci, ale i rady a techniky, jak se stát lucidním snícím a jak tento stav prakticky využít.

Brož., 304 s., 499 Kč

SØREN KIERKEGAARD

Bázeň a chvění / Nemoc k smrti

PŘEKLAD A DOSLOV MARIE MIKULOVÁ-THULSTRUPOVÁ

V knize *Bázeň a chvění* se autor snaží pochopit úzkost, jakou musel cítit Abraham, když ho Bůh vyzval, aby obětoval svého syna Izáka. Název *Nemoc k smrti* odkazuje na příběh vzkříšeného Lazara. Autor rozebírá různé podoby zoufalství, které se vztahují k tomu, jak člověk dokáže přijmout vlastní konečnost či nekonečnost. Oba spisy vznikly ve čtyřicátých letech 19. století a dodnes zůstávají významné jak v rámci autorova díla, tak v kontextu existencialistické filozofie a psychologie.

Brož., 296 s., 475 Kč

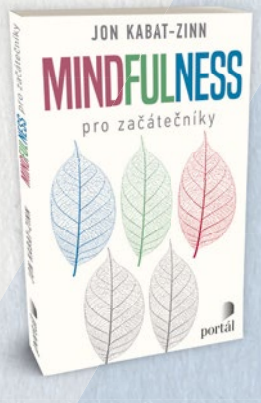
JON KABAT-ZINN

Mindfulness pro začátečníky

PŘEKLAD ONDŘEJ FAFEJTA

Knihu lze pojmout buď jako sbírku úvah, kterou je možné náhodně otevřít a začíst se, nebo jako základ pro každodenní praxi. Čtenář se tak například dozví, proč má smysl vracet se k vlastním smyslům; jak se naše myšlenky osvobodí, když si je uvědomujeme; jak lze zakoušet přímo; jak se vyhnout utrpení; jak se stát sám sebou; konkrétní podněty pro praxi všímavosti; popisy různých meditací všímavosti. Kniha byla dosud přeložena do 20 jazyků.

Brož., 136 s., 269 Kč



obchod.portal.cz

portál

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

Kam dál?

instagram.com/casopis_pocitek/

facebook.com/CasopisPocitek/

Máte nápad na článek, nebo nám chcete říct, co se Vám v tomhle čísle (ne)líbilo? No tak nám o tom hned řekněte!
Třeba na *pocitek@ff.cuni.cz*