



**Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

## **Učebné zdroje**

pre predmet **občianska náuka**

**I.ročník**

**Nižšie stredné odborné vzdelanie**

**Operačný program:** 2610003 OP Vzdelávanie

**Programové obdobie:** 2007-2013

**Prijímateľ:** Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Názov projektu:** Škola budúcich desaťročí

**Kód ITMS projektu:** 26130130100

**Spracoval:** Ľubomír Frák



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### OBSAH

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Škola, vzdelávanie, rola žiaka a učiteľa .....                             | 3  |
| 2. Školská samospráva.....                                                    | 6  |
| 3. Voľný čas .....                                                            | 9  |
| 4. Kriminalita, deviácie, extrémizmus .....                                   | 11 |
| 5. Rodina a jej funkcie .....                                                 | 14 |
| 6. Partnerské vzťahy, voľba partnera .....                                    | 17 |
| 7. Zákon o rodine .....                                                       | 20 |
| 8. Rómska rodina – zvyky a tradície .....                                     | 25 |
| 9. Základy psychológie. Psychika, správanie, prežívanie .....                 | 29 |
| 10. Význam citov v živote človeka .....                                       | 31 |
| 11. Psychológia osobnosti .....                                               | 33 |
| 12. Výkonové a dynamické vlastnosti osobnosti .....                           | 35 |
| 13. Psychológia práce .....                                                   | 38 |
| 14. Psychické zdravie a stres .....                                           | 41 |
| 15. Praktické využitie psychologických poznatkov .....                        | 44 |
| 16. Psychodiagnostika a psychologické testy .....                             | 46 |
| 17. Sociálna psychológia. Pojem a podstata socializácie .....                 | 48 |
| 18. Sociálne vzťahy, role, pozície .....                                      | 51 |
| 19. Medziľudská komunikácia.....                                              | 54 |
| 20. Konflikty .....                                                           | 58 |
| 21. Bariéry v medziľudskej komunikácii. Predsudky, xenofóbia a rasizmus ..... | 60 |
| 22. Zvládanie konfliktov v medziľudských vzťahoch .....                       | 63 |
| 23. Sebapoznanie a sebahodnotenie podľa testov .....                          | 65 |



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Škola, vzdelávanie, rola žiaka a učiteľa

**Škola** je vo všeobecnosti akékoľvek výchovno-vzdelávacie zariadenie, **organizácia** alebo **inštitúcia**.  
Niekdedy sa týmto pojmom myslí budova alebo sídlo danej inštitúcie.

Na **Slovensku** sa školy delia najmä na:

- **materské**
- **základné**
- **stredné**
- **vysoké a univerzity**

Zvláštnu kategóriu tvoria **špeciálne** alebo **osobitné** školy.

Podľa zriaďovateľa sa rozlišujú najmä:

- **štátne školy**
- **cirkevné školy**
- **súkromné školy**

**ŽIAK** je osoba, ktorá sa v rámci organizovaného procesu **vzdeláva**. Ten, kto žiaka vzdeláva, je označovaný ako **učiteľ**. Organizovaný proces môže byť **škola**, **vzdelávací kurz**, **školenie** a pod.. Slovom žiak sa zvyknú označovať osoby vzdelávajúce sa na nižších typoch škôl – typicky **základná škola**, na vyšších typoch škôl bývajú žiaci označovaní slovom študujúci či **študent** – typicky **vysoká škola**. Žiakom sa osoba stáva zvyčajne na dlhší čas. Často sa to deje v rámci nejakej vzdelávacej **inštitúcie** – najčastejšie školy. Vzdelávanie je organizované po skupinách, žiak je obvyčajne súčasťou nejakej **triedy** alebo študijnej skupiny.

Žiak je so svojim učiteľom v pravidelnom kontakte. Ide o dlhodobý a sústavný proces, počas ktorého žiak od svojho učiteľa získava nové **znanosti**, ktoré si sústavne rozširuje a upevňuje.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### ROLA UČITEĽA

Učiteľ je kľúčovým faktorom v procese učenia sa a rozvoja žiaka v škole. Rola učiteľa sa v súčasnosti mení → učiteľ prestáva byť sprostredkovateľom vedomostí a zručností, stáva sa podnecovateľom vnútorných pozitívnych motivačných zdrojov rozvoja osobnosti žiaka. Učiteľ má uplatňovať také prístupy ku každému žiakovi, ktoré poskytujú bohaté možnosti na celostný rozvoj jeho osobnosti. V činnosti učiteľa sa uprednostňujú zásady humanisticky orientovaného vyučovania, zameraného na osobnosť žiaka. Z tohto pohľadu vyplývajú tieto roly učiteľa:

1. **pomocník** - cieľom je poskytovanie pomoci, vytváranie a pretváranie systémov poznania u žiaka a stimulovanie celistvého rozvoja osobnosti žiaka.
2. **poradca** – ktorý vie, ako objaviť a podporiť záujmy a žiacke uvažovanie.
3. **odborník v medziľudských vzťahoch** – ktorý rozumie dynamike skupiny, môže žiakov povzbudzovať k maximálnej snahe v rozvojových i učebných procesoch.
4. **pedagóg- inšpirátor** – učiteľ poskytuje každému žiakovi príležitosť slobodne sa učiť a rozvíjať. Inšpiruje žiakov vlastnou aktívnou angažovanosťou v činnostiach pedagogicko-didaktických aktivít s využitím otvoreného prístupu a dôvery k rozširujúcim sa kompetenciám autonómie žiakov.
5. **pedagóg – falicitátor (uľahčovateľ)** – vytvára príležitosti na to, aby žiaci mohli samostatne uvažovať a riešiť učebné problémy.
6. **pedagóg- konzultant** – má za úlohu pozorne načúvať, jednoducho a prirodzene komunikovať so žiakom. Konzultuje so žiakmi všetko to, čo je potrebné uskutočniť, aby proces učenia sa bol pre nich zmysluplný a účinný.
7. **pedagóg- sprievodca svetom učenia** – tento pedagóg si uvedomuje, že vyučovať neznamena odovzdávať žiakom istý sumár poznatkov, ale spôsobovať u žiakov radosť učiť sa v prirodzených podmienkach inštitúcie nazývanej škola.

Dôležité sú dobré vzťahy a spolupráca medzi učiteľmi, ako aj medzi učiteľmi a vedením školy. Kvalita vzťahu medzi riaditeľom školy a učiteľmi sa prenáša i do vzťahu medzi učiteľom a jeho žiakmi. Spolupráca učiteľov je základným predpokladom realizácie kvalitatívnej zmeny v práci školy. Záujem rodičov o prácu a správanie detí a o školu je nevyhnutnou podmienkou úspešnosti učiteľov a škôl. Avšak musí to byť záujem konkrétny, ktorý podporí snahy učiteľov. Spôsobilosť učiteľa nadviazať a udržať kontakty s rodičmi, získať ich pre spoluprácu a utvárať s nimi prirodzené zázemie školy sa má stať dôležitou kompetenciou učiteľa.

### TRIEDA

Trieda má podnecovať prirodzené sklony žiakov kontaktovať sa so svetom a adaptovať sa na ich požiadavky a edukačné potreby. Trieda má podporovať rozvoj kompetencií všetkých žiakov produkovať hypotézy, overovať ich, sústredene pozorovať výsledky a včleňovať ich do žiackeho chápania sveta.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Trieda je otvorená a flexibilná jednotka, v ktorej každý jedinec spoznáva sám seba, kde sa zhuŕňujú záujmy a uskutočňujú sa učebné procesy. Úlohou triedy ako učiacej sa skupiny je podnecovať a neustále udržiavať aktívny vzťah žiaka so sociálnym a fyzickým prostredím. Trieda je komunikačným systémom, ktorý funguje ako určitá informačná sieť.

V školskej triede ako sociálnej skupine sa rozlišujú dva druhy vzťahov: Formálne vzťahy (funkčné) – dané organizáciou triedy, určuje ich školský poriadok a predpisy. Tieto vzťahy pôsobia na žiakovu psychiku ako tlak, z ktorého niet úniku, ktorému sa musí podriaďiť, prispôbiť. Čím skôr sa žiak prispôbiť, tým skôr a lepšie plní ciele, ktoré mu vytyčuje učiteľ. Tento tlak môže byť u žiaka sprevádzaný aj negatívnymi zážitkami, žiak sa môže dostávať pri ich plnení do frustračných situácií. Vzťahy osobne výberové – prebiehajú jednak na úrovni žiak – žiak, jednak na úrovni učiteľ – žiak.

### **Vzťah medzi učiteľom a žiakom**

Tento vzťah má veľký vplyv hlavne na psychiku žiaka. Jeho vplyv je ešte silnejší než vplyv vzťahov medzi dospelými ľuďmi, čo je podmienené jednak ešte vyvíjajúcou sa, neustálenou žiakovou psychikou, jednak povahou a významom tohto vzťahu pre žiaka. Ale neostáva bez vplyvov ani na psychiku a činnosť učiteľa. Kvalita vzťahu medzi učiteľom a žiakom ovplyvňuje:

- šírku a hĺbku výchovného pôsobenia, vzťah žiaka k učebnému predmetu, vzťah žiaka k učeniu sa
- psychické klíma a priebeh vyučovania, vzťah žiakov ku škole a vôbec vzájomné vzťahy a chovanie žiakov navzájom duševné zdravie učiteľa i žiaka

Dúfam, že budem **študentom** až do konca života. (Anton Pavlovič Čechov)



Dušan Kostrub in: <http://www.rozhlady.pedagog.sk/cisla/pr2-2003.pdf>



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### ŠKOLSKÁ SAMOSPRÁVA

**Školskú samosprávu vykonávajú:**

- a) rada školy alebo rada školského zariadenia (ďalej len "rada školy"),
- b) obecná školská rada,
- c) územná školská rada,
- d) žiacka školská rada.

### PÔSOBNOSŤ ORGÁNOV ŠKOLSKEJ SAMOSPRÁVY

Rada školy, obecná školská rada a územná školská rada sú iniciatívne a poradné samosprávne orgány, ktoré vyjadrujú a presadzujú verejné záujmy a záujmy žiakov, rodičov, pedagogických zamestnancov a ostatných zamestnancov v oblasti výchovy a vzdelávania. Plnia funkciu verejnej kontroly, posudzujú a vyjadrujú sa k činnosti škôl, školských zariadení, orgánov miestnej štátnej správy, orgánov obcí a samosprávnych krajov z pohľadu školskej problematiky.

**Rada školského zariadenia** sa zriaďuje v

- a) predškolských zariadeniach,
- b) liečebno-výchovných sanatóriách,
- c) diagnostických centrách,
- d) reedukačných detských domovoch,
- e) reedukačných domovoch pre mládež,
- f) domovoch mládeže,
- g) centrách voľného času.



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

### **Rada školy**

- a) uskutočňuje výberové konanie na vymenovanie riaditeľa podľa § 4,
- b) navrhuje na základe výberového konania kandidáta na vymenovanie do funkcie riaditeľa,
- c) predkladá návrh na odvolanie riaditeľa alebo sa vyjadruje k návrhu na odvolanie riaditeľa;

návrh na odvolanie riaditeľa predkladá vždy s odôvodnením,

d) vyjadruje sa ku koncepčným zámerom rozvoja školy alebo školského zariadenia, k návrhu na zrušenie školy a školského zariadenia

### **Žiacka školská rada**

(1) Žiacka školská rada (ďalej len "žiacka rada"), ak je ustanovená, reprezentuje žiakov strednej školy a zastupuje ich záujmy vo vzťahu k riaditeľovi a vedeniu školy.

(2) Žiacka rada je ustanovená vtedy, ak počet jej členov určený v odseku 3 zvolí v tajnom hlasovaní nadpolovičná väčšina žiakov strednej školy. O voľbách vyhotovia žiaci zápisnicu, ktorú predložia riaditeľovi školy.

(3) Žiacka rada má 5 až 11 členov a tvoria ju tí žiaci, ktorí vo voľbách získali najvyšší počet hlasov žiakov zúčastnených na voľbách.

### **Žiacka rada**

- a) sa vyjadruje k podstatným otázkam, návrhom a opatreniam školy v oblasti výchovy a vzdelávania,
- b) sa podieľa na tvorbe a dodržiavaní školského poriadku,
- c) zastupuje žiakov vo vzťahu k riaditeľovi a vedeniu školy, predkladá im svoje stanoviská a návrhy, zastupuje žiakov aj navonok,
- d) volí a odvoláva zástupcu žiakov do rady školy.

Žiacka rada je schopná sa uznášať, ak je na jej zasadnutí prítomná nadpolovičná väčšina všetkých členov. Na platné uznesenie žiackej rady je potrebný súhlas nadpolovičnej väčšiny prítomných členov žiackej rady. Na platné uznesenie žiackej rady vo veci voľby a odvolania zástupcu žiakov do rady školy je potrebný súhlas nadpolovičnej väčšiny všetkých členov žiackej rady.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Náklady na činnosť žiackej rady sa po dohode s riaditeľom školy uhrádzajú z rozpočtu školy. Podrobnosti o zložení žiackej rady, o spôsobe jej ustanovenia vrátane výmeny jej členov, o voľbe člena rady školy a o spôsobe rokovania určí štatút žiackej školskej rady.



[http://www.zask.sk/files/odbory/skolstvo/rok\\_2009/Uzemna-skolska-samosprava/ZSK\\_Organy\\_skolskej\\_samospravy.pdf](http://www.zask.sk/files/odbory/skolstvo/rok_2009/Uzemna-skolska-samosprava/ZSK_Organy_skolskej_samospravy.pdf)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Voľný čas**

Voľný čas vyvoláva väčšinou veľmi príjemné predstavy, evokujúce slobodu, klud a možnosť robiť si, čo chceme. Vo voľnom čase máme možnosť venovať sa činnostiam a záujmom, ktoré máme radi, zaujímajú nás, prinášajú uspokojenie a radosť. Voľný čas ponúka priestor pre kultiváciu osobnosti, pre rozvíjanie dispozícií, vlôh, nadania, talentu.

Pojem voľný čas však neznamená len životné radosti, ale aj problémy a možné riziká. Vieme, že voľný čas sa môže stať zdrojom vážneho ohrozenia. Pri neorganizovanom voľnom čase deti a mladí ľudia svojím konaním neraz ohrozujú seba, ale aj iných pri experimentovaní s drogami, porušovaní zákona (krádeže, lúpeže) a pod. K vhodnému a zmysluplnému využívaniu voľného času však treba viesť a vychovávať deti od malička. Rodičia disponujúci láskou k svojim deťom ale, taktiež potrebnou trpezlivosťou, dôslednosťou a toleranciou, humorom a tvorivou nápaditosťou, môžu dosiahnuť, že raz po rokoch prídu ich deti k názoru, že budú svoje deti vychovávať rovnako, ako boli vychovávaní sami. A to by mohol byť jeden z dôležitých cieľov snaženia každého. Okrem rodiny existujú aj iné inštitúcie, ktoré sa snažia výrazne pôsobiť na deti a mládež v ich voľnom čase. Patrí sem škola, hromadné oznamovacie prostriedky, spoločenské organizácie, kultúrne ustanovizne a iné.

### **Voľný čas**

A. Masariková vymedzuje voľný čas „... za priestor pre slobodnú činnosť a rozvoj človeka, priestor na oddych a regeneráciu duševných a fyzických síl, uspokojovanie potrieb a záujmov, priestor pre zábavu, ktorá mení rytmus života človeka, priestor pre činnosti zamerané na sebarealizáciu a sebazvedelávanie.“ Na základe uvedených definícií voľný čas chápeme ako slobodný priestor, v ktorom je rešpektovaná jedinečnosť osobnosti, jej rozvoj, potreby a záujmy.

Voľný čas a jeho slobodné využitie do značnej miery ovplyvňuje sociálne postavenie, finančné zabezpečenie a možnosti regiónu, kde sa človek pohybuje. Väčšie sídla (mestá) ponúkajú na výber rozmanité možnosti pre aktívne, ale aj pasívne trávenie voľného času. Čím väčšie mesto, tým je v ponuke viac možností. Naopak obce, ktoré sú riedko osídlené, príliš mnoho aktivít neponúkajú a ich obyvatelia, ktorí majú o mnohé voľno časové podujatia záujem, musia jednoducho za nimi vycestovať do miest.



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

Od školy ako výchovno-vzdelávacej inštitúcie sa očakáva vytváranie predpokladov pre úspešný vstup mladej generácie do života. Pre vstup do života sú okrem teoretických vedomostí a praktických zručností dôležité aj voľnočasové aktivity, pre ktoré vytvára škola priestor. Voľnočasové aktivity školy odhaľujú záujmy a nadanie mladých, organizujú príležitostné, jednorazové voľnočasové aktivity, ktoré prehĺbujú vyučovací proces. Patria sem návštevy historických pamiatok, kultúrne a športové akcie, rôzne súťaže, pokračujúce na okresnej, krajskej, celoštátnej ale aj medzinárodnej úrovni. Predmetové olympiády, ktoré nadväzujú na vyučovacie predmety ako matematika, fyzika, chémia, občianska náuka pomáhajú rozšíriť vedomosti získané v škole. Olympiády zamerané na rozličné športové disciplíny zvyšujú telesnú kondíciu a upevňujú zdravie detí a mládeže. Pre stredoškolskú mládež je určená Stredoškolská odborná činnosť, ktorá zahŕňa činnosť všetkých typov stredných škôl, zariadení voľného času ale aj individuálnych záujemcov a podporuje záujmy žiakov, rozširuje ich vedomosti a schopnosti a vedie ich k tvorivému riešeniu problémov.

Mimoriadny význam pre voľný čas detí a mládeže má záujmová činnosť, ktorá sa realizuje prostredníctvom záujmových krúžkov. Miestom činnosti, je škola a trieda, kde žiaci strávili už podstatnú časť dňa a čakajú, kedy už školu opustia. Myslíme si, že tieto aktivity sú poväčšine formálne a neplnia dostatočne oddychovo-relaxačné poslanie. Majú tendenciu posilňovať formálne vzdelávanie, pretože medzi krúžkami často nachádzame krúžky matematické, prírodovedné, jazykové, informatické a. i. Vedúcimi krúžkov sú väčšinou učitelia, ktorí žiakov dopoludnia vzdelávajú na vyučovaní a odpoľudnia vedú záujmový krúžok v príslušnom predmete.

Najtypickejšie voľnočasové zariadenia u nás sú školské kluby detí, domovy mládeže, centrá voľného času, strediská záujmovej činnosti, základné umelecké školy.



MASARIKOVÁ, A. 2002. Vybrané kapitoly z pedagogiky voľného času. Nitra: UKF PF.5-0-4.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Kriminalita, deviácie, extrémizmus**

Náuka o mravnosti čiže o mravnom, morálnom či spoločensky primeranom správaní ľudí sa nazýva etika. Etika je filozofická disciplína, ktorá sa zaoberá ľudským správaním, skúma morálku alebo morálne relevantné konanie a jeho normy. Slovo etika pochádza z gréckeho *ethos*, čo v preklade znamená zvyk, názor, charakter, spôsob myslenia. Etika je disciplínou praktickej filozofie. Etika je teoretické štúdium hodnôt a princípov, ktoré usmerňujú ľudské konanie v situáciách, keď je možný výber. Etika vyčleňuje etický kódex. Je to súhrn pravidiel správania sa v danej spoločnosti. Sú to vlastne základné pravidlá slušného správania a keďže tie sú v každej profesii iné, mení sa podľa profesie aj etický kódex. Zjednodušene by sme mohli etiku charakterizovať ako vedu o morálke.

Morálka reprezentuje sociálny svet človeka prostredníctvom noriem, hodnôt, príkazov, zákazov. Svojou bipolaritou je - má byť založená na hodnotení. Morálna dimenzia má byť odhaľuje pred človekom svet hodnôt. Morálne a sociálne normy predstavujú regulátory správania sa ľudí. Morálne normy sú regulátormi najmä z aspektu morálnej dimenzie dobra - zla, spravodlivosti - nespravodlivosti, čestnosti - nečestnosti. Morálne normy regulujú interpersonálne vzťahy, vzťahy medzi jedincom a skupinou, ale v konečnom dôsledku regulujú aj vzťahy medzi jedincom, skupinou a spoločnosťou či dokonca ľudstvom a pod.

Rozlišujeme viacero druhov sociálnych noriem, medzi ktoré patria aj morálne normy. Konkrétne ide o:

**Zákony** ako pravidlá určované a ich nedodržiavanie sankcionované autoritou vlády. Sú chápané ako formálne štandardy správania, ktoré sú presadzované a uplatňované prostredníctvom verejných zástupcov.

**Obyčaje** ako normy obsahujú obvyklé spôsoby, akými sa skupina realizuje. Musia spĺňať podmienku nedirektívnosti, ich plnenie nie je pre jedinca či skupinu životne dôležité a sankcie za ich nedodržiavanie nie sú jasne určené.

**Mravy** (obsahujúce i morálne normy) sú normy so značným akcentom prežívania dobra a zla. Ich podstatou sú základné morálne hodnoty spoločnosti.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Vo vzťahu k sociálnym normám existujú jedinci, ktorí ich systematicky porušujú alebo prekračujú. Vtedy hovoríme o priestupkoch, pri porušení zásadných, zákonných noriem . o trestných činoch (deliktoch). Páchatelia týchto činov sa označujú ako delikventi. Hovorí sa o sociálnej patológii, pri ktorej jedinec nedokáže akceptovať príslušné sociálne normy.

### **Sociálne deviácie**

Ako sociálnu deviáciu chápeme odchýlku od kultúrou očakávaných pravidiel chovania, teda určitého štandardizovaného chovania, predpísaného sociálnou normou platnou v určitom sociálnom útvare. Je to správanie narušujúce všeobecne uznávané normy a pravidlá správania dané spoločnosťou.

**Kriminalita**, ináč nazývaná zločinnosť, je výskyt trestného chovania vyjadrený súhrnom trestných činov spáchaných v spoločnosti; pojem je vymedzený platným trestným právom. Najzávažnejším sociálno-patologickým javom je kriminalita – tzn. zločin, ktorý predstavuje z pohľadu konkrétnej spoločnosti najzávažnejšie porušenie sociálnych noriem a na ktorý spravidla spoločnosť reaguje zvláštnym systémom sankčných noriem vyjadreným v trestnom kódexe. Kriminalitu, ktorá je potom synonymom pojmu trestná činnosť, predstavujú činy (javy), ktoré naplňajú tzv. skutkovú podstatu trestného činu stanovenú trestným zákonom.

V súčasnosti ako sociálno-patologické javy (sociálne deviácie) bývajú chápané predovšetkým:

- alkoholizmus, drogové a iné závislosti vrátane chorobného hráčstva (gambling)
- členstvo v extrémistických skupinách a náboženských sektách, rasizmus, xenofóbia, prejavy násilia pri demonštráciách,
- domáce násilie, chorobné prenasledovanie (stalking)
- šikana v škole, na pracovisku, v sociálnych a výchovných inštitúciách voči klientom týchto inštitúcií (napr. seniorom, mládeži, duševne chorým, sexuálne obťažovanie (harasment) a pod.
- prostitúcia, promiskuita, účasť na pornoprodukcii, kupliarstvo, komerčné sexuálne zneužívanie detí,
- hazardné hráčstvo, a to i také, ktoré nemá charakter chorobnej závislosti,
- vandalizmus vrátane sprejerstva, násilie na štadiónoch, pouličné násilie,
- asociálnosť šírená prostredníctvom internetu a na tzv. sociálnych sieťach,
- samovraždy,
- korupcia, klientelizmus,
- vytváranie pouličných gangov, detí a mladistvých, tzv. subkultúry mládeže (mimo skinheads ešte napr. punk, graffiti, techno).
- bezdomovstvo.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### EXTRÉMIZMUS

S násilím proti skupine osôb sa stretávame veľmi často u ďalšieho rozšíreného sociálnopatologického javu a tým je Extrémizmus – každá demokracia sa musí stretávať s politickým extrémizmom a súčasne každý občan je potenciálne v nebezpečenstve podľahnúť nejakej extrémistickej ideológii. Je však možné vytypovať skupiny ľudí, u ktorých sú riziká väčšie.

Z kriminologického hľadiska sú významné 2 prejavy extrémizmu, a to náboženský a politický.

Extrémizmus, najkrajnejším prejavom ktorého je terorizmus, je t. č. na zstupe. Často sa manifestuje ako militantné odmietanie panujúceho stavu, s prvkami násilného správania. Ním prezentované politické, prípadne náboženské ciele smerujú mimo tradičnú demokraciu.

Niekedy sa rozlišujú skupiny extrémistické, ktoré sú pre spoločnosť nebezpečné práve používaním násilia k presadeniu svojich cieľov a skupiny radikálne, ktoré môžu mať, pri zachovaní niektorých podmienok, pre spoločnosť význam pozitívny. Ale len v tých prípadoch, pokiaľ u radikálov chýba prvok násilia ako v činoch, tak v proklamáciách. Za predstaviteľov extrémizmu sa v súčasnej dobe považujú všetky fašizujúce smery v hnutí skinheads a všetky zoskupenia zakladajúce svoju ideológiu na tradíciách nacionálneho socializmu, rasizmu, antisemitizmu, náboženskej neznášanlivosti.

Za extrémistov sa pokladajú osoby alebo skupiny, ktoré sa vyznačujú výraznou odchýlkou od všeobecne zavedených a v aktuálnej dobe prijímaných noriem, najmä:

- vysokou mierou demagógie a názorovej neznášanlivosti a odmietaním kompromisných riešení, pričom ich argumentácia ponúka jednoduché, rýchle a nereálne riešenia problémov v spoločnosti, založené na krajnom politickom názore alebo náboženskom presvedčení a obetovaní životov a zdravia občanov, ich majetku, verejného pokoja a poriadku,
- svoj útok smerujú proti skupinám obyvateľov bez ohľadu na to, či títo obyvatelia sú nositeľmi prvkov, proti ktorému je snaha extrémistov vedená (napr. proti všetkým občanom tmavej pleti), - absenciou hmotných pohnútok, ideovou motiváciou trestného konania atď.



[sk.wikipedia.org/wiki/Extrémizmus](https://sk.wikipedia.org/wiki/Extrémizmus)

[www.vazen.sk/socialno\\_patologicke\\_javy](http://www.vazen.sk/socialno_patologicke_javy)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Rodina a jej funkcie

Domov je miesto, kde žijeme, kde sa deti cítia v bezpečí, kde im je dobre, rovnako ako dospelým. Dobrý domov je jednou z podmienok šťastného detstva a utvárania zdravej osobnosti. Domov tvoria ľudia – členovia rodiny.

Rodinu definujeme ako spoločensky schválenú formu stálego spolužitia osôb spojených manželskými, pokrvnými alebo adoptívnymi zväzkami.

Rodina môže mať viacero podôb:

- a) **Základná rodina** – tvorí ju manželský pár a ich deti.
- b) **Rozšírená rodina** – ak do rodiny zahrnieme ďalšie príbuzenstvo – napr. starých rodičov.
- c) **Neúplná rodina** – tvorí ju jeden s rodičov so svojimi deťmi.
- d) **Netypická forma rodiny** – po rozvode a uzavretí nového manželstva v rodine žijú deti z predchádzajúcich manželstiev.

V rodine sa učíme základom spoločenského kontaktu, stretávame sa s deľbou práce zistíme hodnotu peňazí, sme svedkami konfliktov, učíme sa im rozumieť, a tým rozumieť aj iným ľuďom. Zážitky z detstva, skúsenosti a postrehy zostávajú v človeku istým spôsobom zakódované celý život.

Každá rodina by mala plniť tieto funkcie: ekonomickú, citovú, výchovnú a socializačnú, odpočinkovú a regeneračnú, biologicko-reprodukčnú.

- a) **Ekonomická** – materiálne – finančné zabezpečenie.
- b) **Citová** – pocit, že niekam patrí, niekomu sa môžem so svojimi problémami zdôveriť, niekto na mňa doma čaká tvorí dôležité citové zázemie.
- c) **Výchovná a socializačná** – výchovnou funkciou rodiny je utváranie osobnosti dieťaťa, rodina formuje vlastnosti, názory a postoje jedinca, usmerňuje jeho záujmy, návyky a zvyky, správanie i konanie, a to buď v súlade, alebo protiklade so spoločensky uznávanými normami a hodnotami. Socializácia znamená zospoločenštie, prechod od vedomia JA k vedomiu MY, učenie sa žiť spolu s inými ľuďmi.
- d) **Odpočinková a regeneračná** – poskytuje duševnú podporu a oporu v ťažkých životných chvíľach, v rodine si človek odpočinie a regeneruje sily.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- e) **Biologicko-reprodukčná** – táto funkcia súvisí s uspokojovaním sexuálnych potrieb manželov a rozmnožovacích procesov. Ideálne by bolo, keby sa rodilo toľko detí, koľko rodina vzhľadom na svoje hodnoty, ciele a očakávania pokladá za primerané. V súčasnosti pre vyspelé krajiny je charakteristická populačná stagnácia, na rozdiel od rozvojových krajín vyznačujúcich sa obrovským rastom populácie.

### Práva a povinnosti členov rodiny

Dobré vzťahy v rodine nevznikajú samy od seba. Musíme ich pestovať, vedome sa o ne usilovať. Súčasťou kultúry rodinných vzťahov je aj kultúra vzájomnej komunikácie medzi manželmi, rodičmi, rodičmi a deťmi. K vytváraniu radostnej atmosféry domova môžu prispievať všetci členovia rodiny. Dôležitá je vzájomná ohľaduplnosť a zdvorilosť, úsilie o spoluprácu a umenie vychádzať si v ústrety. Úlohou rodičov je, aby svojou prirodzenou autoritou, vedomosťami, osobnostnými kvalitami a dobrými vzájomnými vzťahmi boli príkladom pre svoje deti a stali sa tvorcami ozajstného domova.

Podľa zákona 36/2005 Z.z. o rodine súčasťou rodičovských práv a povinností sú najmä

- a) sústavná a dôsledná starostlivosť o výchovu, zdravie, výživu a všestranný vývoj maloletého dieťaťa,
- b) zastupovanie maloletého dieťaťa,
- c) správa majetku maloletého dieťaťa.

Rodičovské práva a povinnosti majú obaja rodičia. Pri ich výkone sú povinní chrániť záujmy maloletého dieťaťa.

Rodičovské práva a povinnosti vykonáva jeden z rodičov, ak druhý z rodičov nežije, je neznámy alebo ak nemá spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu. Platí to aj v prípade, ak jeden z rodičov bol pozbavený rodičovských práv a povinností, ak mu bol výkon jeho rodičovských práv a povinností obmedzený alebo pozastavený.

Rozhodujúcu úlohu vo výchove dieťaťa majú rodičia. Rodičia majú právo vychovávať deti v zhode s vlastným náboženským a filozofickým presvedčením.

Na výchove dieťaťa sa podieľa aj manžel, ktorý nie je rodičom dieťaťa, ak žije s rodičom dieťaťa v domácnosti.

Rodičia majú právo použiť pri výchove dieťaťa primerané výchovné prostriedky tak, aby nebolo ohrozené zdravie, dôstojnosť, duševný, telesný a citový vývoj dieťaťa. Nevhodné správanie sa detí, ako aj porušovanie povinností rodičov, vyplývajúcich z ich rodičovských práv a povinností, alebo zneužívanie ich práv môže každý oznámiť orgánu sociálnoprávnej ochrany detí, obci alebo súdu. Rovnako môže každý oznámiť tomuto orgánu, obci alebo súdu skutočnosť, že rodičia nemôžu plniť



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

povinnosti vyplývajúce z rodičovských práv a povinností.

Ak je to potrebné v záujme maloletého dieťaťa, súd môže rozhodnúť o uložení týchto výchovných opatrení:

- a) vhodným spôsobom napomenie maloleté dieťa, jeho rodičov a iné fyzické osoby, ktoré svojím správaním ohrozujú alebo narušujú jeho riadnu výchovu,
- b) určí nad výchovou maloletého dieťaťa dohľad; dohľad vykonáva najmä za súčinnosti orgánu sociálnoprávnej ochrany detí, obce, školy, neštátnych subjektov a zariadenia, v ktorom je maloleté dieťa umiestnené,
- c) uloží maloletému dieťaťu obmedzenie v rozsahu potrebnom na predchádzanie a zabraňovanie škodlivým vplyvom, ktoré môžu ohroziť alebo narušiť jeho priaznivý vývoj; dodržiavanie uloženého obmedzenia sleduje najmä za súčinnosti obce,
- d) uloží maloletému dieťaťu a jeho rodičom povinnosť podrobiť sa sociálnemu poradenstvu alebo odbornému poradenstvu v špecializovaných zariadeniach.

### **Dieťa je povinné**

- a) spolupracovať so svojimi rodičmi v záujme starostlivosti o neho a jeho výchovu,
- b) plniť si svoje vzdelávacie povinnosti primerane svojim schopnostiam a
- c) vyvarovať sa spôsobu života, ktorý by mohol byť preň ohrozujúci, najmä užívania látok, ktoré poškodzujú jeho telesné a duševné zdravie.

Dieťa je povinné svojim rodičom prejavovať primeranú úctu a rešpektovať ich. Ak dieťa žije v domácnosti s rodičmi, je povinné podieľať sa osobnou pomocou na spoločných potrebách rodiny a prispievať na úhradu potrieb rodiny podľa svojich schopností, možností a majetkových pomerov.



Spracované podľa: Prevendárová, J. – Kubíčková, G. : Základy rodinnej a sexuálnej výchovy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1998



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Partnerské vzťahy, voľba partnera**

Čo je výprask, vie každý z nás dosť presne, ale čo je láska, to poriadne nevie nikto.“

H. Heine

#### **Priateľstvo**

Priateľmi sú ľudia, ktorí si dokážu nezištne pomáhať. Človek ich dokáže najväčšmi oceniť vtedy, keď sa dostane do ťažkostí, alebo má riešiť problém, ktorý je nad jeho sily. Dobrí priatelia nesúperia, ale navzájom spolupracujú a podporujú sa. Priateľstvo nás obohacuje výmenou skúseností a vedie k bohatšiemu rozvoju života. Prostredníctvom priateľov človek uspokojuje svoju prirodzenú potrebu sociálnych kontaktov, formuje svoj názor na okolitý svet i na seba samého.

#### **Zamilovanosť**

Zamilovanosť a láska majú spoločného menovateľa, ktorý sťažuje ich rozlišovanie, a to silný cit náklonnosti k partnerovi. Rozdiel medzi láskou a zamilovanosťou je najmä v stupni, respektíve v hĺbke a stálosti citu. Zamilovanosť je krásny, ale veľmi nestály cit. Zriedka vydrží v nezmenenej podobe viac ako 18 mesiacov. Zamilovaný človek nie je schopný odpútať sa od partnera ani v myšlienkach. Často k nemu býva nekritický.

#### **Láska**

Láska je najintenzívnejšie kladné citové prežívanie, akého je človek schopný. Je to hlboký, úprimný, nezištný a trvalý vzťah k milovanému človeku. Existuje desať faktorov, ktoré nám pomáhajú odhaliť rozdiel medzi zamilovanosťou a láskou.

1. Láska sa vyvíja pomaly, zamilovanosť zvyčajne vzplanie rýchlo.
2. Koniec lásky býva nenáhlivý, zatiaľ čo zamilovanosť sa niekedy končí zo dňa na deň.
3. Láska motivuje človeka skôr k pozitívnemu konaniu, zamilovanosť máva deštruktívne účinky.
4. Láska sa sústreďuje iba na jedného partnera, objektom zamilovanosti môžu byť súčasne viacerí.
5. Láska umožňuje poznávať druhého človeka vrátane jeho chýb a nedostatkov, zamilovanosť však nedostatky ignoruje.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

6. Láska vydrží aj v odlúčení, zamilovanosť nie.
7. Láska je nezištná a nesebecká, orientovaná predovšetkým na dobro partnera, zatiaľ čo zamilovanosť je egoistická, orientovaná skôr na vlastné pocity a prežívanie, chce viac brať, než dávať.
8. Láska upevňuje putá s príbuznými a priateľmi, zamilovanosť tieto vzťahy ruší.
9. Láska vedie k istote, zamilovanosť vyvoláva neistotu.
10. Láska berie do úvahy realitu, zamilovanosť ju ignoruje.

Ak chceme, aby nám láska k jednému partnerovi vydržala celý život, musíme ju vedome pestovať a kultivovať, pretože neustále mení svoje podoby v súvislosti s tým, ako sa mení a rozvíja sám človek i jeho okolie.

### **Kritéria výberu partnera**

Voľbou životného partnera človek rozhoduje o celkovej kvalite a perspektíve svojho budúceho života, ako aj o jeho pokračovaní v podobe potomstva. Je to veľmi vážne a zodpovedné rozhodovanie.

- **Sebapoznanie:** Dobrý výber partnera je nemysliteľný bez toho, aby človek poznal sám seba. Jedným zo spôsobov, ako lepšie spoznať sám seba, je pozorovať vlastné duševné pochody, nálady, správanie a prejavy.
- **Fyzický vzhľad:** Krása nezávisí len od dokonalosti tela. Podstatnejší je celkový estetický prejav človeka, jeho upravenosť čistota, vnútorná príťažlivosť a šarm.
- **Vek:** V ostatných rokoch sa zaznamenal posun vekovej hranice pri vstupe do prvého manželstva. Priemerný vek ženícha od roku 2001 vzrástol o 2,8 roka na 28,5 roka. Vek nevesty za posledných desať rokov vzrástol o 2,7 roka na 26 rokov. Podobne sa vyvíjal aj priemerný vek u všetkých sobášov. Ženísi vstupovali do manželstva v priemere vo veku 30 rokov a nevesty 27,3 roka. Najbežnejším modelom sú dnes manželstvá, kde vekový rozdiel partnerov nepresahuje 5 rokov.
- **Vzdelanie:** Existuje veľa dobrých partnerských zväzkov, kde je vzdelanostná úroveň približne rovnaká, prípadne u žien vyššia. Vzdelanie do istej miery ovplyvňuje celkové životné zameranie človeka a jeho hodnotovú orientáciu. Preto priveľké rozdiely v tejto oblasti môžu brániť manželskému súladu. Krajné rozdiely, a to nielen vzdelanostné, ale aj sociálne, ekonomické, hodnotové a kultúrne sťažujú vzájomné porozumenie a zladenie názorov, potrieb, postojov a životných štýlov.
- **Spoločné ciele, zameranie, hodnotová orientácia :** Súhru v oblasti hodnôt, spoločných životných cieľov, spoločného zamerania pokladáme popri vzájomnej láske a dôvere za jeden z najpodstatnejších faktorov podmienujúcich dobrý výber partnera. Ťažko sa asi dohodne



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

dvojica, v ktorej sa jeden bude usilovať o materiálne zabezpečenie rodiny a druhý bude túžiť po voľnom čase venovanom kultúrnemu rozvoju osobnosti, cestovaniu a poznávaniu.

- **Spoločné záľuby:** Prínosom pre manželstvo je to, ak obaja partneri majú aktívne záľuby, teda nielen pasívne počúvanie hudby, pozeranie športu a podobne. Prostredníctvom aktívneho „koníčka“ možno voľný čas využiť na vzdelávanie aj na oddych. Pri spoločnej záľube sa partneri nikdy nenudia.
- **Výchova v pôvodnej rodine:** Skúsenosti získané v rodine, v ktorej sme vyrastali, tvoria základnú výbavu do ďalšieho života. Rodina ovplyvňuje osobnosť dieťaťa, jeho záujmy, životné ciele a vytvára v ňom určité predstavy o vzťahu medzi mužom a ženou. Výskumy potvrdzujú, že harmonické a spokojné manželstvo rodičov je dôležitým predpokladom spokojnosti ich detí v manželstve. Pri výbere partnera musíme prihliadať na to, z akej rodiny pochádza. Je dobré, ak obidvoch partnerov formovala rodina žijúca podobným štýlom, v podobnom kultúrnom a sociálnom prostredí.
- **Vlastnosti dôležité pre harmonické partnerstvo:** Medzi charakterové črty osobnosti, ktoré významne vplývajú na kvalitu manželstva, patrí najmä dobrý vzťah k práci, k sebe samému i k ľuďom všeobecne. Dôležitá je tolerancia, úprimnosť, spoľahlivosť, zodpovednosť a zmysel pre spoločné trávenie voľného času. Okrem toho by obaja partneri mali rovnako dbať o svoj zovňajšok.

### Nevhodní partneri

Existujú ľudia, o ktorých môžeme povedať, že sú pre vzťah výrazne rizikovní, to znamená, že nevedia vytvoriť dobré manželstvo. Často majú problémy aj v práci a v iných medziľudských vzťahoch. Ide predovšetkým o tieto skupiny ľudí:

- ľudia závislí od alkoholu a iných drog,
- chorobne žiarliví ľudia,
- asociálni/spoločensky neprispôsobiví ľudia,
- sebeckí ľudia,
- hysterickí ľudia,
- ľudia hľadajúci „veľkú lásku“,
- zúrivci a nespokojní,
- ľudia priveľmi závislí od rodičov.



Spracované podľa: Prevendárová, J. – Kubíčková, G. : Základy rodinnej a sexuálnej výchovy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1998.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Zákon o rodine**

#### **PRVÁ ČASŤ**

#### **MANŽELSTVO**

Manželstvo je zväzkom muža a ženy. Spoločnosť tento jedinečný zväzok všestranne chráni a napomáha jeho dobro. Manžel a manželka sú si rovní v právach a povinnostiach. Hlavným účelom manželstva je založenie rodiny a riadna výchova detí.

Rodina založená manželstvom je základnou bunkou spoločnosti. Spoločnosť všetky formy rodiny všestranne chráni.

Všetci členovia rodiny majú povinnosť vzájomne si pomáhať a podľa svojich schopností a možností zabezpečovať zvyšovanie hmotnej a kultúrnej úrovne rodiny. Rodičia majú právo vychovávať deti v zhode s vlastným náboženským a filozofickým presvedčením a povinnosť zabezpečiť rodine pokojné a bezpečné prostredie.

#### **VZNIK MANŽELSTVA**

- (1) Manželstvo je zväzok muža a ženy, ktorý vzniká na základe ich dobrovoľného a slobodného rozhodnutia uzavrieť manželstvo po splnení podmienok ustanovených týmto zákonom.
- (2) Účelom manželstva je vytvoriť harmonické a trvalé životné spoločenstvo, ktoré zabezpečí riadnu výchovu detí.
- (3) Muž a žena, ktorí chcú spolu uzavrieť manželstvo (ďalej len "snúbenci"), majú vopred poznať navzájom svoje charakterové vlastnosti a svoj zdravotný stav.

Manželstvo sa uzaviera súhlasným vyhlásením (ďalej len "vyhlásenie") snúbencov pred orgánom obce alebo mestskej časti, ktorá vedie matriku (ďalej len "matričný úrad"), alebo pred orgánom registrovanej cirkvi alebo náboženskej spoločnosti<sup>1</sup>) (ďalej len "orgán cirkvi"). Snúbenci verejne a slávnostným spôsobom v prítomnosti dvoch svedkov vyhlásia, že uzavierajú manželstvo.

Štátny občan Slovenskej republiky môže v cudzine uzavrieť manželstvo podľa tohto zákona pred orgánom Slovenskej republiky na to určeným.



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

### **OKOLNOSTI VYLUČUJÚCE UZAVRETIE MANŽELSTVA**

Manželstvo nemožno uzavrieť so ženatým mužom alebo s vydatou ženou; v takom prípade súd aj bez návrhu rozhodne, že manželstvo je neplatné..

Manželstvo nemožno uzavrieť medzi predkami a potomkami a medzi súrodencami; to isté platí o príbuzenstve založenom osvojením. V takom prípade súd aj bez návrhu rozhodne, že manželstvo je neplatné.

Manželstvo nemôže uzavrieť maloletý. Súd môže v súlade s účelom manželstva výnimočne povoliť uzavretie manželstva maloletému staršiemu ako 16 rokov. Bez povolenia súdu je manželstvo neplatné. V takom prípade súd aj bez návrhu rozhodne, že manželstvo je neplatné.

Manželstvo nemôže uzavrieť osoba pozbavená spôsobilosti na právne úkony. Osoba, ktorej spôsobilosť na právne úkony je obmedzená, môže uzavrieť manželstvo len s povolením súdu.

Manželstvo nemôže uzavrieť osoba postihnutá duševnou poruchou, ktorá by mala za následok obmedzenie spôsobilosti na právne úkony. Súd však môže uzavretie manželstva takej osobe povoliť, ak je jej zdravotný stav zlučiteľný s účelom manželstva.

### **VZŤAHY MEDZI MANŽELMI**

Manželia sú si v manželstve rovní v právach a povinnostiach. Sú povinní žiť spolu, byť si verní, vzájomne rešpektovať svoju dôstojnosť, pomáhať si, starať sa spoločne o deti a vytvárať zdravé rodinné prostredie.

O uspokojovanie potrieb rodiny založenej manželstvom sú povinní starať sa obidvaja manželia podľa svojich schopností, možností a majetkových pomerov. Uspokojovaním potrieb rodiny je aj osobná starostlivosť o deti a domácnosť.

### **ZÁNIK MANŽELSTVA SMRŤOU ALEBO VYHLÁSENÍM JEDNÉHO Z MANŽELOV ZA MŕTVEHO**

Manželstvo zaniká smrťou alebo vyhlásením jedného z manželov za mŕtveho. Ak bol jeden z manželov vyhlásený za mŕtveho, manželstvo zaniká dňom, keď rozhodnutie o vyhlásení za mŕtveho nadobudne právoplatnosť.



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

### **ROZVOD MANŽELSTVA**

K zrušeniu manželstva rozvodom možno pristúpiť len v odôvodnených prípadoch.

Súd môže manželstvo na návrh niektorého z manželov rozviesť, ak sú vzťahy medzi manželmi tak vážne narušené a trvalo rozvrátené, že manželstvo nemôže plniť svoj účel a od manželov nemožno očakávať obnovenie manželského spolužitia.

### **DRUHÁ ČASŤ**

#### **VZŤAHY MEDZI RODIČMI, DEŤMI A OSTATNÝMI PRÍBUZNÝMI**

#### **RODIČOVSKÉ PRÁVA A POVINNOSTI**

(1) Súčasťou rodičovských práv a povinností sú najmä

- a) sústavná a dôsledná starostlivosť o výchovu, zdravie, výživu a všestranný vývoj maloletého dieťaťa,
- b) zastupovanie maloletého dieťaťa,
- c) správa majetku maloletého dieťaťa.

(2) Rodičovské práva a povinnosti majú obaja rodičia. Pri ich výkone sú povinní chrániť záujmy maloletého dieťaťa.

(3) Rodičovské práva a povinnosti vykonáva jeden z rodičov, ak druhý z rodičov nežije, je neznámy alebo ak nemá spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu. Platí to aj v prípade, ak jeden z rodičov bol pozbavený rodičovských práv a povinností, ak mu bol výkon jeho rodičovských práv a povinností obmedzený alebo pozastavený.

#### **NÁHRADNÁ STAROSTLIVOSŤ**

- (1) Náhradnou starostlivosťou je viacero osobitne usporiadaných, na seba nadväzujúcich a vzájomne sa podmieňujúcich dočasných opatrení, ktoré nahrádzajú osobnú starostlivosť rodičov o maloleté dieťa v prípadoch, ak ju rodičia nezabezpečujú alebo nemôžu zabezpečiť. Náhradnou starostlivosťou je
- a) zverenie maloletého dieťaťa do osobnej starostlivosti inej fyzickej osoby než rodiča (ďalej len "náhradná osobná starostlivosť"),
  - b) pestúnska starostlivosť a
  - c) ústavná starostlivosť.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### PORUČNÍCTVO A OPATROVNÍCTVO

- (1) Ak obaja rodičia maloletého dieťaťa zomreli, boli pozbavení výkonu rodičovských práv a povinností, bol pozastavený výkon ich rodičovských práv a povinností alebo nemajú spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu, súd ustanoví maloletému dieťaťu poručníka, ktorý bude zabezpečovať jeho výchovu, zastupovať ho a spravovať jeho majetok.
- (2) Poručník nie je povinný osobne sa starať o maloleté dieťa. Ak sa poručník o maloleté dieťa osobne stará, má nárok na príspevky podľa osobitného predpisu.

### VÝŽIVNÉ

#### **Vyživovacia povinnosť rodičov k deťom**

- (1) Plnenie vyživovacej povinnosti rodičov k deťom je ich zákonná povinnosť, ktorá trvá do času, kým deti nie sú schopné samé sa živiť.
- (2) Obaja rodičia prispievajú na výživu svojich detí podľa svojich schopností, možností a majetkových pomerov. Dieťa má právo podieľať sa na životnej úrovni rodičov.
- (3) Každý rodič bez ohľadu na svoje schopnosti, možnosti a majetkové pomery je povinný plniť svoju vyživovaciu povinnosť v minimálnom rozsahu vo výške 30 % zo sumy životného minima na nezaopatrené neplnoleté dieťa alebo na nezaopatrené dieťa podľa osobitného zákona.
- (4) Pri určení rozsahu vyživovacej povinnosti súd prihliada na to, ktorý z rodičov a v akej miere sa o dieťa osobne stará. Ak rodičia žijú spolu, prihliadne súd aj na starostlivosť rodičov o domácnosť.
- (5) Výživné má prednosť pred inými výdavkami rodičov. Pri skúmaní schopností, možností a majetkových pomerov povinného rodiča súd neberie do úvahy výdavky povinného rodiča, ktoré nie je nevyhnutné vynaložiť.

#### **Vyživovacia povinnosť detí k rodičom**

Deti, ktoré sú schopné samy sa živiť, sú povinné zabezpečiť svojim rodičom primeranú výživu, ak to potrebujú.

Každé dieťa plní vyživovaciu povinnosť voči rodičom v takom rozsahu, aký zodpovedá pomeru jeho schopností, možností a majetkových pomerov k schopnostiam, možnostiam a k majetkovým pomerom ostatných detí.

### URČENIE RODIČOVSTVA A OSVOJENIE

Matkou dieťaťa je žena, ktorá dieťa porodila. Ak vzniknú pochybnosti o tom, kto je matkou dieťaťa, materstvo určí na základe skutočností zistených o pôrode dieťaťa súd.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Manžel má právo zaprieť otcovstvo voči dieťaťu a matke, ak sú obidvaja nažive, a ak nežije jeden z nich, voči druhému. Ak nežije ani dieťa, ani matka, toto právo manžel nemá.

Aj matka môže do troch rokov od narodenia dieťaťa zaprieť, že otcom dieťaťa je jej manžel.

Ustanovenia o práve na zapretie otcovstva manželom matky dieťaťa sa použijú primerane. Osvojiť maloleté dieťa môžu manželia alebo jeden z manželov, ktorý žije s niektorým z rodičov dieťaťa v manželstve, alebo pozostalý manžel po rodičovi alebo osvojiteľovi maloletého dieťaťa. Maloleté dieťa môže výnimočne osvojiť aj osamelá osoba, ak sú splnené predpoklady, že osvojenie bude v záujme dieťaťa. Ako spoločné dieťa môžu maloletého osvojiť len manželia.

Ak je osvojiteľ manželom rodiča maloletého dieťaťa, môže osvojiť maloleté dieťa len so súhlasom druhého manžela; súhlas nie je potrebný, ak druhý manžel stratil spôsobilosť na právne úkony alebo ak je zadováženie súhlasu spojené s ťažko prekonateľnou prekážkou.



[36/2005 Zákon o rodine a o zmene a doplnení niektorých ...  
www.zbierka.sk/sk/predpisy/36-2005-z-z.p-8434.pdf](http://www.zbierka.sk/sk/predpisy/36-2005-z-z.p-8434.pdf)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Rómska rodina, zvyky a tradície**

#### **O rómskej pravlasti**



Pravlasť Rómov bola v minulosti zahalená tajomstvom. Niektoré hypotézy tvrdili, že Rómovia pochádzajú z Egypta. Koncom 18. storočia sa na základe komparatívnej lingvistiky podarilo preukázať, že pravlastou Rómov je indický subkontinent. Neskoršie výskumy ukázala, že pravdepodobne patrili k chudobnej skupine obyvateľstva, ktorá žila kočovným spôsobom: živili sa kováčstvom, spracúvaním kože, hliny, dreva a prútia (výrobou metiel a košíkov), chovom a predajom koní alebo ostatných zabávali hudbou a tancom. Vedci sa domnievajú, že v Indii patrili ku skupine Dómov, ktorí tam žijú dodnes.

V priebehu 9. a 10. storočia opúšťali predkovia dnešných Rómov Indiu. V skupinách putovali cez Perziu, Arméniu a Malú Áziu na európsky kontinent. O dôvodoch zatiaľ existujú iba hypotézy, migračné vlny mohli súvisieť s potrebou hľadať a rozširovať okruh záujemcov o ich výrobky a služby, podnetom mohlo byť i hľadanie lepšieho živobytia v oblastiach, ktoré majú priaznivejšie klimatické podmienky. Dôvody mohli byť aj vonkajšie: expanzia iných kmeňov do Indie (napr. mongolských, či arabských 6. – 7. storočia).

Po prechode cez perzskú ríšu sa predkovia Rómov zdržali istý čas v Arménii. Početnejšia časť prechádzala Malou Áziou do dnešného Grécka. Menšia časť pokračovala cez dnešnú Sýriu a Sinajský polostrov na africký kontinent.

Keď predkovia dnešných Rómov prechádzali v 12. a 13. storočí cez Európu, predstavovali sa ako kniežatá z Malého Egypta. Preto ich začali označovať ako „egyptský ľud“, „Egyptania“.

Tento domnelý pôvod sa stal základom pomenovaní Ejiftoš, Gyphoi (grécky), Egyptianos, dnes Gitanos (španielsky), Efyptenarin, Gyptenaers (holandsky), Egyptians, dnes Gypsies (anglicky). Maďari používali označenie Phárao-népe (faraónov ľud), v oblasti severovýchodného Slovenska ich dodnes hanlivo nazývajú "farahúni".

#### **Osvietenské reformy**

K novým prístupom k rómskemu obyvateľstvu prišlo v období osvietenstva, kedy sa Mária-Terézia a Jozef II. pokúsili o asimiláciu Rómov na území Uhorska. Aj keď sa mnohé ich predstavy nedali uskutočniť, obsahovali viaceré moderné myšlienky: napr. dôraz na školskú dochádzku, výchovu detí. Podľa týchto nariadení Rómov po prvý raz v dejinách nevyháňali, ale počítali s nimi ako s



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

obyvateľmi svojej krajiny. Nariadenia oboch panovníkov sa stali vzorom pre riešenie prístupu k rómskemu obyvateľstvu aj v ďalších európskych Súpis Cigánov 1776. krajinách. Reformy Márie Terézie a Jozefa II smerovali k úplnej asimilácii. Jednotlivé nariadenia je možné porovnať na Slovensku s prístupom v období komunizmu: povinné vzdelávanie, zákaz používať rómsky jazyk, či zákaz rozvíjať vlastnú kultúru. Avšak hodnotenie osvietenského obdobia je potrebné vnímať v kontexte vtedajších európskych prístupov a predovšetkým ako opozitum priamej fyzickej likvidácie Rómov v západnej Európe.

### **Bývanie**



Rómovia v Európe neobývajú kompaktné územie, sú rozptýlení po územiach jednotlivých krajín. Tento fakt výrazne ovplyvňuje aj bývanie, Rómov, ktoré odzrkadľuje vplyv regiónov v ktorých sa usadili. Takmer väčšinu Rómov žijúcich na Slovensku možno označiť za tzv. usadlých Rómov. K ich usadzovaniu dochádzalo postupne od 16. storočia, pričom súpisy z 18.storočia dokazujú, že väčšina Rómov v tom čase už nevedla kočovný život. Znamená to, že usadlým spôsobom života žijú Rómovia na Slovensku niekoľko storočí. Ich tradičná kultúra je viazaná na život v menších, či väčších sídlach, spravidla v bezprostrednej blízkosti majority, na ktorú bol naviazaný spôsob obživy (kováčstvo, hudobníctvo, výroba z dreva, prútia, práce v poľnohospodárstve, nádeníctvo). Vzájomné dlhodobé spolužitie sa prejavilo aj prenikaním kultúrnych prvkov a čoraz väčším prirodzeným približovaním sa. Rómovia si spravidla svoje príbytky stavali na okrajoch obcí.

### **Symbody**

#### **Hymna**

Hudobný podklad rómskej hymny Opre Roma (Hor' sa, Rómovia) tvorí rómska ľudová pieseň, text napísal Jarko Jovanović Jagdino. Za rómsku hymnu bola prehlásená na prvom kongrese Medzinárodnej rómskej únie (International Romani Union) v roku 1971.

#### **Medzinárodná rómština**

Gelem gelem lugone dromenca

Maladilem baxtale Rromenca

A, Rromale, katar tumen aven

E caxrenca bokhale chavenca

A, Rromale! A, chavale!

#### **Východoslovenská rómština**

Gejľom gejľom le bare dromenca



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Arakhl'om man bachtale Romenca.

Jaj, Romale, khatar tumen aven

le cerhenca, bokhale čhavenca?

Jaj Romale! Jaj, čhavale!

Slovenský preklad

Šiel som, šiel som ďalekými cestami,

stretol som tam šťastných Rómov.

Oj, Rómovia, odkiaľ prichádzate

so stanmi a hladnými deťmi?

Oj, Rómovia, oj chlapci!

### **Rómska vlajka**

Medzinárodnú vlajku Rómov vytvoril Všeobecný zväz Rómov z Rumunska (Uniunea Generala a Romilor din Romania) v roku 1933.

Vlajka pozostáva z dvoch pruhov – spodného zeleného, symbolizujúceho prírodu a horného modrého, predstavujúceho oblohu. V strede sa nachádza červené vozové koleso so šestnástimi spicami. Podobné koleso je aj na štátnej vlajke Indie, čím sa Rómovia prihlásili k indickej pravlasti. Na používaní tejto vlajky sa dohodli účastníci 1.kongresu Medzinárodnej rómskej únie (International Romani Union v Londýne v roku 1971.



### **Duchovná kultúra a náboženstvo**



Bohatstvo duchovnej kultúry sa okrem iného odráža aj v spôsobe prežívania výnimočných okamžikov v živote človeka a celého spoločenstva. Takými sú narodenie nového člena rodiny, uzatvorenie manželstva i posledná rozlúčka s blízkym človekom. Rómovia, podobne ako ľudia na celom svete, dodržiavali pri týchto príležitostiach mnoho zvykov a povier. Nielen preto, aby slávnostným spôsobom zdôraznili tieto udalosti, ale aj preto, lebo verili, že sa tým ochránia pred zlými silami a zabezpečia pre seba a svoje rodiny zdravie a šťastie.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### Prvou predstavenou oblasťou rómskej reformy je vzdelávanie



Podpredseda vlády a minister vnútra SR Robert Kaliňák a splnomocnenec vlády SR pre rómske komunity Peter Pollák predstavili v pondelok 22. októbra 2012 prvú časť rozsiahlej rómskej reformy a to oblasť **vzdelávania**.

Rómska reforma, ktorá má pracovný názov „**Správna cesta**“ je rozdelená do šiestich oblastí. Prvým okruhom je oblasť vzdelávania, ktorej hlavná myšlienka znie „**Deti patria do školy**“. **Zabezpečiť vzdelávanie rómskym deťom nezávisle od ich sociálnych pomerov** je jedným zo základných pilierov rómskej reformy. Všetky relevantné výskumy totiž dokazujú, že pre každý štát je omnoho efektívnejšie zabezpečiť rovný prístup k vzdelaniu a výchove v útlom veku, než neskôr doplácať na vysokú nezamestnanosť a súvisiace negatívne spoločenské javy.

Prvý pilier rómskej reformy - **oblasť vzdelávania** - pozostáva z piatich nástrojov, ktoré vychádzajú z domácich aj zahraničných skúseností so vzdelávaním detí z rizikového prostredia:

- **povinná škôlka od troch rokov,**
- **spoločné vzdelávanie namiesto špeciálnych škôl,**
- **celodenná výchova a prázdninové aktivity,**
- **povinná školská dochádzka 9 plus 3 rokov,**
- **aktívna účasť rodičov.**



<http://www.prohuman.sk/pedagogika/socialny-pedagog-a-romska-rodina>

<http://romovia.vlada.gov.sk/3549/romske-symboly.php>



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Základy psychológie. Psychika, správanie, prežívanie**

Ak načrieme do studnice múdrosti ľudstva – do gréckej mytológie, nájdeme v nej príbeh Erosa a Psyché, príbeh lásky božského syna a krásnej ženy.

Psyché je teda slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená – dych, životná sila, duša. Od slova psyché je odvodený i názov vedného odboru **psychológia – zjednodušene náuka o psychike a duševnom živote človeka**. Nájsť presnú definíciu psychológie nie je jednoduché.

Psychológia sa zaoberá štúdiom psychických stavov a procesov prebiehajúcich v mysli človeka, jeho prežívaním, ale aj správaním a činnosťou vychádzajúcich z vedomých či nevedomých podnetov psychiky. Psychológia ako vedný odbor zhŕňa poznatky zo sledovania správania ľudí a snaží sa nájsť dôvod, prečo sa ľudia správajú tak a nie inak. Prečo sa smejú, plačú, bojujú, boja sa, vrhajú sa do nebezpečných situácií? S pomocou psychológie sa môžu riešiť a objasniť mnohé problémy ľudskej spoločnosti.

Množstvo poznatkov zo psychológie sa nazhromaždilo v priebehu histórie ľudstva, ale systematické sledovanie správania a psychiky človeka sa datuje len od roku 1879, keď vzniklo prvé psychologické vedecké laboratórium v Nemecku založené Wilhelmom Wundtom.

**Psychika sa chápe ako vlastnosť a funkcia vyššej nervovej sústavy, ktorá je spojená s činnosťou mozgu a umožňuje človeku prostredníctvom pocitov, vnemov a ďalších zložitejších procesov odrážať okolité a vlastný vnútorný svet.** Materializmus odmieta pojem duše. Psychiku považuje za „osobitú vlastnosť vysokoorganizovanej hmoty“(mozgu). Podľa idealizmu jestvujú dve podstaty – hmotná a duchovná (telo a duša). V súčasnosti sa pojmy psychika, psychické používajú v tom istom význame ako duševné.

V psychike sa rozlišujú dve stránky – úrovne: *prežívanie a správanie*.

**Prežívanie** – predstavuje vnútorný svet človeka, ktorý je pomocou seba pozorovania dostupný iba jemu samotnému, a tak dochádza k uvedomovaniu si vlastného duševného života. Všeobecne pojem prežívanie znamená, že prežívajúci človek má určité obsahy vedomia, niečo cíti, alebo má určitú snahu. Potom základnými kategóriami prežívania sú obsahy(vnemy, predstavy, myšlienky), city a snahy. Predmetom prežívania môže byť vonkajší svet, ale i stav vlastného organizmu, ako i stav vlastnej mysle.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Správanie** – je odpoveďou organizmu na zmeny v jeho okolí. Nie je len mechanickou reakciou na aktuálne pôsobiaci podnet, ale je prejavom prispôsobenia organizmu alebo osobnosti prítomným a budúcim podmienkam. Správanie môže byť vyvolané i spomienkou na minulé alebo predpokladom do budúcnosti. Rozlišujeme tri kategórie správania: konanie, reč a výraz.

**Význam psychologických poznatkov** - Oboznámenie sa s mnohými poznatkami psychológie umožní každému získať istý obraz o jeho vlastnom psychickom živote, porozumieť svojim črtám, vlastnostiam, schopnostiam, vlastným citom, motivácii svojho konania, a tak ho mať väčšmi pod kontrolou, ovládať ho a plánovať či predvídať. Porozumieť týmto charakteristikám aj u druhých ľudí nám pomôže utvárať dobré medziľudské vzťahy, predchádzať konfliktom a v prípade ich vzniku efektívnejšie ich riešiť. Z uvedeného je potom zrejmý význam psychologických poznatkov pre každého človeka.



Spracované podľa: Košč, M. : Základy psychológie. Bratislava: SPN, 1998

Okruhlicová, A., Zelina, M.: Základy psychológie pre SŠ. Bratislava: Litera 1997



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **City a ich vplyv na jedinca**

Citom alebo emóciou nazývame prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta, k sebe samému, k svojmu konaniu, k iným ľuďom. Pojmy city a emócie sa často navzájom zamieňajú. Niektorí autori emóciami označujú tzv. nižšie city spojené s uspokojovaním primárnych fyziologických potrieb (jedenia, pitia, spánku). Potom city sú trvalejšie emócie spojené s vyššími potrebami, predovšetkým s medziľudskými vzťahmi, hodnotami človeka a života, s potrebami myslenia a prežívania krásy, s kultúrnymi potrebami. City – na rozdiel od emócií – má iba človek. Iba človek je schopný empatie – vcítenia do citov a prežívania druhého.

Výraz citov je jednou z najdôležitejších osobitostí citov a emócií. City a emócie majú totiž rozličné vnútorné i vonkajšie prejavy. Medzi najvýraznejšie prejavy citov patria smiech a plač.

#### **Funkcie citov**

- a) Sú systémom signálov – pozitívnych alebo negatívnych
- b) Sú činnou stránkou osobnosti človeka, ktorý ich prežíva, a tak obohacuje svoj vnútorný svet
- c) Sú krátkodobými alebo dlhodobými motívmi činnosti
- d) Majú regulujúcu funkciu (čo sa prejavuje najmä pri záťažových situáciách, pri prežívaní bolesti, pri prispôbovaní sa novým podmienkam).

#### **Znaky citov**

- 1. tvoria základ súvislosti prežívania
- 2. presahujú z vedomia do nevedomia a naopak
- 3. sú univerzálne
- 4. prejavujú sa bohatstvom kvalít
- 5. sú meniteľné a labilné.

#### **Vlastnosti citov**

City sa vyznačujú veľkou rozmanitosťou kvalít a odtieňov. Ich základnou charakteristikou, ktorá ich odlišuje od ostatných psychických procesov, je polarita – city vytvárajú páry protikladných kvalít, napr. láska-nenávisť, radosť-žiaľ. Ak city vedú k zvýšeniu aktivity (nadšenie, optimizmus,



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

radosť, vzrušenie), nazývame ich aktívne alebo stenické, ak vedú k oslabeniu aktivity, útlmu (smútok, beznádej, stiesnenosť, rezignácia, pesimizmus), nazývame ich pasívne alebo astenické.

### Afekty

Afektami označujeme emocionálne stavy, ktoré prebiehajú prudko, človeka úplne ovládnu, prejavia sa ako krátkodobé vzplanutia. Môžu to byť afekty zúrivosti, strachu, zúfalstva. Bývajú sprevádzané nápadnými vonkajšími prejavmi, krikom, plačom, pohybovým vzrušením, náhlými, impulzívnymi činmi s príslušnými zmenami v dýchaní. Pri iných afektoch dochádza, naopak, k akémusi ustrnutiu, neschopnosti pohybu, nemožnosti vydať zvuk. Niektoré afekty prebehnú tak, akoby človek stratil kontrolu nad sebou samým. Hovoríme o nevládnutých afektoch (niekto v afekte zlosti iného zabije).

### Nálady

Protipólom k afektom sú dlhodobo prebiehajúce stavy približne rovnakého afektívneho „zafarbenia“ – nálady. Na správanie človeka môžu pôsobiť pozitívne, ale i negatívne.

Rozlišujeme niekoľko druhov nálad:

1. povznesená, dobrá – prejavuje sa veselosťou, radosťou, optimizmom, zvýšeným sebavedomím, pribojnosťou
2. skleslá – prežívame sklúčenosť, smútok, depresivitu. Prejavuje sa utiahnutosťou, pasivitou, stratou sebadôvery, bezradnosťou, plačlivosťou.
3. zlostná – prejavuje sa podráždenosťou, vzťahovačnosťou, urážlivosťou, útočnosťou, nepriateľstvom.
4. patická - dlhodobý stav vzrušenia alebo smútku, ktorý môže mať chorobný ráz.

### Vyššie city

Afekty aj nálady sa možno naučiť ovládať, čo je súčasťou kultivácie emocionálneho života, ktorá by mala byť zložkou výchovy i seba výchovy. K nej patrí aj pestovanie vyšších citov, medzi ktoré patria:

- a) morálne city – spojené s prežívaním morálnych činov, hodnôt, postojov – zmysel pre povinnosť, spravodlivosť, humánnosť
- b) estetické city – vznikajúce pri prežívaní krásy – pri pohľade na umelecké dielo, čítaní básne.



Spracované podľa: Košč, M.: Základy psychológie. Bratislava: SPN1998



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Psychológia osobnosti**

Duševné – psychické javy, teda psychické procesy a psychické stavy, ako všeobecné prejavy každého ľudského jedinca, môžeme poznávať prostredníctvom ich konkrétnych prejavov u konkrétneho človeka. Psychické vlastnosti, respektíve – určité rysy, charakteristiky, ktoré sú relatívne stále - tvoria osobnosť človeka. Vytvárajú štruktúru osobnosti človeka.

**Osobnosť človeka je teda predovšetkým: súhrn špecifických osobných psychických vlastností (črty, rysy, charakteristiky) konkrétneho ľudského jedinca.** Osobnosť každého človeka je individuálna. Dôležitým znakom osobnosti je individuálnosť, osobitosť, neopakovateľnosť!

**Ľudské individuum sa stane osobnosťou tým, že:**

- Osvojí si spoločenské vzťahy (socializuje sa),
- Stane sa samostatne a vedome konajúcim subjektom,
- Stane sa nositeľom určitých sociálnych tendencií,
- Stane sa efektívnym spolutvorcom spoločenských vzťahov.

Hlavnou zárukou optimálneho priebehu socializácie je vlastná aktivita ľudského jedinca.

**Vnútorne činitele vývoja osobnosti:**

- Dedičná výbava (génovo zakódovaný program vývoja, prevzatý od rodičov pri počatí),
- Individuálna génová výbava ( dedičná výbava od rodičov spolu s individuálnymi zmenami samotného jedinca danými mutáciami a segregáciami v génoch),
- Vrodená výbava (vývojové účinky vnútorného prostredia negénovej povahy – počas doby od počatia do pôrodu),
- Konštitučná výbava (účinky prostredia po narodení – vplyvy vyplývajúce z prírodných a spoločenských podmienok života).

**Vonkajšie činitele vývoja osobnosti:**

- Celospooločenské, kultúrne vplyvy (rasa, kultúrny okruh)
- Vplyvy širšieho sociálneho prostredia (najmä príslušnej vzťahovej skupiny – národ, sociálna vrstva),
- Vplyvy menších a malých sociálnych skupín, ktorých je človek, postupne (alebo aj súčasne) počas svojho života členom (rodina, trieda, partia, gang...)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### Štruktúra osobnosti

- Všeobecná sociálna orientácia jedinca ( extrovert, introvert)
- Temperament ( ako charakteristický spôsob reagovania a prežívania – najmä v emocionálnej oblasti ). Najpoužívanéjšie: cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik.
- Výkonové charakteristiky – vlastnosti výkonových mechanizmov jedinca (Vlohy, Talent, Schopnosti – pohybové, zmyslové, rozumové, Zručnosti.)
- Motivačná dimenzia – dynamizujúce vlastnosti (Pudy, Potreby, Hodnoty, Zvyky...)
- Profilujúce vlastnosti ( Charakter, Vôľa, Postoje )



[www.tuzvo.sk/files/Rektorat/gasperan/Psychologia\\_osobnosti](http://www.tuzvo.sk/files/Rektorat/gasperan/Psychologia_osobnosti)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Výkonové a dynamické vlastnosti osobnosti

#### VÝKONOVÉ CHARAKTERISTIKY OSOBNOSTI

##### Schopnosti

- Sú črty osobnosti, ktoré sa prejavujú určitou úrovňou vykonávanej činnosti, ktorá sa obyčajne prejavuje v rýchlosti, presnosti, samostatnosti a produktívnosti riešenia rozmanitých úloh. Vo svojej podstate to sú všeobecné danosti, prostredníctvom ktorých sa jedinec uplatňuje v rozličných oblastiach života.
- **Nadanie:** nadštandardne schopnosti rozvinuté v určitom smere.
- **Talent:** mimoriadnym stupeň nadania.

##### Schopnosti rozoznávame:

- **všeobecné** (štandardné)
- **špeciálne** (prejavia sa v špeciálnych oblastiach činnosti – umenie, šport, veda, technika...)

**Vlohy** ( špecifické anatomicko-fyziologické predpoklady) – vrodené predpoklady schopností. Vlohy sú všeobecným, presne nevymedzeným predpokladom vývinu schopností.

##### Motivácie

Každé vedomé ľudské konanie je konaním motivovaným. Je teda vyvolané určitou pohnútkou – motiváciou.

- **Motivácia** (lat. movere – hýbať, pohybovať) je sústava určitých činiteľov predstavujúcich vnútornú hybnú, hnaciu silu konania ľudského jedinca.
- Motivácie sú dynamizujúcou vlastnosťou osobnosti, vnášajú do konania človeka dynamiku.
- Motivácia sa vzťahuje na vnútornú aktiváciu – teda na prebúdzanie aktivity organizmu, na jej energizáciu a na reguláciu jednania človeka určitým smerom – k dosiahnutiu určitého výsledku.

Motivácia integruje a organizuje celkovú psychickú a fyzickú aktivitu jedinca na dosiahnutie určitého cieľa.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### Charakter

Je určitá relatívne stabilná sústava názorov a postojov jedinca k javom a dejom v jeho okolí i k nemu samotnému.

- Charakterizuje spôsob a úroveň, ako sa človek vyrovnáva s morálnymi požiadavkami spoločnosti.
- Predstavuje dôležité kritérium pre definovanie „spoločenskej hodnoty človeka“.
- Charakterové vlastnosti môžeme triediť do nasledovných skupín:
  - podľa vzťahu k základným životným otázkam, podľa životných cieľov
  - podľa vzťahu k ľuďom a k sebe,
  - podľa vzťahu k práci a povinnostiam,
  - podľa vôľových vlastností

### TEMPERAMENT

**Temperament** (lat. temperamentum - správne zmýšľanie, správny pomer)

Je to súhrn psychických vlastností určujúcich dynamiku – intenzitu i stabilitu prežívania a správania.

Prvá typológia temperamentov ( podľa tzv. tekutín v tele) pochádza od Hippokrata a Galena.

Stanovili 4 druhy temperamentov:

1. **Sangvinik** ( sanguis – krv) – typ silný, stabilný, primerane živý a dráždivý, citové vzťahy vznikajú rýchlo a ľahko, má rád rozptýlenie, je vypočítavý, nebráni sa trestom, má dobrú mechanickú pamäť.
2. **Cholerik** ( cholé – žlč)- typ silný, nestabilný, silné citové reakcie so zníženou schopnosťou tlmiť ich, je charakteristický nevyrovnanosťou vzruchu a útlmu, s prevládajúcim vzruchom, je nezdržanlivý, prudký, sebavedomý, neústupný, sleduje svoj cieľ bez ohľadu na obete, tvrdý, pyšný, bezcitný pri cudzom utrpení...
3. **Melancholik** ( melain cholé- čierna žlč) – typ slabý, nevyrovnaný, pomalý priebeh citov, ktoré majú značnú intenzitu a trvajú dlho, rýchlo sa unaví, vyčerpá, ľahko sa oddáva smutným náladám, je nesmelý, dôsledný, nedôverčivý, príliš vážny, nespoločenský..
4. **Flegmatik** ( phlegmum – hlien) – typ silný, vyrovnaný, málo dráždivý, ťažko sa vzrušuje, city prežíva nevýrazne, bez vášní, je váhavý, ťažkopádny, apatický, lenivý, dosť nespoločenský...



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### Historické typológie osobnosti

Typ osobnosti predstavujú určité všeobecnejšie znaky, ktoré sú typické pre viacerých jedincov. Je to súbor dôležitých vlastností, ktorými sa ich nositeľ výraznejšie odlišuje od ostatných jednotlivcov. Jedným z najznámejších pokusov o typológiu osobnosti je **Kretschmerova** teória konštitučných znakov. Spojil v nej telesnú konštitúciu a výzor človeka s jeho biopsychickou stránkou. Vytvoril 3 typy, ku ktorým zaradil aj určité vlastnosti temperamentu:

- 1.) PYKNICKÝ TYP - dobrosrdečný, spoločenský, priateľský, otvorený, trochu ťažkopádny, naivne sebavedomý...
- 2.) ASTENICKÝ TYP - dráždivej povahy, nervózny, prísny, citové vzťahy neprejavuje navonok, jeho nálada sa často pohybuje medzi 2 extrémami, je vážny, úzkostlivý..
- 3.) ATLETICKÝ TYP - vnútorne vyrovnaný, flegmatický, húževnatý, málovravný, má nedostatok fantázie, primerane aktívny a spoľahlivý..

**Podľa hodnoty IQ** môžeme zadeľovať ľudí do nasledovných skupín (podľa skupiny odhadujeme aj vzdeláateľnosť):

- idiocia (ťažký stupeň mentálnej retardácie) – do 20
- imbecilita (stredný stupeň mentálnej retardácie) – od 20 do 49
- debilita (ľahký stupeň mentálnej retardácie) – od 50 do 69
- hraničné pásmo medzi zaostalosťou a normou – od 70 do 79
- podpriemerná inteligencia – od 80 do 89
- priemerná inteligencia – od 90 do 109
- nadpriemerná inteligencia – od 110 do 119
- vysoko nadpriemerná inteligencia – od 120 do 139
- genialita – nad 140.



[www.tuzvo.sk/files/Rektorat/gasperan/Psychologia\\_osobnosti](http://www.tuzvo.sk/files/Rektorat/gasperan/Psychologia_osobnosti)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Psychológia práce

**Psychológia práce** sleduje zákonitosti psychickej regulácie pracovnej činnosti a využitia týchto zákonitostí v praxi. Predmetom skúmania je samotná práca, pracovné podmienky a pracovné výsledky.

Hlavnými cieľmi sú zvyšovanie produktivity práce, racionalizácia a bezpečnosť práce, ochrana života a zdravia pracujúcich, záujmy pracujúceho človeka, sociálny a intelektuálny rozvoj pracovníkov.

Hlavnými úlohami sú vytváranie pracovného prostredia a organizovanie ľudských schopností, zručností, vedomostí, skúseností a iniciatívy tak, aby z toho mala prospech celá spoločnosť.

Je to psychologická vedná disciplína, ktorá sa v najširšom slova zmysle zaoberá vzťahom ČLOVEK - PRÁCA. Rieši nasledovné situácie, oblasti:

- pracovný výkon
- únava
- pracovné prostredie
- psychologické pôsobenie faktorov na prácu človeka
- hluk, teplota, osvetlenie, farebná úprava pracoviska, vzťahy v kolektíve,...
- typológia zákazníkov

#### PRACOVNÝ VÝKON

Je to množstvo práce vykonanej za jednotku času, na pracovný výkon vplýva množstvo faktorov, ktoré psychológia práce skúma a výsledky skúmania zavádza aj do praxe. Pracovný výkon je závislý napríklad aj od obdobia kedy pracovný výkon podávame.

#### VÝKONNOSŤ

Je to výkon aký zamestnanec v práci podáva, väčšinou zamestnávateľ požaduje čo najvyššiu (maximálnu) výkonnosť od zamestnanca.

Činitele ovplyvňujúce výkonnosť:

- objektívne
- subjektívne

**OBJEKTÍVNE** - dobré vzťahy v kolektíve

- hodnotenie a odmeňovanie pracovníkov
- štýl a spôsob riadenia
- technické vybavenie pracoviska
- fyzikálne podmienky

**SUBJEKTÍVNE** - osobné vlastnosti pracovníkov



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- odborná pripravenosť pracovníkov

### ÚNAVA

Je to stav človeka, ktorý prichádza po akejkoľvek činnosti. Môže byť:

- a) Psychická
- b) Fyzická
- c) Emocionálna

Podľa dĺžky trvania :

- o krátkodobá
- o dlhodobá
- o chronická

Vyhorenie

Únava môže skončiť až takou vyčerpanosťou organizmu že človek môže zomrieť

Znaky únavy : bolesti hlavy, kríže, svalstva; ospalosť s tým že nemôže človek zaspať, neschopnosť sústredenia, smädny a hladný, zívanie

### HLUK

Faktor, ktorý výrazne ovplyvňuje nie len výkon pri práci ale aj zdravie človeka je hluk. K poškodeniu zdravia je hranica nad 90 decibelov nad 130 decibelov môže dôjsť k takému ohrozeniu že človek môže umrieť. Normálna reč má 60decibelov. Pracovníci, ktorý robia v hlučnom prostredí musia nosiť ochranné pracovné pomôcky. V súvislosti zo zvukom je dôležitá hodnota frekvencie kedy vysoké hodnoty a nízke hodnoty môžu tiež poškodiť zdravie. Meriame ho v Hz.

### SVETLO

- Dôležitou fyzikálnou veličinou ktorá ovplyvňuje výkonnosť človeka pri práci je svetlo.
- poznáme:
  - o prirodzené – pre človeka najlepšie
  - o umelé
  - o kombinované

Veľmi dôležité je osvetlenie pracovného miesta. Pre praváka má svetlo dopadať z ľavej strany a pre ľaváka z pravej strany. Veľmi dôležitá je aj orientácia presklených plôch na budovách pričom zásada by mala byť taká aby svetlo dopadalo zo všetkých strán.

### FARBA

Svetlo totiž má rôznu vlnovú dĺžku, pričo pri prechode určitým prostredím sa rozkladá na tzv. spektrá (červená, oranžová, žltá, zelená modrá fialová)

- farba pracovného prostredia veľmi vplýva nielen na výkonnosť pri práci ale aj na nálady človeka jeho pocity atď.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- pri správnej voľbe far. prostredia môžeme u ľudí doceliť rôzne účinky pričom s ľuďmi môžeme manipulovať.

### **Podstatné hodnoty v zamestnaní**

Uvedený test zorientuje žiakov pri sebahodnotení v podstatných hodnotách potrebných pre úspešné zvládnutie pracovného miesta – zamestnania.

Pozorne si prečítajte všetky nasledujúce hodnoty v zamestnaní. Zamyslite sa nad nimi, a označte sedem z nich, ktoré sú pre vás rozhodujúce. Výber hodnôt zdôvodnite.

1. Vysoký plat.
2. Dobré vzťahy v skupine(kolektíve).
3. Dobré pracovné prostredie.
4. Výhodná organizácia pracovného času.
5. Môj osobný úspech.
6. Možnosť pracovať s ľuďmi.
7. Presvedčenie toho, že robím užitočnú prácu.
8. Hrdosť na svoj podnik, spokojnosť s podnikom.
9. Možnosť uplatniť svoje schopnosti, tvorivosť a iniciatívu.
10. Pracovať v zahraničí, hlavne pre príjem.
11. Mať zaujímavú prácu.
12. Samostatnosť a nezávislosť v práci.
13. Možnosť presadiť svoje nápady.
14. Istota mojej pozície v zamestnaní.
15. Dostatok voľného času.
16. Uznávať prestíž firmy, podniku v spoločnosti.
17. Správanie sa vedúceho, jeho štýl vedenia ľudí.
18. Sociálna starostlivosť o zamestnancov.
19. Hrdosť na svoje povolanie, remeslo.
20. Možnosť byť nápomocný druhým.



<http://sos-poznamky.meu.zoznam.sk/poznamky/psychlogia-prace-a-trhu/psychologia-prace/>

Tomko, A.: Komunikačné a prezentačné zručnosti. Projekt PHARE 2003



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Psychické zdravie a stres

Ľudské zdravie predstavuje jednotu telesného, duševného a sociálneho blaha. Psychológia sa zaoberá oblasťou duševného zdravia. Za duševne zdravých považujeme ľudí, ktorí majú k sebe dobrý postoj, vedia zvládať požiadavky života a cítia sa dobre medzi inými ľuďmi. Vo svete trpí duševnými ochoreniami 400 miliónov ľudí, preto duševné zdravie nemôžeme považovať za samozrejmosť. Okruh duševného zdravia v sebe zahŕňa schopnosť regulovať vplyv emócií, tolerovať seba, prejavovať lásku, brať do úvahy záujmy iných, nevyužívať iných, zvládať primerane záťaž a pod.

#### Záťaž a stres

**Záťaž** môže byť popísaná viacerými charakteristikami. Napr. ako obtiažna adaptácia na prostredie alebo ako vzťah medzi požiadavkami na činnosť človeka a súborom vlastností (vrodených aj získaných), ktorými je vybavený na zvládnutie týchto požiadaviek. Stupeň záťaže závisí aj od možností človeka. V psychológii rozlišujeme tri stupne psychickej záťaže:

1. **ťažká** psychická záťaž – nastáva pri ohrození života, závažnej havárii, úmrtí blízkeho človeka a pod.
2. **stredná** psychická záťaž – záťaž, pri ktorej podmienky vyvolávajú úzkosť a pod.
3. **ľahká** psychická záťaž – rušenie tu nedosahuje hraničný prah stresora (stresor – príčina stresu), napr. bežné vykonávanie činnosti.

Stav psychickej záťaže, ktorý vzniká pôsobením nejakého rušivého faktora na človeka počas uspokojovania potreby alebo dosahovania cieľa, a ten svojím tlakom sťažuje alebo znemožňuje uspokojenie potreby alebo dosiahnutie cieľa, sa nazýva **stres**. Stres v pôvodnom fyzikálnom význame znamenal stav napätia až deformácie. Stresová reakcia organizmu (nastávajúca po najrôznejších záťažoch stereotypne) prebieha v troch štádiách (GAS – generálny adaptačný syndróm):

1. **štádium alarmu** (poplachová reakcia) – znamená nehospodárnu mobilizáciu všetkých pomocných mechanizmov zachovania života
2. **štádium odolnosti** (rezistencie) – znižuje sa zmätok poplachovej reakcie a organizmus si zvyká na stres a bráni sa za cenu likvidácie rezerv. Jedná sa o rozvoj špecifických spôsobov obrany organizmu.
3. **štádium vyčerpania** (exhauscia) – znamená zlyhanie organizmu po vyčerpaní rezerv.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Stresor** je príčinou stresu, stresormi však nie sú len nepríjemné situácie, ale aj príjemné životné situácie (svadba, narodenie dieťaťa). Stresorom môže byť takisto nuda, osamelosť, odlúčenie, nedostatok podnetov a pohybu, podceňovanie a vlastná predstava dostatočného nevyužitia. Nepríjemné stresové zážitky označujeme slovom **distres** a príjemné slovom **eustres**. Pokiaľ všeobecne používame slovo stres, väčšinou sa za ním skrýva distres.

Stres sa prejavuje jednak **v správaní** (nerozhodnosť, nespavosť, snaha podvádzať v súvislosti s úlohami a pod.), **v emóciách** (prudké zmeny nálad, denné snenie, podráždenosť, úzkosť), **v myslení** (obavy, vtieravé myšlienky) a **v telesných symptómoch** (nechutenstvo, nadmerné svalové napätie, dvojité videnie, hnačky).

### Frustrácia, deprivácia

**Frustrácia** je situácia zmaru. Označujeme ňou psychický stav a správanie sa človeka, ktorý nastáva po blokovaní postupu k žiaducemu cieľu alebo k uspokojeniu potreby. Ide o situáciu neriešiteľného problému, kedy človek nemá možnosť vyhnúť sa situácii a je pre reakciu silne motivovaný. Dôsledkom frustrácie v správaní človeka je rozprávanie sa so sebou samým, väčšinou s ventilačnými účinkami (nadávanie), prejavy psychického napätia, stereotypné pohyby (prechádzanie sa, poklepávanie nohou, prstami...), zvýšený výdaj energie, zmätenosť (nech robím, čo robím...) a pod.

Psychická odolnosť voči frustrácii je u každého iná a **stupeň odolnosti voči frustrácii** označujeme pojmom **frustračná tolerancia**. Jedná sa o pozitívny prejav človeka, spájaný obvykle s emocionálnou stabilitou, flegmatickosťou a schopnosťou zvládať negatívne emočné stavy.

**Deprivácia** je ochudobnenie človeka o podnetovú sféru, ktorá má vzťah k uspokojeniu niektorej z jeho potrieb. Nenastáva tu úplné „nasýtenie“ určitej potreby v dôsledku obmedzenia podnetov, ktoré by mali viesť k dosiahnutiu potreby alebo cieľa. Vzдорovanie deprivácii je závislé od motivácie, tréningu, kondície a osobnostných faktorov. Rozlišujeme depriváciu:

- **biologickú** – nedostatok spánku, jedla, tekutín. Spánková deprivácia je dlhodobé blokovanie spánku, ktorý je dôležitou organickou potrebou a má regeneračný význam. Zvyšovanie psychickej odolnosti voči spánkovej deprivácii je možné posilňovaním motivácie, ktorá udrží bdelosť. Od určitej hranice ide ale o nebezpečnú snahu až zdravotný hazard a zvyšuje sa pravdepodobnosť nehody pri činnosti (napr. prekonávanie ospalosti šoféra v snahe dôjsť včas do cieľa).
- **psychickú** – chronické neuspokojovanie psychických potrieb. Psychická deprivácia je aj problémom vývojovej psychológie, pretože pokiaľ dochádza k deprivácii pri vývoji dieťaťa (dieťa je „výchove zanedbané“), dochádza u dieťaťa napr. k neskoršej citovej chladnosti, môže byť oneskorené v oblasti motoriky, vo vývoji reči, čo zase vedie k pravdepodobnosti porúch v sociálnom správaní.
- **sociálnu** – chronický nedostatok podnetov zo spoločenského prostredia. Sociálna deprivácia znamená odlúčenie človeka od ľudskej spoločnosti, či už úplné, alebo pri odlúčení malej skupinky.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

Znášanie tejto situácie môže byť veľmi individuálne. Introverti alebo ľudia so zvláštnou motiváciou môžu tieto situácie dokonca vyhľadávať (strážca majáka, pustovník). Inak je to trest (samoväzba, vyhnanstvo). Niekedy k sociálnej deprivácii dochádza pri voľbe zamestnania (meteorológ, polárnik, lovec, námorník na ponorke, speleológ). Závažným stresorom je tu ticho. Významnou podporou vzdorovania deprivácii je sprostredkovaný vzťah pomocou techniky – zapnutie rádia, televízie, prípadne vytváranie zvuku samotným človekom – spev, rozprávanie sa so sebou samým. Deprivácii podstatne lepšie vzdorujú ľudia, ktorí vedia, že ich osamotenie je časovo obmedzené, na rozdiel od napr. nedobrovoľných stroskotancov, ktorých môže deprivácia viesť k úplnej apatii a rezignácii.

### Mentálna hygiena

O duševné zdravie sa stará psychohygiena, ktorá je vedou o duševnej hygiene v zmysle systému vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy. Psychohygiena stojí na rozhraní vied lekárskeho, psychologického a sociálneho a zahŕňa v sebe aj problémy zdravotníckej, politickej, výchovnej, etickej, estetické a pod. Ťažisko psychohygieny je v psychickej regulácii, v sebaovychove, v hygiene myslenia, predstáv, pozornosti a pod. Aby si človek udržal duševné zdravie, musia sa upraviť jeho životné podmienky tak, aby u neho vládol pocit spokojnosti, osobnej vyrovnanosti, fyzickej a psychickej zdatnosti a výkonnosti.

Okrem psychologických aspektov a podmienok duševného zdravia, ku ktorým patrí napr. realistické ponímanie seba samého, sebaakceptácia, sebarealizácia a pod., na duševné zdravie vplyvajú aj faktory životného prostredia. Predpokladom zdravého duševného vývinu je psychologicky primerané sociálne prostredie, medziľudské vzťahy bez závažných konfliktov, neprajnosti, nenávisti, ale aj zdravé životné prostredie bez škodlivín, hluku a pod.

Dôležitou súčasťou psychohygieny je **prevencia**.



HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum, 1999. 72 s. 382-022-99

[www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Praktické využitie psychologických poznatkov

Využitie poznatkov psychológie môžeme rozdeliť do dvoch základných kategórií: 1. psychodiagnostiku a psychologické testy, 2. psychoterapiu a psychologické poradenstvo..

#### Psychoterapia a psychologické poradenstvo

##### Psychoterapia

Psychoterapia je zámerné upravovanie narušenej činnosti organizmu psychologickými prostriedkami s cieľom liečby. Narušenie zdravia sa môže týkať psychických procesov a osobnosti alebo somatických procesov a orgánových funkcií. Predmetom psychoterapeutického pôsobenia sú choroby a poruchy. Psychoterapia sa sústreďuje na dva druhy činiteľov:

- a) **psychogénne** – ktoré sú, alebo boli príčinou vzniku poruchy;
- b) **perzistenčné** – ktoré podmieňujú pretrvávanie poruchy.

Pacient je v priebehu psychoterapie aktívny, spolupracuje, mal by prejavovať dôveru. Terapeut by mal mať pri psychoterapii okrem odbornej pripravenosti aj určité osobnostné predpoklady, ako je úprimný záujem, objektivita, empatia, nezaujatosť, trpezlivosť, mal by byť inteligentný, priateľský a prispôsobivý.

**Ciele psychoterapie**-1.odstránenie chorobných príznakov, 2.zmena osobnosti pacienta.

**Metódy psychoterapie** – rozdeľujeme podľa princípov, z ktorých vychádzajú a podľa účinných faktorov, na ktorých sú založené na: *racionálne metódy, sugestívne, abreaktívne, tréningové, psychoanalytické a interpersonálne.*

**Racionálna psychoterapia**- pôsobí na pacientov rozum, kritickosť

-Rac.psych. využíva: výklad a objasnenie podstaty ochorenia, príčinu jeho vzniku, presvedčanie, snaha o zmenu názorov pacienta a postoj k hodnotám života.

**Suggestívna psychoterapia**- používa *sugesciu*- pôsobenie autority terapeuta, ktorý suverénne podáva určité tvrdenia, alebo pacientovi stanovuje priame spôsoby riešenia.

-používa sa aj pri *hypnóze*- psychoterapeut navodí zmenený stav vedomia podobný spánku.

-tiež sa využíva pri užívaní liekov (placebo efekt), iné liečebné zákroky.

**Abreaktívna psychoterapia**- odstraňovanie negatívne pôsobiacich zážitkov pomocou *abreakcie*- odreagovanie, alebo *katarzie* – tzv. katarzný účinok plaču (vyplakania sa).

-ventilácia pocitov



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Tréningová psychoterapia** – využíva tréning, nácvik, pomocou ktorého sa pacient odnaúča od chorobných príznakov, alebo si nacvičuje žiaduce a vhodné správanie.

**Relaxačné metódy** – metódy uvoľňovania. Najbežnejší- autogénny tréning- nácvik svalového uvoľnenia s tým, že sa dosiahne i psychické uvoľnenie.

**Psychoanalytická psychoterapia**- odhalenie podstaty konfliktov, privedenie pacienta k pochopeniu ich nevedomej motivácie. Využitie spomienok z detstva, analýza snov.

**Interpersonálne korektívna psychoterapia**- v interpersonálnych vzťahov dochádza k náprave=korekcii. Dochádza k zmene osobnosti prežitím pozitívnej emočnej skúsenosti v terapeutickom vzťahu alebo v skupine.

-V skupinovej psychoterapii sa pre korektívnu skúsenosť používa skupinová dynamika. V nej sa popri vzťahu s terapeutom stávajú významným faktorom vzťahy ktoré vznikajú medzi členmi v skupine. Dostáva *spätnú väzbu*- inofor.o tom, ako ostatní členovia vnímajú jeho samého, jeho postoje a správanie.

-*psychodráma*- pouz.hrania rol a ich výmena (dvéra, kt.má problémy s matkou ju hrá)

### Psychologické poradenstvo

Psychologické poradenstvo prispieva k riešeniu celého spektra životných problémov človeka a je realizované poradenskými psychológmi v sieti poradní rôzneho druhu. Najznámejšie je **pedagogicko-psychologické poradenstvo**, prípadne **predmanželské a manželské poradenstvo**.

Predmetom poradenstva je **klient**, osoba, ktorá hľadá pomoc pri riešení svojho problému. Za pomoci psychológa dospieva k pohľadu na podstatu svojho problému a k riešeniu. Podstatou je psychologické vedenie k vyriešeniu problému.

Psychologicko-poradenská činnosť sa uplatňuje aj na úrovni reedukácie a resocializácie (v prípade patologického hráčstva, po ukončení výkonu trestu a pod.).

**Reedukácia** je prevýchova a vedie k náprave deficitov a nespôsobilosti (závažné nedostatky v osobnostných vlastnostiach, v charakterovom vývine) pomocou psychologických prostriedkov.

**Resocializácia** je proces opätovného zaradenia do spoločnosti, v ktorom sa asociálny jedinec prispôbuje platným spoločensko-mravným a právnym normám a snaží sa prekonávať odpor, ktorý proti tomu kladie jeho minulé asociálna skúsenosť. Človek si v tomto procese osvojuje nové sociálne roly, hodnoty, normy, poznatky, aby sa prispôbil novým podmienkam spoločnosti.



<http://www.psychologickeporadenstvo.sk/>



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **PSYCHODIAGNOSTIKA A PSYCHOLOGICKÉ TESTY**

**Psychodiagnostika**- oblasť činnosti psychológa, pri ktorej používa metódy na poznávanie, diagnostiku individuálnych vlastností, schopností a osobitostí ľudí, štruktúry ich osobnosti, charakteru emotivity, druhu a náplne konfliktov a pod.

-diagnóza- odborné a prakticky užitočné pre poznanie určitej vlastnosti alebo stavu u daného jedinca

-používa sa predovšetkým v klinickej psychológii – vyšetrovanie telesne alebo duševne chorých; ďalej v pracovnej psychológii – určenie spôsobilosti na vykonávanie určitej práce; v poradenskej, vývinovej (určenie stupňa rozvoja určitých schopností), v školskej psychológii- určenie príčin zlyhávania žiaka v škole a pod.

#### **Úlohy psychodiagnostiky:**

1. Podanie obrazu o psychickom stave jedinca
- 2.Sledovanie možných príčinných vzťahov medzi psych.činiteľmi a ochorením či poruchou, vplyv poruchy na psychiku
3. Posúdenie úrovne schopností (pamäťových, intelektových,..)
- 4.Robenie rozboru štruktúry osobnosti jedinca, posudzovanie postojov, záujmov a i.motivačných síl, ďalej rozbor sociálnych vzťahov,...
- 5.Posudzovanie vplyvu prostredia na priebeh ochorenia a liečby, účinnosť terapie,...

**Psychologické testy**- Test- jednotne používaný a vyhodnocovaný súbor úloh zameraný na psychické vlastnosti, alebo schopnosti

-využívajú sa metódy ako interview, pozorovanie chorého, rozbor jeho písma,...

-rozdelenie: 1.metódy merania výkonu= *výkonné testy* 2.*prístrojové metódy*

*a počítačové testy* 3.*projektové testy a metódy* 4.*dotazníkové metódy*

**Výkonové testy**- zamerané na meranie výkonu v presne definovanej schopnosti, alebo funkcii, sú založené na možnosti kvantifikácie výsledkov a tým aj porovnávanie s normami

-*inteligentné testy*- delíme na verbálne (schopnosť identifikovať pojem, ktorý nepatrí do určitého radu; schopnosť nahradiť pojem pre predložený rad pojmov...) a neverbálne (schopnosť poskladať určitý tvar z kociek; usporiadať obrázky podľa určitých kritérií,...)

-*pamäťové testy* – zisťuje sa rozsah pamäti na slová, čísla, tváre, logickú pamäť,...

-*testy pozornosti* – zisťuje sa koncentrácia pozornosti, jej stálosť



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

-*reakčný čas*- využíva ho väčšina z testov – čas potrebný na zvládnutie nejakého výkonu

**Prístrojové metódy a počítačové testy** – prístrojové- robia sa v psychologických laboratóriách, ktoré majú patričné vybavenie, dnes sú ale nahrádzané počítačovými testami

**Testy osobnosti** – používajú sa na zisťovanie vlastností, črt, typov osobnosti

-delíme ich do dvoch skupín: 1.projektívne testy a 2.dotazníkové metódy

**Projektívne testy a metódy** – zaraďujeme tu tie, v ktorých sa uplatňuje princíp projekcie – daná osoba odhaľuje seba samu vo všetkom, čo robí. Napr. – maľovanie voľne na danú tému, interpretácia k obrázkom znázorňujúcim určitú soc.situáciu,...

**Dotazníkové metódy** – pomocou nich sa získavajú od vyšetrovaného subjektívne údaje o jeho postojoch, názoroch, záujmoch, potrebách, motívoch, vzťahoch, črtách, vlastnostiach, ale aj o psychopatologických symptómoch (svedčia o určitej poruche psychiky)

-forma riešenia: *alternatívna podoba* – zakrúžkovanie

*škálovanie* – zatriedovanie odpovedí v rámci n-úrovní hodnotenia (nikdy, zriedkavo, občas, často, vždy, ...)

-posudzovacie škály- pomocou nich je možno hodnotiť aj druhých

-nevýhody: transparentnosť- priehľadnosť- vyšetrovaný ľahko zistí, čo sa dotazníkom skúma, vyšetruje

Psychologické testy nájdete na stránke: [http://www.psychotest.sk/index.php?t\\_kategoria=3](http://www.psychotest.sk/index.php?t_kategoria=3)  
[www.i-psychologia.sk/test.php](http://www.i-psychologia.sk/test.php)



Spracované podľa: Košč,M.: Základy psychológie1998



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Sociálna psychológia**

#### **Predmet sociálnej psychológie**

Sociálna psychológia je veda o správaní, prežívaní a skúsenostiach jednotlivca v spoločnosti. Študuje rast jedinca v spoločnosti, vzťahy a interakcie osobnosti a skupiny, utváranie rolí a pozícií jedinca vo skupinách. Pojem sociálny je odvodený od latinského výrazu socius, čo znamená druh, spoločník, niekto kto je s niekým a nejako v kontakte.

Predmetom skúmania sociálnej psychológie je teda konkrétna osoba žijúca v konkrétnych spoločenských podmienkach, hlavne v podmienkach života malých skupín.

Sociálna psychológia skúma priebeh duševného života človeka v spoločnosti. Skúma skúsenosti a chovanie jedincov v situáciách, ktoré na nich pôsobia ako sociálne podnety. Sociálnymi podnetmi môžu byť iní ľudia, kultúrne produkty hmotné aj nehmotné atď. Spoločnosť chápeme ako organizované zoskupenie ľudí, ktorí sú v určitom vzájomnom vzťahu, a ich činnosti sa sústreďujú na súbor spoločných cieľov a ktorý majú tendenciu zdieľať spoločné pohľady, postoje a spôsoby chovania.

#### **Socializácia**

Socializácia je určitý proces sociálneho učenia, v ktorom si jednotlivec osvojuje kultúru v spoločnosti a formuje sa ako sociálna a individuálna bytosť. Človek vyrastá v spoločnosti. Proces začleňovania sa jednotlivca ako biologickej bytosti a jeho pretváranie sa deje vplyvom sociálnych kontaktov. Pretvára sa tak na bytosť sociálnu a individuálnu. Človek socializáciou nadobúda zručnosti, osvojuje si normy, hodnoty správania, ktoré mu umožňujú začleniť sa do spoločnosti.

Funkcie socializácie:

- 1.) personalizácia - socializácia napomáha formovaniu osobnosti - človek sa stáva bytosťou spoločenskú a individuálnu
- 2.) hromadenie kultúry a jej odovzdávanie ďalším generáciám, nadväzuje na staré tradície, ale vytvára i novú kultúru
- 3.) ľahšie prežívanie – uľahčuje prácu a umožňuje telesný a duchovný vývin osobnosti



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### Fázy socializácie:

- 1.) primárna fáza = anticipačná - obdobie detstva a (pred)školského veku a dospievania. Táto fáza jedinca učí základným sociálnym návykom, zručnostiam a umožňuje tak premenu jedinca z biologickej bytosti na spoločenskú sociálnu bytosť (individuálnu bytosť) – dieťa sa učí čítať, písať, obliekať, ... Dieťa sa najviac podieľa na premene svojej osobnosti, osvojuje si vzory správania, učí sa mnohým sociálnym rolám – napr. matka vedúca v práci, ... Socializačné činitele primárnej fázy pomáhajú dieťaťu meniť sa (rodičia súrodenci, (pred)školské zariadenia, kamaráti, ...)
- 2.) sekundárna fáza - produktívny a postproduktívny vek. Prebieha celý život až do smrti, pretože tu prebieha resocializácia - človek neustále preberá a mení sociálne role. Socializačné činitele sekundárnej fázy sú rodina, pracovný kolektív, okruh známych, priateľov, susedské, mesto/dedina, Socializácia je proces celoživotný. Vychádza sa najmä z neustáleho determinačného vplyvu sociálneho prostredia, ako i z podstaty človeka, ktorý tým že sa dostáva do nových a nových sociálnych situácií, nadobúda skúsenosti a poznatky, ktoré obohacujú jeho arzenál spôsobov správania .

Socializácia osobnosti sa uskutočňuje rámcovo dvoma cestami: spontánne a prostredníctvom inštitúcií, alebo inštitucionalizovanými formami. Tieto sa navzájom dopĺňajú, hoci nie vo všetkých spoločnostiach sa možno stretnúť s ich kombináciou.

### Sociálne potreby

Patriť do nejakej skupiny je súčasťou toho, čo sa nazýva sociálne potreby. Tieto sú východiskovými pohnútkami ľudskej spoločenskej činnosti. Patrí k nim potreba sociálneho prostredia, sociálnej odozvy. Táto potreba sa uspokojuje tým, že človek patrí do nejakého spoločenstva, má v ňom svoje postavenie, uplatnenie i ochranu, pretože tam platia isté pravidlá a zákonitosti, a z toho u neho vyplýva pocit istoty a bezpečnosti.

Popri sociálnom prostredí má človek potrebu životného prostredia, čiže mať kde bývať, mať svoju posteľ, svoj pracovný kút. K sociálnym potrebám patrí aj potreba sebautvárania a sebarealizácie. Pri ich napĺňaní sa človek niekým stáva, niečo dosiahne, niečo znamená. Človek prejavuje potrebu byť nezávislý, má isté ambície, potrebu vyrovnáť sa iným, hrať dominantnú úlohu.

### Sociálne učenie

Zjednodušene sa dá povedať, že socializácia sa uskutočňuje pomocou sociálneho učenia. Toto učenie má tieto formy:

- a) učenie priamym vedením
- b) učenie napodobňovaním



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- c) učenie identifikáciou
- d) učenie poučovaním.

Sociálne učenie sa uplatňuje v celom priebehu života. Vlastne na jeho základe sa človek adaptuje na nové spoločenské podmienky, ktoré nastanú napr. pri zmene zamestnania, pri pobyte v cudzine. Sociálnym učením človek „vrastá“ do svojho sociálneho prostredia, prijíma jeho hodnoty a normy, začína používať a preberať formy správania, ktoré sú v ňom bežné.

### **Skupina a jej vplyv na jedinca**

Skupina môže jedinca prijať alebo odmietnuť. Pri prijatí mu zároveň vymedzí pozíciu, ktorú bude v rámci skupiny zaujímať. Skupina je veľmi vplyvný činiteľ v živote jedinca. Vplyv skupiny sa uskutočňuje v závislosti od druhu skupiny. Väčší vplyv budú mať malé a neformálne skupiny. Tento vplyv je daný intímnosťou, bezprostrednosťou vzťahov, tým, že jedincovi na príslušnosti k takejto skupine výnimočne záleží. Formálne skupiny môžu svoj vplyv na jedinca presadzovať: musí plniť určité príkazy. Skupina disponuje sankciami a trestami, ktorými môže svoj vplyv vynucovať. Vplyv skupiny na jedinca môže byť tak formujúci, ako aj deformujúci.

Sociálna skupina je spoločenstvo ľudí, ktorí majú rovnaké ciele, záujmy, uznávajú spoločné hodnoty, spájajú ich určité vzťahy (trieda, rodina, ...). Znak sociálnej skupiny:

- 1.) sociálna interakcia - vzájomné ovplyvňovanie sa členov skupiny, jedinec vplýva na skupinu (môže ju viesť, riadiť), ale aj sociálna skupina ovplyvňuje jednotlivca, a zároveň dochádza k sociálnej interakcii aj u ostatných členov
- 2.) sociálna identita (totožnosť) - každý člen sociálnej skupiny by sa s ňou mal stotožňovať, príslušnosť jedinca ku skupine znamená, že sa označuje pojmom „my“ a ostatných označuje oni“



Košč, M.: Základy psychológie. SPN 1998.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Sociálne vzťahy, role, pozície**

**Keď hovoríme o jedincovi a skupine alebo skupinách**, do ktorých patrí, nutne sa vynára problém existencie vzťahov, ktoré tam vznikajú. Ide teda o sociálne vzťahy, pretože fungujú vo vnútri sociálneho systému, ktorým je skupina. Tieto vzťahy rovnako závisia od druhov skupín. Medzi najintenzívnejšie vzťahy patria tie, ktoré sa odohrávajú v najmenšej skupine jedincov, a tou je dvojica. Hovorí sa im preto dyáda, dyadické vzťahy. Ide o vzťah medzi dvoma partnermi – manželmi, žiakom a učiteľom, trénerom a športovcom. Povaha týchto vzťahov je daná práve častotou kontaktu, jeho intenzitou, vzájomnou závislosťou, ktorú obaja členovia páru navzájom pociťujú. Aj v rámci dyadického vzťahu existujú jeho rozličné formy: Symetrickým vzťahom je vtedy, keď ide o dvoch rovnocenných partnerov, komplementárnym, keď ide o dvoch nerovnocenných partnerov z hľadiska postavenia vo vzťahu, napr. učiteľ a žiak, rodič a dieťa.

**Sociálne vzťahy** sa vytvárajú v rámci sociálnej interakcie vytvárajú sa už v najmenšej skupine – dyáde. Postavenie jednotlivca v sociálnych vzťahoch môže byť:

- 1.) rovnocenné (symetrické) - sú rovnako silné osobnosti, rovnako si jeden druhého vážia a nepodriaďujú sa
- 2.) nerovnocenné (komplementárne) - jeden jedinec vystupuje ako dominantný člen - silný jedinec, vodca skupiny- preberá za seba úlohu riadenia a zodpovednosti za skupinu. Druhý člen je submisívny - závislý, podriadený. Dominantný vodca môže byť:

- **formálny** - ten, ktorého si skupina určí, zvolí, ale jedinci ho nemusia rešpektovať
- **neformálny** - nie je do funkcie oficiálne zvolený, ale ostatní ho rešpektujú

Submisívni členovia môžu byť:

- **pomocníci = aktívni** - aktívne pomáhajú vodcovi
- **súputníci**- sú závislí od pomocníkov a vodcu, urobia len to, čo im povie, viac nič
- **pasívni, periférni, okrajoví**- stoja na konci skupiny, nezapadajú do skupiny, nechávajú sa ňou ťahať

### **Sociálny status**

**Sociálny status** je určitá sociálna pozícia, ktorú človek v spoločnosti zastáva, ide o trvalejšiu pozíciu, ktorá je spojená s určitými právami a povinnosťami. Je daný určitými znakmi - status lekára je biely plášť, učiteľa triedna kniha, ... Môže byť:

- 1.) vrodený - človek ho nemôže ovplyvniť (som černocho, muž, ...)



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- 2.) získaný (nadobudnutý) - človek ho nadobúda sám (kariéra, ambície) zručnosťami, vedomosťami
- 3.) nanútený - spoločnosť ho jedincovi vnúti (väzenie)

**Sociálna rola** je určitý vzor správania jedinca, aký sa očakáva od jeho postavenia (jeho sociálneho statusu). Môže byť:

- 1.) predpísaná - je to predpísané/dané správanie jedinca dané zvyklosťami, tradíciami (babka nosí kroj, ...)
- 2.) nepredpísaná - neočakávané správanie, ktoré vzniká v mimoriadnych krajných situáciách

### **Vlastnosti sociálnej roly:**

- 1.) predpisuje správanie jedinca, ktoré sa od neho očakáva v štandardných situáciách
- 2.) sociálna rola sa hrá, čo znamená, že ide o štandardné správanie nositeľa určitého statusu
- 3.) mnohé role sú nám dané už od narodenia (som žena, som muž)
- 4.) schéma potrieb, postojov, cieľov, hodnôt a činností, ktoré by mali charakterizovať predstaviteľa určitej pozície,

Výkon role je realizácia činnosti, úlohy, skutočné správanie aktéra, ktoré býva jedinečné.

### **Funkcie sociálnych skupín sú rôzne, možno ich rozdeliť do 2 základných kategórií:**

- 1.) inštrumentálne (nástrojové) skupiny - ich cieľom je uľahčiť prácu jedinca, slúžia ako prostriedok na dosiahnutie cieľa, ale na plnenie pracovných úloh
- 2.) citové (afektívne) skupiny - slúžia ako prostriedok oddychu, záľuby, relaxácie, napomáhajú dodržiavať harmóniu osobnosti

### **Rozdelenie sociálnych skupín:**

- 1.) podľa typu väzby jednotlivých členov v skupine:

· **primárne** - malé skupiny, v ktorých prevládajú osobné, emocionálne vzťahy, sú to neformálne vzťahy, je tu priama väzba alebo interakcia členov

**Dyáda** = dvaja jedinci, najmenšia skupina, vznikajú **dyadické** vzťahy

· **sekundárne** - veľké skupiny, v ktorých nevznikajú osobné, emocionálne vzťahy, ale platia formálne väzby (pracovisko, školenie, ...)

- 2.) podľa typu solidarity jednotlivých členov v skupine:

· **formálne** - platia tu neosobné vzťahy

· **neformálne** - prevládajú osobné vzťahy, všetci sa dobre poznajú a nadobúdajú rovnocenné postavenie

· **vnútorné skupiny** - som jej členom, patrím do skupiny, stotožňujem sa s jej pravidlami, normami



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- **vonkajšie** - nie som členom, dištancujem sa, nazývam ich pojmom „oni“
- 3.) podľa typu, spôsobu spätosti jednotlivca so skupinou:
  - **členská** - som členom
  - **referenčná (vzťažná)** - nie som členom, ale chcel by som byť, orientujem sa na ňu bez ohľadu na to, či tam patrí.
- 4.) podľa charakteru zaradenia sa jednotlivca do skupiny:
  - **dobrovoľné** - jedinec sa hlási ku skupine - jeho dobrovoľné rozhodnutie
  - **nedobrovoľné** - začlenenie je násilné (väzenie, bezdomovec, ...)
- 5.) podľa zamerania činnosti:
  - **pracovné** - ich cieľom je spoločné plnenie daných konkrétnych úloh
  - **rekreačné** - dobrovoľné (športové kluby, spevácke, ...)

**Sociálna interakcia** je vzájomné ovplyvňovanie jednotlivých členov, kde sa vytvárajú kontakty medzi jednotlivcami v skupine – v každej sociálnej skupine sa vytvárajú určité sociálne vzťahy. Každá sociálna interakcia má svoje pravidlá, ktoré závisia od charakteru skupiny a činnosti, ktoré skupina vykonáva.

### Postavenie jednotlivca v skupine môže byť:

- 1.) podľa obľúbenosti – atraktivity:
  - **populárny**
  - **obľúbený**
  - **akceptovaný** (uprednostňovaný)
  - **trpený**
- 2.) z hľadiska akceptovania:
  - **kladne** sa presadzujúci
  - **odmietaní** jedinci
  - **osamelí** až izolovaní jedinci
  - **prehliadaní** jedinci



Košč, M.: Základy psychológie. SPN 1998.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Medziľudská komunikácia

#### I. KOMUNIKÁCIA

Je nevyhnutná. Komunikácia je základom spoločenského styku ľudí a je každodennou súčasťou života každého človeka. Slovo komunikácia sa vyvinulo z latinského *communicare*, ktorého význam je robiť niečo spoločným, deliť sa, zverovať sa. Vo všeobecnosti komunikáciu chápeme ako rozhovor a slovo komunikovať ako dorozumievať sa, zhovárať sa, sprostredkovať, spájať. V širšom ponímaní je komunikácia výmena informácií medzi jedincami pomocou spoločného systému znakov.

#### Základné zložky komunikácie

**Komunikanti** – Vytvárajú a súčasne aj ovplyvňujú komunikáciu vzájomnou interakciou – svojim verbálnym i neverbálnym správaním. Komunikácia nie je zoskupovanie individuí, ale ich integrovaný vzťah. Komunikácia je ovplyvnená ich fyzickou prítomnosťou a realizuje sa tak, že partneri sa navzájom vidia, počujú a hneď asimilujú.

**Komunikačný kanál** – je médium, prostredníctvom ktorého sa prenášajú informácie. Komunikácia málokedy prebieha iba prostredníctvom jedného kanála, zvyčajne sú to dva, tri alebo štyri rôzne kanály, ktoré sú použité súbežne. Pri konverzácii, ktorá prebieha medzi dvoma ľuďmi hovoríte a počúvate (hlasový kanál), ale zároveň gestikulujete a zrakom vnímate gestikuláciu druhého (zrakový kanál). Súčasne tiež vysielate a vnímate čuchové signály (čuchový kanál) a často sa vzájomne dotýkate, čo je takisto komunikácia (hmatový kanál).

**Komunikačné médium** – taktiež sprostredkúva prenos informácie je to napríklad: telefón, rozhlas, televízia, videokazeta, CD alebo DVD nosič, či internet.

**Komunikačná skutočnosť** – predstavuje javy, o ktorých sa komunikuje. Nejde len o javy fyzického charakteru, ale aj o pocity, city, myšlienky, názory, postoje. Komunikačné prostredie – na komunikáciu vplýva aj komunikačné prostredie, v ktorom sa dorozumievanie realizuje. Človek často komunikuje podľa toho, ako sa v prostredí cíti

*Z hľadiska počtu zúčastnených osôb rozlišujeme tieto formy ľudskej komunikácie:*

1. 1. Interpersonálna: komunikácia so sebou samým
2. 1. Interpersonálna: komunikácia medzi dvomi ľuďmi



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- 3. 2. Malá skupina: komunikácia v rámci malej skupiny ľudí
- 3. Verejnosť: komunikácia rečníka s poslucháčmi

### **1. Verbálna komunikácia**

Verbálny systém predstavujú prevažne slovné signály prenášané vzduchom a prijímané sluchom. Slovná reč je najvyspelejšou formou dorozumievania medzi ľuďmi, prostriedkom medzosobného správania. Reč vnímame pomocou sluchu a jej zmysel si uvedomujeme mozgovými procesmi. Paralingvistické aspekty reči: sila hlasu, tón hlasu, výška hlasu, rýchlosť slovnej produkcie, rýchlosť odpovede na otázku, dĺžka slovného prejavu, dĺžka pomlčiek – ticha reči, skákanie do reči, pazvuky v reči a chyby v reči.

#### *Aktívne počúvanie*

Základným predpokladom primeranej komunikácie je umenie počúvať klienta

#### *Práca s otázkami*

Významné miesto v komunikácii poradcu má práca s otázkami. Mnohí klienti nepatria do kategórie dobrých spravodajcov, preto poradca získava relevantné informácie pomocou jasne a cielene formulovaných otázok. Otázky poradcu by mali byť formulované jasne a zrozumiteľne. Nie je vhodné dávať klientovi veľa otázok naraz, pretože sa mu ťažko orientuje v záplave otázok,

#### *Jazyk v poradenstve*

Dôležitým nástrojom poradcu pri práci s klientom je jazyk. Poradca by mal hovoriť s klientom jasne a zrozumiteľne.

#### *Akceptácia*

Neodmysliteľnou podmienkou efektívnej komunikácie s klientom je akceptácia klienta, jeho problémov a pocitov. Poradca by mal rešpektovať právo klienta na jeho názor, postoj či pocit.

#### *Empatia*

**Empatia** je schopnosť poradcu vcítiť sa do prežívania klienta, opustiť svoj vzťahný systém a snažiť sa pochopiť, čo sa deje v klientovi, čo sa skrýva za slovami. Neznamená to však úplne stotožnenie sa s klientom v oblasti prežívania,



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

### **2. Neverbálna komunikácia**

Reč tela sa týka všetkých neverbálnych signálov, ktoré vysielame alebo prijímame, či už zámerne, alebo nezámerne. Neverbálna komunikácia je komunikácia bez slov

#### **Mimika**

Vo všeobecnosti sa mimikou rozumie komunikácia prostredníctvom tváre. Komunikátormi sú najmä oči, ústa, čelo, líčne svaly a brada. Oči klienta sú pre poradcu dôležitým zdrojom informácií o jeho prežívaní, signalizujú, čo sa v klientovi deje, čo klient práve prežíva. Plachý klient bude uhýbať očami, pohľad mu bude preskakovať z miesta na miesto, úzkostlivo sa bude vyhýbať stretu pohľadov s poradcami, ľahostajný klient bude s nezáujmom blúdiť pohľadom po miestnosti, klient v odpore bude manifestačne pozeráť mimo poradcu alebo sa pokúsi o očný súboj, klient, ktorý poradcovi nepočúva a premýšľa o svojich veciach, má často pohľad zapichnutý do neznáma, depresívny klient alebo úzkostný klient pozerá do zeme. Tieto príklady sú trochu zjednodušené a iba ilustrujú určité možnosti využitia dešifrovania pohľadu klientov do budovania mozaiky diagnózy.

**Gestikulácia** je neverbálna komunikácia prostredníctvom rúk.

**Haptika** znamená neverbálnu komunikáciu prostredníctvom dotyku. Najbežnejším dotykom v našej kultúre je podanie ruky

**Proxemika** znamená neverbálnu komunikáciu prostredníctvom vzdialenosti medzi komunikujúcimi. Každý človek má okolo seba pomyselné zóny, do ktorých si pripúšťa určitých ľudí. Do vzdialenosti 20 centimetrov je intímna zóna človeka. Do tejto zóny človek umožňuje vstúpiť ľuďom, ktorým veľmi dôveruje a má príjemný pocit z telesného kontaktu s nimi. Vstup do tejto zóny majú povolený najčastejšie deti, milenci a manželia. Vo vzdialenosti do 60 cm je osobná zóna, do ktorej môžu vstupovať ľudia, ktorí sú človeku blízki a s ktorými má dobré vzťahy (napríklad rodičia, súrodenci, dobrí priatelia atď.).

Sociálna zóna je okruh vo vzdialenosti dva metre od človeka. V tejto zóne komunikuje človek s ľuďmi, s ktorými sa dostáva do bezpečného sociálneho kontaktu. Viac ako dva metre od človeka je verejná zóna, v ktorej ostávajú ľudia, ktorí sú neznámi. Potrebu najväčšej vzdialenosti má človek od ľudí, ktorí ho niečím ohrozujú alebo vysielajú agresívne signály agresivity.

**Teritorialita** Tým, že zaberáme určitý priestor, komunikujeme ostatným, že je to naše miesto, kde sa cítime príjemne, uvoľnene a isto. Človek si zvyčajne chráni svoje teritórium. Teritorialita poradcu býva najčastejšie vymedzená jeho obľúbeným miestom, kreslom či stoličkou.

**Posturoológia** sa zaoberá komunikáciou prostredníctvom polohy tela. Telo poradcu i klienta má počas konzultácie rôznu dynamiku predstavovanú rôznymi polohami. Pri ležernej polohe býva telo zvalené



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

v kresle a môže signalizovať pohodu alebo okázalý nezáujem. Pri otvorenej polohe sedí človek uvoľnene, má otvorené ruky i nohy, nemá potrebu chrániť sa. Polouzatvorená poloha je charakteristická rukami skríženými na prsiach (etológovia tvrdia, že tak si človek chráni orgány individuálneho prežitia – srdce a mäkké časti brucha) alebo skríženými nohami (človek si chráni pohlavnú oblasť dôležitú pre prežitie ľudského rodu).

**Kinezika** sa zaoberá komunikáciou prostredníctvom pohybu. Poradca sleduje počas konzultácie, čo robia klientove ruky, nohy a jeho telo. Klienti sa často hrajú s rukami, šúchajú si ruky, žmolia vreckovku, škrabú sa na tvári, v hlave, či na iných častiach tela, klopkajú prstami, nejakým predmetom, kývajú nohami alebo húpajú celým svojím telom.

**Produkcia** je tiež súčasťou neverbálnej komunikácie. Súčasťou produkcie je úprava zovňajšku, oblečenie, účes a rôzne produkty človeka

### *Komunikácia – predpoklad sociálnej práce*

Pod pojmom komunikácia v širšom slova zmysle sa rozumie spojenie človeka s vonkajším svetom, ktoré umožňuje získať informácie o všetkom, čo ho obklopuje. V užšom slova zmysle možno komunikáciu definovať ako proces odovzdávania informácií od človeka k človeku, prostredníctvom ktorého je možné sociálne konanie.



HARTMANOVÁ, E., PETRUFOVÁ, M. : Spoločenská komunikácia. Bratislava: SPN, 2005



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Konflikty**

**Konflikt** (lat. *conflictus* – zrážka) je udalosť, spoločenský proces, v ktorom sa jednotlivec alebo skupina snaží o dosiahnutie vlastných cieľov (uspokojenie potrieb, realizáciu záujmov) eliminovaním, zničením alebo podriadením si iného jednotlivca alebo skupiny, snažiacich sa o dosiahnutie podobných alebo identických cieľov. Konflikt medzi skupinami môže vzniknúť aj vtedy, keď sa tieto skupiny snažia o dosiahnutie rôznych cieľov, ale k ich realizácii chcú použiť tie isté prostriedky. Pri konflikte existuje vždy vedomie o protivníkovi, jasná definícia situácie, v ktorej je protivník definovaný práve rozdielmi v snahách a cieľoch.

Psychológia skúma konflikt ako jednu z náročných životných situácií. V situácii konfliktu sa vyskytuje napätie. Konflikt je príčinou úzkosti.

Podľa Zwiefelhofera je konflikt kolízia odporujúcich si snáh. Individuálne psychologicky ide o stav napätia ako bytostný moment zrenia, konflikty však môžu viesť k neurotickým symptómom tam, kde sa stanú prílišnými. Aj v sociálnom živote sú do istej miery nevyhnutné, a to nielen na základe prirodzene daných záujmov, ale aj v dôsledku rozdielnosti slobodného kladenia cieľov a zachovania hodnôt. Konflikty dokonca predstavujú formu stretu indivíduí a skupín, ktorá je nevyhnutná pre spoločenskú zmenu. Pre sociálnu, politickú a pedagogickú zodpovednosť je prekonávanie konfliktov stálou a pre súžitie nevyhnutnou úlohou. Cieľom musí byť zmierňovanie konfliktov záväzným spôsobom pomocou systému racionálneho riadenia. Tým sa konflikty stanú kontrolovateľnými. Vyžaduje si to odbornú znalosť, toleranciu a pripravenosť ku kompromisu. Tam, kde sú v hre neodkladné právne nároky, možno konflikty rozhodnúť po preskúšaní východiska úmernosti prostriedkov použitím moci (demonštrácia, štrajk, vojna), v extrémnych situáciách možno ospravedlniť dokonca revolúciu (použitie násilia proti existujúcej politickej moci), pokiaľ sú dané tieto podmienky: krajné zneužitie politickej moci; zlyhanie všetkých mierových prostriedkov na odstránenie tejto moci; oprávnená nádej, že problémy a ťažkosti, ktoré z toho povstania vznikajú, sú menšie ako režimom spôsobené nespravodlivosti; odôvodnená pravdepodobnosť úspechu.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Konflikty v rámci sociálnej výmeny sú :**

1. **Interpersonálne** – vznikajú medzi jednotlivcami a jedná sa o konflikt predstáv, hodnôt a názorov.
2. **Sociálne** – sú to konflikty, ktoré vznikajú na úrovni jednotlivca a skupina, skupina a skupina. Patria sem konflikty vznikajúce medzi dvomi skupinami, alebo v rámci jednej skupiny (interné konflikty)

**Príčinou konfliktov v rámci sociálnej výmeny môže byť niekoľko faktorov a to sú:**

**1, Postoje** – predovšetkým také postoje, ktoré sú stanovené bez toho aby sme sa oboznámili so skutočnosťou, respektíve ak sú vytvorené vtedy, keď poznáme len časť skutočnosti a nie celú skutočnosť

**2, Predsudky** - sú to predovšetkým negatívne postoje k danej veci resp. osobe. Tieto postoje sú vytvorené často na základe emotívnych záverov. Jedná sa predovšetkým o rasistické a antisemitské postoje.

**3, Haló efekt** – vzniká vtedy, keď o istej udalosti nemáme dostatok detailných informácií. Ide len o neúplné a všeobecné informácie, ktoré vedú k nesprávnej interpretácii.

**4, Rivalita** - je to istý veľmi dravý druh súťaženia. Toto súťaženie môže vzniknúť medzi jednotlivcami ale aj skupinami.

Konflikty je možné vždy riešiť. Treba k tomu vždy istú rekonštrukciu, obnovu, či premenu hierarchie hodnôt. Konflikt môže vyriešiť aj spresnenie informácií. K riešeniu konfliktov môže viesť aj prerozdelenie kompetencií. Riešenie konfliktu záleží aj od toho akého charakteru konflikt je. Najlepším riešením konfliktu je dohoda najhoršie je nútené riešenie zo strany autority. Nešťastným riešením konfliktu je aj jeho ignorovanie či popieranie.



<http://sk.wikipedia.org/wiki/Konflikt>

Kolektív autorov, Zmaturuj z náuky o spoločnosti, Didaktis, Brno, 2002



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Bariéry v medziľudskej komunikácii. Predsudky, xenofóbia, rasizmus**

Niektorí ľudia majú s komunikáciou problémy. V rozhovore pomaly vyjadrujú svoje myšlienky, strácajú orientáciu v obsahu svojich pripomienok, návrhov a zámerov alebo nevhodne reagujú na rozdielne názory iných, najmä na ich kritické pripomienky. Ich reakcie sú hneď dynamické, zvyšujú hlas, urážajú partnera a strácajú súvislý prejav.

Dôsledkom takéhoto správania a komunikácie je, že ľudia majú často problémy v zamestnaní i v rodinnom živote. Príčinou uvedeného stavu je vo väčšine prípadov nevhodná výchova v rodinnom prostredí a neúčinná výchova v škole. Aj keď sa výchovné nedostatky odstraňujú ťažšie ako medzery vo vedomostiach, komunikačné schopnosti a zručnosti sa dajú rozvíjať a zdokonaľovať systematickým štúdiom a tréningom po celý život.

Pre zlepšenie komunikačných schopností je dôležité poznať, čo bráni efektívnej sociálnej komunikácii alebo čo ju skresľuje. Ide o rozličné zábrany či prekážky, ktoré môžu mať interný alebo externý pôvod.

**Interné bariéry** – ide o obavy z neúspechu, osobné problémy, úroveň vzdelania, xenofóbiu, odpor, nesympatiu, fyzické nepohodlie, nedostatok času. Majú rôzny prejav, napríklad skákanie do reči, čítanie myšlienok.

**Externé bariéry** – môže ísť o nezvyklé prostredie, vyrušovanie, poruchovosť, nedostatok technických prostriedkov, vplyvy prostredia, napr. nevhodná teplota, svetlo, hluk, vetranie, nevhodný priestor na sedenie.

#### **Predsudky**

Predsudok je prisudzovanie vlastností (väčšinou negatívnych) ľuďom, bez toho aby sme ich poznali. Niekedy je predsudok definovaný ako negatívny stereotyp. Predsudok obsahuje záporné hodnotenie alebo odsúdenie a je prejavom negatívneho vzťahu. Často sa predsudok charakterizuje aj ako antipatia, ktorá vychádza z chybných a strnulej generalizácie. Predsudky môžeme pociťovať (t.j. mať o ľuďoch názor bez ohľadu na ich skutočné vlastnosti) alebo ich verejne vyjadriť. Predsudky bývajú namierené najčastejšie proti určitej skupine ako celku, alebo proti jednotlivcovi, pretože je príslušníkom tejto skupiny.

**Stigma:** V antike bola stigma chápaná ako „označovanie telesných znakov určených k tomu, aby vyšlo najavo čosi nezvyčajné a zlé o morálnom statuse označovaného“. V dnešnej dobe je stigma vnímaná skôr ako znak, ktorý púta na jeho nositeľa pozornosť (iná farba pleti, druh postihu) a skutočnosť, že sa tieto osoby odlišujú, ich de facto vedie k neprirodzenému správaniu. Dôvodom tohto správania bývajú často práve rôzne predstavy, ktoré má spoločnosť o osobách so stigmou.



## **Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany**

**Slovné urážky/osočovanie:** Verejný prejav, v ktorom dochádza k zosmiešňovaniu konkrétnej osoby za účelom ponížiť ju. Osočovanie, prípadne slovné urážky patria k najbežnejším prejavom predsudkov v spoločnosti a postihnutá osoba na to nemôže reagovať. Dané osoby totiž urážame spôsobom, voči ktorému sa nemôže brániť – nesťažujeme si na žiadnu konkrétnu vlastnosť či správanie človeka, ale vec, ktorá nám skutočne vadí, zastierame útokom na nejaký vonkajší znak, ktorým daného človeka označíme.

Slovné útoky patria k formám predsudkov, ktoré vzhľadom na situáciu v spoločnosti môžu prerásť do silnejších a útočnejších prejavov. Samotné predsudky nebývajú do určitej miery verejne vôbec prejavované. Väčšina ľudí, aj keď osobne môže pociťovať nevraživosť voči nejakej skupine, nikdy nesiahne po otvorených urážkach, nevyjadrí otvorene svoju antipatiu. Hlavným dôvodom vzniku útočného správania je, že charakteristické znaky niektorých skupín sú veľmi viditeľné.

### **ZDROJE UTVÁRANIA PREDSDUKOV**

- každý z nás sa už s predsudkom stretol. Predsudky iných rozpoznáme veľmi ľahko, ale svoje vlastné už ťažšie. Často ich u seba považujeme za oprávnené a objektívne názory, hodnotenia ľudí.

Zdroje:

- stretnutie s novým – prežívam úzkosť, neistotu, pocit ohrozenia – predsudok sa stáva obranou voči tomuto novému
- vlastná osobnosť – predsudky sa ľahko utvárajú u autoritatívnych, dogmatických ľudí
- osvojenie si spoločenských noriem – vplyv prostredia na utváranie predsudkov
- teória obetného baránka – zvaliť vinu za nejakú situáciu

### **Xenofóbia**

Xenofóbia je v doslovnom preklade strach z cudzincov. Týmto slovom sa väčšinou označuje neznášanlivosť k ľuďom z iných krajín a neúcta k ich tradíciám a kultúre. Xenofóbiu možno tiež chápať ako predsudok, ktorý vytvára negatívny názor bez akýchkoľvek predchádzajúcich poznatkov.

Etymologicky pochádza pojem xenofóbia z gréčtiny – xenos označuje všetko cudzie, týkajúce sa cudzinca či hosťa, phóbia potom znamená obavu, strach. Xenofóbia teda označuje odpor, nepriateľstvo, nedôveru ku všetkému cudziemu, strach pred ním. Doslovne znamená strach zo všetkého cudzieho, nepriateľstvo voči cudziemu. Môžeme ju charakterizovať aj ako nenávisť voči cudzincom, teda ľuďom z iných krajín alebo etnických skupín.

Určitý sklon ku xenofóbii je vlastný každému človeku a každej spoločnosti. Neznáme jednoducho vyvoláva obavy. Tento sklon sa však môže stať veľmi nebezpečný v tej chvíli, akonáhle ide o veľkú



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

skupinu ľudí. Najčastejšie o xenofóbii počuť v súvislosti s inými etnickými skupinami, odlišnými kultúrami, často je tiež namierená proti vyznávačom iného náboženstva, na ľudí s inou sexuálnou orientáciou.

Z xenofóbie vyrástli tiež ideológie, ktoré hlásajú nadradenosť jednej skupiny ľudí nad druhou: rasizmus, antisemitizmus, nacizmus.

### **Rasizmus**

Rasizmus je názor, ktorý tvrdí, že niektorí ľudia sú nadradení a iní menejcenní z dôvodu príslušnosti k určitej rase. Rasisti definujú rasu ako skupinu ľudí rovnakého pôvodu. Rozlišujú rôzne rasy podľa fyzického charakteru, ako je farba kože alebo kvalita vlasov. Slovo „rasizmus“ sa používa na označenie agresívneho či ponižujúceho správania sa k príslušníkom inej rasy.

**Antisemitizmus** je pojem pre vyjadrenie nepriateľstva alebo predsudkov voči Židom, od individuálnej nenávisti jednotlivca až ku ich skupinovej perzekúcii. Najextrémnejší príklad antisemitizmu priniesla nacistická ideológia Adolfa Hitlera, ktorá viedla ku genocíde 6 miliónov európskych Židov počas druhej svetovej vojny.

**Pasívny rasizmus** – znamená nadradenosť na základe vyššieho životného štandardu, úrovne spotreby, technického pokroku a moderných technológií a prejavuje sa ako nevraživosť voči zaostalejším krajinám.

**Neorasizmus** – je ideologicky „svojské“ posudzovanie kultúrnych odlišností iných ako rasovo odlišných sociálnych skupín( napríklad bezdomovci, prisťahovalci, homosexuáli) prejavujúce sa ako nenávisť voči nim.

**Nacionalizmus** – je ideológia, ktorá obhajuje záujmy vlastného národa, či národnostnej skupiny, ochraňuje ho pred cudzou nadvládou. Je ideológiou nedôvery, nepriateľstva a nenávisti medzi národmi či národnostnými skupinami. Pod heslom obrany vlastného národa dochádza k podriadeniu, utláčaniu alebo likvidácii iného národa.



Đurajková, Vargová: Multikultúrna výchova, áno, alebo nie? MPC, Bratislava 2007



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### **Zvládanie konfliktov v medziľudských vzťahoch**

Je prirodzenou potrebou každého človeka dosiahnuť keď už nie harmóniu, tak aspoň rovnováhu so spoločenským prostredím. Každé takéto úsilie prebieha:

- b) v rozumovej rovine,
- c) pôsobením na city,
- d) v rovine správania, ktorého cieľom je intervenovať a zmeniť okolnosti, ktoré nám znepríjemňujú život.

Keď sa dosiahne medzi nimi súlad, potom nielenže sa vytvorí predpoklad zvládnuť to, čo nás trápi, ale ovplyvní to celú osobnosť, najmä však zvýši dôveru vo vlastné sily. Dosiahnutie tejto kvality umožňuje jednotlivcovi bez obmedzenia prejavíť vlastnú identitu bez toho, aby prejavoval nevraživosť voči iným ľuďom.

Poznávanie človeka je prirodzenou potrebou každého jednotlivca. Je to vlastne zákonitý proces, ktorý vzniká pri každej medziľudskej komunikácii a sociálnom styku. Výsledkom každého sociálneho poznávania je utvorenie si dojmu o inom jednotlivcovi, ktorý napokon zohráva dôležitú úlohu aj pri utáraní si vzájomných vzťahov.

**Aktívne sociálne učenie** – je cieľavedomá činnosť zameraná na zlepšenie sociálneho správania, zdokonaľovanie vzťahov medzi ľuďmi.

**Empatia** – je schopnosť a pohotovosť človeka vžiť sa do duševného stavu iného jednotlivca a túto skutočnosť rešpektovať. Na základe takéhoto vžitia vie človek vycítiť a pochopiť aj také emócie, ktoré jednotliviec nevyjadruje navonok.

#### **Postupy pri riešení konfliktov v medziľudských vzťahoch**

**Útek** – charakterizuje únik pred situáciou, o ktorej si človek myslí, že mu môže spôsobiť nepríjemnosti. Avšak sú aj také, ktorým nemožno uniknúť. Ak tak človek urobí, nič nevyrieši, len oddiali nepríjemnú situáciu.

**Rezignácia** – prejaví sa najmä vtedy, ak sa vyskytnú dve príťažlivé situácie v rovnakom čase, keď sa jednotliviec musí rozhodnúť, ktorej dá prednosť.

**Presunutie** – je to forma voľby náhradného cieľa, ktorý je zvládnetejší.

**Kompenzácia** – predstavuje riešenie konfliktov prostredníctvom takého kompromisu, ktorý umožňuje uspokojenie potreby náhradným vyrovnaním určitých nedostatkov. Napríklad jednotlivec s nižšími schopnosťami sa snaží vyniknúť, keď prípadnú telesnú prevahu využíva voči iným.

**Popieranie** – patrí k neproduktívnej forme správania, pretože sa opiera prevažne o vyhnutie sa konfliktu bez prijateľných dôkazov. Človek sa k nej uchýľuje vtedy, keď nemá voči tvrdeniu iného dostatok presvedčivých argumentov, aby logicky obhájil svoj postoj.

**Potláčanie** – predstavuje jednu z najčastejších duševných reakcií na konflikt.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

**Regresia** – vzniká vtedy, ak sa vzdáme vytýčeného cieľa, ktorý je len veľmi ťažko splniteľný.

**Projekcia** – stratégia správania, keď vlastné nedostatky pripisujeme iným. Sú to napríklad prípady, keď sa žiaci usilujú ohovárať svojich spolužiakov aj vtedy, keď oni sami porušujú určité zásady.

**Racionalizácia** – rozumové ospravedlnenie vlastných objektívne nesprávnych postojov. Sú to časté situácie, keď si povieme: „Dokážem, že mám pravdu tým, že svoje správanie logicky zdôvodním.“ Napríklad hrubé správanie a zaobchádzanie s partnerom zdôvodňujem vyčerpanosťou, a tým chcem dokázať, že som to tak nechcel.

### **Asertivita ako základ zvládania konfliktov**

Asertivita je priame, primerané a úprimné vyjadrovanie vlastných myšlienok, citov, názorov v kladnej i zápornej podobe bez porušovania práv iných ľudí i svojich vlastných. V mnohých zamestnaniach je asertívne správanie jednou z podmienok úspechu človeka. Preto každý, kto zbadá, že má problémy s komunikáciou, by sa mal bližšie oboznámiť so zvládnutím spôsobov osvojenia princípov slušného správania.



Kačáni a spol.: Psychológia práce a trhu pre vybrané učebné a študijné odbory stredných odborných učilíšť. SPN 2004.



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany



### Sebapoznanie a sebahodnotenie

Sebaregulačné vlastnosti sú tie stránky osobnosti, prostredníctvom ktorých si jednotlivec riadi a usmerňuje vlastné prežívanie a správanie. Ide o také smerovanie, ktoré predstavuje tak uspokojovaní vlastných potrieb a zámerov, ako aj aktivity orientované na pretváranie okolia. Sebaregulácia osobnosti sa uskutočňuje prostredníctvom sebauvedomovania, sebapoznania, sebahodnotenia a svedomia.

Základom všetkých spomínaných črt osobnosti je aktuálne poznanie vlastného duševného života a na základe toho utvorená predstava o možnostiach vlastnej osobnej realizácie zamerania jednotlivca.

Na základe poznania seba a uvedomenia si možností uplatnenia sa v živote utvára sa aj sebakoncepcia osobnosti, ktorá predstavuje vzťah človeka k sebe samému. Ten je určovaný aktuálnym stavom sebauvedomenia, sebapoznania a sebahodnotenia. V sebakoncepcii sa odrážajú spoločenské morálne hodnoty, ktoré si jednotlivec osvojil a ktoré aj prijal za vlastné tak, že sa mu stali presvedčením. Prostredníctvom nich si utvára aj vzťah k ostatným ľuďom, a, prirodzene, aj k sebe samému.

**Svedomie** je vnútorný stav človeka, ktorý prezentuje konflikt medzi tým aký by mal byť, ako by sa mal správať, a tým, aký má reálny subjektívny obraz o sebe. Čo u jedného vyvolá silné výčitky svedomia, iný neprejaví nijakú reakciu ani na také porušenia spoločenských noriem, ako je lenivosť, egoizmus, škodoradostnosť, rôzne delikventné správanie, zákernosť a i.

**Testy na sebapoznanie a sebahodnotenie nájdete na týchto webových stránkach:**

<http://www.etesty.sk/test/39/viete-sa-presadiť>

[http://www.psychotest.sk/index.php?t\\_kategoria=3](http://www.psychotest.sk/index.php?t_kategoria=3)

#### **TEST: Sebaanalýza – sebapoznanie-sebariadenie**

Uvedené cvičenie pomôže žiakovi prehĺbiť svoje poznanie o prioritách hodnôt dôležitých pre úspešnú sebarealizáciu v práci. Žiak po analýze a zodpovedaní uvedených otázok zistí svoju orientáciu v nedostatkoch a pozitívnych stránkach svojej osobnosti. Pozorne prečítajte každý výrok a napíšte si na zvláštny hárok odpoveď, ktorá je pre vás dôležitá, príznačná.

1. Dávaš si ciele do budúcnosti? Určuješ si množstvo času na ich dosiahnutie?
2. Mávaš krátkodobé plány(1,2 dni), dlhodobejšie (týždeň, mesiac)?
3. Často narážaš na nečakané okolnosti, pretože nevieš predvídať?
4. Si presvedčený, že všetko vieš urobiť lepšie ako ostatní?
5. Si zaujatý podrobnosťami? Chceš sa zúčastniť na všetkom a tak máš málo času?
6. Ak sa venuješ naraz množstvu rôznorodých vecí, odlišuješ dôležité, od menej podstatných?
7. Učíš sa spolu 8 až 10 hodín denne?



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

8. Riešenie problémov sa vždy snažíš odložiť až na zajtra? Ak áno, robíš si poradie dôležitých úloh, ktoré ťa čakajú?
9. Riešiš, doťahuješ svoje záležitosti do konca?
10. Aký máš vzťah k ďalšiemu vzdelávaniu, učeniu, práci na sebe? Kladný, alebo ľahostajný?
11. Máš rád ľudí, máš viac ako 4-5 priateľov?
12. Uprednostňuješ samostatnú prácu?
13. Si pribojný, aktívny, iniciatívny typ osoby?
14. Záleží ti v prvom rade na peniazoch za prácu, alebo na dobrých vzťahoch?

### **Používanie metodiky:**

Uvedený dotazník žiak vyhodnocuje sám, podľa pokynov učiteľa. Slúži k objektivizácii sebapoznania, jeho slabších a silnejších stránok osobnosti. Kladné odpovede sú 1,4,7,9,12,13, záporné sú 3,5,6,8,14 alternatívne odpovede sú otázky 2 a 10. Učiteľ oceňuje a posilňuje pozitívne voľby a odporúča vylúčiť negatívne voľby.

### **TEST SEBAPOZNANIA: „ Ako sa vieš presadiť“**

Uvedený test je určený pre analýzu svojich schopností v oblasti sebaapresadzovania. Žiak pri každej z 19 situácií má 3 možnosti správania podľa svojich skúseností a doterajších poznatkov.

Najprv si žiak prečíta 3 možnosti správania pri každej z uvedených 19 situácií. Pozornou analýzou situácií a ich porovnaním, zakrúžkuje možnosť, ktorá mu najlepšie vyhovuje (a,b,c). Následne si každý žiak zráta počet odpovedí *a*, *b*, *c*. Súčet uvedených možností musí byť 19. Podľa vyhodnotenia troch súčtov určí poradie podľa veľkosti čísel, ku ktorým analýzou dospel.

V možnostiach jednotlivých druhov správania, uvedených v teste, sú zakódované tri druhy správania. Cieľom cvičenia je zistiť o sebe aký typ správania uprednostňujete, keď sa presadzujete:

- a) takticko-diplomatické správanie,
- b) pribojné, aktívne až dravé správanie,
- c) pasívne, alibistické správanie.

V spolupráci s učiteľom si každý vyhodnotí pre seba typické správanie.

### **VIETE SA PRESADIŤ?**

Životná prax ukazuje, že schopnosť presadiť sa je dôležitá. Niekomu je táto schopnosť daná, iný sa tomuto umeniu musí naučiť. Sú však aj takí, ktorí sa napriek veľkému úsiliu nikdy nedopracujú k sebaapresadzovaniu. Tento test vám prezradí, ako ste na tom práve vy.

#### **1. Dokážete ísť tak dlho za svojou vecou, až dosiahnete svoje?**

- a) väčšinou áno
- b) obvykle nie
- c) niekedy áno, inokedy nie, záleží na mnohých okolnostiach

#### **2. Viete požiadať niekoho o pomoc alebo radu?**

- a) áno
- b) iba výnimočne
- c) nie

#### **3. Pozeráte sa človeku, s ktorým hovoríte, priamo do očí?**



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- a) Pokúšam sa o to, avšak uhne očami
  - b) Áno
  - c) Radšej nie, oči niekedy zrádzajú
4. **Pokiaľ vás niekto neprávom z niečoho obviní, dokážete sa brániť?**
- a) Väčšinou nie
  - b) Ako kedy a proti komu
  - c) Áno, ste schopný vec dať na súd
5. **Nemáte niekedy dojem, že vás druhí využívajú?**
- a) Nie
  - b) Niekedy vám to už napadlo
  - c) Áno, nedokážete nikomu nič odmietnuť
6. **Veríte prísloviu, že božie mlyny melú síce pomaly, ale isto?**
- a) Áno
  - b) Občas si to hovoríte
  - c) Je to hlúposť takáto spravodlivosť nie je
7. **Stojíte v rade a niekto vás predbehne. Vytknete mu to?**
- a) Samozrejme
  - b) Podľa situácie
  - c) Určite nie, neradi sa hádate
8. **Ako by vám bolo, keby ste mali prehovoriť pred väčším počtom ľudí?**
- a) Hrozne a trápne
  - b) Normálne
  - c) Veľmi príjemne
9. **Ruku na srdce, boli by ste schopný pri hádke niekoho fyzicky napadnúť?**
- a) Neviete
  - b) Určite nie, to nie je váš štýl
  - c) Zrejme áno, pokiaľ by vás pekne vytočil
10. **Sedíte v kine a susedia stále hovoria. Čo urobíte?**
- a) Požiadate ich, aby prestali
  - b) Nebudete si to všímať
  - c) Neviete
11. **Už ste niekedy kúpili niečo preto, že vás predavač jednoducho uhovoril?**
- a) Bohužiaľ áno, a nie raz
  - b) Iba raz či dvakrát
  - c) Nie
12. **Čo myslíte, dokázali by ste sa živiť ako poisťovací agent?**
- a) Asi áno
  - b) Určite nie
  - c) Nemôžete odpovedať jednoznačne
13. **Kúpili ste si topánky a doma zistíte, že jedna z nich má chybný šev. Nie je to vidieť, ale vy o tom viete, čo urobíte?**
- a) Skutočne neviete



## Stredná odborná škola, Komenského 16, 082 71 Lipany

- b) Požiadate o výmenu
  - c) Asi nič, zmierite sa s tým
- 14. Priateľ vám nevrátil požičanú knihu. Pripomeniete mu to?**
- a) Nie
  - b) Áno
  - c) Až podľa situácie
- 15. Dokážete na druhého zakričať, aby urobil to, čo požadujete?**
- a) Áno
  - b) Ako kedy, ako na koho
  - c) Nie, krikom sa nič neurobí
- 16. Ako riešite problémy?**
- a) Čo najskôr a najrýchlejšie
  - b) Vždy s rozvahou
  - c) Veľmi neradi a zvyčajne zle
- 17. Už ste niekedy povedali partnerovi v zlosti niečo, čo vás potom mrzelo?**
- a) Nie
  - b) Jeden alebo dvakrát
  - c) Niekoľkokrát
- 18. Prekážajú vám ľudia, ktorí majú vo zvyku približovať sa v rozhovore, alebo sa dokonca dotýkať druhého?**
- a) Áno, ale vydržíte to
  - b) Áno, a neznesiete to
  - c) Nie
- 19. Sú nejaké situácie, ktorým sa vedome usilujete vyhnúť?**
- a) Nie
  - b) Áno, ale nie je ich veľa
  - c) Áno, a je ich dosť



Spracované: Tomko, A.: Komunikačné a prezentačné zručnosti. Projekt PHARE 2003