

Stručný prehľad psycholó- gie pre 2. ročník

Gymnázium Vavrinca Benedikta Nedožerského
Prievidza

Spracovala: PhDr. Zuzana Klačanská

Prievidza, september 2010

Obsah:

1. Determinácia ľudskej psychiky.....	3
2. Sociálna regulácia psychiky, správania.....	4
3. Psychická regulácia správania.....	4
4. Psychické procesy- pociťovanie a vnímanie.....	4
5. Pamäť.....	5
6. Pozornosť.....	6
7. Predstavivosť.....	6
8. Myslenie.....	7
9. Reč.....	8
10. Aktivácia správania- motivácia, potreby a pudy.....	9
11. Smerovosť správania -postoje, hodnoty, záujmy.....	9
12. City.....	10
13. Psychológia osobnosti.....	11
14. Vlastnosti osobnosti.....	11
15. Psychické zdravie.....	12
16. Sociálna psychológia.....	13
17. Formálne a neformálne skupiny.....	14
18. Vodcovstvo, vodca v skupine.....	14
19. Sociálne učenie-.....	15
20. Sociálne potreby.....	15
21. Postoje.....	16
22. Súťaženie, spolupráca.....	17
23. Komunikácia.....	17
24. Asertivita.....	19

1. Determinácia ľudskej psychiky

Ľlovek žije v prostredí – prírodnom

- sociálnom = je s ním vo vzájomnej interakcii, regulácii
- kultúrnom

Biologická (regulácia správania) determinácia ľudskej psychiky

Príroda sa skladá z hmoty živej a neživej. Živá hmota usporiadaná do systému, ktorý je schopný samostatne existovať sa volá ORGANIZMUS.

Najjednoduchší = bunka, vírus

Najzložitejší = človek

Každý organizmus si udržiava: vnútornú (fyziologickú) homeostázu,
vonkajšiu homeostázu (s prostredím).

Vonkajšia homeostáza (rovnováha) vzniká, keď organizmus dostáva z prostredia to, čo potrebuje a keď sám primerane reaguje na podnety v prostredí {teda - účelne sa mu prispôbuje, ale ho aj sám aktívne pretvára (prácou)}.

Vnútorná homeostáza sa uskutočňuje automaticky. Ak sa naruší (napr. chorobou) organizmus zalarmuje CNS, ktorá sa snaží nepríjemnosť odstrániť. Deje sa to prostredníctvom reflexov.

Reflexný oblúk: podnet → receptor → dostredivá dráha → centrum → odstredivá dráha → výkonný orgán. Spätná väzba .

S biologickou reguláciou súvisia **základné potreby** (jesť, piť, dýchať, vylučovať, spať, rozmnožovať sa) – sú nevyhnutné sa zachovanie života. Ich nedostatok pôsobí na človeka aktívne na ich uspokojenie.

Činitele biologickej determinácie psychiky:

- nervová sústava,
- žľazy s vnútornou sekréciou,
- telesný stav,
- biologické potreby,
- dedičnosť,
- jednota telesných a duševných vlastností.

- 1. NERVOVÁ SÚSTAVA - základná stavebná jednotka = neurón** (telo, dendrity, axón), **CNS** (mozog, predĺž. miecha a miecha), **mozog** - zadný, stredný, medzimozog, predný {2 pologule + mozgová kôra (12 miliárd buniek), kde je **sídlo vedomia** }
Základné nervové procesy - vzruch a útlm
Činnosť NS sa uskutočňuje pomocou reflexov (podmienený, nepodmienený)
- 2. ŽLAZY S VNÚTORNOU SEKRÉCIOU - vylučujú hormóny do krvi = ovplyvňujú telesný aj duševný stav:**
 - a. podmozgová žľaza (hypofýza) – rast
 - b. štítna žľaza (thyreáza) – kreténizmus
 - c. príštítna telieska – regulujú vápnik, fosfor

- d. detská žľaza(thynus) – zaniká v puberte
 - e. nadobličky – vylučujú adrenalin, noradrenalin (ochrana pri záťaži)
 - f. podžalúdková žľaza (pankreas) – vylučuje inzulín
 - g. pohlavné žľazy (vaječníky - estrogén, semenníky - testosterón)
3. **TELESNÝ STAV** – zdravotný stav, telesná stavba, vek
 4. **BIOLOGICKÉ POTREBY** – bez ich uspokojenia by organizmus zanikol
 5. **DEDIČNOSŤ** – zdedené vlohy. **Vrodené predpoklady** = dedičnosť + druhové predpoklady + vnútro maternicový vývin
 6. **JEDNOTA TELESNÝCH A DUŠEVNÝCH VLASTNOSTÍ** – vzájomné ovplyvňovanie (rozčúlenie - krvný tlak) , typológia (telesná stavba podmieňuje psych. vlastnosti - kreténizmus), frenológia (vzťah medzi tvarom lebky a duš. vlastnosťami - Lombroso, Gall), fyziognomika (vzťah medzi črtami tváre a duš. vlastnosťami)

2.Sociálna regulácia psychiky, správania

Socializácia – prechod od biologickej bytosti ku sociálnej, vplyvom sociálneho prostredia
Sociálne skupiny – rodina = primárna sociálna skupina - učí dieťa základným sociálnym pravidlám sociálneho správania, ako sú postoje, predsudky. Tu sa tvoria základy osobnosti.

Sekundárne skupiny (škola, priatelia...) – nadobúdajú význam v neskoršom období – vstupom do kolektívu. Na človeka pôsobia normy, zvyky, tradície. Súhrn sociálnych noriem typických pre určité sociálne prostredie = **kultúrny vzorec**

Individualizácia – človek, žijúci v sociálnom prostredí, rozvojom osobnosti (v 3. roku = vznik „ja“) naberá individuálne vlastnosti, ktorými sa líši od ostatných ľudí, stáva sa individualitou. Preto aj na rovnaké sociálne podmienky ľudia reagujú odlišne. (Príklad: Zlé podmienky v rodine môžu vyvolať u dieťaťa problémové správanie, ale aj opak – dieťa chce byť iné, lepšie. Nástup seba výchovy.)

3.Psychická regulácia správania

Všetko to, čo sa odohráva vo vedomí aj nevedomí človeka, teda v jeho psychike, sa odráža v jeho správaní. Človek si uvedomuje svoju schopnosť samostatne sa rozhodovať, samostatne z vlastnej vôle konať – to je vedomá psychická regulácia správania. Jestvuje aj nevedomá psychická regulácia správania, ktorá viac súvisí s biologickou determináciou a ovplyvňujú ju pudy, inštinkty, intelekt, temperament, ale aj rôzne defekty. Jej rozpracovaniu sa venoval Freud a ďalší psychoanalytici (Jung, Adler).

4.Psychické procesy – pociťovanie a vnímanie

Medzi psychické procesy patrí: pociťovanie, pamäť, vnímanie, pozornosť, predstavivosť, myslenie, reč.

Definície:

Pocit je odraz jednotlivej vlastnosti predmetu alebo javu, ktorý bezprostredne pôsobí na naše receptory (zmyslové orgány).

Vnem je odrazom celku, teda všetkých vlastností predmetov a javov, ktoré bezprostredne pôsobia na naše receptory. Vzniká súčinnosťou viacerých analyzátorov.

Zmyslové orgány = **receptory** = zrak (oko), sluch (ucho), čuch (nos), chuť (jazyk), hmat (koža).

Analyzátor = receptor + dostredivé nervy + príslušné centrum v mozgu.

Dolný pocitový prah = najnižšia intenzita podnetu, ktorá u človeka vyvolá pocit.

Horný pocitový prah = najvyššia intenzita podnetu, ktorú sme schopný zachytiť.

Rozdielny prah pocitovania = najnižší rozdiel v intenzite podnetu, ktorý sme schopní zaregistrovať ako dva odlišné pocity (tréningom sa dá zmeniť – napr. rozlíšiť chuť vína).

Vonkajšie analyzátory:

- zrakový, sluchový, čuchový, bolesti = diaľkové exteroreceptory,
- chuťový, hmatový, tlakový, tepelný, bolesti = dotykové.

Vnútorne analyzátory: pohybu, polohy, rovnováhy, trávenia, dýchania, vylučovania, sexuálne, bolesti = interoreceptory.

Druhy pocitov:

Zrakové pocity: podnet = elektromagnetické vlny 390 – 760 nanometrov
receptor = oko (sietnica)

Sluchové pocity - podnet = zvukové vlny od 16 - 20000 Hz (kmitov za sekundu)
- receptor = ucho (sluchový aparát vo vnútornom uchu)

Čuchové pocity ➤ podnet = chemické vlastnosti rozpustných (prchavých) látok

Chuťové pocity ➤ na receptory = jazyk, sliznica nosa.

Druhy vnímania:

vnímanie tvaru, veľkosti, vzdialenosti, pohybu, priestoru, času, sociálne vnímanie. Nejestvuje na to špeciálny analyzátor, uľahčuje nám to minulé skúsenosť a zrelosť organizmu.

Zmyslové klamy - naše zmyslové orgány nás nie vždy presne informujú o realite. Niekedy dochádza ku skresleniu aj u zdravého človeka.

Výberovosť vnímania - dávať pri vnímaní prednosť určitým javom pred inými. Úlohu tu zohrávajú city, osobná skúsenosť, zameranosť na činnosť, ktorú človek robí.

Na kvalitu vnemov pôsobí aj únava a ďalšie psychické procesy (pozornosť, pamäť, fantázia).

5.Pamäť

Definícia:

Pamäť je psychický proces, ktorý nám umožňuje uchovať minulé skúsenosť.


Skladá sa z 3 fáz:

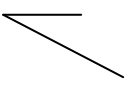
1. Zapamätanie
2. Podržanie
3. Vybavenie v čase, keď danú informáciu potrebujeme

Bez pamäti by sme vždy začínali „od začiatku“, nič by sme nevedeli – ani najzákladnejšie veci potrebné k životu.

Pri vybavovaní z pamäti môže ísť o:

- a) **znovupoznanie** – keď podnet, ktorý si pamätáme z minulosti, pôsobí na nás opäť.
- b) **spomínanie** – keď si úmyselne chceme vybaviť niečo, čo sme si zapamätali a momentálne na nás ten podnet nepôsobí

Podľa dĺžky **podržanie v pamäti** rozlišujeme  **krátkodobú pamäť**
dlhodobú pamäť

Zapamätávanie môže byť  **neúmyselné** (u detí; ale aj dospelých pri výnimočných podnetoch)
úmyselné

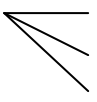
Pri úmyselnej pamäti často používame pomôcku **mnemotechnika** (napr. polomer rovníka 6378 km si pamätáme vetou „šetri se osle“)

Spolu so zapamätávaním nastupuje aj proces **zabúdania**. Výskumy ukázali, že najlepšie si zapamätáme začiatok a koniec, najmenej stred → tak je to aj pri učení.

Ďalšie výskumy (Ebbinghaus) ukázali, že najrýchlejšie zabúdame učivo tesne po učení, neskôr klesá len málo.

Kvalita zapamätávania závisí:

- od kvality pochopenia,
- od začlenenia do individuálnej skúsenosti,
- od citového vzťahu človeka k predmetu zapamätania,
- dobre sa zapamätávajú aj prvky, ktoré sa výrazne odlišujú od ostatných.

Ľudia sa líšia aj **typom pamäti**  **slovo – logická** = verbálna
názorná (zraková, sluchová...)
citová (emocionálne zážitky)

Vynikajúca pamäť nemusí byť prejavom vynikajúcej inteligencie!

6.Pozornosť

Definícia: Pozornosť je zameranosť a sústredenosť vedomia na podnety (vonkajšie, aj seba samého). Od pozornosti závisí náš výkon. Neschopnosť sústrediť pozornosť na to, čo je pre človeka v danej chvíli potrebné sa nazýva **roztržitosť**. Koncentrácia pozornosti a najmä jej dĺžka závisí od **veku** (malé deti udržia zámernú pozornosť len niekoľko minút), ale aj od atraktivity podnetov (zaujímavé, nové, intenzívne a nápadité podnety) – to využíva napr. psychológia reklamy.

Druhy pozornosti: **úmyselná** (chcem, musím)

neúmyselná

Vlastnosti: **A) Výberovosť** – vyčlenenosť tých podnetov do centra našej pozornosti, ktoré sú pre nás práve dôležité.

B) Zameranosť – nastavenie našej psychiky na to, čo sa deje, ale aj na to, čo očakávame, že sa bude diať.

C) Koncentrácia – je to sila, intenzita sústredenia sa.

D) Rozsah – množstvo podnetov, na ktoré sme súčasne schopný sústrediť sa.

7.Predstavivosť

Definícia: Predstavivosť je psychický obraz predmetov a javov, ktoré v danej chvíli nevnímame. Vzniká na základe toho, čo sme v minulosti vnímali, zažili.

Druhy:

1.) Spomienkové predstavy – (vybavím si, predstavím si podnet v tej istej podobe ako som ho v minulosti vnímal (príklad: predstavenie si svojej mamy, školy, napätie pred písomkou). Spomienkové predstavy sú menej presné ako konkrétny vnem, vynárajú sa vo vedomí a odchádzajú z neho po krátkej chvíli a aj keď niekedy nechceme (tzv. „**vtieravé predstavy**“ – melódia piesne).

2.) Fantazijné predstavy – sú to nové obrazy, ktoré sme priamo nevnímali a vznikajú tzv. „**pretváraním**“ tých obrazov, ktoré sme v minulosti snímali (príklad: zámok na stračej nôžke alebo predstava mimozemšťana).

Fantázia tak môže prekračovať hranice poznania človeka v súčasnosti. Využívajú ju všetky tvorivé profesie (teda tie, čo prinášajú niečo nové) – architekti, módny návrhári, spisovatelia...

8.Myslenie

Definícia: Je sprostredkované a zovšeobecnené poznávanie skutočnosti.

Sprostredkované = nie priamo (to je vnímanie!), ale pomocou pojmov

Zovšeobecnené = každý pojem obsahuje všeobecné, typické znaky podnetu

Myslenie patrí medzi kognitívne (t.j. poznávacie) funkcie psychiky.

FORMY MYSLENIA:

1. pojem - označenie podstatných znakov (dievča)
2. súd - tvrdenie alebo popieranie o podnete (Evka je pekná)
3. úsudok - vzťah medzi dvoma súdmi (Evka je dievča; Dievčatá sú pekné = Evka je pekná)

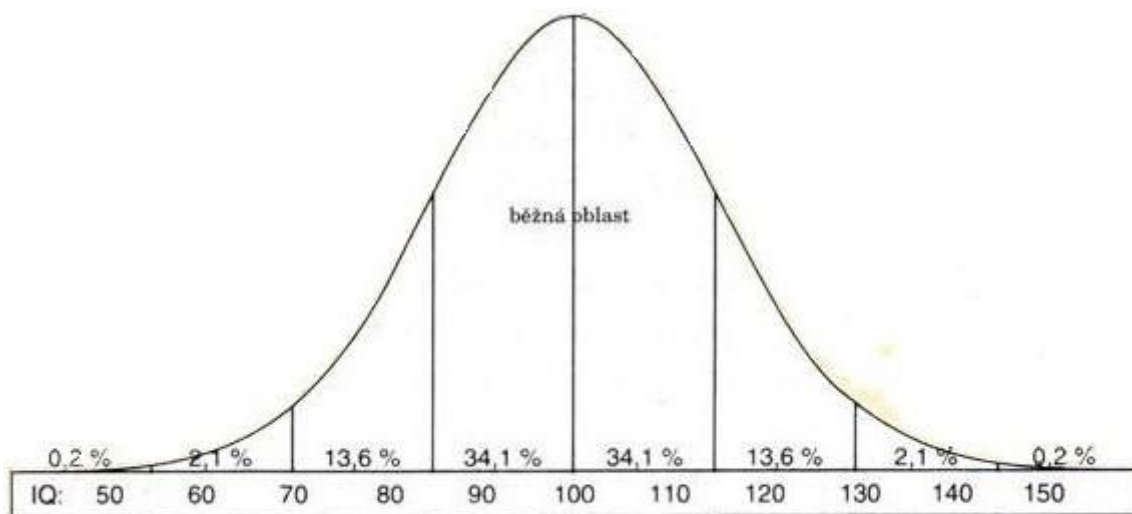
MYŠLIENKOVÉ OPERÁCIE :

- 1, analýza**
- 2, syntéza**
- 3, porovnávanie**
- 4, abstrakcia**
- 5, indukcia**
- 6, dedukcia**
- 7, analógia**
- 8, zovšeobecňovanie**

Na základe myslenia môžeme dospieť k poznatkom, ktoré sme priamo nevideli a nezažili. (Např. Keď vypadneš z výšky 1100m, zabiješ sa?)

Myslenie úzko súvisí s úrovňou všeob. rozumových schopností= **inteligenciou**.

Gausova krivka - IQ v bodoch:



- Pod 20 - (idiotia) ťažká mentálna retardácia**
- 20-49 - (imbecilita) výrazná mentálna retardácia**
- 50-69 - (debilita) ľahká mentálna retardácia**
- 70-79 - hraničné pásmo medzi normou a defektom**
- 80-89 - podpriemer**
- 90-109 (114) - priemer**
- 110-119 (124) - nadpriemer**
- 120 (125)-139 - výrazne vysoká**
- 140 a viac - genialita**

Ľudia sa líšia individuálnymi **vlastnosťami myslenia** = hĺbka, presnosť, pružnosť, kritickosť a tvorivosť (viaže sa s predstavami).

9.Reč

Reč je nástrojom myslenia a prostriedkom dorozumievania.

Reč je: 1, vonkajšia (vyjadrujeme ju pomocou slov)

2, vnútorná (nie je taká presná, myšlienky nemusíme vyjadrovať celými vetami, je skratkovitá)

Vývin myslenia a reči podľa Piageta:

- 1, senzomotorické štádium (od narodenia - 2 roky)
- 2, predoperačné štádium (2-7 rokov)
- 3, štádium konkrétnych operácií (7-11 rokov)
- 4, štádium formálnych operácií (11- a viac)

Slovná zásoba:

- 1 rok = 0-10 slov - štádium slov
- 2 roky = 150 slov - štádium slov
- 3 roky = 100 slov - (od 2 po 3. rok, štádium viet)
- 6 rokov = 3000-4000 slov

10. Aktivácia správania – motivácia, potreby a pudy

Definícia: Motivácia je odpoveď na otázku „Prečo?“ Zahŕňa všetky pohnutky, ktoré vedú človeka k nejakej činnosti.

- vnútorné motívy
- vonkajšie motívy

Spoločné pre všetkých ľudí sú potreby a pudy. Môžeme ich zaradiť do vnútorných motívov. Podnety zapríčinené vonkajším prostredím = vonkajšie motívy

Úrovne motivácie

- aktivita správania (potreby, pudy)
- smerovosť správania (postoje, záujmy, hodnoty, viera)
- cieľovosť správania (ašpirácie, vôľa)

Potreby

- primárne (nevyhnutné na udržanie života)
- sekundárne (sociálne

Maslow – Pyramída potrieb – Hierarchické usporiadanie potrieb. Nie u každého sa rozvinú počas života všetky „poschodia“.



Sociálne (sekundárne) potreby vznikli počas života ľudí v spoločnosti. Človeka výrazne motivujú k aktivite = hľadá si spoločnosť. Človek nedokáže žiť sám bez uspokojenia 2., 3., 4. poschodia Maslowovej pyramídy potrieb.

11. Smerovosť správania – postoje, hodnoty, záujmy

Postoje nie sú vrodené. Človek si ich utvára pod vplyvom spoločnosti, v ktorej žije, ale aj vzdelania a vedomostí. Vyjadrujú vzťah človeka k ľuďom, ale aj veciam okolo.

Definícia : *Postoj relatívne ustálená tendencia charakteristickým spôsobom reagovať na určité podnety. Neraz tento postoj bráni trpezlivo pozerat' na veci.*

Delenie presvedčenie
predsudky
viera

Postoje úzko súvisia s **hodnotami** – teda tým, čo si človek cení (zdravie, lásku ...). Tie isté hodnoty môžu mať pre rôznych ľudí rôzny význam. Pre ťažko chorého boháča je zdravie vyššia hodnota než majetok. Závisí teda od aktuálnej potreby, alebo od veku. Určitú hierarchiu hodnôt však majú ustálenú – napr.: hodnota ľudského života, láska k deťom, rodičom = sú to tzv. **morálne hodnoty**.

Hodnoty u detí utvára rodina, prostredie v ktorom vyrastajú, ale aj zvyky a tradície.

Ďalším motívom, ktorý smeruje aktivitu človeka sú **záujmy**.

Smerovosť správania môže ovplyvniť aj **viera**. Rôzne náboženstvá majú rozpracovanú vlastnú hierarchiu hodnôt, ktorá sa prejavuje v správaní ľudí.

Správanie človeka je zamerané zväčša **na cieľ = cieľovosť správania**

Dosahovať ciele nám pomáha

vôľa (prináša vytrvalosť, rozhodnosť)

ašpiračná úroveň (to, čo chce človek v živote dosiahnuť)

Ak sa pri dosahovaní cieľa kladú človeku **prekážky**, hovoríme o **frustrácii**. Navonok sa prejavuje, zlosťou, depresívnosťou, prežívaním neistoty, vnútorným neuspokojením.

Deprivácia – nedostatok podnetov na uspokojenie potrieb alebo cieľov.

12.City

DEFINÍCIA: *Cit je prežívanie subjektívneho vzťahu človeka k vonkajšiemu svetu aj k sebe samému.*

City majú úzky vzťah s rozprávacími psychickými procesmi - sprevádzajú ich
- ovplyvňujú ich

Znaky citov:

- 1, **Subjektívnosť - rozliční** ľudia prežívajú ten istý podnet rôznymi citmi.
- 2, **Protiklad** - väčšina citov má 2 póly a ľahko prechádzajú od jedného k druhému.
- 3, **Nákazlivosť** - citový stav jedného človeka ovplyvní citový stav iného človeka.
- 4, **Telesné zmeny** - prejavujú sa mimikou, gestami.

Druhy citov:

A,

1. **nižšie(emócie)** sú spojené s biologickými potrebami (si spokojný, keď sa naješ)
2. **vyššie(spoločenské)** súvisia so sociálnymi potrebami
 - a, **intelektuálne**(mam cit radosti z vyriešenia problému)
 - b, **morálne**(cit spravodlivosti, krivdy, viny)
 - c, **estetické**(cit krásna, odporu, smiešnosti)

B, Podľa dĺžky trvania a intenzity:

1. **Nálada (citový stav)** – dlhotrvajúci a menej intenzívny cit (náladovosť u niektorých ľudí - rýchle striedanie nálad).
2. **Afekt (cit. reakcia)** – krátkodobý, búrlivo prebiehajúci cit (výbuchy zlosti, plaču). Pri afekte je zoslabená kontrola správania. Treba im predchádzať.
3. **Vášeň (cit. vzťah)** – dlhotrvajúci a intenzívny cit. Trvá aj niekoľko rokov. Je zameraná na vykonávanie istej činnosti- spoločensky kladnej (umelecká, čitateľská), spoločenská zápornej (kartárska).
Sebacity - súvisia so sebahodnotením človeka (mám-nemám sa rád).

13. Psychológia osobnosti

Každý človek je iný, **jedinečný**, niečím sa odlišuje.

Definícia: *Osobnosť je súhrn individuálnych vlastností. Je to jednota vrodenej a získanej, telesnej a duševnej, ktorá je typická pre daného jedinca a prejavuje sa v jeho správaní.*

Užšie, v bežnej reči, pod pojmom **osobnosť** myslíme kladné, príp. výnimočné vlastnosti. (Príklad: Fero je výnimočná osobnosť; Významné politické osobnosti)

Osobnosť v psychologickom zmysle reprezentuje to, aký človek je, čím sa líši od iných, akú má inteligenciu, ako vníma sám seba, ako rieši konflikty a pod. **Základy osobnosti** sa tvoria v detstve (asi do 5 rokov), potom sa už len rozvíjajú, ale prakticky sa nemenia.

Biologickým základom osobnosti je nervová sústava a hormonálna sústava. Táto ovplyvňuje je **temperament => správanie človeka**.

Vzťahom medzi nervovou sústavou a temperamentom sa venoval:

- Hippokrates (4. st. p. n. l.)
- Galen (2. st. n. l.)
- Pavlov (19/20 st.)
- Eysenek
- Jung
- Kretchmer

Typológia osobností:

- **Hippokrates, Galen** – sangvinik, flegmatik, choleric, melancholik
- **Pavlov** – slabý (melancholik)
 - silný – nevyrovnaný (prevažujú vzruchy na útlmom = choleric)
 - vyrovnaný – pohyblivý (sangvinik)
 - nepohyblivý (flegmatik)
- **Eysenek, Jung** – extroverzia
 - introverzia
 - a
 - nerv. labilita (neuroticizmus)
 - nerv. stabilita
- **Kretchmer** – konštitučná typológia – atletický typ
 - astenický
 - piknický

14. VLASTNOSTI OSOBNOSTI

Pre rozvoj osobných vlastností je dôležité obdobie detstva a najmä:

- 1.) Kvalita citových vzťahov – napr. človek citovo alebo sociálne deprivovaný má problémy normálne sa zaradiť do života
- 2.) Vzory, ideály, výchova – ovplyvňujú hierarchiu hodnôt a charakter
- 3.) Vrodené dispozície (ktoré človek môže rozvíjať alebo nie) – napr.: inteligencia, druhy nadania a schopností (pre určitú prácu, hudbu, matematiku, šport, výtvarné umenie...)

Ego- JA

- Vytvára sa približne v 3. roku života

- Ide o prežívanie seba samého, čo sa odráža aj v sebahodnotení a sebavedomí

Sebahodnotenie - vyjadruje mieru spokojnosti so sebou

Osobnosť muža a ženy

Ženy – silnejšie citové prežívanie, menej samostatné, viac nábožensky založené, jemnejšie, zamerané na kultúru, viac rozprávajú, viac dbajú o svoj zovňajšok

Muži – agresívnejšie správanie, orientácia na techniku, dominantné postavenie, sebestačnosť, nezávislosť, väčšia objektívnosť

S vnímaním typicky ženského a typicky mužského správania súvisia kultúrne stereotypy.

Napr.: Od malička sú chlapci obliekaní do modrej farby a dievčatá do ružovej

Chlapci sa hrajú s autami, dievčatá s bábikami; hovorí sa, že „chlapci neplačú“, dievčatá viac pomáhajú v domácnosti – „si dievča“

– Toto sú výchovné tradície v Európe, ale výchovné tradície vo svete sa môžu odlišovať!

15. Psychické zdravie

Telesná a duševná zložka človeka navzájom úzko súvisia, teda telesné problémy ovplyvňujú psychiku a naopak.

Každý z nás žije v sociálnom (ľudskom) aj prírodnom prostredí:

Pôsobia na neho rôzne problémy, nečakané, nepríjemné udalosti - ťažká nehoda, úmrtie blízkeho človeka, životný neúspech v škole, v práci, v láske, a pod. Nie vždy ich zvládneme riešiť optimálne. Keď sme fyzicky zdraví, ide to ľahšie, ako keď máme zdravotné problémy.

Ak nasleduje množstvo nepríjemných situácií, ktoré nevieme riešiť a ktoré tak spôsobujú psychický tlak, môže vzniknúť **psychická porucha = neuróza**.

Definícia: *Je neprimerané reagovanie na podnety, najmä sociálne.*

Príznaky: bolesti hlavy, poruchy spánku, neschopnosť sústrediť sa, depresívna nálada, úzkosť, precitlivosť, plačlivosť, výbušnosť. U detí pomočovanie, zajakávanie, tiky.

Neurotik sa sám trápí pre svoje prejavy, je schopný rozpoznať svoje nevhodné správanie, na ich riešenie však potrebuje odbornú pomoc psychológa či psychiatra.

Ďalšia psychická porucha = **psychopatia** (poruchy osobnosti). Ide o problémovú osobnosť, ktorej správaním viac trpí okolie ako jej nositeľ.

Prejavuje sa napr. zvýšenou vzťahovačnosťou, čudáctvom, antisociálnymi sklonmi, bezcitnosťou, sklonmi k alkoholizmu, či iným drogám. Ľahko sa stanú závislými a ich liečba je komplikovaná.

Psychika ovplyvňuje aj telesné choroby – napr. zvýšený krvný tlak, vredy žalúdka a dvanástnika, astma, alebo a obezita, či extrémna chudosť, rakovina.

Prevenencia = zdravý spôsob stravovania, pohyb (šport), primeraná duševná aktivita, oddych (spánok), primerané sociálne zázemie (rodina, priatelia), menej stresov.

Faktory ktoré spôsobujú stres sa volajú stresory - úmrtie člena rodiny, prepustenie z práce, rozchod s milovaným partnerom, sexuálne problémy, zmena bydliska či školy, zmena zaužívaných návykov. V duševnej oblasti stres spôsobuje podráždenosť, napätie, zhoršenie výkonu.

Nepríjemným psychicky podmieneným stavom je tréma, strach zo skúšky, zo zlyhania, z vystúpenia. Prejavuje sa potením, červenáním a máme pocit že sme všetko zabudli.

Časť psychológie, ktorá sa venuje prevencii duševných porúch a uchovaním psychického zdravia = **psychohygienu**

16.Sociálna psychológia

Definícia: *Je to veda o správaní jednotlivca v spoločnosti.*

Predmetom je skúmanie **interakcie** medzi ľuďmi (t.j. vzájomného pôsobenia). Proces interakcie prebieha medzi dvoma alebo viacerými ľuďmi alebo medzi skupinami ľudí. Správanie ľudí teda ovplyvňuje *správanie iných*.

Jednotlivci v skupine a osobnosť

Človek žije v mnohých sociálnych skupinách počas života (rodina, priatelia, trieda, pracovisko...). V rámci spolužitia sa skupine buď **prispôsobuje**, alebo sa správa **nezávisle** a otvorene hovorí svoje názory.

Vplyvom sociálnej skupiny sa človek :

1. **Personalizuje** - t.j. stáva sa sám sebou, formuje si svoje názory na svet aj na seba, vyjadruje tým svoju individualitu.
2. **Socializuje** – t.j. „poľudšťuje“, učí sa žiť s inými ľuďmi, komunikovať s nimi, pričom nestráca svoju jedinečnosť.
3. **Stáva sa konformným** – t.j. podľahne tlaku skupiny či jednotlivca, preberá ich mienku a vzdáva sa svojich názorov.

Správanie v skupine výrazne závisí od toho, aké postavenie človek zastáva . Teda akú zastáva :

1. **Sociálnu rolu** – je to súbor očakávaní ostatných členov skupiny na správanie jedinca (napr. rola dieťaťa, matky, vedúceho pracovníka...).
2. **Sociálny status** – je to miesto človeka v hierarchii v skupine (vedúci zástupca, podriadený...), často sa dosahuje napríklad aj vzdelaním a vonkajšími znakmi (lekár –biely plášť; policajt – uniforma).
3. **Sociálnu pozíciu** - je to miesto v skupine, aké človeku dávajú ostatní členovia vzhľadom na priateľské vzťahy, prácu či iné úlohy.

Človek ta môže mať napr. výbornú sociálnu pozíciu ako pracovník, ale veľmi zlú ako priateľ.

Človek by mal vedieť ako ho vnímajú ostatní (pozícia), čo od neho očakávajú (rola) a aké má miesto v hierarchii skupiny (status). Tiež by mal vedieť čím a akým v skupine chce byť on sám.

Tým, že človek zastáva v živote viacero rol, často dochádza ku **konfliktu rol**. Pri riešení konfliktov rol (ale aj iných soc. konfliktov) využívame tieto **formy** :

1. **Racionalizácia** – človek si zdôvodní, prečo volil určitý postup a nezaoberá sa dôsledkami (musela som ustúpiť, inak by ma zbil).
2. **Rozdeľovanie rol** – človek sa snaží naplniť všetky svoje role, či úlohy (aj sa budem hrať s deťmi, aj sa večer pripravím do práce).
3. **Potlačenie** – nechcem myslieť na problém (idem s tebou na diskotéku; učenie nie je až také dôležité).
4. **Únik** do nerozhodnosti (ja neviem, čo mám robiť) alebo od problému celkom (nič sa nedeje).
5. **Vyhýbanie sa** – radšej sa s nikým nekamaráti, alebo radšej nemá manžela, deti či vedúce pracovné postavenie, aby nemal konflikt rol.

Správanie v určitej role ovplyvňujú - vedomosti o role
- motivácia realizovať rolu
- hierarchia hodnôt
- postoj k sebe a k druhým

Človek by mal vedieť, čím je, čo v živote chce – teda ísť za svojím cieľom. Keď človek dá jasne a dôrazne iným najavo, čo chce, dáva im tak najavo, čo môžu od neho očakávať a žiadať. Preto je dôležitá jasná **komunikácia** bez strachu, kedy môžeme vyjadriť svoje želania, životné hodnoty. Človek by sa nemal dať zmanipulovať proti svojej vôľe do úloh, ktoré nechce robiť. Na to nám slúži **asertívne správanie** = človek presadí svoje práva priamo a pokojne a nenaruša práva ostatných.

17. Formálne a neformálne skupiny

Formálna skupina – má presne určenú hierarchickú štruktúru, postavenie členov, ciele, zameranie a podobne a to „zvonku“ (teda nestanovili si to samotní členovia). Napr. trieda, pracovisko...

Neformálna skupina – ľudia spájajú priateľské vzťahy, záujmy, prejavy sympatií, človek do nich vstupuje dobrovoľne. Ich vplyv môže byť kladný, ale aj deštruktívny (napr. rôzne protispoločenské partie). Napr. priateľské vzťahy, ale aj skupinky v rámci triedy.

18. Vodcovstvo, vodca v skupine

V každej sociálnej skupine (malej aj veľkej) sa postupne upraví postavenie jednotlivých členov. Niektorí preberajú aktívnejšiu pozíciu, sú viac uprednostňovaní inými, títo ich rešpektujú a počúvajú. Takto sa vyprofilujú **vodcovia neformálni** (teda prirodzene si ich zvolia ostatní v sociálnej skupine).

Formálni vodcovia bývajú do skupiny dosadení, určení „zvonku“ (teda niekým, kto ako vyššie postavený môže o tom rozhodovať).

Vodca má mnoho úloh. Ak si ich neplní, tieto úlohy (či už pokojne alebo revolučne) preberajú iní členovia skupiny, ktorí majú túžbu po moci alebo zisku a dokážu uspokojovať predstavy a potreby členov skupiny.

Funkcie vodcu:

- 1) určuje ciele skupiny a spôsoby ich dosahovania – teda rozdeľuje úlohy medzi členov
- 2) rozhoduje o spôsoboch aké ciele sa ako majú dosahovať
- 3) určuje základnú ideológiu skupiny a dozerá na je dodržiavanie (ideológia môže vychádzať aj od podriadených)
- 4) býva ostatným zdrojom informácií (vie, čo je pre skupinu dôležité)
- 5) vystupuje ako reprezentant skupiny navonok
- 6) plní úlohu riešiteľa konfliktov medzi členmi, rozdeľuje odmeny a tresty
- 7) preberá zodpovednosť za činy a rozhodnutia členov a títo mu veria natoľko, že ho nechávajú rozhodovať o sebe
- 8) môže byť tým, komu sa členovia zdôverujú, ale aj tým, na ktorého sklamaní členovia útočia

Autoritatívny vodca – má silnú riadiacu pozíciu, moc sústreďuje výlučne do svojich rúk, nespolupracuje s podriadenými, viac kritizuje ako chváli, sám rozdeľuje odmeny aj tresty.

Demokratický vodca – prizývajú členov skupiny k riadeniu, rozhodovaniu. Časť riadiacich funkcií si rozdeľuje s podriadenými. Viac sa chváli a povzbudzuje ako kritizuje. Snaží sa byť členom skupiny. Na odmenách a trestoch sa dohodne s ostatnými.

Liberálny vodca – prakticky skupinu neriadi. Necháva rozhodovať každého za seba, nekontroluje, odmeny a tresty dáva len vtedy, keď ho k tomu skupina „dotlačí“.

19. Sociálne učenie

Definícia: Je to proces, prostredníctvom ktorého sa človek učí sociálnym zručnostiam a spôsobilostiam, pričom sa postupne zaraďuje do spoločnosti.

Formy sociálneho učenia:

1, napodobňovanie

- určitých spôsobov správania (smiech, riešenie konfliktov...)

2, stotožňovanie (identifikácia)

- učitelia sa stotožňujú so svojim vzorom, snažia sa mu podobať, napodobňujú ho

3, preberanie úloh

- čiže rozumné osvojenie si určitých zásad a spôsobov správania od iných osôb

4, poučanie a vysvetľovanie

Sociálne učenie používa pri upevňovaní sociálnych spôsobilostí u ľudí **odmeny** a **tresty**.

Odmeny (napr. prejavy náklonnosti, povzbudenie, láska, podpora): spôsobujú **posilňovanie sociálneho správania**.

Tresty (antipatia, odsúdenie, odmietanie, kritika, pohrdanie): **neposilňujú sociálne správanie**, vedú k odmietaniu.

20. Sociálne potreby

Prostredníctvom sociálneho učenia si človek uspokojuje mnohé potreby, ale mnohé aj získava. Teóriu vývinu potrieb človeka vypracoval **A. Maslow**. Podľa neho, skôr než sa vyvíja „vyššia“ potreba, musí byť primerane uspokojená „nižšia“ potreba. Nemožnosť uspokojiť vyššie potreby vedie k tomu, že človek sa **uspokojí** s realizáciou nižších potrieb, aj keď má predpoklady na rozvinutie vyšších potrieb.

Potreby sa primerane nerozvíjajú aj ako dôsledok **frustrácie alebo deprivácie**.

A, Deprivácia = nedostatok podnetov na uspokojenie potrieb alebo na ich rozvoj.

Druhy deprivácie - zmyslová

- sociálna

- citová

- intelektová

Riešením deprivácie je poskytovanie podnetného prostredia pre rozvoj osobnosti najmä v rodine, ale aj v škole, na pracovisku...

B, Frustrácia = je citový stav vyvolaný **prekážkou**, ktorá bráni uspokojeniu potreby alebo dosiahnutiu vytýčeného cieľa.

Takéto prekážky sa vyskytujú bežne u každého. Môžu preto viesť

A, k tvorivosti, k snahe, k zmenám a aktivite jedinca,

B, alebo k nevhodnému správaniu, k zmenám osobnosti, komplexu menejcnosti, agresivite alebo neuróze.

Typy prekážok:

- fyzické, vonkajšie (napr. nedostatok potravy)
- biologické (napr. malý vztast)
- psychické (napr. lenivosť)
- spoločenské (napr. zákony)

Najčastejšie reakcie na frustráciu:

- 1, **Agresivita** (zlosť, zúrivosť, nadávky, ohováranie, fyzické útoky)
- 2, **Regresia** (pokles správania do primitivizmu, detské reakcie)
- 3, **Ústup** (odíde od prekážky)
- 4, **Vytváranie opačných reakcií** (mám neuspokojenú potrebu lásky ku konkrétnemu človeku tak od neho stále bočím)
- 5, **Racionalizácia** (človek si sám pred sebou vysvetlí a ospravedlní svoje zlyhanie pri dosahovaní cieľov)
- 6, **Projekcia** (neschopný človek obviňuje iných, že mu bránia dosiahnuť cieľ)
- 7, **Autizmus** (uzavretie sa do seba, mlčanlivosti, bez snahy na prekonanie frustrácie)

21. Postoje

Definícia: Je relatívne ustálená tendencia charakteristickým spôsobom reagovať na podnety.

Postoj môže mať zložku - rozumovú (poznávaciu)
- citovú
- konatívnu

Je dôležité poznať postoje človeka - môžeme tým - predvídať jeho správanie
- správne na neho výchovne pôsobiť.

Postoje, hodnotové štruktúry nie sú vrodené, získavajú sa počas života výchovou v rodine, v škole, ale aj od vrstovníkov.

- 1, **Rozumová zložka (poznávacia)** odráža názory jednotlivca o podnete, ide o posudzovanie pozitívnych a negatívnych stránok podnetov a javov.
- 2, **Citová zložka** sa vzťahuje na city spojené s predmetom postoja. Je rozhodujúca v motivácii človeka, t.j. robiť niečo alebo byť proti niečomu.
- 3, **V správaní človeka (t. j. konatívna zložka)** sa odráža pohotovosť ku správaniu, ktoré súvisí s postojom.

Druhy postojov:

- A, názory, presvedčenie
- B, viera
- C, predsudky

Postoje sa vytvárajú a formujú:

- A, v procese uspokojovania potrieb - priaznivé postoje sa vytvárajú s tým predmetom a javom, ktoré uspokojujú potreby, túžby a želania človeka a naopak - negatívne postoje sa vytvárajú k predmetom a javom, ktoré neuspokojujú potreby človeka.
- B, pod vplyvom informácií, ktoré človek prijíma napr. z masmédií, výchovou, z literatúry, z vedeckých zdrojov, od autorít. Tieto všetky zdroje sú často nespoľahlivé alebo úmyselne skresľujú, preto sa v živote požaduje vlastné kritické myslenie.

C, tým, že sa človek **dostane do novej skupiny** alebo ho ovplyvňujú iní ľudia ako doteraz. Skupinové normy, hodnoty a postoje silne ovplyvňujú postoje jej členov- skupiny primárne aj sekundárne.

Zmena postojov závisí od týchto činiteľov:

1. **charakteru postojov**
2. **osobností jedinca, jeho vlastností**
3. **skupiny, v ktorej človek žije alebo do ktorej sa dostal**
4. **informácií, ktoré človek prijíma, od ich vierohodnosti, prameňa, formy i obsahu**

Svoje postoje skôr menia deti, osoby menej inteligentné, menej vzdelané a to najmä pod vplyvom expertov, ktorých uznávajú, propagandy, reklamy... Aby človek zmenil postoje iných ľudí musí byť chápaný ako jeden z nich, ako autorita. Človek konzervatívny, ktorý lipne na starých hodnotách a postojov, ťažko mení svoje postoje. Autoritatívna osobnosť menej často mení svoje postoje ako osobnosť submisívnejšia.

22.Súťaženie, spolupráca

Z pohľadu sociálnej psychológie človek môže pracovať v 3 podmienkach:

- **Pracuje sám**
- **Spolupracuje s ľuďmi v skupine**
- **Súťaží s inými osobami, či skupinami**

Výskumy ukázali, že kooperujúce skupiny podali lepší výkon a členovia boli spokojnejší ako členovia súťažiacich skupín.

Výhody spolupráce:

1. **Lepší výkon**
2. **Lepšia kvalita nápadov a riešení**
3. **Lepšia koordinácia úsilia a rozdelenie práce**
4. **Lepšia komunikácia v skupine, prejavy priateľstva**

23.Komunikácia

Nemožno nekomunikovať. Človek komunikuje už tým, že je.

Poznáme komunikáciu - verbálnu
- neverbálnu (gestá, mimika..)
- činmi

Komunikácia je vzájomná výmena informácií medzi ľuďmi.

Aby splnila svoj význam je potrebné sledovať:

1. **obsah** správy, rozhovoru
2. **formu, akou** sa správa podáva - intonácia, prestávky, otázky
3. **motiváciu** - prečo to človek hovorí, prečo týmto spôsobom
4. **neverbálnu komunikáciu** - t. j. „reč tela“

Reč komunikujúceho by mala byť jasná, myšlienky presne formulované a prispôbené tomu, komu je reč určená. Príliš náročný prejav znechucuje počúvajúceho, lebo mu nerozumie. Prí-

liš jednoduchý prejav tiež znechucuje, lebo nemotivuje počúvajúceho myslieť a reagovať. Komunikácia má mať formu dialógu, nie monológu!

Chyby v komunikácii (zásady dobrej komunikácie):

1. Na rozhovor, na ktorom nám záleží sa treba dobre pripraviť (inak sa rozprávame s dieťaťom, inak s obchodným partnerom). Výsledky si treba zaznamenať.
2. Na začiatku treba vymedziť problém rozhovoru = ciele rozhovoru. Ak hovoríme „len tak“ = voľný rozhovor, na konci je dobré zhrnúť názory na problém a vyvodiť závery.
3. Netreba robiť predčasné závery. U každého rešpektujeme jeho slobodu názoru a právo na vyjadrenie.
4. Nemanipulujeme s ľuďmi pomocou rozhovoru tým, že niečo hneď v úvode razantne hodnotíme - uberáme druhej strane možnosť voľnejšie sa vyjadriť.
5. Kontrolujeme svoje city, najmä v konfliktných rozhovoroch. V rozčúlení môžeme druhú stranu uraziť, myslenie sa stáva rozbíhavé, nesústredené a problém skôr zostruje, nerieši ho.
6. Otázky by mali byť jasné. Nejasná otázka vedie k nejasnej odpovedi. Nemali by sme používať viacnásobné ani sugestívne otázky (vháňajú človeka do odpovede, ktoré chceme počuť).
7. Nepoužívame otázky „Rozumel si? Pochopil si?“ - vytvárajú dojem, že počúvajúceho pokladáme za nechápavého. Pýtame sa skôr na názor počúvajúceho, pričom sa overí, či nám rozumel.
8. Umenie počúvať - človek sa má sústrediť, čo druhý hovorí a na to reagovať. Nepoužívame stále „ja, môj názor“.
9. Chybou je, keď rozhovor vedieme štýlom, ktorý druhému nevyhovuje. Poznáme štýl direktívny, indirektívny, konvergentný (chceme jednu jasnú odpoveď), divergentný (viac riešení, nápadov), emocionálny, racionálny.
10. Dôležitá je dynamika rozhovoru t. j. „problém – názory – riešenia“. Keď výsledkom rozhovoru nie je konštruktívny záver, rozhovor je len ventilovaním citov (všetci si napr. zanadáávajú).

Niektoré prejavy neverbálnej komunikácie:

Stav pozornosti - v tvári je sústredenosť, pokoj, pohľad do očí.

Vôľa sa prejavuje rozhodnosťou vo výraze tvári.

Kontakt sa prejavuje pohľadom do očí, srdečnosťou, dôvernosťou.

Nechuť ku kontaktu - zachmúrenie, uhýbanie pohľadu, rezervovanosť.

Sebadôvera sa prejavuje vzpriameným postojom, častejším zrakovým kontaktom, brada vysunutá dopredu.

Obrana - ruky skrížené na hrudi, skryté dlane, ruky pred ústami.

Nuda, presýtenie - pohľad do povaly, na hodinky, trenie brady, zloženie okuliarov na stôl, odkladanie vecí.

Nezáujem - bubnovanie, prstami na stole, poklepávanie nohou, hlava podopretá rukami.

Nervozita - zrýchlené, neúčelné pohyby, rýchla reč, zajakávanie, vrtenie sa na stoličke, uhýbavý pohľad.

24. Asertivita

DEFINÍCIA: *Je sebakpresadzovanie svojich práv bez toho, aby sme rušili práva iného človeka, spôsobom pokojným.*

Agresívne správanie

= verbálna aj fyzická agresia, podozrievanie, nedôvera k iným, zvýšený hlas, zdôrazňovanie seba

Pasívne správanie

= vyhýbanie sa konfliktom, prispôsobivosť, servilnosť, nízka sebadôvera

Asertívne správanie

= človek presadzuje svoje práva, ale neútočí na iných. Rešpektuje práva iných. Reč je úprimná, nič nepredstiera, nebojí sa vyjadriť svoje city.

Asertívne ľudské práva:

- 1, Človek má právo posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a city a byť za ne a za ich dôsledky zodpovedný.
- 2, Človek má právo nepoužiť žiadne výhovorky a ospravedlnenia vysvetľujúce jeho správanie.
- 3, Človek má právo posúdiť, do akej miery je zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.
- 4, Človek má právo zmeniť svoj názor.
- 5, Človek má právo robiť chyby, ale byť za ne aj zodpovedný.
- 6, Človek má právo povedať „Ja neviem“.
- 7, Človek má právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných.
- 8, Človek má právo povedať „Ja ti nerozumiem“.
- 9, Človek má právo robiť nelogické rozhodnutia.
- 10, Človek má právo povedať „Je mi to jedno“.

Asertívne techniky:

- 1, technika obohratej platne (pokojne opakujeme svoje požiadavky bez toho, aby sme vysvetľovali dôvody)
- 2, technika voľných informácií (poskytujeme parterom svoje myšlienky a city)
- 3, technika otvorených dverí (kritiku prijímame bez vysvetlenia)
- 4, technika kompromisov

Poznámka: Uvedený text je určený ako študijný materiál pre 2. ročník gymnázia – humanitný odbor.

Prievidza, september 2010