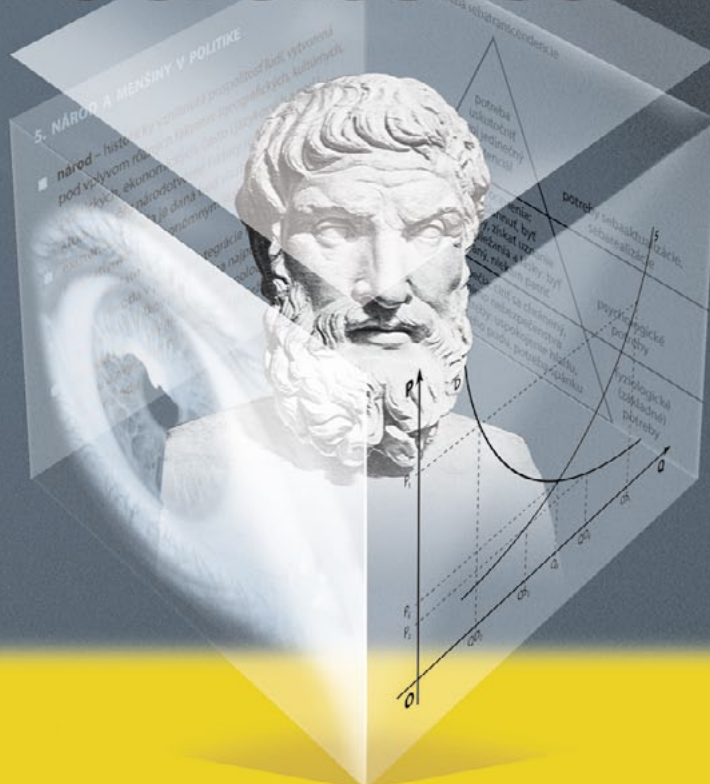


■ ■ ■ ■ ■ krok za krokom k maturite ■ ■ ■

NÁUKA O SPOLOČNOSTI



Ľubomír Kopál
Zuzana Bačová

FRAGMENT

Krok za krokom k maturite – Nauka o spoločnosti

Aj v tlačenej verzii.

Objednať si môžete na stránke
www.fragment.sk



Ďalšie e-knihy v edícii:

Krok za krokom k maturite – Matematika
Krok za krokom k maturite – Slovenský jazyk
Krok za krokom k maturite – Literatúra
Krok za krokom k maturite – Fyzika
Krok za krokom k maturite – Nemčina – gramatika
Krok za krokom k maturite – Angličtina – gramatika
Krok za krokom k maturite – Angličtina – konverzácia, reálne
Krok za krokom k maturite – Prehľad matematiky a fyziky
Krok za krokom k maturite – Dejepis I.
Krok za krokom k maturite – Dejepis II.

Lubomír Kopál, Zuzana Bačová

Krok za krokom k maturite – Nauka o spoločnosti – e-kniha

Copyright © Fragment, 2011

Všetky práva sú vyhradené.
Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie rozširovať
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

OBSAH

ÚVOD	5
ZÁKLADY PSYCHOLÓGIE	6
1. Psychológia a predmet psychológie	6
2. Psychologické disciplíny	6
3. Základné vývojové smery psychológie	7
4. Psychológia osobnosti	7
5. Učenie a výchova	8
6. Psychické javy	9
7. Psychohygiena	14
SOCIOLÓGIA	18
1. Predmet a funkcia sociológie	18
2. Vývoj sociológie	18
3. Sociologický výskum a jeho metódy	20
4. Príroda, kultúra a spoločnosť	21
5. Spoločnosť, stratifikácia a otázky nerovnosti	23
6. Sociálne agregáty, útvary a komunity	25
7. Sociálne skupiny	25
8. Sociálne interakcie	27
9. Socializácia a sociálne učenie	27
10. Sociálna pozícia, rola, status a prestíž	29
11. Normálne a patologické správanie v spoločnosti	29
12. Sociálne zmeny, vývoj spoločnosti, tradičná a moderná spoločnosť	30
13. Rodina – jej podoby, význam a funkcie	31
14. Postavenie žien v spoločnosti	33
PRÁVO	36
1. Základy teórie práva	36
2. Ústavné právo	41
3. Správne právo	43
4. Trestné právo	44
5. Finančné právo	45
6. Pracovné právo	46
7. Občianske právo	48
8. Obchodné právo	51
9. Rodinné právo	51
10. Súdne a mimosúdne riešenie sporov	53
11. Ľudské práva	55
12. Ochrana spotrebiteľa	56
POLITOLÓGIA	60
1. Politológia ako veda	60
2. Štát	61
3. Demokracia a princípy jej uplatňovania	66
4. Politický systém a politický pluralizmus	69
5. Národ a menšiny v politike	71
EKONÓMIA	74
1. Stručný prehľad ekonomického myslenia	74
2. Ekonómia a ekonomika	75
3. Základné ekonomické pojmy	76
4. Trh	77
5. Podnikanie	79
6. Peniaze a bankový systém	82
7. Národné hospodárstvo a úloha štátu v trhovej ekonomike	84
8. Človek na trhu práce	87

Obsah

FILOZOFIA	90
I. Úvod do filozofie.....	90
1. Definovanie filozofie, základné filozofické otázky.....	90
2. Základné filozofické disciplíny	90
3. Základné filozofické pojmy a problémy	91
II. História európskej filozofie.....	92
1. Antika – počiatky európskej filozofie	92
2. Stredoveká filozofia	98
3. Renesančná filozofia.....	101
4. Reformácia.....	102
5. Novoveká filozofia.....	103
6. Osvietenstvo.....	108
7. Nemecký klasický idealizmus	113
8. Poklasická filozofia 19. storočia	115
9. Filozofia 20. storočia.....	120
10. Filozofia na Slovensku.....	127
SVETOVÉ NÁBOŽENSTVÁ A FILOZOFICKÉ PRÚDY	131
1. Úvod do náboženstva	131
2. Hinduizmus.....	131
3. Budhizmus.....	132
4. Konfucianizmus.....	132
5. Taoizmus.....	133
6. Šintoizmus.....	133
7. Judaizmus	133
8. Kresťanstvo	134
9. Islam.....	135
KEĽÚČ.....	138
MENNÝ REGISTER	143
VECNÝ REGISTER	144

ÚVOD

Publikácia Náuka o spoločnosti z edície Krok za krokom k maturite je prehľadom základných poznatkov stredoškolského učiva z rovnomenného predmetu – náuka o spoločnosti. Sú v nej spracované základy zo psychológie, sociológie, z práva, politológie, ekonómie a z filozofie, pričom sme ju obohatili aj o niektoré náboženské a filozofické prúdy.

Kniha zahŕňa poznatky požadované učebnými osnovami a vzdelávacími štandardmi, čo ju v prvom rade predurčuje stať sa učebnou pomôckou pri príprave na maturitnú skúšku, ale aj na prijímacie pohovory na vysoké školy.

Snažili sme sa, aby publikácia bola prehľadná, aby ste sa v nej dobre orientovali. K tomu by mala prispieť aj grafická úprava, v ktorej sa strieda základný text s poznámkami. V texte nájdete kontrolné otázky, ktoré vám pomôžu preveriť si osvojenie poznatkov z daného celku. Ich správnosť si ľahko overíte v kľúčoch na konci učebnice, kde sa nachádza aj register.

Nezabúdajte, že kniha predstavuje iba základy jednotlivých odborov potrebných na maturitnú skúšku. Na hlbšie preniknutie do problematiky jednotlivých odborov však odporúčame jej používanie v kombinácii s ďalšou odbornou literatúrou.

Veríme, že publikácia vám pomôže ľahšie si osvojiť požadované poznatky a úspešne absolvovať maturitnú skúšku či prijímacie pohovory na vysokú školu.

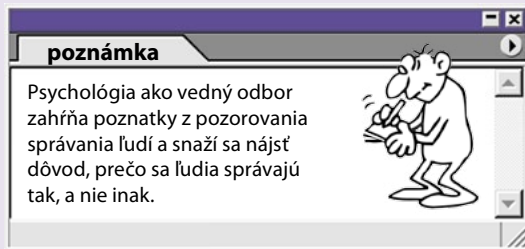
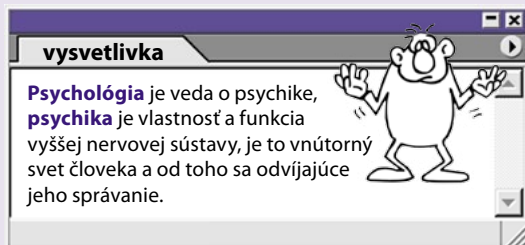
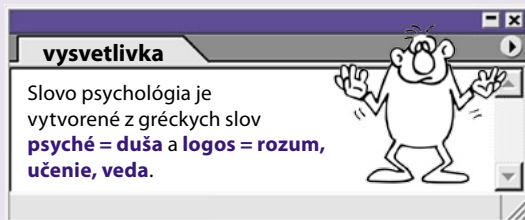
Autori

Základy psychológie

ZÁKLADY PSYCHOLÓGIE

1. PSYCHOLÓGIA A PREDMET PSYCHOLÓGIE

- **psychológia** sa ako samostatná veda rozvíja od druhej polovice 19. storočia, dovtedy bola súčasťou filozofie, za jej zakladateľa sa považuje **Aristoteles**
- je to veda empirická, tzn. jej skúmanie je založené na skúsenosti, na metóde pozorovania
- je to veda, ktorá stojí na rozhraní medzi prírodnými a spoločenskými vedami
- **psychológia – zjednodušene je to náuka o psychike a o duševnom živote človeka**
- zaoberá sa štúdiom psychických stavov a procesov prebiehajúcich v mysli človeka, jeho prežívaním, správaním a činnosťou vychádzajúcou z vedomých či nevedomých podnetov psychiky
- **predmet psychológie** – v priebehu vývoja sa menil, dnes je to **prežívanie a správanie** jedinca; psychológia skúma duševné javy a to, ako pôsobia v živote človeka, ako sa v priebehu jeho života utvárajú, vyvíjajú a menia:
 - **prežívanie** predstavuje vnútorný svet človeka, ktorý pomocou seba pozorovania a seba vnímania je dostupný iba jemu samému
 - má dve charakteristické vlastnosti: **jedinečnosť** a **subjektívnosť**:
 - jedinečnosť – neopakovateľnosť, tzn. ten istý pocit sa už nikdy nezopakuje (napr. budú iné podmienky)
 - subjektívnosť – prežívanie je vlastné iba prežívajúcejmu subjektu (napr. tak, ako prežívam nejakú situáciu ja, neprežíva ju už nikto iný, podmieňujú to iné pocity, myšlienky a pod.)
 - **správanie** predstavuje súhrn všetkých vonkajších prejavov človeka, pozorovateľných aj inými ľuďmi



2. PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY

- oddelením psychológie od filozofie v 19. storočí došlo k jej rýchlemu rozvoju, ktorý vyústil do vzniku nových psychologických disciplín:
 - **základné psychologické disciplíny** sa zaoberajú všeobecnými problémami, majú prevažne teoretický ráz; patria sem: **všeobecná psychológia, sociálna psychológia, vývinová psychológia, psychológia osobnosti a pod.**
 - **aplikované psychologické disciplíny** využívajú poznatky všeobecných disciplín a aplikujú ich s dôrazom na lepšie poznanie správania ľudí v danej oblasti; patria sem: **učiteľská a školská psychológia, psychológia práce, priemyselná, inžinierska psychológia, klinická, poradenská psychológia**

3. ZÁKLADNÉ VÝVOJOVÉ SMERY PSYCHOLÓGIE

- **experimentálna psychológia** prispela prvým psychologickým laboratóriom a prvými experimentmi
- **behaviorizmus** – vzniká v USA, keď v roku 1914 **J. B. Watson** nadviazal na výskumy **I. P. Pavlova**
 - podľa neho je psychológia vedou o správaní človeka a živočíchov, ktoré sa chápe ako súhrn reakcií na určité podnety
 - predmetom psychológie sa stali pozorovateľné a merateľné prejavy organizmu, prežívanie sa považovalo za neprístupné poznaniu (tzv. **čierna skrinka**)
 - preceňuje úlohu výchovy a učenia, väčšina experimentov sa uskutočňovala na zvieratách a z toho boli odvodené teórie vysvetľujúce správanie človeka
 - neskorší predstavitelia pripúšťali vplyv vnútorných činiteľov – pudy, dedičnosť, skúsenosti...
- **kognitívna psychológia** – vzniká v USA, zaoberá sa procesmi, ako je zmyslové poznanie, predstavivosť, fantázia, myslenie, predmetom jej záujmu je tiež schopnosť abstrakcie, reč a pozornosť
 - poznávacie procesy vysvetľuje ako spracovanie informácie a jej hlavnou výskumnou metódou je laboratórny experiment
 - odmieta štúdium správania zvierat, pri vysvetľovaní ľudského správania podceňuje úlohu emócií, motivácie a osobnosti
- **psychoanalýza** – tento pojem označuje smer aj psychoterapeutickú metódu
 - zakladateľ: **Sigmund Freud**, ktorý sa zamerával na skúmanie nevedomia ako sídla temných pudov a potlačených vášní, pričom rozhodujúcu úlohu pripisoval sexuálnemu pudu
 - upozornil na vplyv nevedomia na správanie človeka, na vzťah medzi minulými skúsenosťami a súčasnými problémami človeka a za cestu do nevedomia označil výklad snov, v ktorých je potlačená kontrola vedomia
 - pokračovatelia: **C. G. Jung, A. Adler**
- **humanistická psychológia** – orientuje sa na sebarealizáciu človeka, snaží sa o prekonanie nedostatkov behaviorizmu a psychoanalýzy
 - je zástancom teórie, že človek je aktívnym tvorcom svojej existencie
 - rieši otázky cieľa a zmyslu života, hľadania identity, vedomia smrteľnosti
 - predstavitelia: **C. Rogers, A. H. Maslow, G. W. Allport**
- **smery v súčasnej psychológii**: psychoanalýza, nebehaviorizmus, kognitívna psychológia, humanistická psychológia, transpersonálna psychológia – zameriava sa na javy tzv. rozšíreného vedomia a metódy jeho dosiahnutia, stavy rozšíreného vedomia možno vyvolať užitím drogy alebo meditatívny metódami a technikami (transpersonálne zážitky sa dajú veľmi ťažko vyjadriť či prezentovať a sú charakterizované pocitom rozšírenia vedomia „ja“ za hranice priestoru a času – napr. identifikácia s inými ľuďmi, zvieratami, s vesmírom, vystúpenie z tela, cestovanie časom a priestorom...)

4. PSYCHOLÓGIA OSOBNOSTI

- jednotná definícia osobnosti z hľadiska psychológie neexistuje, mení sa s jednotlivými psychologickými smermi
 - **osobnosť** je súhrn vlastností, procesov, stavov, návykov, postojov a pod., ktoré tvoria celkovú štruktúru, dynamiku a individualitu konkrétneho človeka, čo sa navonok prejavuje charakteristickým správaním
 - **osobnosť**, a teda i jej významnosť charakterizuje niekoľko znakov, ktorými sú najmä **charakter** človeka, **temperament a celková telesná konštrukcia, schopnosti**, z ktorých významnú úlohu zohráva **inteligencia**
- na utváranie osobnosti majú vplyv **dedičné (vrodené) dispozície, sociálne prostredie, výchova a podmienky, v ktorých človek vyrastá**
- biologickým základom osobnosti je nervová sústava
- z uvedeného možno **osobnosť** definovať ako individuálnu jednotu biologických, psychologických a sociálnych aspektov, ktorá je utváraná vo vzťahoch medzi ľuďmi v spoločnosti, v ktorých sa aj prejavuje

Základy psychológie

■ základné etapy vývoja osobnosti:

- **prenatálne obdobie**
- **novorodenecké obdobie** – prvý mesiac po narodení
- **dojčenské obdobie** – do konca prvého roku života
- **obdobie batolaťa** – druhý a tretí rok
- **predškolský vek** – končí sa nástupom do školy
- **mladší školský vek** – asi do 11 – 12 rokov
- **obdobie dospievania** – obdobie puberty a adolescencie
puberta – 11 – 15 rokov veku
adolescencia – 15 – 20 rokov veku
- **raná a stredná dospelosť** – od 20 – 25 do 40 – 45 rokov
- **neskorá dospelosť** – 40 – 45 až 65 rokov
- **staroba**

5. UČENIE A VÝCHOVA

- v širšom význame je **učením** každé obohacovanie individuálnej skúsenosti v priebehu vývoja jednotlivca, patrí sem všetko, čo človek získava po narodení v kontakte s prostredím a čo vyvoláva trvalejšie zmeny v jeho správaní
- v užšom význame je **učením** zámerné, cieľavedomé a systematické nadobúdanie vedomostí, zručností a návykov, foriem správania a osobných vlastností
- v psychológii sa **učenie** považuje za relatívne trvalú (permanentnú) zmenu v správaní, vyplývajúcu zo skúsenosti

Fázy učenia

- **motivačná** – záujem, dôvody osvojovania si poznatkov, riešenia problémov
- **poznávacia** – človek začína prenikať do problému, využíva predchádzajúce skúsenosti, získava ďalšie potrebné informácie na jeho riešenie
- **výkonná** – dochádza k pochopeniu a vyriešeniu problému, k naučeniu a osvojeniu si učebného materiálu
- **kontrolná** – človek si overuje správnosť svojho riešenia
- významnú úlohu zohráva učenie v mladosti, pretože sa tu kladú základy na utváranie osobnosti

Formy učenia:

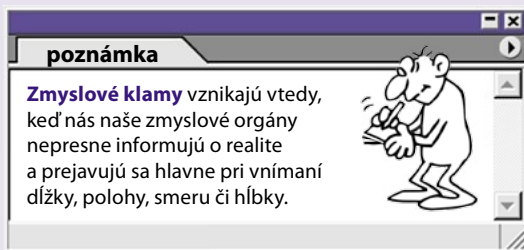
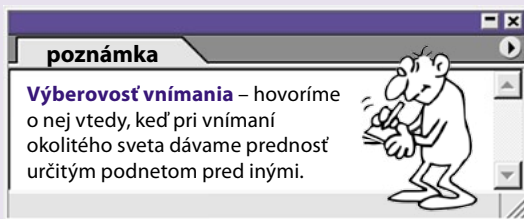
- **osvojovanie vedomostí** – osvojovanie poznatkov z jednotlivých vedných odborov alebo z praktickej činnosti
- **senzomotorické učenie** – učenie zmyslové, pohybové, rozvíja názorné poznávanie a pohybové stránky činností (napr. hra na hudobnom nástroji)
- **intelektové učenie** – učenie sa metódam riešenia problémov, predstavuje rozvoj myšlienkových procesov a intelektových schopností a zručností
- **sociálne učenie** – učenie v oblasti ľudských vzťahov, človek sa učí žiť medzi ľuďmi a začleniť sa do ľudskej spoločnosti
- v rámci jednotlivých foriem učenia sa využívajú rôzne **druhy učenia**, napr. asocičné, motorické, imitačné, ale aj cieľavedomé alebo mimovoľné, neúmyselné a pod.
- **výchova** – zámerné, cieľavedomé a sústavné pôsobenie na človeka s cieľom vytvoriť uňho také vlastnosti, ktoré kladie výchovný cieľ
- v dospelosti zohráva veľkú úlohu **sebavýchova**

6. PSYCHICKÉ JAVY

- **psychické javy** sú funkciou mozgu, sformovali sa vplyvom spoločnosti, zobrazujú prostredie a zároveň umožňujú aktívne na neho pôsobiť, tvoria zložitý, navzájom prepojený systém, pôsobia v jednote, v priebehu vývoja jedinca sa menia a vykazujú variabilitu
- **rozdelenie psychických javov:**
 - a) **psychické procesy** – psychické poznávacie procesy (vnímanie, predstavivosť, fantázia, myslenie a reč), procesy pamäti (zapamätanie, uchovanie, vybavenie), motivačné procesy (citové a vôľové)
 - b) **psychické stavy** – stav pozornosti, nálady = citové stavy
 - c) **psychické vlastnosti** – schopnosti, motívy a postoje, temperament, vôľové vlastnosti, charakter

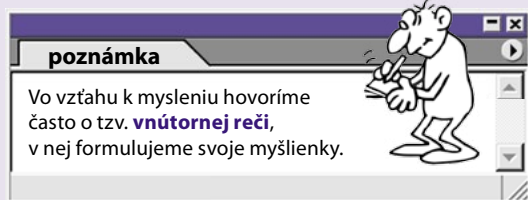
Psychické procesy

- **vnímanie** je psychický proces, ktorým zachytávame to, čo v danom okamihu pôsobí na naše zmyslové orgány, je to proces uvedomovania si vonkajšieho a vnútorného prostredia a je základom názorného poznávania
- výsledkom vnímania sú **pocity a vnemy**, označujeme ich ako poznávacie procesy
- **pocity** sú odrazom len jednej stránky určitého predmetu alebo javu
- **vnemy** sú súborom pocitov, sú odrazom predmetu alebo javu ako celku
- na kvalitu vnemov pôsobí i únava a ďalšie psychické procesy, ako napr. predstavy, fantázia a pod.
- **predstavy** – názorný obraz niečoho, čo v danom momente nepôsobí na naše zmyslové orgány, čo v danej chvíli nevnímame
 - zakladajú sa na minulom vnímaní, sú menej výstižné ako bezprostredný vnem, vybavujeme si ich na základe skúsenosti, pamäti a nášho vedomia
 - môžu byť veľmi konkrétne, a z nich môžeme vytvárať i nové predstavy a obrazy, ktoré sme priamo nezažili, ba ktoré v reálnom svete ani nemusia existovať
 - takéto predstavy voláme **fantázia** – psychický proces, v ktorom vytvárame relatívne nové predstavy na základe skúseností, vnemov a pamäťových predstáv, ktoré sú zmenené alebo skombinované do nových celkov
- **typy predstáv: zrakové, sluchové, pohybové, zmiešané** (v priebehu života sa môžu meniť)
- **myslenie** je poznávací proces, ktorým získavame sprostredkované a zovšeobecňujúce poznanie skutočnosti, jej znakov a vzťahov, je to schopnosť človeka poznávať na základe zmyslového poznania a spolu s ním všeobecné, zákonité, podstatné súvislosti a na základe toho určovať ciele svojej činnosti
 - myslenie stavia na všetkých vnemoch, predstavách a poznatkoch človeka, vytvára medzi nimi vzťahy a sprostredkúva dokonalejšie a zložitejšie poznanie skutočnosti
 - základným výsledkom myslenia je **pojmem**, vzťah medzi dvoma pojmi označujeme ako **súd**, vyjadrenie vzťahu medzi dvoma alebo viacerými súdmi nazývame **úsudok**
 - **základné myšlienkové operácie sú: analýza, syntéza, porovnávanie, abstrakcia, zovšeobecňovanie, dedukcia, indukcia, analógia**
 - myslenie úzko súvisí s riešením problémov a s úrovňou všeobecných rozumových schopností človeka – **inteligenciou**

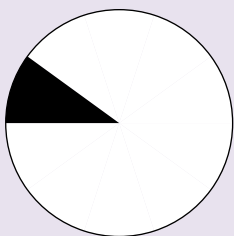


Základy psychológie

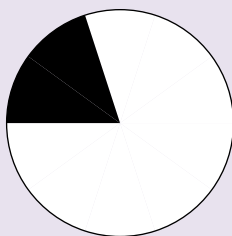
- v procese vývinu človeka sa myslenie rozvíja od veľmi konkrétneho, názorného myslenia k abstraktnému a logickému mysleniu
- individuálne vlastnosti myslenia u jednotlivého človeka môžu mať rôzne kvality, líšiace sa v hĺbke, presnosti, pružnosti, kritickosti a v tvorivosti
- **reč** – svoje myšlienky vyjadrujeme pomocou reči, pričom najdôležitejšou funkciou reči je dorozumievanie
- reč je nástrojom myslenia a nástrojom reči je **jazyk** ako prostriedok dorozumievania
 - pri reči používame verbálne (slová – hovorenie, písmo) a neverbálne (posunky, mimika, gestikulácia...) výrazové prostriedky
- **pamäť** tvorí súbor psychických procesov a vlastností, ktoré umožňujú osvojenie skúsenosti, ich zapamätanie, uchovanie a vybavenie, je to proces, bez ktorého by naša existencia nebola možná
 - tento proces pozostáva z troch fáz: **zapamätanie**, **udržiavanie (uchovanie)** a **obnovenie (vybavenie si)** nejakej informácie
 - **zapamätanie** je proces prijatia a spracovanie informácie do podoby, v ktorej je uložená
 - **udržiavanie** alebo **uchovanie** predstavuje preskupovanie a začleňovanie informácie do nových súvislostí
 - **obnovenie** alebo **vybavenie** prebieha ako znovupoznanie a spomínanie
 - znovupoznanie – priamo pôsobiaci náhodný podnet vyvolá reprodukciu niečoho, čo sa už stalo
 - spomínanie – úmyselné vybavenie si zapamätaného, bez vplyvu priameho podnetu
 - k pamäti patrí aj proces **zabúdania**, v ktorom dochádza k vyhasínaniu, vymazávaniu pamäťových stôp



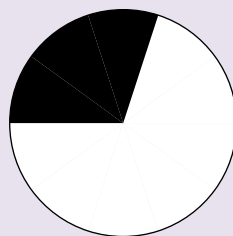
Ako si pamätáme



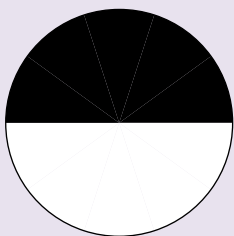
10 % z toho, čo čítame



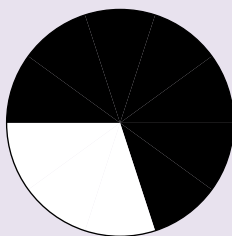
20 % z toho, čo počujeme



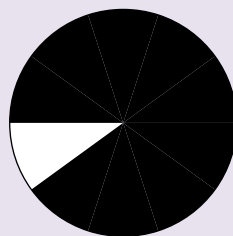
30 % z toho, čo vidíme



50 % z toho, čo počujeme a vidíme



70 % z toho, čo hovoríme



90 % z toho, čo robíme

■ **typy pamäti:** podľa toho, čo si chceme v pamäti uchovať, rozlišujeme pamäť: **slovnú-logickú, názornú a citovú**

■ **motivačné procesy** sú citové a vôľové

■ **emócie (city)** sú prejavom stavu vzrušenia organizmu, ktorý sa prejavuje tromi spôsobmi:

1. vnútorný zážitok, citová skúsenosť
 2. vonkajší prejav
 3. fyziologické zmeny organizmu
- city majú spoločenskú povahu, sú vlastné iba človeku, predstavujú subjektívny stav, ktorý často neobsahuje vôľovú aktivitu a vyznačujú sa bipolárnymi vlastnosťami
 - vznik citov determinujú vnútorné a vonkajšie činitele (napr. činnosť, ľudia, spoločnosť), ktoré výrazne ovplyvňujú potreby a postoje človeka

■ **delenie citov:**

- primárne: radosť, strach, zlosť, smútok
- súvisiace zo zmyslovou stimuláciou: bolesť, hrôza, rozkoš
- súvisiace so seba hodnotením: hrdosť, vina
- týkajúce sa iných ľudí: láska, súcit
- hodnotiace: humor, údiv
- nálady: úzkosť, radosť

■ na základe intenzity a dĺžky trvania delíme city na **afekty, nálady a vášne**

- **afekt** je silné, búrlivo prebiehajúce, ale krátko trvajúce citové vzplanutie
- **nálada** je viac-menej trvalý citový stav, ktorý dodáva určité sfarbenie aj ostatným citovým zážitkom, môže byť vyvolaná rôznymi udalosťami, príp. telesnými stavmi, ale aj okolnosťami, ktoré si nemusíme uvedomovať
- **vášeň** je hlboký, silný cit, ktorý sa zmocní celého človeka, jeho myšlienok i činov a ovplyvňuje celé jeho správanie (napr. vášeň k majetku, športu, hrám a pod.)
- **strach** je výrazný citový stav, ktorý môže negatívne ovplyvniť život človeka, jeho zdrojom môžu byť konkrétni ľudia i situácie, ktoré sú späté s nebezpečenstvom

■ **vyššie city** súvisia s kvalitou osobnosti človeka, s jeho výchovou a vzdelaním, patria sem: **morálne city, estetické city, intelektové city**

Psychické stavy

- pod pojmom **psychické stavy** rozumieme celkové psychické prežívanie človeka v určitom okamihu alebo v dlhšom časovom úseku, týmto pojmom označujeme aj vzťah medzi organizmom a prostredím
- **psychický stav** je daný jednotou psychických procesov, je to relatívne stabilnejší prejav duševnej činnosti, pôsobí na motiváciu, emócie, vonkajšie prostredie, ľudia...

vysvetlivka

lat. **emovere** = **vzrušovať**



zaujímavosť

Bipolárne vlastnosti citov označujeme ako trojdimenzionálnosť citov, sú to:

príjemnosť – nepríjemnosť,
napätie – uvoľnenie,
vzrušenie – uspokojenie.



poznámka

Emocionálne procesy rozlišujeme podľa druhu potrieb: **potreby na biologickej úrovni** (prežívanie vzťahu k jedlu, životnému prostrediu) a **potreby na sociálnej úrovni** (intelektuálne, etické a estetické city).



ťahák

Špecifická forma strachu je tzv. naučený strach = **tréma**.

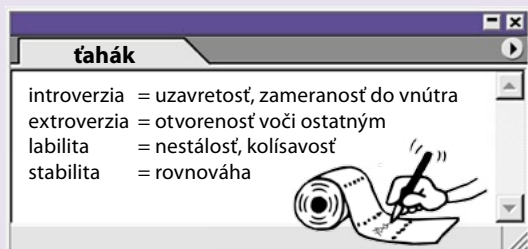
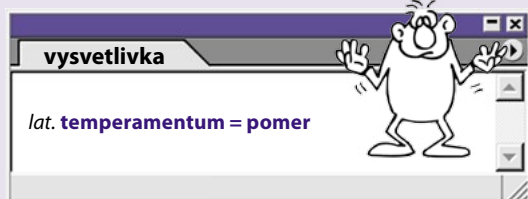
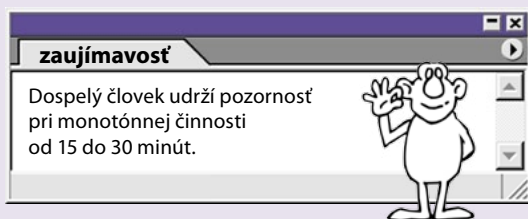
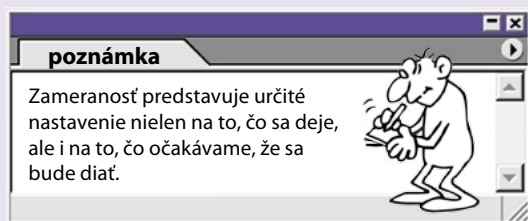


Základy psychológie

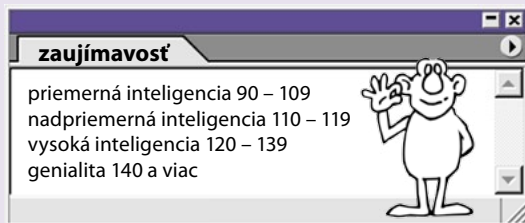
- **znaky psychických stavov:** polarita, premenlivosť, relatívna stabilita, individuálna variabilita
- **druhy psychických stavov** – nálad, inšpirácia, nerozhodnosť, pozornosť
- **nálady** sú viac-menej trvalý citový stav, ktorý dodáva určité sfarbenie ostatným citovým zážitkom, môžu byť vyvolané rôznymi udalosťami, príp. telesnými stavmi, ale aj okolnosťami, ktoré si nemusíme uvedomovať
- môžeme pozorovať tieto základné nálad:
 - **povznesená až expanzívna:** je charakteristická veselosťou, snahou konať vystatovačne až extrémne
 - **skleslá až depresívna:** strata sebadôvery, pasivita
 - **stiesnená až sklúčená:** prejavuje sa v problémových životných situáciách
 - **zlostná:** typická je pre ňu podráždenosť, urážlivosť, útočnosť
- **pozornosť** je zameranosť a sústredenosť vedomia pri spracúvaní informácií o vonkajšom svete, pri kontrole vlastného myslenia a správania, môže byť úmyselná alebo neúmyselná
 - vlastností pozornosti: **selektivita (výberovosť), zameranosť, koncentrácia**
 - pozornosť úzko súvisí s pamäťou
 - na výkon pozornosti má vplyv koncentrácia, ktorá je niekedy veľmi náročná, hlavne pri dejoch a činnostiach, ktoré sú zdĺhavé a neatraktívne
 - pozornosť priťahujú najmä nové, intenzívne a nápadné podnety (využitie v reklame)
 - neschopnosť sústrediť pozornosť na dôležité deje v danej chvíli nazývame **roztržitosť**

Psychické vlastnosti

- **temperament** – je sústava psychických vlastností, ktoré sa prejavujú spôsobom reagovania, správania a prežívania človeka, je to súhrn vlastností organizmu určujúcich dynamiku celého prežívania a správania osobnosti
- najstaršiu teóriu temperamentu, ktorú poznáme, vypracoval Hippokrates (5. storočie pred n. l.) a rozpracoval Galenos (2. storočie pred n. l.)
- táto teória vychádza z tekutín nachádzajúcich sa v tele človeka – podľa toho, ktorá prevláda, vytvorili štyri typy temperamentu: **sangvinik** (sanguis = krv), **cholerik** (cholé = žlč), **melancholik** (melan cholé = čierna žlč), **flegmatik** (phlegma = hlien)
- **C. G. Jung** na základe otvorenosti a uzavretosti určil dva typy: **introvert a extrovert**
- **H. J. Eysenck** na základe neuroticizmu pridal ďalšie dva typy: **labilný a stabilný**
- typológiám temperamentu sa venoval aj **I. P. Pavlov**
- **schopnosti** môžeme charakterizovať ako súbor predpokladov nevyhnutných na úspešné vykonávanie určitej činnosti, zručnosti
- schopnosti nie sú vrodené, vznikajú a rozvíjajú sa na základe vrodenných vlôh



- jedna vloha môže byť základom niekoľkých schopností a naopak, určitá schopnosť môže mať základ vo viacerých vlohách
- úroveň rozvoja schopností môže byť rôzna: nadanie, talent, genialita
- **nadanie** je súhrn schopností určitého druhu, ktoré umožňujú nadpriemerné výkony v určitej činnosti a zakladá sa na vrodenných vlohách
- **talent** je vysoko rozvinutý súbor schopností, ktorý umožňuje, aby človek dosahoval vynikajúce výsledky, označujeme ho ako prejavované nadanie
- **genialita** je označenie pre najvyššiu úroveň intelektuálnych a tvorivých schopností, vždy pri nej pôsobia aj ďalšie faktory – motivácia, temperament, emocionalita, prostredie
- **delenie schopností:**
 - **všeobecné** (rozumové) – patrí sem **inteligencia**
 - **špeciálne** – tie sa delia na **verbálne** (rečové), **numerické** (číselné), **pamäťové**, **psychomotorické** (schopnosť diferencovaného, koordinovaného zaobchádzania s rozličnými nástrojmi a prístrojmi), **umelecké**, **schopnosti priestorovej predstavivosti a percepčnej pohotovosti** (schopnosť rýchleho a presného postrehu)
- **inteligencia** je všeobecná rozumová výkonnosť človeka slúžiaca na riešenie problémov, vyjadruje všeobecnú schopnosť človeka prispôbiť sa rôznym situáciám, najmä novým, pri ktorých si nevystačíme so skúsenosťou
- **inteligentný kvocient (IQ)** vyjadruje úroveň inteligencie, intelektových schopností človeka, je to číslo, ktoré získame ako **pomer medzi mentálnym a fyzickým vekom** jedinca, vynásobeným číslom 100
- **charakter** je súhrn psychických vlastností osobnosti, ktoré sa zakladajú na mravných zásadách a prejavujú sa v správani a konaní človeka
- je ovplyvnený temperamentom človeka, jeho schopnosťami a je usmerňovaný rozumovou vyspelosťou jedinca
- charakter nie je vrodenný ani dedičný
- **rozdelenie charakterových črt:**
charakterové črty vyjadrujúce:
 1. **vzťah človeka k spoločnosti a k iným ľuďom**
 2. **vzťah k práci**
 3. **vzťah k vlastnej osobnosti**
 4. **vôľové črty charakteru** (cieľavedomosť, samostatnosť, rozhodnosť, vytrvalosť, sebadisciplína a sebaovládanie, slušnosť, statočnosť, odvaha a ďalšie vôľové vlastnosti)
- vôľové vlastnosti tvoria **jadro (základ) charakteru**, sú získané a rozhodujúci podiel na ich tvorbe má výchova a seba výchova
- k charakteru patrí i **svedomie** ako forma prežívania morálneho hodnotenia vlastných skutkov, motívov, citov...



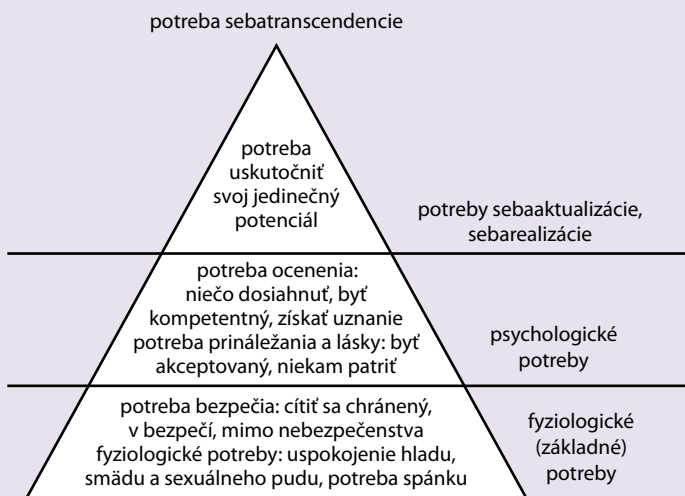
Motivácia a potreby

- **motivácia** zahŕňa všetky pohnútky, ktoré vedú človeka k nejakej činnosti zameranej na uspokojovanie určitých potrieb
- **motív** je každý vnútorný faktor, ktorý začne, usmerňuje a časovo udržiava hľadanie uspokojenia nejakej potreby organizmu a robí človeka citlivým na výber predmetov súvisiacich s týmto uspokojením
- každý motív obsahuje **energiu** (aktivitu, ktorá pohýna človeka k činnosti), **usmernenie** (dáva energii orientáciu, smer) a **cieľovosť** (dosahuje cieľ, uspokojenie potreby)
- cieľovosť robí konanie človeka **adekvátnym** – cieľu primeraným, **vytrvalým** a **kreatívnym**
- **modely motivácie: model nedostatku** – pocit prázdna, ktoré treba vyplniť, a **model vybitia** – pocit naplnenosti, nahromadenia energie, ktorú treba dostať von
- základným motivačným faktorom sú **potreby**
- **potreba** je stav nedostatku alebo nadbytku niečoho, čo nás vedie k činnosti, ktorou túto potrebu uspokojujeme

Základy psychológie

- potreby delíme na **biologické** (primárne, vrodené) – dýchanie, spánok, bezpečie a pod., a **sociálne** (získané) – kultúrne a psychické
- **hierarchia potrieb**: autor A. Maslow usporiadal potreby podľa ich naliehavosti pre človeka

Hierarchia potrieb podľa A. Maslowa



- ďalším motivačným faktorom človeka môžu byť:
 - **záujmy** – odvodené potreby, ktoré sa uspokojujú vykonávaním určitej činnosti
 - **postoje** – odvodené motivačné predpoklady reagovať určitým spôsobom na určité motivačne závažné podnety
 - **hodnotové orientácie** – najvyššieobecnnejšie postoje, ktoré určujú celý životný štýl človeka, odzrkadľujú to, aké hodnoty človek vyznáva a akými sa v živote riadi

7. PSYCHOHYGIENA

- **duševná hygiena** je súbor pravidiel, ktoré slúžia na udržanie, prehĺbenie alebo opätovné získanie duševnej rovnováhy a duševného zdravia
- psychohygiena je zameraná na pôsobenie na samého seba (autoregulácia), na problémy duševnej rovnováhy (napr. s adaptáciou), na prevenciu a upevňovanie duševného zdravia
- **spôsoby, ako zachovávať duševnú hygienu** (metódy psychohygieny): dostatočný spánok, správna výživa, dostatok pohybu, účinné hospodárenie s časom, relaxačné techniky, autoregulačné cvičenia

Duševné poruchy

- **duševná porucha** je zmena niektorých psychických javov, ktorá sa prejavuje v správaní a v prežívaní a premieta sa i do sociálnej komunikácie a interakcie
- duševné poruchy môžeme rozdeliť na:
 - **psychózy** – neuropsychické poruchy, ktoré narušajú osobnosť človeka, v dôsledku čoho dochádza k poruchám procesu vnímania a poznávania, k neschopnosti odlíšiť realitu od fantázie (napr.: schizofrénia, paranoja, manio-depresívna psychóza = chorobné zmeny nálad)

- **neurózy** – najčastejšie psychické poruchy ľahšieho, väčšinou prechodného rázu (napr.: poruchy spánku, veľká únava, fobie, mentálna anorexia), ktoré nespôsobujú organické poruchy mozgu a súvisia so situáciami, ktoré človek vníma ako stresujúce (sú charakteristické vysokou mierou úzkosti a delia sa na hystériu, neurasténiu a psychasténiu)

- **psychopatie** – poruchy osobnosti majúce širokú škálu prejavov (sú pre ne typické dlhodobé, zvláštne až čudácke spôsoby správania), je to tiež označenie pre nevyváženú osobnosť, u ktorej sú niektoré črty príliš zdôraznené a iné potlačené, takže postihnutý sa ťažšie začleňuje do spoločnosti (napr.: povahové odchýlky, neškodné čudáctvo, násilné asociálne správanie) a vyznačuje sa nízkou schopnosťou poučiť sa zo skúsenosti, impulzívnosťou, nízkou sebakontrolou a zameraním na svoje záujmy (napr. paranoidná porucha)

- **oligofrénia (slabomyseľnosť)** – nerozvinutosť poznávacích schopností a procesov, ktorá môže byť dedičná alebo spôsobená následkom poškodenia mozgového tkaniva (v priebehu embryonálneho vývoja alebo ako následok úrazu v ranom veku), je trvalá a delí sa na debilitu, imbecilitu a idiotiu

- pôsobením náročných podmienok a požiadaviek na človeka dochádza k záťaži, ktorá môže pôsobiť pozitívne i negatívne – záťažovú situáciu nazývame **stresová situácia**

- **stres** – stav psychickej záťaže, ktorý vzniká pôsobením rušivého faktora na človeka v priebehu uspokojovania jeho potrieb alebo dosahovania cieľa, dochádza k nemu pri prehĺbení a chronickom pôsobení konfliktu (každý človek má individuálnu odolnosť proti stresu, podobne ako je pre každého niečo iné stresovým činiteľom)

- **frustrácia** je psychický stav vyvolaný prekážkami na ceste k určitým cieľom (k uspokojeniu potrieb), ktoré pôsobia rušivo a aktivujú tzv. obranné mechanizmy

- stupeň odolnosti proti frustrácii nazývame **frustračná tolerancia**, ktorá je u každého iná

- základné druhy frustrácie sú: deprivácia, oddialenie, zmarenie, konflikt

- **deprivácia** je definovaná ako nedostatočné uspokojenie dôležitej potreby, dochádza k nej vtedy, keď sú základné potreby uspokojované na úrovni existenčného minima alebo klesajú pod túto úroveň

- deprivácia vystupuje v podobe: **fyzickej** – napr. nedostatok spánku, **psychickej** – neuspokojenie psychických potrieb, **senzorickej** – nedostatok podnetov a **sociálnej** – sociálna izolácia

- základné **reakcie** na záťažovú, frustrujúcu situáciu sú:

- **agresivita** – útok, ktorý môže byť namierený na druhých alebo na samého seba, má štyri stupne:

1. forma myšlienok – iba v mysli
2. verbálny prejav navonok – nadávka
3. deštrukcia – ničenie predmetov
4. fyzické napadnutie osoby

ťahák

Fóbia = chorobný strach z určitej osoby, zvierata, predmetu alebo javu, napr.

xenofóbia – zo všetkého cudzieho,
agorafóbia – z otvoreného priestoru,
klaustrofóbia – z uzavretého priestoru,
arachnofóbia – z pavúkov.



poznámka

Neurózou trpí viac jej nositeľ, zatiaľ čo psychopatiou trpí viac okolie postihnutého.



vysvetlivka

angl. **stress** = napätie, tlak, tieseň

