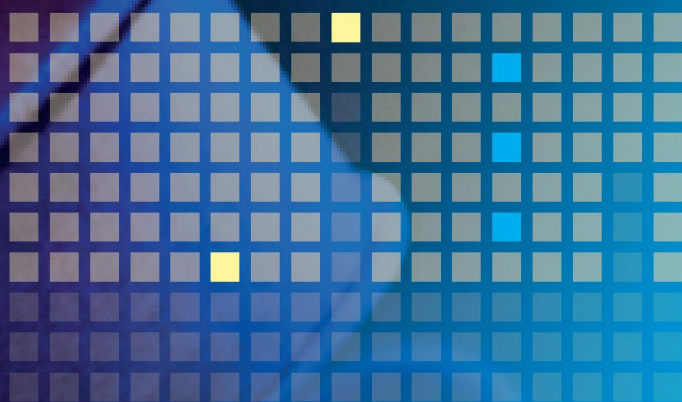


PSYCHOLÓGIA

PRE
KONZERVATÓRIÁ



Gabriela Herényiová



PhDr. Gabriela Herényiová, CSc.

PSYCHOLÓGIA

PRE
KONZERVATÓRIÁ



Recenzenti:

doc. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

Mgr. Ivan Petřík

Copyright © 2010, 2022 by Gabriela Herényiová

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

*„Schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky
pod č. 2018/4484:5-10K0 ako učebnicu Psychológia pre konzervatóriá. Schvaľovacia
doložka nadobúda účinnosť 3. februára 2018 a má platnosť 5 rokov.“*

Jazyková úprava: Mgr. Lubica Janeva

Vydalo vydavateľstvo IKAR a.s. – PRÍRODA Bratislava

v roku 2022 ako svoju 2 308. publikáciu v elektronickej podobe

Druhé vydanie, v Ikare prvé

Návrh obálky: Michal Harvánek, Bratislava

Sadzba a zalomenie do strán: Michal Harvánek, Bratislava

Tlač: Alfa print, spol. s. r. o., Martin

ISBN 978-80-551-9711-1

OBSAH

1. Úvod do štúdia psychológie	5
1.1 Psychológia ako veda o psychike (duši)	6
1.2 Pociťovanie a vnímanie	7
1.3 Predstavivosť, predstavy a fantázia	9
1.4 Pozornosť	11
1.5 Pamäť	12
1.6 Myslenie a reč	16
1.7 Motivácia	17
1.8 City	18
2. Systém psychologických vied	22
3. Vývinová psychológia	24
4. Sociálna psychológia	36
4.1 Klasifikácia sociálnych skupín	37
4.2 Sociálne vzťahy, sociálny status a sociálne roly	38
5. Sociálna komunikácia	41
5.1 Verbálna komunikácia	41
5.2 Neverbálna komunikácia	43
5.3 Komunikácia činmi	46
6. Psychológia osobnosti	47
6.1 Aktivačno-motivačné vlastnosti osobnosti	50
6.2 Vzťahovo-postojové vlastnosti osobnosti	53
6.3 Výkonové vlastnosti osobnosti	55
6.4 Samoregulačné vlastnosti osobnosti	60
6.5 Dynamické vlastnosti osobnosti	63
7. Učenie	78
8. Psychické zdravie a stres	84
9. Poruchy duševného zdravia žiakov	91
10. Techniky a hry na zvýšenie a upevnenie sebavedomia	95
Použitá literatúra	104

1. ÚVOD DO ŠTÚDIA PSYCHOLÓGIE

Psychológia je dôležitá pre každú ľudskú činnosť. Týka sa každej oblasti nášho života, správania človeka, výchovy detí, verejnej mienky, komunikácie v rodine a spoločnosti, práce a umenia. Umenie vytvára umelec v procese umeleckej činnosti, ktorá má svoje zákonitosti, pravidlá a normy. Hovoríme, že umenie je osobitá estetická činnosť, osobitá tvorba podľa zákonov krásy. Umelec v nej vytvára obraz skutočnosti, stvárňuje podoby ľudí, ich vzájomné vzťahy, city, myšlienky, prostredie, v ktorom žijú. Tento obraz skutočnosti vytvára pomocou umeleckej reči, zvláštneho umeleckého jazyka, ktorý má svoje zákonitosti a princípy.

Každá umelecká tvorba je predovšetkým práca a činnosť. Predpokladá však špeciálne nadanie, či presnejšie vrodené dispozície na určitú umeleckú činnosť, vlohy, z ktorých sa vytvára nadanie a rozvíja talent. Preto je v jednotlivých druhoch umenia nevyhnutný hudobný, dramatický, herecký, spevácky a tanečný umelecký talent. Niekedy ich býva spolu aj viac.

Na vytvorenie umeleckého diela sú okrem talentu potrebné aj veľké úsilie, tvorivé majstrovstvo, intelektuálna námaha, rozvinutá fantázia, citové i fyzické vypätie, aby sa z námetu, témy či myšlienky zrodilo umelecké dielo. To predstavuje významnú duchovnú kultúrnu hodnotu. Preto môžeme povedať, že umenie je spoločenský jav. Od svojho vzniku podáva svedectvo o človeku, o ľuďoch, o spoločnosti, dobe a spôsobe života. Umenie plní umelecko-estetickú funkciu. Orientuje nás prostredníctvom autorových postojov, hodnôt, pôsobí na nás výchovne, motivuje naše rozhodnutia a niekedy aj skutky. Dokáže nás pobaviť, potešiť a poskytnie nám oddych. Schopnosť vnímať umenie a rozumieť mu sa pestuje výchovou a vzdelávaním. Všetky tieto funkcie nám ozrejmú psychológia, ktorá sa zaoberá štúdiom psychických stavov a procesov prebiehajúcich v mysli človeka, jeho prežívaním, ale aj správaním a činnosťou.

Psychológia ako vedný odbor zahŕňa poznatky zo sledovania správania ľudí a snaží sa nájsť dôvod, prečo sa ľudia správajú tak a nie inak. Prečo sa smejú, plačú, bojujú, boja, vrhajú sa do nebezpečných situácií? Tieto poznatky zovšeobecňuje s cieľom lepšieho poznania a predvídania

ľudského správania. Psychológia sa venuje nielen skúmaniu jednotlivca, ale hľadá aj to, čo je pre psychiku všetkých ľudí spoločné. Psychológia sa považuje za vedu o človeku.

1.1 PSYCHOLÓGIA AKO VEDA O PSYCHIKE (DUŠI)

Psychológia je veda o duši (psyché = duša, logos = slovo, veda). Je to najbežnejšia definícia, s ktorou sa môžeme stretnúť.

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

Prežívanie predstavuje vnútorný svet človeka, ktorý je dostupný iba jemu samému pomocou seba pozorovania. Nastáva uvedomovanie si vlastného duševného života, napríklad uvedomujeme si, čo nás potešilo alebo zarmútilo. Všeobecne pojem **prežívanie** znamená, že prežívajúci človek má určité obsahy vedomia, niečo cíti alebo vyvíja určitú snahu.

Znaky prežívania

- **Subjektívnosť.** Prežívanie je vlastné iba danému človeku, ktorý niečo prežíva. Iba tento človek pozná konkrétny obsah svojho prežívania.
- **Rozmanitosť.** Prežívanie je u každého človeka iné. Napríklad pohľad na isté umelecké dielo môže u každého človeka vyvolať úplne iný zážitok.
- **Jedinečnosť.** Prežívanie je v danej podobe, v čase neopakovateľné.
- **Časovosť.** Prežívanie neustále plynie, nemožno ho zastaviť či podržať.
- **Je vlastné iba človeku.** Prežívanie je typický ľudský jav. Prežívanie sa nedá vyjadriť len rečou.

Druhou úrovňou je **správanie**, súhrn všetkých vonkajších pozorovateľných prejavov človeka, ktoré je prístupné aj iným ľuďom (napr. na základe nášho úsmevu si môžu iní ľudia utvoriť predstavu o našej dobrej nálade alebo o dobrom vzťahu k nim).

Správanie je odpoveď organizmu na zmeny v jeho okolí. Môže ho vyvolať i spomienka na minulé udalosti alebo predpoklad do budúcnosti. Správaním sa v psychológii rozumejú také aktivity organizmu, ktoré

môže pozorovať iná osoba. Rozlišujeme tri kategórie správania: **konanie** (jednorazové – úkon, akt, a dlhodobé – činnosť), **reč** a **výraz** (mimický a pantomimický). Prežívanie a správanie tvoria jednotu a navzájom sa ovplyvňujú.

V psychológii rozoznávame tieto kategórie **psychických procesov**:

		predstavy	myslenie	emócie	motivácia
pozornosť	pocity	pamäť	reč	city	snahy
	vnímanie	fantázia			vôľa



OTÁZKY A ÚLOHY

1. Pozrite si spolu akékoľvek umelecké dielo a rozprávajte o svojich zážitkoch. Navzájom ich porovnávajte a diskutujte o nich.

1.2 POCIŤOVANIE A VNÍMANIE

Päť zmyslov – zrak, sluch, čuch, chuť a hmat – nám umožňuje pociťovať podnety z okolitého sveta. Nervová sústava nám umožňuje ich vnímať a mozog prežívať, uvedomovať si svoje pocity a vnemy.

Pocity a **vnemy** sa v psychológii súhrnne označujú ako **poznávacie procesy**, pretože nám pomáhajú lepšie poznávať svet okolo nás. Pocity sú odrazom len jednej stránky určitého predmetu alebo javu. Napríklad hmatom zistíme, či je nejaký povrch hladký, alebo drsný. Zrakom sa presvedčíme o farbe a kombináciách farieb. Každý pocit má svoju kvalitu. Pocity, ktoré prijímame z vonkajšieho prostredia, nás informujú o farbe, zvuku, teplote, dotyku, tlaku, pohybe, vône, chuti, tvare či priestore. Pocity vnútorného prostredia zasa o hlade, smäde, bolesti alebo polohe. Aby sme pociťovali uvedené podnety, musia mať dostatočnú intenzitu. Človek začína pociťovať podnety na základe kvality analyzátorov, ktoré delíme na vonkajšie – exteroceptory: zrakový, sluchový, čuchový, chuťový, hmatový, tlakový, tepelný a analyzátor bolesti, a na interoreceptory

– vnútorné analyzátory pohybu, rovnováhy, polohy, trávenia, dýchania a sexuálne analyzátory.

Pociťovanie úzko súvisí s vnímaním. **Vnemy sú súbor pocitov**, ktoré odrážame v našom vedomí. Vždy vnímame naraz niekoľko pocitov. Keď sedíme v divadle, uvedomujeme si zrakové aj sluchové pocity, vôňu divadla, hĺbku javiska, vlastné vnútorné pocity, pohyb. Vnem je teda odraz celku a vzniká súčinnosťou viacerých analyzátorov. Pri vnímaní okolitého sveta dávame niekedy prednosť určitým javom pred inými. Hovoríme o výberovosti vnímania. Úlohu tu zohrávajú city, naša osobná zameranosť na činnosť, ktorú robíme. Mnoho mladých ľudí pri učení počúva hudbu. Závisí to od výberovosti vnímania, čomu pri takomto prístupe dajú prednosť: učeniu, kde je hudba len zvuková kulisa, alebo naopak. Na kvalitu vnemov pôsobí i únava a ďalšie psychické procesy, ako sú pozornosť, predstavy, fantázia.

Samostatný druh vnímania nám poskytuje tzv. **sociálne vnímanie (percepcia)**. Umožňuje nám pochopiť, ako človek reaguje v určitej situácii, čo prežíva, prečo reaguje práve takto a nie inak, aké má vlastnosti a pod. **Sociálnym (medziosobným) vnímaním rozumieme vnímanie iných ľudí, s ktorými sa stretávame, a sociálnych situácií, do ktorých sa dostávame.** Napríklad rodič – dieťa, učiteľ – žiak, spolužiak – spolužiačka. Ide teda o obojstranný, recipročný vzťah, v ktorom jedna osoba vníma druhú a naopak.

Pri sociálnom vnímaní sa uplatňujú isté faktory, ktoré môžu skresliť poznanie vnímanej osoby:

- **vnímanie je ovplyvnené vzťahom k danej osobe** (povaha interakcie medzi vnímajúcim a vnímaným, „nepriateľ triedy, protihráč v športe“ a pod.,
- **haló efekt** – hodnotenie človeka podľa prvého dojmu,
- **projekcia** – vlastné vlastnosti osoba pripisuje aj iným (najmä záporné),
- **efekt dobroty** – blízkych a známych máme tendenciu posudzovať zhovievavejšie.

Každý človek vníma svet jedinečným spôsobom, čo zapríčiňujú najmä rozdiely medzi ľuďmi, ale aj ich skúsenosti v sociálnej oblasti. Hovoríme o individuálnych rozdieloch vo vnímaní. **Individuálny ráz vnímania a pozorovania sa prejavuje v jeho dynamike, presnosti, hĺbke, šírke a v osobitostiach emocionálneho zafarbenia.**

Na základe psychologických rozborov môžeme ľudí zaradiť do týchto typov vnímania:

- **Analytický** – má sklon rozložiť vnímané predmety a javy na časti, details. Preniká do podrobností, do detailov a nevšimá si celok (na predstavení sa zameria len na jednu zložku, napr. reč, v tanci na jedného sólistu alebo na jedného hudobníka...).
- **Syntetický** – nepripisuje význam detailom, sleduje celok (vníma predstavenie, koncert ako celok).
- **Analyticko-syntetický** – má sklon vnímané predmety a javy rozčleniť na časti a potom ich vnímať v rámci celku. Tento typ vnímania a pozorovania má najväčšie šance na správnosť, objektívnosť a adekvátnosť vnímania a pozorovania.
- **Emocionálny** – pri vnímaní sa zameriava na vlastné prežívanie, na svoje city, ktoré v ňom vyvoláva. Takýto človek sa vyznačuje zvýšenou emocionálnou dráždivosťou, ktorá znižuje objektívnosť vnímania a pozorovania.



OTÁZKY A ÚLOHY

1. Na základe získaných poznatkov skúste určiť, aký ste typ. Prediskutujte vnímanie spoločnej situácie, divadelného predstavenia alebo atmosféry v škole.
2. Vysvetlite rozdiel medzi pocitom a vnemom.
3. Aké typy vnímania poznáte?
4. Uvedte príklady z každodenného života, ktoré môžu skresľovať sociálne vnímanie.

1.3 PREDSTAVIVOSŤ, PREDSTAVY A FANTÁZIA

Sedíme neskoro večer v autobuse a predstavujeme si priebeh nášho príchodu domov, lebo sme „zabudli“ oznámiť neskorý príchod... V našom vedomí sa objavujú názorné obrazy, v tomto prípade nahnevaných rodičov, hoci sme na úplne iných miestach. Tento jav nám umožňuje psychický proces, ktorý nazývame **predstavivosť**. Výsledkom jeho činnosti sú **predstavy**.

Predstava je obraz utvorený vo vedomí bez priameho pôsobenia podnetov na zmyslové orgány.

Schopnosť utvárať predstavy, ktorá je predpokladom tvorivej činnosti, nazývame predstavivosť alebo fantázia.

Predstava je teda názorný obraz predmetov a javov, ktoré v danom momente nevnímame. Podľa spôsobu vzniku delíme predstavy na pamäťové, fantazijné a anticipačné.

Pamäťová predstava je psychický proces, ktorý vedie ku vzniku pamäťových predstáv na základe pôvodných vnemov, prípadne citových zážitkov, napríklad predstava minulotýždňového koncertu obľúbenej skupiny, predstava sviečkovej starej mamy a pod.

Fantazijné predstavy vznikajú kombináciou stôp po niektorých minulých vnemoch. Jednotlivé časti alebo črty pôvodných vnemov sa menia, zmenšujú, zveličujú, vypúšťajú a pod. Tak vznikajú predstavy javov a predmetov, ktoré sme nikdy predtým nevideli, napríklad postavy z rozprávok a mýtov, obrazy bytostí a predmetov, ako sú okridlený kôň, jedno-rožec, morská panna, chalúpka na stračej nôžke, trpaslíci.

Anticipačné alebo cieľové predstavy vznikajú v súvislosti so zámernou činnosťou a predstavujú obrazy predpokladaných výsledkov činnosti a plánovaných cieľov. Tieto predstavy majú veľký význam v ľudskej práci a najmä pri umeleckom výkone pomáhajú prekonávať prekážky a situácie, ktoré nás čakajú. Napríklad predstava koncertu, sólového vystúpenia, premiéry divadelného predstavenia, vytúžená tanečná, operná alebo dramatická postava a pod.

Všetci ľudia nemajú rovnakú schopnosť vybavovať si predstavy. Tam, kde je schopnosť vybavovať si predstavy mimoriadne výrazná, hovoríme o **type predstavivosti**. **Poznáme vizuálny (zrakový) typ, auditívny (sluchový) typ a motorický (pohybový) typ.**

Ľudia vizuálneho typu si ľahko vybavujú zrakové predstavy, ľahko si zapamätajú tváre, vzhľad predmetov, farby. Výraznými predstaviteľmi tohto typu sú maliari.

Ľudia auditívneho typu si ľahko vybavujú zvukové predstavy, melódie, zvuk hlasu známych ľudí, hudobný nástroj. Za výrazných predstaviteľov tohto typu sa považujú hudobníci.

Ľudia motorického typu si ľahko vybavujú pohybové predstavy, tanečné a pohybové kombinácie a kroky, chôdzu človeka, gestikuláciu a mimiку. Výraznými predstaviteľmi tohto typu sú tanečníci.