

ZÁKLADY PSYCHOLÓGIE

- psychológia patrí do vied o človeku spolu s antropológiou a biologicko-lekáorskými vedami;
- **psyché** = životná sila, duša; **logos** = veda; **psychológia** = veda o duševných javoch človeka, o psychike;

- predmet psychológie – dva aspekty :

A, **prežívanie** – vnútorný svet človeka, ktorý je pomocou sebazpoznávania dostupný iba jemu samotnému, človek si uvedomuje svoj vlastný duševný život. Ide o myšlienky, vnemy, pocity, city, túžby, motivácie konania, snahy,...Predmetom prežívania je vonkajší svet, stav vlastného organizmu, vlastnej mysle. Prežívanie máme **vedomé** a **nevedomé** (človek si neuvedomuje svoje prežívanie alebo nepozná jeho príčiny a nevidí ho v súvislostiach).

B, **správanie** – odpoveď organizmu – človeka na zmeny v okolí, je prejavom na aktuálny podnet, je prejavom prispôsobenia organizmu prítomným a budúcim podmienkam. Ide o vonkajšie prejavy, ktoré môžu pozorovať aj ostatní, je merateľné. Správanie sa prejavuje cez tri kategórie : **výraz** (mimika, gestá), **reč**, **konanie** (konanie jednorazové = akt, konanie dlhodobé = činnosť).

Psychické procesy – nerozoznávame tu prežívanie a správanie, len kategórie psychických procesov : pozornosť, pocity, vnímanie, predstavy, pamäť, fantázia, myslenie, reč, emócie, city, motivácia, snahy, vôľa;

Psychológia = sústava vedných disciplín, ktoré sa zaoberajú študovaním psychiky, vedou o prežívaní a správaní živých bytostí. Má interdisciplinárnu povahu – stojí v prieniku prírodných a spoločenských vied.

Rozdelenie psychologických disciplín :

A, **základné** – najvšeobecnejšie poznatky, skôr teoretického charakteru, patria sem: všeobecná psychológia (všeobecné problémy podstaty ľudského vedomia, prežívania, správania), sociálna psychológia (sústreďuje sa na vzťah spoločnosť-jednotlivec), vývinová psychológia (ontogenéza-vývin psychiky jednotlivca), psychológia osobnosti (individuálne špecifiká a rozdielnosti v psychike a správaní ľudí), psychopatológia (poruchy, ťažkosti, hľadá liečebné metódy);

B, **špeciálne** – na báze úskej spolupráce psychológie a špeciálnych vied, napr. diferenciálna psychológia (skúma rozdiely medzi psychologickými javmi, rozdiely medzi psychikou muža a ženy), zoopsychológia (psychológia zvierat), psycholingvistika (rieši súvislosti myslenie – reč-jazyk);

C, **aplikované** – psychologické disciplíny priamo využiteľné v praxi, napr. poradenská psychológia (školská, profesionálna, predmanželská, manželská), klinická psychológia (zameraná na psychiku človeka v súvislosti s chorobou, vzťah pacient-lekár, diagnostikovanie duševných chorôb), súdna psychológia (aplikuje sa v súdnej praxi- motivácia konania), , psychológia dopravy, trhu, reklamy, športu, umenia,...

VÝVIN PSYCHIKY = ontogenéza psychiky

- vývin je dôležitý z dvoch hľadísk : z historického vývoja a z vývinu psychiky u jednotlivca;
- s hotovou nemennou psychikou sa nikto nenarodí, počas života sa psychika mení, vyvíja;
- podstata ontogenézy psychiky – dve štádiá :

1. **socializácia** – človek prichádza na svet ako biologická bytosť (prežívanie a správanie je podriadené základným biologickým potrebám – potreba jedla, spánku, tepla,...), postupne sa jednotlivec zaraďuje do spoločnosti, do určitých sociálnych skupín, kde platia isté normy, zvyky, obyčaje, názory... súhrn týchto aspektov = kultúrny rámec; jednotlivec si postupne osvojuje kultúrny rámec, berie na seba spoločenské roly a v sociálnej role sa očakáva adekvátne správanie. Jednotlivec sa v priebehu socializácie poľudšťuje, zaraďuje sa do spoločnosti.

2. **individualizácia** – hľadanie samého seba, sebaepochopenie, vytváranie vlastnej osobnosti, v priebehu vývinu sa stávajú ľudia osobnosťami, nadobúdajú špecifické črty, ktoré sa odlišujú od iných.. menia sa vlastnosti, niektoré úplne zanikajú, iné sa stávajú dominantnými, objavujú sa aj nové vlastnosti u jednotlivca, všetko to vedie k svojráznosti v psychike.

- činitele ontogenézy psychiky :

A, **biologické činitele** – *nervová sústava* – vykonáva najväčšiu syntézu regulácie správania a prispôsobuje organizmus prstrediu a podmienkam života; **dedičnosť** – mechanizmus, ktorým sa prenášajú gény (dispozície, vlohy) z rodičov na potomstvo, dedičná informácia sa odovzdáva prostredníctvom génov v momente oplodnenia. Genotyp = súbor zdedených génov, fenotyp = prejavenie genotypu v konkrétnych podmienkach, prostredí, vzniká tak vlastnosť.

B, **činitele prostredia** – pomáhajú človeku získavať skúsenosti s prírodou a so sociálnymi javmi (osobitný význam má vplyv rodičov, výchova, škola).

UČENIE :

- jeden z faktorov prostredia vplývajúcich na vývin človeka, ide o aktívny a tvorivý proces, ktorý rozširuje vrodené vlohy a znásobuje možnosti jednotlivca.

- cieľ : získanie, upevnenie nových skúseností, ktoré pomáhajú lepšie sa zorientovať a prispôbiť novým situáciám;

- druhy učenia : **habituácia** (prispôbenie sa podnetu), **asociačné učenie** (vytváranie súvislostí medzi naučeným a aktuálne pôsobiacim, medzi rôznymi podnetmi, udalosťami), **intelektuálne učenie** (osvojovanie vedomostí), **motorické učenie** (osvojovanie zručností, návykov, motoriku – napr.lyžovanie, tanec), **sociálne učenie** (osvojovanie si spôsobov spoločenského správania, vystupovania), **mimovoľné učenie** (väčšinou spojené s pragmatickými skúsenosťami), **imitačné učenie** (cez napodobňovanie);

- učenie je interakciou medzi vonkajšími vplyvmi okolia a genetickými danosťami jedinca, na základe kt.jedinec nadobúda individuálnu skúsenosť.

PSYCHICKÉ PROCESY :

- rozdelenie : **poznávacie procesy** – vnímanie, myslenie, fantázia, reč, predstavivosť; **procesy pamäti**; **motivačné procesy** – citové, vôľové;

Vedomie = stav pohotovosti reagovať na vonkajšie i vnútorné podnety, ale aj súhrn subjektívnej skúsenosti jedinca;

Vnímanie (perцепcia) = aktívny proces, ktorý sprostredkúva kontakt medzi jedincom a prostredím, ide o proces utvárania vnemov = subjektívnych komplexných odrazov reality.

- základné vlastnosti vnímania :

1. **celostnosť** – vnemy sú vždy obrazom nejakého celku, na ktorom sa podieľa aj minulé skúsenosť;

2. **výberovosť** – vnímanie sa sústreďuje len na niektoré zo všetkých podnetov, ktoré pôsobia na senzorické orgány z vonkajšieho prostredia;

3. **významovosť** – podnety vnímame ako nositeľov určitého významu;

- dôležitými vlastnosťami sú aj **subjektívnosť vnímania** (závislosť od vnímajúceho jedinca) a **kontrastnosť vnímania**;

Pozornosť = ide o sústredenosť a zameranosť psychických činností, vedomia na určitý podnet, jav, na podnetovú situáciu. Podmieňuje úroveň fungovania učenia, pamäti, myslenia a býva ovplyvnená motiváciou (záujmom), zdravím, únavou. **Vedomá pozornosť** – ide o sústredenú pozornosť, je úmyselne udržiavaná. **Nevedomá pozornosť** – automatické prítiahnutie pozornosti.

- charakteristické črty pozornosti : **rozsah** (množstvo prvkov, ktoré je človek schopný postrehnúť súčasne), **koncentrácia** (rušivé vplyvy, motivácia,...), **stálosť** (ovplyvňujú jednotvárne, rozmanité podnety, ale tiež náš záujem), **intenzita** (môže kolísat'), **fluktácia** =

flexibilita (schopnosť prenášať pozornosť z jedného predmetu na iný, alebo rýchlo medzi nimi prepínať).

Pamäť = proces prijímania, ukladania, vybavovania zážitkov a skúseností.

- **druhy pamäti** : **vizuálna** (zraková), **akustická** (sluchová), **senzomotorická** (pohybová), **biografická** (pamätanie si detailov zo života); **mechanická** (utvárame spojenia medzi prvkami bez vzájomného vzťahu), **logická** (porozumenie vzájomných súvislostí), **verbálna** (uchovávanie slovných informácií), **názorná** (na ľahšie vnímanie informácií o predmetoch, javoch), **reproduktívna** (zameraná na vedomosti),...

V ultrakrátkej (senzorickej) pamäti sa ocitne informácia počas niekoľkých sekúnd, v krátkodobej informácii pretrvávajú niekoľko desiatok sekúnd a slúži na zapamätanie približne 7 prvkov, napr. vytočenie telef. čísla. Dlhodobá pamäť – informácie sa tu môžu uchovávať na celý život.

- **kódy**, ktoré pamäť používa na uchovanie informácií, majú **sémantický** (lingvistický) **charakter**, **ikonický** (obrazový) **charakter** a **epizodický** (informácie o udalostiach) **charakter**.

- rekódovanie informácie – proces vybavovania si z pamäti. Má dve podoby : 1. reprodukciu (znovuvybavenie toho, čo som kedysi vnímal), 2. znovupoznanie (práve vnímaný objekt identifikujem ako známy).

- fotografická pamäť = schopnosť vybaviť si pomerne verný obraz vnímanej reality;

Zabúdanie = nemožnosť vybaviť si uloženú informáciu, neznamená však jej stratu. 2 základné faktory : 1. **rozpad** nepoužívanej pamäťovej stopy;

2. **interferencia** – pôsobenie nových informácií, ktoré odsúvajú staršie a menej významné.

Predstavivosť = schopnosť utvárať predstavy, ktorá je predpokladom tvorivej činnosti.

Predstava = obraz utvorený vo vedomí bez priameho pôsobenia podnetov na senzorické orgány. Predstavy patria do zmyslového poznania, majú názorný charakter a tvoria sa v mozgu. Ide o subjektívne obrazy, ktoré ovplyvňujú aktuálny stav mysle, potreby, emócie. Sú neúplné, menej jasné.

– **pamäťové predstavy** (reprodukcia minulých zážitkov), **fantazijné predstavy** (naša obrazotvornosť ponúka niečo nové, ide o pamäťové javy, ktoré nevyplývajú zo skúseností, sú nové, objavné), **konkrétne predstavy** a **abstraktné predstavy** (predstava stromu);

– denné sny = stav, v ktorom sa nechávame unášať našimi predstavami;

Myslenie = najvyššia forma poznávania, proces riešenia problémov, najvýznamnejší znak ľudskej psychiky. Narába s určitými kognitívnymi (poznávacími) prvkami → spája vnemy, predstavy, vytvára súvislosti medzi nimi, vymedzuje pojmy. 2 druhy myslenia : **konvergentné** (používajú sa už známe, zaužívané spôsoby riešenia) a **divergentné** (má tvorivý charakter, objavuje ním nové, originálne riešenia). Myslenie využíva rozličné kognitívne operácie : **analýza** (rozbor), **syntéza** (spájanie), **abstrakcia** (vyčlenenie podstatných prvkov a výsledkom je pojem), **diferenciácia** (proces rozlišovania), **generalizácia** (zovšeobecňovanie).

Pojem = slovné vyjadrenie, ktoré vyjadruje podstatné charakteristiky nejakej skupiny predmetov, javov. Vyjadruje všeobecné charakteristiky získané procesom abstrakcie. Súhrn predmetov, javov označovaných pojmom tvorí jeho rozsah (napr. rozsahom pojmu človek je množina všetkých ľudí). Obsahom pojmu sú vlastnosti, charakteristiky ním označovaného predmetu, javu.

Intuícia = protiklad myslenia, riešenie doznieva v podvedomí (6. zmysel).

OSOBNOSŤ :

= systém kombinovaných psychických charakteristík (vlastností, schopností, stavov, postojov,...), ktoré sa utvárajú v jednote dedičného a získaného, tvoria individualitu človeka. Človek sa v priebehu vývinu stáva sám sebou práve tým, že jeho vlastnosti, schopnosti, črty nadobúdajú individuálny charakter.

– psychológovia sa oddávna pokúšali preniknúť do psychiky človeka aj porovnávaním vlastností ľudí a na základe podobností vznikli **typológie osobností** = zaradenie ľudí s obdobnými vlastnosťami do jedného typu, typ nevyjadruje jedinečnosť charakteristiky človeka, ide len o zovšeobecnenie znakov, vyjadrenie najpodstatnejšej charakteristiky, priblíženie človeka k určitému typu. Typológie nikdy nevystihujú celú osobnosť, len niektorú jej stránku.

– niektoré z typológií : **podľa Hippokrata a Galena** – rozdelenie ľudí podľa prevládajúcej tekutiny v tele, ktorá určuje jeho temperament : **sangvinik** (krv) – živosť, pohyblivosť, striedanie citov,... **choleric** (žlč) – výbušnosť, netolerantnosť, neprispôsobivosť, vnímavosť, hĺbka citových zážitkov,... **flegmatik** (hlien) – pokoj, málo výrazný prejav citov, spoľahlivosť,...**melancholik** (čierna žlč) – uzavretý, nesmelý, smutný, city vznikajú pomaly a sú trvácne,...

– podľa **C. G. Junga** – **introvert** (uzavretý) a **extrovert** (otvorený, spoločenský);

– podľa **Eysencka** – **nervovo labilný a introvert** (melancholik), **nervovo labilný a extrovert** (choleric), **nervovo stabilný a extrovert** (sangvinik), **nervovo stabilný a introvert** (flegmatik);

– podľa **E. Sprangera** – človek **teoretický, praktický, estetický, sociálny, mocenský, náboženský;**

– osobnosť možno spoznať aj cez **črty** = psychické vlastnosti človeka prejavujúce sa v jeho správaní a konaní, umožňujú predvídať správanie a prežívanie človeka, sú väčšinou trvalou charakteristikou. Čím je črta výraznejšia, tým viac ovplyvňuje správanie jednotlivca.

SCHOPNOSTI :

= vlastnosti osobnosti, ktoré sú predpokladom na úspešné vykonanie nejakej činnosti, zároveň sú ukazovateľom rozdielov medzi ľuďmi v kvalite, rýchlosti a náročnosti si osvojenia určitého úkonu.

– rozdelenie schopností : 1. všeobecné – inteligencia (rozumová, emocionálna);

2. špeciálne – verbálne (vyjadrovať zložité vzťahy slovami), priestorovej predstavivosti (orientácia v priestore), numerické, percepčnej pohotovosti (rýchly postreh), pamäťové, psychomotorické (koordinovať pohyby), umelecké;

– rozumová inteligencia : inteligencia = všeobecná psychická schopnosť prispôbovať sa novým úlohám a životným podmienkam. Úroveň intelektových schopností je možné merať inteligentnými testami, ktorých výsledkom je **inteligentný kvocient IQ** = pomer mentálneho veku (počet bodov v teste) a fyzického veku sa vynásobí číslom 100.

– stupne rozvoja schopností : **nadanie** – súhrn schopností umožňujúci nadpriemerné výkony v určitej oblasti;

talent – vysoko rozvinutý súhrn vrodených dispozícií a nadobudnutých schopností, činností, ktorý pomáha človeku vyniknúť a dosiahnuť vynikajúce výsledky v obore;

genialita – najvyššia tvorivá originálna úroveň schopností, ktorá umožňuje vytvárať jedinečné diela;

Poruchy intelektu :

1. vrodené – mentálna retardácia, má tri štádiá postihnutia :

debilita (ľahší stupeň postihnutia, pomalšie reakcie, oslabená schopnosť narábať s abstraktnými pojmami, znížená chápacosť, sú vzdelávateľní v osobitných školách);

imbecilita (stredne ťažká úroveň mentálnej retardácie, vzdelávateľnosť výrazne obmedzená, slovné prejavy ochudobnené, poruchy výslovnosti, nie sú schopní naučiť sa čítať a písať, sú nesamostatní, dokážu si osvojiť hygienické návyky);

idiocita (najťažší stupeň mentálneho postihnutia, reč nie je dostatočne artikulovaná, nie sú schopní osvojiť si hygienické návyky, vyžadujú si špeciálnu starostlivosť, sú v ústavoch);

2. získané – objavujú sa v priebehu života a to v dôsledku úrazu, poškodenia mozgu, centrálného nervového systému, objavuje sa starecká demencia (úbytok pamäťových, intelektových schopností),...

DYNAMIKA PSYCHIKY :

= vytvára ju vývin jedinca a zároveň pôsobenie motivačných síl a emócií;

– motivačné sily : motívy, pudy, potreby, záujmy, hodnoty, postoje;

– **motívy** = psychologické príčiny, pohnútky na reakcie, na konanie jednotlivca, smerujú k uspokojovaniu potrieb, aktivizujú správanie;

– modely motivácie : **model nedostatku** (konanie motivované pocitom nedostatku, prázdna, kt. musí byť zaplnený, napr. smäd), **model vybitia** (k uspokojeniu dochádza pri uvoľnení nahromadeného napätia, napr. deštrukcia, ničenie vecí). **Cieľom** oboch modelov je dosiahnutie **stavu rovnováhy (homeostázy)**.

– s motiváciou súvisí aj **konflikt** = stav napätia pri rozhodovaní, je jedným z motivačných procesov. Druhy konfliktov : a, rozhodovanie medzi dvoma súčasne pôsobiacimi pozitívnymi motívmi (návšteva kina? divadla?);

b, rozhodovanie medzi dvoma súčasne pôsobiacimi negatívnymi motívmi (priamo sa postaviť na odpor cholerikovi? trpieť jeho urážlivé narážky?);

c, rozhodovanie medzi motívmi, ktoré majú aj pozitívne aj negatívne stránky;

Potreby = najvýznamnejšie motívy vplyvajúce na konanie človeka. Ide o stav nedostatku alebo nadbytku niečoho, čo nás vedie k činnostiam, ktorými túto potrebu uspokojujeme.

– delenie potrieb : 1. **primárne (fyziologické) potreby** – uspokojenie je nutné na zachovanie jedinca (potreba spánku, dýchania, potravy,...); 2. **sociálne – psychické potreby** – napr. potreba lásky, šťastia, slobody; 3. **kultúrne potreby** – napr. potreba poznávať, potreba kultúrneho vyžitia;

– triedy potrieb = primárne motivačné vlastnosti : potreba sebaapredania (obhajovanie vlastných záujmov, dravosť, súťaživosť), potreba bezpečia (strach z choroby, úrazu, vojny, finančnej neistoty), potreba spoločnosti (vyhľadávanie spoločenských stykov, rečnosť, záujem o zábavu, o nadväzovanie priateľstva), agresivita (slovná, fyzická, trestanie, šport), potreba starostlivosti o druhých;

– uspokojovanie potrieb sa deje od fyziologických cez psychologické až k sebaaktualizujúcej sa osobnosti (potreba uznania, ocenenia, potreba využiť svoj individuálny potenciál) → ide o **hierarchiu potrieb podľa A. Maslowa**.

– ďalšie motivačné faktory : **pudy** = vrodené pohnútky činnosti (napr. materský pud, pohlavný pud);

záujmy = zvláštny druh motivačných síl, vychádzajú z potrieb, sú ovplyvnené podmienkami kultúry, uspokojujú sa určitou činnosťou, môžu byť napr. poznávacie, estetické, ekonomické, sociálne, technické, športové,...

postoje = motivačné predpoklady reagovať istým spôsobom na podnety, okolie, situácie, odzrkadľujú hodnotiaci vzťah jednotlivca ku skutočnosti;

hodnoty (hodnotové orientácie) = vlastnosti, ktoré ľudia pripisujú veciam, situáciám, činnostiam, sú úzko spojené s potrebami, záujmami a postojmi, predstavujú normy správneho života, odzrkadľujú v sene to, aké hodnoty človek v živote vyznáva a akými sa riadi.

Individuálna hierarchia hodnôt je podkladom životného štýlu každého človeka.

vôľa = psychické procesy + záujmy smerujúce k úsiliu dosiahnuť cieľ, hlavne v situácii, ktorá je zložitá, súvisí s rozhodovaním sa, s prekonávaním prekážok;

EMÓCIE (CITY) :

= psychické procesy, vyjadrujú individuálne prežívanie a vzťah k ľuďom, k veciam, k sebe samému. Človek je schopný empatie (vcítania sa), city sa prejavujú v telesných i duševných prejavoch a majú svoj výraz v mimike, pantomimike, v intenzite a zafarbení hlasu.

– najvýznamnejšie prejavy citov : smiech, plač;

Znaky citov : tvoria základ súvislosti prežívania, sú nezávislé od vôle, pohybujú sa z vedomia do nevedomia, prejavujú sa okamžite a menia sa, sú ovplyvnené kultúrou,...

Funkcie citov : systém signálov, činná stránka osobnosti človeka, krátkodobé alebo dlhodobé motívy činnosti, majú regulujúcu funkciu;

Vlastnosti citov : polarita (protikladné kvality citov), aktivnosť (zvýšenie-nadšenie alebo útlm-smútok aktivity), subjektívnosť, spontánnosť, aktuálnosť (prejavujú sa okamžite);

– **ambivalencia** = jav, pri ktorom človek zažíva protikladné emócie k tej istej skutočnosti (človeku) súčasne – napr. láska a nenávisť zároveň, spokojnosť – nespokojnosť);

– druhy emocionálnych stavov :

A, afekty – krátke, búrlivo prebiehajúci emocionálny stav, väčšinou spojený s hnevom, strachom (prudká gestikulácia, výrazná prehnaná mimika, triaška, zblednutie);

B, nálady – dlhšie trvajúce, vyvolané určitou udalosťou, rozdelenie : **povznesená nálada** (optimizmus, veselosť, ochota konať), **zlostná nálada** (prudké zvýšenie sebavedomia, útočnosť, urážlivosť, podráždenosť), **skľúčená nálada** (utiahnutosť, ticho, pasivita), **depresívna nálada** (pokles sebavedomia, pasivita, apatia, bezradnosť), **patická nálada** (dlhodobý stav chorobného charakteru).

C, vášne – pôsobia intenzívne, úplne pohlcujú človeka, jeho prežívanie, správanie, môžu byť kladné (vášeň k práci, športu), záporné (vášeň k automatom, alkoholu).

– **vyššie city** : morálne, estetické, intelektuálne

PRAKTICKÉ VYUŽITIE PSYCHOLOGICKÝCH POZNATKOV :

Psychodiagnostika : diagnostika individuálnych vlastností, schopností a osobitostí ľudí, štruktúry ich osobnosti, charakteru emotivity, druhu konfliktov, ide o stanovenie diagnózy

– úlohy : podáva obraz o psychickom stave jedinca, o stave psychických funkcií, výkonnosti, emočnom stave; sleduje možné príčinné vzťahy medzi psychologickými činiteľmi a ochorením, poruchou; posudzuje úroveň jednotlivých schopností, úroveň duševného vývinu; robí rozbor štruktúry osobnosti jedinca; posudzuje vplyvy prostredia na priebeh ochorenia, liečby účinnosť terapie;

– **psychologické testy** : jednotne používaný a vyhodnocovaný súbor úloh zameraný na psychické veci (výkonové testy = meranie výkonu v určitej presne definovanej schopnosti, funkcii); intelligenčné testy; pamäťové testy;

– prístrojové metódy + počítačové testy, projektívne testy, dotazníková metóda;

Psychoterapia : liečebné pôsobenie na chorobu alebo poruchu psychologickými prostriedkami. Metódy – racionálne (pôsobenie na rozum, kritickosť pacienta), sugestívne (využíva sa sugescia-hypnóza), abreaktívne (odreagovaním sa, katarzia – napr. vyplkanie sa), tréningové (tréning, nácvik a ním odnaučenie, či nacvičenie + relaxácia), psychoanalytické (využívanie spomienok, snov), interpersonálne (náprava, korekcia osobnosti),...

– psychologické poradenstvo (Pedagogicko – psychologické poradne, centrá krízovej intervencie – poradenské strediská, linky dôvery,...);

PSYCHICKÉ ZDRAVIE A STRES :

– **zdravie** = stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha. Je to predpoklad na zvládnutie nárokov života a prostredia. WHO = Svetová zdravotnícka organizácia;

– **charakteristika duševne zdravých ľudí** : 1. zdravý postoj k vlastnému ja – primerané sebavedomie, sebaúcta, ovládanie emócií, vyrovnanie sa s problémami;

2. dobrý postoj k iným ľuďom – tolerancia, dôvera, rešpektovanie, zodpovednosť voči ostatným, schopnosť nadväzovať trvalé vzťahy;

3. schopnosť zvládať požiadavky života – riešenie problémov, nie ich odkladanie, plánovanie dopredu, nie prežívanie zo dňa na deň, prispôsobovanie si prostredia, využívanie vlastných daností, uvedomovanie si vlastnej zodpovednosti, smerovanie k určitému realistickému cieľu;

STRES = stav psychickej záťaže, nadmernej námahy, ktorá je odpoveďou na akúkoľvek požiadavku kladenú na človeka; emočné a psychické reakcie na duševné a telesné ohrozenia.

FRUSTRÁCIA = zmarenie, prekazenie – psychický stav vyvolaný istou prekážkou a pocitom rozporu, sklamaní z neuspokojenia nejakej potreby;

DEPRIVÁCIA = strata, nedostatok – psychický stav súvisiaci s chronickým neuspokojením potrieb, s nedosiahnutím vytýčeného cieľa;

– v prípade pôsobenia stresorov sa stresom organizmus uvedie do pohotovosti, zvyšuje sa aktivačná úroveň – pripravenosť reagovať;

– priebeh stresovej reakcie : má tri štádiá – 1. **alarm** (organizmus je v stave zvýšenej pohotovosti); 2. **rezistencia = odolnosť** (trvanie stresovej situácie, organizmus odoláva, aktivizujú sa obranné mechanizmy – zásoby energie pre telo sa postupne vyčerpávajú); 3. **exhauscia = vyčerpanie** (vyčerpanie obranných síl, zlyhanie adaptácie);

– **adaptačné mechanizmy** – chránia osobnosť, znižujú napätie, úzkosť;

→ primeraná (adekvátne) adaptácia = primerané prispôbenie sa , ktoré je v súlade s potrebami jednotlivca a zároveň neškodí ostatným, je v súlade s potrebami spoločnosti;

→ neprimeraná adaptácia = maladaptácia = nesúlad medzi potrebami človeka a podmienkami prostredia, môže byť neurotická (emocionálne konflikty, napr. zlé adaptovanie sa na školu) a sociálna, morálna (znížená schopnosť vychádzať s ľuďmi, napr. kriminalita, delikvencia);

– **signály stresu** : bolesti chrbtice, hlavy, vyrážky, obhrýzanie nechťov, úzkosť, depresie, pocity hnevu, narušenie spánku, agresia, panikárstvo,...

– odpovede na záťaž : **reakcia útok** (nadávky, rozbíjanie predmetov, fyzické napadnutie); **útek – únik** (vyhýbanie sa povinnostiam, nepríjemnostiam, únikom je i choroba), **projekcia** (zvaľovanie vlastnej viny na ostatných), **kompensácia** (vyvažovanie neúspechu úspechom v inej oblasti),...

– **salutogenéza** = štúdium zdrojov a príčin zdravia, najvýznamnejšou charakteristikou osobnosti, ktorá vedie k odolnosti voči stresu je **nezdolnosť** (nezdolní ľudia sú silne zaujatí prácou, rodinou, priateľmi, ..., zmenu vnímajú ako výzvu, prežívajú pocit osobnej kontroly nad vlastným životom);

– stratégia zvládania záťaže : úsilie vyrovnať sa z vonkajšími a vnútornými požiadavkami a ich vzájomnými konfliktami;

Duševná hygiena : prostriedok prevencie proti psychickým poruchám a prostriedok na ochranu, prehĺbenie, znovuzískanie duševného zdravia a vnútornej rovnováhy;

– prostriedky duševnej hygieny : správna životospráva, dostatočný spánok, správne hlboké dýchanie, dostatočný pohyb, správne časové rozvrhnutie jednotlivých činností, vhodná úprava životného prostredia, autoregulácia – človek pôsobí sám na seba,...

– význam psychohygieny : duševne zdravý človek je odolnejší voči chorobám, lepšie sa vie sústrediť na prácu a vychutnať odpočinok, je schopný pozitívne pôsobiť na okolie;

SOCIÁLNA PSYCHOLÓGIA :

– **sociálna výmena**: spôsoby – **verbálny prejav** (slová slúžia na vymieňanie informácií, názorov, postojov, realizuje sa v hovorenom a písomnom prejave), **neverbálny prejav** (reč tela – mimika, pantomimika, gestikulácia, pohľad, dotyk, melódia a zafarbenie reči, úprava zovňajšku), **činy** (konkrétne skutky (ochota pomôcť, prichystanie prekvapenia, ...);

– nepriama komunikácia – bez priameho styku účastníkov komunikácie : **obrazná, symbolická komunikácia** (prostredníctvom piktogramov, fotografií, dopravných značiek, ...);

– **komunikačné kanály**: cesty, spôsoby, ktorými sa komunikácia uskutočňuje, mali by byť priechodné a ak nie sú, tak do komunikácie prenikne šum a vzniká strata;

- **časté príčiny šumu** : *predsudky* (unáhlený negatívny postoj k niečomu, k niekomu, väčšinou silne ovplyvnený emóciami, ktoré skresľujú skutočnosť, napr. rasové, národnostné predsudky), *haloeфекt* (jav vznikajúci pri nedostatku informácií ako zovšeobecnenie, zveličenie nejakej vlastnosti), *rivalita* (nezdravá, prehnaná forma súťaženia),...

Manipulácia = využívanie prostriedkov mediálnej komunikácie na priame navodzovanie postojov, názorov, foriem správania, alebo ich zmeny u viacerých súčasne. Využíva pri pôsobení určité efekty : *haloeфекt* (vonkajší vzhľad), *efekt kumulácie* (intenzívnejšie sa zaoberať informáciami, ktoré na nás pôsobia častejšie a z rozličných zdrojov, čiže kumulujú), *efekt authority* (ovplyvňuje nás názor jedinca, ktorého uznávame – vedca, politika, umelca), *efekt konformity* (ľahšie preberáme názory, postoje bežné v skupine, ktorej sme alebo chceme byť členmi).

- manipulatívne pôsobí aj reklama, manipulácia je výraznou zložkou masovej kultúry;
- globalizácia = problémy nadobúdajú celosvetový charakter;
- atomizácia spoločnosti = utvárať malé, izolované skupiny jedincov diferencujúcich sa odlišnými postojmi, prístupmi k riešeniu problémov, keď sa ignorujú spoločné črty a dominujú odlišnosti (napr. frakcie v politických stranách);