PSYCHOLÓGIA

* Vznik – ako súčasť filozofie do 19.storočia
* Predchodca – Aristoteles – riešil otázku duše
* 19.storočie – Nemecko – 1.laboratórium v Lipsku – zakladateľ Wundt
* Slovensko – 30roky 20.storočia – založený Psychotechnický ústav v BA – A. Jurkovský – prvý súkromný psychológ
* Psyché – duša, životná sila, logos – náuka, veda
* Náuka o duši, o psychike
* Veda o duševných javoch človeka, o prežívaní a správaní a psychickej regulácii správania a konania človeka, o jeho vlastnostiach
* Veda, ktorá skúma vlastné zákony vedomia
* Hoministická veda – veda o človeku
* Empirický základ
* Predmetom skúmania sú dva základné aspekty – prežívanie a správanie

PREŽÍVANIE

* Prežívaním označujeme to, čo človek si sám uvedomuje o svojom duševnom živote
* vnútorný svet človeka – čo vo vnútri prežíva – je prípustný len jemu na základe seba pozorovania, sebapoznávania a sebauvedomovania
* človek poznáva nie len vonkajší svet ale aj seba samého (svoje subjektívne stavy - myšlienky, pocity, city, snahy, túžby, nálady)

SPRÁVANIE

* vonkajší prejav človeka
* súhrn všetkých vonkajších prejavov života človeka
* pozorujú a hodnotia iní ľudia – verejná mienka
* umožňuje mu pôsobiť na vonkajší svet, meniť ho
* správanie ovplyvňujú vonkajšie podnety a javy, ktoré sú súčasťou nášho vedomia a tzv. nevedomé pohnútky – zabudnuté zážitky z detstva, potlačené túžby a želania, t.j. javy, ktoré sa nazývajú podvedomím (nevedomím)

TYPOLÓGIA – základné psychologické disciplíny (odvetvia psychológie)

1. Základné - teoretické psychologické disciplíny – vysvetľujú psychiku, psychické problémy vo všeobecnosti a teoreticky – Všeobecná psychológia, Psychológia osobnosti, Sociálna psychológia, Ontogenetická psychológia
2. Špeciálne psychologické disciplíny – majú širší teoretický ráz, spolupracujú so špeciálnymi vedami, riešia špecifické psychologické problémy – Zoopsychológia, Psycholingvistika, Diferenciálna psychológia (porovnávacia – rozdiely v psychike ľudí)
3. Aplikované psychologické disciplíny – skúmajú konkrétnu oblasť ľudskej činnosti z psychologického hľadiska, využívajú psychologické poznatky v praxi - psychológia využiteľná v praxi – pedagogická psychológia, Poradenská psychológia, Školská psychológia, Forenzná (súdna) psychológia, Psychológia práce, Klinická (zdravotná) psychológia

METÓDY PSYCHOLÓGIE

1. Pozorovanie – zhromažďovanie faktov a údajov, zisťujú a zaznamenávajú sa duševné javy a vonkajšie prejavy správania ľudí v ich prirodzených podmienkach (životopis, kresby, rôzne výtvory práce aj písomné)
2. Aktívne – aj sa zapája
3. Pasívne – používa sa častejšie
4. Extrospekcia – pozorovanie vonkajších prejavov správania
5. Introspekcia – pozorovanie vnútorného prejavu správania sa
6. Experiment – skúmajú sa duševné javy v zámerne vytvorených podmienkach (prístroje, umelo vytvorené podmienky)
7. Exploratívne metódy – zisťovacie – psychológ a skúmaná osoba
8. rozhovor – riadený, individuálny,
9. dotazník – hromadné zisťovanie, predkladáme písomne vopred pripravené otázky
10. psychologické testy (IQ)
11. Sociometria – analyzovanie vzťahov medzi členmi skupín

**Vývin ľudskej psychiky**

PSYCHIKA

* Súhrnný pojem pre duševno, duševné dianie – javy, procesy, stavy
* Odraz vonkajšieho sveta v našom vedomí, vnútri
* Funkcia vyššej nervovej sústavy spojená s mozgovou činnosťou prostredníctvom pocitov a vnemov

ONTOGENÉZA PSYCHIKY

* Proces zmien v psychike, ktoré sa uskutočňujú v čase
* Človek sa nenarodí s hotovou psychikou – vyvíja sa a mení
* 2 štádiá vývinu psychiky jednotlivca:

1. **Socializácia**

* Osvojovanie vedomostí, zručností, postojov, pravidiel a zvyklostí správania, ktoré sú platné v danej spoločnosti v ktorej jednotlivec žije
* Uskutočňuje sa výchovou – cieľavedomé pôsobenie najmä rodičov, učiteľov
* z biologickej osoby sa stáva osobou spoločenskou

1. **Individualizácia** – zachovanie si jedinečnosti, sebapoznávanie, sebavýchova, sebakritika, názory, myšlienky

* Dieťa sa v priebehu vývinu stáva osobnosťou, nadobúda špecifické črty, ktorými sa odlišuje od iných
* Človek sa stáva sám sebou
* Činitele vývinu psychiky:

1. **Biologické** – nervová sústava (činnosť mozgu), dedičnosť (vlohy), telesný stav a rast organizmu, stavba organizmu, biologické potreby, žľazy s vnútornou sekréciou (deformácie, komplexy)
2. **Sociálne**
3. *činitele prostredia (ľudia)*
4. sociálna interakcia – vzťah jednotlivec – jednotlivec (základný význam pre jedinca), vzťah jednotlivec – sociálna skupina (socializácia), vzťah SK – J (miesto jednotlivca v sociálnej skupine - spoločenská rola - postavenie), vzťah SK – SK
5. spoločenské normy – upravujú vzájomné vzťahy ľudí v danom spoločenskom prostredí
6. výtvory ľudskej kultúry a civilizácie
7. *sociálne učenie* – osvojovanie foriem správania sa a spôsobov prežívania, realizuje sa:
8. priamym posilňovaním – odmena – trest
9. napodobňovaním – imitácia
10. stotožnením – identifikácia
11. sociálna kontrola – verejná mienka, súhlas – nesúhlas

VZŤAH MEDZI BIOLOGICKOU A  SOCIÁLNOU DETERMINÁCIOU PSYCHIKY

* predpoklady psychického rozvoja a rozvoja duševných vlastností získané dedičnosťou – **vlohy, dispozície,**
* vplyv prostredia – výchova, sebavýchova, vlastná aktivita jednotlivca
* v ranom veku správanie podmienené vrodenými dispozíciami, postupne prevláda v správaní človeka vplyv prostredia, výchovy

PSYCHOLOGICKÉ SMERY

1. Introgénne teórie – osobnosť sa buduje zvnútra navrstvením rôznych vlastností okolo pôvodnej neurčitej psychickej sily
2. **Psychoanalytická teória osobnosti – Sigmund Freud** (1856-1939)

psychoanalytik, lekár - psychiater

* *Freudova „tretia revolúcia“ – po Koperníkovi a Darwinovi – obrátila vtedajšie ponímanie ľudskej psychiky naruby. Človek má úplnú kontrolu nad vlastným správaním a myslením – Freud proti tomu zaviedol pojem nevedomie „človek nie je pánom ani vo vlastnom dome, ale zostáva odkázaný len na skromné správy o tom, čo sa v jeho živote odohráva nevedome.“*
* *Snaha objaviť novú metódu liečenia neuróz – hystéria nie je deformácia tela, ale duše – metóda voľných asociácií – zdanlivo náhodné spojenia môžu odhaliť rôzne nevedomé motivácie pacienta a z nich plynúce traumy.*
* *Neuróza – cesta k ľudskému nevedomiu, v ktorom ako vo veľkom kotle bublú naše predstavy, túžby, fantázie z rôznych dôvodov – osobných a spoločenských – nežiaduce, a preto ukrývané, zastrčené, zatláčané až do suterénu našej duše. V kráľovstve nevedomia vládne LIBIDO (sexuálny pud) – väčšina duševných ochorení spočíva v jeho nesplnení, nenaplnení (Freud považovaný za šarlatána)*
* Psychické javy sú riadené nevedomím, ktoré determinuje duševný život a správanie človeka – zdôrazňuje význam nevedomia
* Štruktúra ľudského vedomia - 3 vrstvy osobnosti: ID (nevedomé JA - ONO – NEVEDOMIE - najhlbšia vrstva – pudy, inštinkty, túžby, potláčané spomienky – hybná sila osobnosti, hnací motor – LIBIDO), EGO (vedomé JA – sprostredkovateľ medzi 1. A 3. Vrstvou – cenzuruje pudy, potláča alebo ich preferuje), SUPER EGO (NAD JA - svedomie – súhrn spoločenských noriem v sociálnom prostredí)
* Keď ego neprepustí pudy, ktoré sa chcú dostať na povrch vzniká v osobnosti napätie, komplexy, neurózy

1. **Personalistická teória osobnosti – Allport, Lewin, Adler**
2. **Analytická psychológia** – C. G. Jung – teória o spoločnom, kolektívnom nevedomí ľudstva, ktorá je predpokladom vzniku kultúry
3. Extrogénne teórie – rozhodujúcu úlohu pri utváraní osobnosti zohráva vonkajšie prostredie a učenie, osobnosť vzniká učením v interakcii s vonkajším (najmä) sociálnym prostredím
4. **Behaviorizmus**  - **ang. behavior = správanie**, zakladateľ J.B. Watson (amer. psychológ)

* osobnosť je súhrnom reakcií na vonkajšie podnety (osobnosť stotožňujú so správaním človeka
* psychológia – veda o správaní človeka
* stotožnenie psychiky a správania – za poznateľné považuje len to, čo možno navonok pozorovať v správaní alebo zaznamenať prístrojmi

1. **Neobehaviorizmus** – osobnosť je funkciou pôsobiacich podnetov, vnútorných činiteľov a vonkajších reakcií (vonkajšie prostredie a správanie jednotlivca)
2. **Experimentálna psychológia** – WUNDT – skúma psychické javy pomocou experimentálnych metód, skúma zákonitosti psychiky a využitie v praxi,

* Duševné dianie ako proces určujú predovšetkým vonkajšie vplyvy

1. Marxistické teórie – rozhodujúci vplyv na utváranie osobnosti má vlastná aktivita jednotlivca, sebavýchova, sociálne prostredie a výchova
2. Sociologizujúce teórie – význam pri utváraní osobnosti má sociálne prostredie a učenie

* Osobnosť je súborom rolí

*„Organizmus sa vyvíja činnosťou, dospelý človek sa vyvíja prácou, dieťa sa vyvíja výchovou a učením.“* S.L. Rubinštejn

VÝVINOVÉ OBDOBIA ČLOVEKA – detstvo, dospelosť, staroba

1. **DETSTVO**
2. Prenatálne obdobie – vývoj embria – 9 mesiacov
3. Novorodenecký vek – 0 – 2 mesiace

* Prechod z vnútromaternicového vývoja do vonkajšieho prostredia,
* Pasivita, spánok
* Reakcie na dotyk

1. Dojčenské obdobie – 2 – 1 rok

* Rast, priberanie,
* Vývoj CNS
* Poznávacie procesy, vnímanie, pociťovanie, náznaky reči

1. Predškolský vek

Mladší – batoľa – 1r – 3 roky

– pohyb, prvé zručnosti, poznávacie procesy – pozornosť, pamäť, napodobňovanie, temperament, vôľa, charakter, vzdorovitosť, návyky na denný režim

Starší – 3 – 6 rokov – pred nástupom do školy

– súvislá a presná reč, usudzovanie, city, spoločnosť rovesníkov, umelecká činnosť, základná štruktúra osobnosti

1. Školský vek

Mladší – 6 – 11/12 rokov – školská zrelosť – predpuberta,

- pozitívny vzťah k škole, psychický a telesný rast, aktivity na podporu mozgu, citový vývin (sebaovládanie), vplyv školy, záujmy

Stredný – 11/12 – 14/15 rokov – puberta,

- pohlavný vývin, zmena stavby tela, vývin intelektu, vôle, profesijná orientácia

Starší – 14/15 – 20/22 rokov – adolescencia, vek mládenca a devy

1. **DOSPELOSŤ – 20/22 – 60**
2. Mladší vek – do 30 rokov – miesto v spoločnosti, životné ciele, zodpovednosť
3. Stredný vek – 30 – 45 rokov – produktívny vek, špecializácia
4. Starší vek – 45 – 60 rokov – ľudia konajú podľa životných skúseností
5. **STAROBA – postproduktívny vek – 60/65 .......**

Oddych

PSYCHICKÉ (POZNÁVACIE) PROCESY

* Činnosť človeka, ktorá je zameraná na určitý cieľ
* Poznávanie vonkajšieho prostredia a vnútorného stavu organizmu
* Poznávanie:

1. Zmyslové – názorné - poznávame povrch javu
2. **Pociťovanie** – najjednoduchší proces zmyslového poznávania, činnosť analyzátorov, ktorými prijímame základné informácie o vonkajšom svete a o stave vlastného organizmu

- výsledkom je POCIT - odraz konkrétnej jednej vlastnosti predmetu a javu, ktorá momentálne pôsobí na naše zmysly, zmyslové orgány

- pocity – zrakové, sluchové, čuchové, chuťové, tepelné, tlakové, polohy a rovnováhy, pohybu, bolesti, hmatové (studený, hladký, mäkký...), viscerálne (činnosť vnútorných orgánov – pocit hladu, pocit vyprázdňovania, dusenia...)

1. **Vnímanie** – proces, ktorý umožňuje človeku zmyslové poznanie skutočnosti a zabezpečuje jeho orientáciu v prostredí

- výsledkom je VNEM – celkový odraz predmetu alebo javu, ktorý pôsobí na naše zmysly, v našom vedomí, odraz súhrnu vlastností predmetov alebo javov

- aby vznikol vnem musí podnet pôsobiť na analyzátory určitou intenzitou – podnetové prahy (dolný podnetový prah – najnižšia intenzita podnetu, na ktorý organizmus ešte reaguje pocitom alebo vnemom, horný podnetový prah – najvyššia intenzita podnetu, ktorá ešte vyvoláva pocit alebo vnem, nadprahové/ podprahové podnety – organizmus reaguje pocitom bolesti/ neuvedomuje si ho, nie je schopný ho zachytiť

- zrakový vnem, sluchový, chuťový, čuchový, hmatový, kinestetické vnemy (vnemy polohy a pohybu)

- základné druhy vnímania – tvar (vnímanie formy – ploché, úzke, zakrivené a veľkosti – malé, stredné, veľké – zrakové klamy, ilúzie), priestor (vľavo, vpravo, hore, dole...), pohyb (zrakom, sluchom), čas (vnímanie následnosti, postupných zmien na predmetoch a javoch)

- plánovité a cieľavedomé vnímanie predmetov a javov - POZOROVANIE

1. **Predstavivosť** – prechod medzi zmyslovým a abstraktno-pojmovým poznávaním

= schopnosť vyvolávať si vo svojom vedomí obrazy predmetov a javov, ktoré nepôsobia práve na naše zmysly (z minulosti)

– PREDSTAVA – obraz predmetu alebo javu, ktorý v danom momente nevnímame, ale vybudovali sme si ho na základe predchádzajúcej skúsenosti, pamäti a vedomia

– reálne, konkrétne predstavy – vznikajú oživením minulých vnemov, ktoré vznikli na základe konkrétnych vnemov (spomienky)

- nereálne predstavy (fantázia) – javy, ktoré na nás priamo nepôsobia, nikdy sme ich priamo nevnímali, nezažili, alebo v reálnom svete neexistujú,

- cieľové predstavy – vznikajú so zámernou činnosťou, predstavujú obrazy predpokladaných výsledkov činnosti (konštrukcia súčiastok, budov..., zrakové predstavy, sluchové predstavy, motorické predstavy)

1. Abstraktné - rozumové - vyšší stupeň poznávania, prenikáme do hĺbky, podstaty javu
2. **Myslenie** – najdôležitejší poznávací proces, proces poznávania skutočnosti, ktorý vedie k poznávaniu všeobecných a podstatných vlastností predmetov, javov a súvislostí

= podstata myslenia – riešenie problému **- prostredníctvom**

Myšlienkové operácie – **analýza** (rozkladanie celku na časti), **syntéza** (zlučovanie častí a vlastností predmetov a javov do celku), **indukcia** (vyvodzovanie všeobecných tvrdení z jednotlivých prípadov – postup od jednotlivého k všeobecnému – Kovy – Fe, Cu, Ag, Al – vedú elektrinu ------ > kovy sú vodivé), **dedukcia** (aplikácia všeobecných tvrdení na jednotlivé prípady – postup od všeobecného k jednotlivému – kovy sú vodivé -------> Au, Pt, Ni sú kovy, t.z sú vodivé, vedú elektrinu), **abstrakcia** (*vyčleňovanie podstatných a všeobecných vlastností a súvislostí, vypúšťanie nepodstatných)*, **zovšeobecňovanie** (*vyvodzovanie všeobecných zákonitostí na základe abstrakcie a následné spájanie spoločných vlastností predmetov a javov)*, **analógia** *(vyvodzovanie poznatku o určitom jave a predmete na základe podobnosti s iným predmetom a javov ktorý poznáme (na Marse je život – podobnosť podmienok ako na Zemi),* **porovnávanie** (zisťovanie podobnosti a rozdielov medzi predmetmi a javmi)

Formy myslenia: vyjadrenie výsledkov svojho myslenia, výsledky MO (rečová podoba)

1. Pojem – základná forma myslenia, pomenovanie všeobecných a podstatných znakov predmetu, javu (vzniká činnosťou rozumu keď pospájame vnemy a pocity), abstraktný odraz skutočnosti
2. Súd – vyjadruje vzťah medzi pojmami, niečo tvrdíme alebo popierame
3. Úsudok – spájanie súdov, zo súdov vyvodzujeme závery (Zem je planéta. Planéty obiehajú okolo Slnka. --------> Zem je obežnicou Slnka)

DRUHY MYSLENIA:

1. Praktické myslenie – využívanie praktickej činnosti pri riešení problémov – metóda pokus, omyl
2. Konkrétne myslenie – využívanie názorných predstáv a minulých skúseností pri rozhodovaní
3. Abstraktné myslenie – využitie teoretických poznatkov pri riešení problému – matematické, vedecké úlohy)

* Nástroj myslenia – reč, komunikácia – verbálna, neverbálna - nonverbálna (reč tela – mimika, gestikulácia, držanie tela, oblečenie ....)
* MNEMOTECHNIKA, klub MENSA

1. **Pamäť** – súbor procesov, ktoré umožňujú uchovať dôležité informácie a okamihy v živote človeka

**Fázy**:

Zapamätávanie – proces prenosu info do pamäte – vštiepenie do pamäti

Pamätanie - spracovanie a uloženie info do pamäte

Vybavovanie – aktivácia minulých skúseností

**Druhy:**

Krátkodobá, dlhodobá, úmyselná, neúmyselná, mechanická, logická, vizuálna, akustická, senzomotorická (pohybová),

1. **Učenie**  - každé obohacovanie individuálnej skúsenosti v priebehu vývinu jednotlivca// zámerné, cieľavedomé a systematické nadobúdanie a osvojovanie vedomostí, zručností a návykov

PSYCHICKÉ STAVY

* Odzrkadľujú celkové prežívanie človeka v danom momente

1. **Pozornosť** - momentálna

– okamžitá pripravenosť vedomia prijímať a spracovať podnety z vonku, prejavuje sa zameraním a sústredením vedomia na isté predmety a javy

ZAMERANOSŤ – nastavenie vnímania na to čo sa deje alebo bude diať

SÚSTREDENOSŤ – stupeň aktivity psychickej činnosti (od úplného rozptýlenia až po úplné sústredenie)

- neschopnosť sústrediť sa ROZTRŽITOSŤ (neschopnosť sústrediť sa trvalejšie, alebo prílišné sústredenie sa na istú činnosť – vedci)

- úmyselná, neúmyselná

1. **City = emócie** – subjektívne prežívanie stavu a vzťahu k pôsobiacim podnetom
2. **Vlastnosti citov**:
3. Intenzita – hĺbka, sila
4. Zrelosť – odrážajú vzťah osobnosti navonok – k objektu, sebe samému
5. Ovplyvniteľnosť
6. Zraniteľnosť
7. Ovládateľnosť
8. Ambivalencia – prežívanie k tej istej veci súčasne rôzne city - protichodnosť citov (mať rád a súčasne nenávidieť)
9. Polarita citov - bipolárnosť
10. Stenickosť/astenickosť citov (motivačné – aktívne konanie/utlmujú - pasívne konanie)

Druhy emocionálnych stavov:

1. Citové reakcie – city, ktoré prežívame pri náhlom narušení rovnováhy s prostredím - **Afeky** – krátke, búrlivé emocionálne stavy, útočné – hnev, obranné – strach, plač, sociálne – závislosť, starostlivosť
2. Citové stavy – dlhšie trvajúce a nie príliš silne prežívané city - **Nálady** – dlhšie trvajúce stavy vyvolané určitou udalosťou (povznesená, skleslá, zlostná ....)
3. Citové vzťahy – dlho trvajúce city - **Vášne** – intenzívny, dlhotrvajúci emocionálny stav

PSYCHICKÉ VLASTNOSTI

* Relatívne ustálená, trvalá črta osobnosti, ktorá ovplyvňuje prežívanie, správanie, myslenie človeka vo vzťahu k okoliu (objektu), ale aj sebe samému (subjektu)
* Tá stránka osobnosti, ktorú človeku prisudzujeme na základe jeho osobitého, pomerne stáleho správania

OSOBNOSŤ

* Človek – subjekt, každý človek (aj mentálne a telesne postihnutí ľudia)
* Organický celok telesného a duševného, vrodeného a získaného
* Sebaregulujúci systém (sebavýchova, sebadisciplína), tvoriaca, kreatívna bytosť
* Inegrovaný celok biogénnych, psychogénnych a sociogénnych vlastností a skúseností
* Formuje sa počas celého života
* Tvoria ju:

1. **Aktivačno – motivačné vlastnosti** – motívy, potreby, pudy, záujmy, záľuby – vyjadrujú to, čo osobnosť poháňa do činnosti, o čo sa usiluje, k čomu smeruje
2. **Vzťahovo – postojové vlastnosti** – charakter, postoje – predstavujú systém hodnôt, ktoré osobnosť uprednostňuje pri hodnotení rôznych javov skutočnosti, ktorými sa riadi vo svojom konaní a správaní a pri utváraní vzťahov ku skutočnosti
3. **Dynamické vlastnosti** – temperament – charakterizujú intenzitu a dynamiku (tempo) prežívania a správania
4. **Výkonové vlastnosti** – schopnosti, zručnosti, vedomosti, návyky – určujú ako úspešne môže osobnosť vykonávať činnosť, sú meradlom čo osobnosť dokáže
5. **Sebaregulačné vlastnosti** – sebapoznávanie, sebavýchova, sebakritika, sebauvedomovanie, sebahodnotenie – určujú do akej miery vie osobnosť riadiť a kontrolovať svoje prežívanie a konanie, plánovať svoj život a svoju činnosť

**AKTIVAČNO-MOTIVAČNÉ VLASTNOSTI**

* **Motivácia** – aktivita človeka, príčina činnosti, zameranosť správania na istý cieľ, príčina rozhodovania, ktorú vyvoláva motív
* **Motívy** – hybné sily konania a správania človeka, vyvolávajú aktivitu a zameranosť organizmu na činnosť, bezprostredná pohnútka, príčina činnosti alebo konania
* Vychádza z vnútra človeka – IMPULZY alebo vonkajšieho prostredia – PODNETY STIMULY
* **Potreby** – nedostatok alebo nadbytok niečoho, stav organizmu, ktorý sa odchyľuje od jeho životného optima, pôsobí dovtedy, kým nie je uspokojená – biologické, sociálne
* **Pudy** – vrodená hnacia sila k činnosti, vrodený mechanizmus, ktorý neobsahuje výkonovú zložku
* **Záujmy** – trvalé úsilie človeka zaoberať sa predmetmi alebo činnosťou, ktorá ho upúta z poznávacej alebo citovej stránky, vzťah človeka k objektu s tendenciou venovať mu pozornosť
* **Záľuby – vyhranený, ústredný záujem**

**DYNAMICKÉ VLASTNOSTI**

* Vyjadrujú intenzitu, rýchlosť, silu, tempo,spôsob a dynamiku prežívania a správania

TEMPERAMENT

* Prejavuje sa v prežívaní a správaní
* Súhrn vlastností osobnosti, ktoré ovplyvňujú:

1. Spôsoby vonkajšieho správania – *Sociabilita*
2. Spôsob ako sa vyrovnáva s novými životnými situáciami – *Impulzivita*
3. Ako sa prejavuje v celkovom naladení a prežívaní citov – *Emocionalita*
4. Spôsob akým sa vyznačuje jeho vonkajšie správanie – *Aktivita*

* Hippokrates – 5st.pred n.l – pokusy o vytvorenie typov temperamentov podľa tekutín v tele človeka + Galenos lekár:

TYPY PODĽA HIPPOKRATA – 4 skupiny podľa telových tekutín:

1. **Sangvinik** – krv – sangvis

Nestály, živý, pohyblivý, spoločenský, bezstarostný, dobrý vodca, rýchle vznikajú a striedajú sa hlboké city, ktoré nie sú trvalé

Otvorený, komunikatívny, prirodzená autorita, veselý, priateľský, optimistický, spoločenský

Negat – plytkosť citov, ľahkomyseľnosť, povrchný, ovplyvniteľný, ľahko sa rozptýli

1. **Cholerik** – žlč – chole

Výbušný, nedotklivý, nepokojný, impulzívny, útočný,

Optimista, aktívny, vnímavý, komunikatívny, výrazná reč,

Nedostatok sebaovládania

1. **Flegmatik** – hlien – phlegma

Vyrovnaný, spokojný, spoľahlivý, rozvážny, samostatný

Nevýrazný, pohodlný, pomalý

1. **Melancholik** – čierna žlč – melan-chole

Citovo založený, citlivý, svedomitý, dôkladný, starostlivý,

Tichý, nespoločenský, plachý, roztržitý, samotár, nedôverčivý, náladový pesimista

TYPY PODĽA C. G. JUNGA – introvercia, extrovercia

1. Extrovert – komunikatívny, spoločenský – sangvinik, cholerik
2. Introvert – uzavretý, nespoločenský – melancholik, flegmatik

TYPY PODĽA H. J. EYSENCKA – podľa lability

1. Labilný typ
2. nervovo labilný exrovert - cholerik
3. nervovo labilný introvert – melancholik
4. Stabilný typ
5. Nervovo stabilný extrovert – sangvinik
6. Nervovo stabilný introvert – flegmatik

TYPY PODĽA PAVLOVA – na základe vlastností vyššej CNS (striedanie/pohyblivosť, vzájomný pomer a intenzita/sila vzruchov a útlmov)

1. Slabý typ – melancholik – neznáša silné podnety, je ľahko zraniteľný, plachý, uzavretý, ľahko sa unaví – malá pohyblivosť vzruch a útlmu, prevláda útlm
2. Silný nevyrovnaný typ – cholerik – ľahko a silne, ale iba prechodne sa podráždi (silný vzruch), rýchle striedanie V a Ú, prevažuje vzruch nad útlmom
3. Silný vyrovnaný pohyblivý typ – sangvinik – osobnosť silne vyrovnaná, nezáleží od sily vzruchu a útlmu, rýchle a krátke striedanie
4. Silný vyrovnaný nepohyblivý typ – flegmatik - nezáleží od sily vzruch a útlmu, rýchle a krátke striedania

TYPY PODĽA SPRANGERA:

6 základných typov: teoretický, praktický, estetický, sociálny, mocenský, náboženský

**VÝKONOVÉ VLASTNOSTI**

* Určujú ako úspešne môže osobnosť vykonávať činnosť

SCHOPNOSTI

* Tie vlastnosti osobnosti, ktoré sú predpokladom úspešného vykonávania činnosti, sú ukazovateľom, aký rozdiel je v kvalite, rýchlosti a ľahkosti vykonávania tej istej činnosti u rôznych ľudí za rovnakých podmienok.
* Stupne rozvoja schopností:

1. Nadanie – súhrn schopností určitého druhu, ktorý umožňuje nadpriemerné výkony v danej oblasti činnosti
2. Talent – mimoriadne rozvinutý súhrn schopností na dosahovanie vynikajúcich výkonov
3. Genialita – mimoriadne rozvinutý talent, ktorý umožňuje vytvoriť vrcholné diela historického významu

* Schopnosti:

1. všeobecné – rozumové – podmieňujú úspech v mnohých činnostiach, stupeň použitia inteligencie v reálnych situáciách, využitie, aplikácia teoretických poznatkoch a schopností v praxi
2. Špecifické – špeciálne – umožňujú úspešne vykonávať špecifický druh činnosti

* Schopnosti nie sú vrodené, vznikajú a rozvíjajú sa v činnosti na základe vrodených vlôh (dispozícií)
* Gausova krivka –

VLOHY

* Vrodené osobitosti človeka na základe ktorých sa vyvíjajú schopnosti

VEDOMOSTI

* Osvojené – zapamätané a pochopené fakty a vzťahy medzi nimi (pojmy, pravidlá, poučky ...)
* Stupňom poznania objektívnej skutočnosti, ktorú si žiaci osvojili vo vyučovacom procese, sebavzdelávaním, učením

ZRUČNOSTI

* Nadobudnutá pohotovosť, pripravenosť rýchlo a správne vykonať istú činnosť na základe osvojených vedomostí a predchádzajúcich skúseností
* *Zručnosti mentálne* – úspešná aplikácia vzorcov v konkrétnych príkladoch, pravopis pri písaní ...,
* *fyzická zručnosť* – pracovné, umelecké, športové zručnosti

NÁVYKY

* zautomatizované vykonávanie niektorých činností, mechanické opakovanie činnosti, nevyžaduje intelektuálnu námahu a uvedomelú kontrolu

**VZŤAHOVO-POSTOJOVÉ VLASTNOSTI**

* predstavujú systém hodnôt, ktorými sa osobnosť riadi vo svojom konaní a správaní a pri utváraní vzťahov ku skutočnosti

CHARAKTER

* súhrn podstatných psychických vlastností osobnosti, ktoré sa zakladajú na morálnom presvedčení a prejavujú sa v mravnej stránke správania a konania osobnosti
* súhrn mravných vlastností
* predstavuje morálnu stránku osobnosti

ŠTRUKTÚRA CHARAKTERU:

1. **svetonázorové vlastnosti** – súhrn poznatkov, postojov a názorov na základné otázky – pôvod a zmysel života, bytia, existencia človeka a jeho miesto vo svete, zmysel života...

* svetonázor – vedecký, nevedecký

1. **mravné vlastnosti** – súhrn morálnych princípov, noriem, hodnôt, cieľov, mravného správania a konania jednotlivca, zásady a pravidlá správania sa (MORÁLKA, ETIKA)

* čestnosť, statočnosť, zásadovosť, úprimnosť, spravodlivosť, pravdovravnosť, zásadovosť, vyrovnanosť, disciplinovanosť
* podlosť, zákernosť, klamstvo, podvádzanie, bezzásadovosť, dvojtvárnosť, nespoľahlivosť, neúprimnosť, osočovanie

1. **pracovné vlastnosti** – určujú spoločenskú hodnotu človeka, vlastnosti, ktoré vyjadrujú vzťah k práci a spôsob práce

* usilovnosť, iniciatívnosť, aktivita, svedomitosť, zmysel pre povinnosť, húževnatosť
* presnosť, dôkladnosť, poriadkumilovnosť, dochvíľnosť
* lenivosť, vyhýbanie sa práci, zanedbávanie povinnosti,
* nepresnosť, lajdáckosť, povrchnosť, neporiadnosť, pomalosť

1. **spoločenské vlastnosti** – vzťah človeka k iným ľuďom, k spoločnosti:

* vlastnosti, ktoré vyjadrujú blízkosť, kontakt s inými ľuďmi – súdržnosť, zhovievavosť, srdečnosť, dôvernosť, uznanlivosť//nepriateľstvo, nedôverčivosť, uzavretosť, ľahostajnosť, panovačnosť
* vlastnosti, ktoré vyjadrujú obetavý, nezištný vzťah k iným - štedrosť, veľkodušnosť, dobroprajnosť, žičlivosť//vypočítavosť, skúposť, závisť
* vlastnosti, ktoré vyjadrujú spôsob správania sa k iným ľuďom – taktnosť, jemnosť, ohľaduplnosť, slušnosť, znášanlivosť, vľúdnosť, pozornosť, úctivosť//hrubosť, nezdvorilosť, surovosť, neslušnosť, nevľúdnosť, netaktnosť, hašterivosť

1. **vlastnosti sebavzťahu** – vzťah človeka k sebe samému v konaní a správaní

* vlastnosti, ktoré vyjadrujú zdravé sebavedomie – sebadôvera, sebaúcta, hrdosť, vážnosť, skromnosť, sebakritičnosť, sebakontrola
* vlastnosti, ktoré vyjadrujú prehnané sebavedomie – namyslenosť, chamtivosť, pýcha, povýšenosť, samoľúbosť, márnomyselnosť
* vlastnosti, ktoré vyjadrujú znížené sebavedomie – sebapodceňovanie, menejcennosť, sebapohŕdanie, rezignácia, precitlivenosť, utiahnutosť

POSTOJE

* relatívne ustálená tendencia, pohotovosť charakteristickým spôsobom reagovať na určité podnety
* relatívne ustálený systém pozitívnych a negatívnych hodnotení predmetov, javov a situácií - tendencia konať pre a proti
* súhrn rozumovej, iracionálnej a citovej zložky
* podľa toho ktorá prevláda delíme postoje na:

1. presvedčenie – názor, mienka, zmýšľanie – verbálny postoj, prevláda kognitívna – poznávacia, rozumová, racionálna stránka, utvára sa vedome
2. predsudok – negatívne akceptovaný postoj v ktorom prevláda iracionálna - rozumovými argumentmi nepodložená zložka
3. viera, sentiment – emocionálne podfarbený akceptovaný postoj

**SEBAREGULAČNÉ VLASTNOSTI**

* vlastnosti, ktorými človek riadi, ovláda, usmerňuje a kontroluje vlastné prežívanie a správanie

SEBAUVEDOMOVANIE = vedomie seba

* vedomie seba, vedomie vlastnej individuálnej existencie
* aktuálne poznanie vlastného duševného života
* uvedomovanie si svojej jedinečnosti, svoju totožnosť
* „Každý človek je osobitý jedinec – indivíduum

SEBAPOZNÁVANIE

* Uvedomovanie si osobitostí svojho prežívania a správania, kladov a nedostatkov
* K sebapoznávaniu dochádza pri:

1. sociálnej interakcii - hodnotením iných poznávam sám seba, svoje vlastnosti
2. hodnotení vlastného správania, konania a výsledkov činnosti
3. nástupom do školy – porovnávanie sa s inými

* sebapoznávaniu predchádza proces sebauvedomovania

SEBAOCEŇOVANIE – sebaúcta

* pojem o sebe - pohľad na to aký sme – sebaakceptácia – pozitívne prijímame seba samého takého aký sme
* pojem JA – do akej miery som schopný usmerňovať a využívať svoju činnosť

SVEDOMIE

* vnútorný proces, ktorý odzrkadľuje konflikt medzi zvnútornenými mravnými zásadami a aktuálnym správaním a konaním človeka
* zvnútornený systém zákazov a príkazov spoločnosti v ktorej osobnosť žije
* určuje človeku hranice medzi tým čo môže a musí robiť a tým čo nemôže, nemá a nesmie robiť – narušený systém – hlas svedomia, výčitky svedomia (rôzna intenzita alebo nie sú vôbec)

SEBAKRITIKA

* verbalizované sebahodnotenie najmä vlastných nedostatkov v činnosti, správaní a konaní

svedomie = sebakritika:

1. spoločné znaky – nesúhlas s vlastným správaním
2. rozdielne znaky:
3. v hodnotení:

SV – aktuálna nezhoda konkrétneho konania s mravnými zásadami

SK – verejné slovné hodnotenie, posuzovanie vlastnej osobnosti

1. v mechanizme prejavu:

SV – spúšťa sa spontánne, nezávisle od vôle človeka

SK – je výsledkom vlastného zámeru alebo výzvy ľudí

1. vo vzťahu k sebe samému, k okoliu:

SV – ozýva sa vo vnútri

SK – je verejnou záležitosťou

SEBAVÝCHOVA

* cieľavedomý plánovitý proces formovania vlastnej osobnosti na základe vytýčených cieľov
* snaha dosiahnuť žiaduce vlastnosti, správanie a konanie (odstraňovanie a zbavovanie sa zlozvykov)
* vlastný zásah do vývinu svojej osobnosti s cieľom zdokonaliť charakter, prehĺbiť vzdelanie ..... – prostriedky sebavýchovy – denný poriadok (správne rozdelenie času na povinnosti – prácu a voľné zamestnanie – aktívny odpočinok, vymedzenie začiatku a ukončenie činnosti, zhodnotenie DP na konci dňa), konkrétna činnosť, sebakontrola

SEBAKONTROLA

* postup riadenia vlastného prežívania a správania sebaposilňovaním, sebaovládaním (ovládanie svojich aktivít, emócií)

SEBAHODNOTENIE

* hodnotenie samých seba