

1.Charakterizujte typológiu osobnosti Hippokrata, Junga, Eysencka, Sheldona. Na konkrétnom príklade (dopravná nehoda alebo stres pred maturitou) vysvetlite správanie sangvinika, melancholika, flegmatika, cholera, psychicky labilného a stabilného človeka, introverta a extroverta. Ktoré z vymenovaných osobností budú mať podobné správanie?

Typológia osobnosti- ľudí zaraďujeme do rozličných typov podľa istých prevládajúcich charakteristík (morfológických-tvarových, fyziologických, psychologických alebo rozlične kombinovaných)

-podľa Hippokrata a Galena - typológia 4 temperamentov (klasické temperamenty):

- Sangvinik- nestála povaha, živosť, pohyblivosť, rýchly vznik a striedanie citových vzplanutí
-veselý, optimistický, spoločenský
- Cholera – výbušná povaha, ťažko sa ovláda, vznikajú náhle a silné emocionálne reakcie
-nepripravený, netolerantný
- Flegmatik – pokojná povaha, pomalý nástup, málo výrazný prejav citových reakcií,
-odstup, reaguje racionálne aj v nár.sit. , nepodlieha náladám, spoľahlivý
- Melancholik – uzavretý, nesmelý, prevláda u neho smutná nálada, depresívnejší, precitlivejší, horšie prispôsobivý, city vznikajú pomaly ale sú trvácne

-táto typológia vychádza z predstavy, že temperament človeka závisí od prevládania jednej zo štyroch telesných tekutín v organizme- od krvi (sanguis) , hlienu (phlegma), žlče (cholé) a čiernej žlče (melan-cholé)

C.G.Jung- zaviedol pojmy introverzia a extroverzia

- Introvert- uzavretý človek žijúci bohatým vnútorným životom, menej komunikuje s okolím, nespoločenský
- Extrovert- veľmi spoločenský, ľahko nadväzuje kontakty, povrchnejší

podľa Eysencka- prevzal pojmy introverzia a extroverzia, ktoré chápe ako protipóly, a priradil k nim pojem neuroticizmus, ktorý pochádza z medicíny (zo psychiatrie) a označuje pohotovosť reagovať neuroticky- úzkostne, nepokojne, podráždene, sebaneisto, teda labilne.

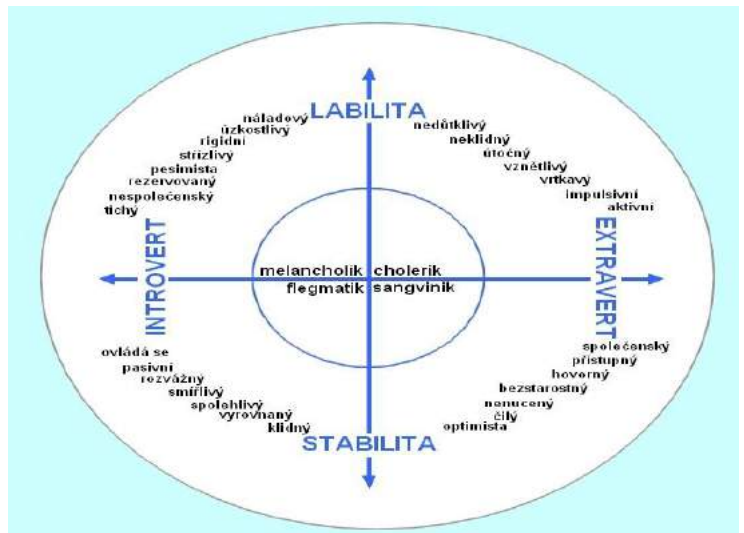
Preto sa používa -labilita

-a jeho protipól stabilita

podľa Sheldona **tri typy:**

jeho typológia je odvodená od telesnej stavby človeka

- **endomorfny** (tučný)- láska k pohodliu, prívetivosť, tolerancia, voľná komunikácia, potreba lásky a súhlasu, orientovaný na deti a rodinné vzťahy
- **mezomorfny** (svalnatý)- energický, má potrebu fyzického cvičenia a sily, túži dominovať, má silný hlas, je hlučný, nemáva pochybnosti, orientuje sa na ciele, obľubuje risk a náhody
- **ektomorfny** (vychudnutý)- sa prejavuje zdržanlivosťou postoja a pohybov, obľubou súkromia, emocionálnou zdržanlivosťou, slabým spánkom, odporom k alkoholu, odporom ku zvyku a rutine, potrebou samoty pri problémoch



2.Do akej miery je v súčasnosti možné hovoriť o kríze krízy rodiny? Ktoré funkcie by mala plniť dnešná rodina? Plní ich? Zostavte niekoľko typových modelov rodinnej výchovy.

Rodina je základná stavebná jednotka v spoločnosti.

Dnes je to veľký problém.

kríza rodiny:

- rodina nie je jediná akceptovateľná forma života → je normálne žiť spolu len tak, muž žena aj dieťa a nepotrebuje manželstvo-spoločnosť to akceptuje
- ekonomická- nezamestnanosť
- reprodukčná- trend nemať deti
- ochota žiť sám- rozvodovosť (50%) –iný model rodiny
- rozvod je jednoduchší, spoločensky akceptovateľný
- nastáva tu ďalší problém- muž má deti s viacerými ženami.. deti to zle znášajú cítia sa málo milované...neúplne rodiny. Nevlastní súrodenci.
- je spoločensky akceptovateľné ak žena žije sama s deťmi- slobodná mamička..

- žena ekonomicky prežije aj bez muža
- vymenené roly v manželstve- nikto nevedie rodinu.. nemajú to definované alebo sa to mení..
- liberalizácia spoloč.- tolerujú sa veci, kt. boli kedysi neprípustné; zmena hodnotového systému
- kariéra a túžba po bohatstve majú prednosť pred rodinou;

Funkcie:

- biologicko-reprodukčná- zabezpečuje biologické trvanie spoločnosti, starostlivosť o členov rodiny, o deti, reguluje sex. správanie ľudí čiastočne
 - ekonomická- spočíva v zabezpečovaní každodenného chodu domácnosti, v uspokojovaní základných biologických potrieb, prvotná ekon.jednotka spoločnosti
 - výchovná- je rozhodujúcou, nezastupiteľnou a nenahraditeľnou funkciou, úroveň výchovy v rodine, modely správania, uplatňovanie rolí otca a matky, ovplyvnia kvalitu osobnosti
 - emocionálna a psychohygienická- zázemie, dáva pocit stability, bezpečnosti, citovej rovnováhy, pri plnení tejto funkcie sú dôležité citové väzby, vzťahy medzi rodičmi a deťmi, ale aj súrodencami
 - ochranná- spočíva v ochrane zdravia detí, v ochrane pred negatívnymi sociálnopatologickými javmi
 - socializačná- zabezpečuje socializáciu svojich členov, najmä v detstve a mladosti
 - je prvotný a základný socializačný činiteľ, ktorý sprostredkúva prenos kultúry spoločnosti z generácie na generáciu
 - základné spojenie jednotlivca so spoločnosťou
 - prostredníctvom rodiny sa dieťa pripravuje na začlenenie do spoločnosti ako jej právoplatný člen
 - získava určitý sociálny status, rodina motivuje k sociálnej mobilite a vytvára na ňu podmienky..
- Rodina neplní tieto funkcie dôsledne alebo menej dbá na ich plnenie, keby ich plnila, nebola by v takej kríze ako je. Starostlivosť, ochrana, citová podpora- to je to, čo v rodinách dnešnej doby často chýba. Dôvodom je nedostatok času kvôli iným aktivitám.. kto ako..
 - niekde nie kvôli fin. problémom..nedokáže sa fin. postarať
 - neúplná rodina...
 - pasivita

3.Vysvetlite čo sú potreby , ako ich delíme. Načrtnite Maslowovu hierarchiu potrieb a na konkrétnych príkladoch (napr. vy) demonštrujte jej platnosť. Na konkrétnom príklade vysvetlite význam a úlohu záujmov, hodnôt, noriem a postojov v živote človeka.

Potreby sa pokladajú za základný druh motívu. Potreba je charakterizovaná ako nedostatok niečoho, čo je pre život daného jednotlivca nevyhnutné. Hlavnou charakteristikou potrieb je ich predmetnosť a dynamickosť.

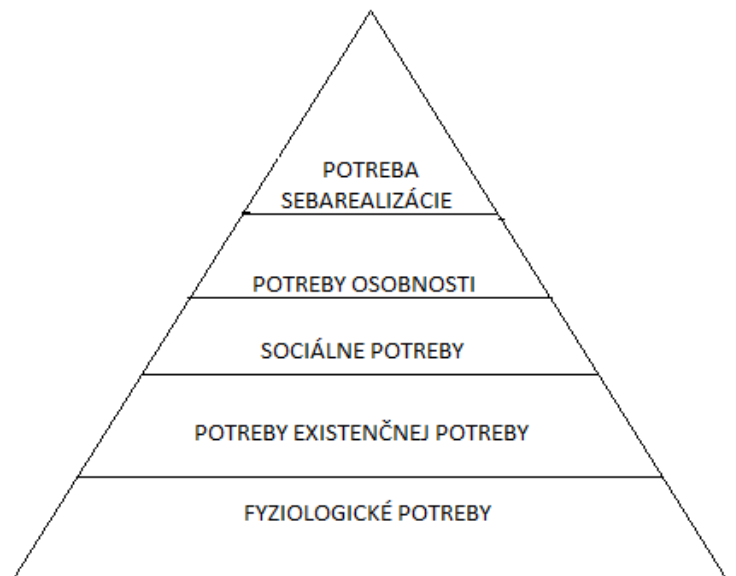
Potreby:

- primárne spoločné so zvieratami; potreba spánku, potravy, vzduchu, nežnosti, slobody atď.
- sekundárne vznikajú na základe primárnych potrieb v interakcii s prostredím, u človeka v procese socializácie

Záujmy, hodnoty, normy a postoje:

- ovplyvňujú rozhodovanie, teda aj správanie človeka -motivácia, smer jeho bytia
- **záujmy**- sú motivačný prostriedok, aby sme niečo začali robiť (sport, umenie..)
- **hodnoty**- pri rozhodovaní.. ľahšie volíme.. odpoveď na otázku- ako žiť (zbrane, krása, rodina, láska, poznanie)
- **normy**- pomáhajú nám pri určovaní hraníc, pri posudzovaní , hodnotení
- **postoje**- dôležité v procese individualizácie, človek si stanoví vlastný postoj, odlišuje sa.. stáva sa osobnosťou -dôležité pre reakciu na nejakú udalosť, vec, osobu.. (k rodine, k náboženstvu)

záujmy- vzťah osobnosti k predmetu ako niečomu, čo má pre ňu význam a hodnotu
Hodnoty- všeobecne prijaté predstavy a viery v ciele, ktoré sa ľudia usilujú dosiahnuť
Normy- konkrétne pravidlá, ktoré upravujú správanie ľudí v spoločnosti
Postoje- sú odvodenými motivačnými predpokladmi reagovať určitým spôsobom -názor alebo pripravenosť k činu vo vzťahu s určitým problémom alebo voľbou



4. Charakterizujte vývin psychiky. Vymenujte črty vývinu psychiky a činitele, ktoré ovplyvňujú jej vývin. Charakterizujte priebeh individualizácie a socializácie. Zaujmite stanovisko k ich významu a vplyvu na vývoj ľudskej psychiky. Uvedte príklady z osobného života.

V psychológii sa zvyknú rozlišovať pojmy vývoj a vývin.

Vývoj proces objavovania istých znakov, istých javov, proces ich rastu a postupnej zmeny, ktoré vedú od jednoduchšieho k zložitejšiemu, od nedokonalého k dokonalejšiemu (napr. vývoj spoločnosti, vývoj určitého prototypu výrobku a pod.)

Vývin obdobný proces ako vývoj, odohrávajúci sa avšak s individuom, človekom v biologickej a psychickej rovine (napr. vývin reči u dieťaťa, vývin kresliarskych schopností a pod.)

Vývin psychiky

- proces postupných zmien v psychike, ktoré sa uskutočňujú v čase a v ich dôsledku sa prežívanie a správanie dostáva na kvalitatívne vyššiu úroveň.
- počas vývinu psychiky dochádza k rozvoju, podpore istých vlastností osobnosti a k zániku, ústupu alebo zmene iných vlastností.
- senzitívne (kritické) obdobia vývinu, sú obdobia, počas ktorých je organizmus zvlášť vnímavý na pôsobenie určitých podnetov z okolia. U zvierat sa hovorí o tzv. v pečatení (imprinting).

Podstatou vývinu psychiky je socializácia a individualizácia.

1. **Socializácia** je proces osvojovania si pravidiel, zvyklostí správania platných v spoločnosti, v ktorej žije. Zároveň sa socializáciou myslí aj postupné „poľudšťovanie“ človeka z biologickej bytosti, ktorej prežívanie a správanie určujú základné biologické potreby. Uskutočňuje sa najmä výchovou, neskôr v dospievaní a dospelosti i sebavýchovou.
2. **Individualizácia** je proces, počas ktorého ľudský jedinec nadobúda špecifické črty, stáva sa osobnosťou.

Faktory, ktoré zohrávajú pri vývine podstatnú úlohu sú dedičnosť a prostredie.

- **Dedičnosť** je proces, pri ktorom dochádza k prenosu istých znakov z rodičov na potomkov.
- **Psychologické prostredie** je súhrn všetkých podnetov, ktoré jedinec prijíma od narodenia až po smrť.

5. Analyzujte stresové situácie dnešného mladého človeka (adolescenta). Ako sa prejavuje stresové správanie? Popíšte jeho príznaky. Čo je to stresor? Charakterizujte typické znaky duševne zdravého človeka. Menujte niekoľko prostriedkov duševnej hygieny, ktoré využívame v prospech svojho zdravia a rovnováhy.

Stres je nešpecifickou odpoveďou organizmu na akúkoľvek požiadavku, ktorá sa naň kladie. (je jedno či je príjemná alebo nie)

-všetky situácie, ktoré vyvolávajú napätie, prípadne sa tak označujú emočné a psychologické reakcie na akékoľvek duševné a telesné ohrozenia
-záťaž, nadmerná námaha

Prejav: - v nálade pozorujeme úzkosť, depresie, pocity frustrácie (znemožnenia) hnevu, hostility (nepriateľskosti), podráždenosti, netrpezlivosti, nespokojnosti

-závažnejšie- pocity viny, hanby, bezmocnosti, beznádeje, bezradnosti

V správaní- prejavy agresie, narušenie spánku, snaha robiť viac vecí naraz, emocionálne výbuchy

-narušená komunikácia- hovoríme príliš rýchlo nezrozumiteľne,

somatické príznaky stresu- telesné- obhrýzanie nechťov, škrabanie sa vo vlasoch, škrípanie zubami, podupkávanie, šúchanie nohami, hranie sa s predmetmi..

-signály stresu- žalúdočná nevoľnosť, bolesti hlavy, chrbtice, nepravidelné dýchanie,

Stresor je podnet, ktorý spúšťa, spôsobuje stres. medzi základné patrí:

- sociálne prostredie a interakcia – vzťahy medzi ľuďmi, agresivita, povýšenosť, ale aj spoločenské normy – pravidlá, termíny, zákazy, predpisy, obmedzenia...
- významné životné udalosti – smrť v rodine, strata zamestnania, narodenie dieťaťa...
- každodenné problémy – trvalé nezhody v rodine alebo v práci, dochádzka do práce, nefunkčnosť predmetov...
- faktory životného štýlu – nedostatok spánku, nadmerná konzumácia alkoholu alebo kávy, nedostatok času, nabitý program...

- psychické postoje a osobnostné črty – negativistické reakcie, veľké očakávania, pesimizmus...
- fyzikálne vplyvy – hluk, prudké svetlo, uzavretý priestor, horúčava, chemické škodliviny.

-stres zo školy, snažia sa mať dobré výsledky..tlak rodičov možno

-prezentácia v škole.. ústna odpoveď, stres pred písomkou, stres pred maturitou

-rande.. vzťahy

-chceme zapadnúť..

Znaky duševne zdravého človeka:

• zdravý postoj k sebe samému

→ nenechá sa premôcť vlastnými emóciami, ako je strach, hnev, žiarlivosť, pocity viny alebo starosti; nepodceňujú ani nepreceňujú svoje schopnosti; dokážu sa povznísať nad životné neúspechy; majú tolerantný postoj tak k sebe ako aj k iným; dokážu sa na sebe zasmiať; dokážu prijať svoje nedostatky; majú primeranú sebaúctu; cítia sa schopní vyrovnáť sa s väčšinou situácií; dokážu sa tešiť z jednoduchých, každodenných vecí

• kladný postoj k iným

→ dokážu prejavovať lásku a brať do úvahy záujmy druhých; majú trvalé a uspokojivé osobné vzťahy; majú radi druhých a dôverujú im a u druhých predpokladajú taký istý postoj k sebe; rešpektujú rozdiely medzi ľuďmi; nevyužívajú druhých, ale zároveň nedovolia, aby druhí zneužívali ich; cítia, že sú súčasťou skupiny; cítia zodpovednosť k druhým ľudským bytostiam

• schopnosť zvládať životné situácie

→ pri objavení problémov hneď niečo podnikajú na ich zvládnutie; akceptujú svoju zodpovednosť; kde je to možné, upravujú svoje prostredie a kde je to nevyhnutné, prispôbia sa; plánujú vopred a neobávajú sa budúcnosti; vítajú nové skúsenosti a myšlienky; využívajú svoje schopnosti; stavajú si realistické ciele; sú schopní sami urobiť vlastné rozhodnutie; sú spokojní, keď všetko, čo robia, robia s celým úsilím

Prostriedky duševnej hygieny:

- životospráva – to, čo prospieva telesnej kondícii má odraz aj na duševnom zdraví
- organizácia času
- úprava životného prostredia- osvetlenie, vetranie, farebnosť prostredia,
- úprava sociálnych vzťahov (medziľudských)
- sebvýchova a autoregulácia

Duševné zdravie -je jedným z najdôležitejších základných predpokladov na zvládanie nárokov života a prostredia, Zdravie(podľa WHO)-je to stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha

