



E

-

m

e

n

t

a

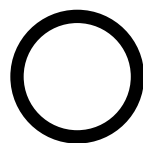
l

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNOM ZDRAVÍ

JÚL - DECEMBER VOL.3, Č. 3 - 4/2015

ČASOPIS VYCHÁDZA 4-KRÁT ROČNE POD ZÁŠTITOU SLOVENSKEJ ASOCIÁCIE ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE - SAŠAP





## REDAKCIA

### ŠÉFREDAKTOR:

Mgr. Peter Kusý

### ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela Ptáková

Mgr. Lucia Vozařová

### ČLENOVIA REDAKCIE:

Mgr. Lucia Briestenská

Mgr. Barbora Holíková

Mgr. Silvia Hojerová

Mgr. Nikoleta Ultisová

Bc. Martin Helik

Bc. Nika Šablatúrová

Bc. Eva Phanvanová

Bc. Daniela Martoníková

### GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava Konušiková

### KOREKTÚRA:

Bc. Mária Vojtechová

Bc. Jaroslava Macková

### RECENZENTI:

Mgr. Katarína Dudeková, PhD.

Mgr. Katarína Baňasová

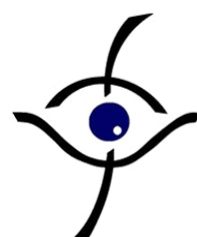
Mgr. Matúš Grežo

MSc. Simona Haasová

### KONTAKT NA REDAKCIU:

redakcia@sasap.sk

www.emental.sasap.sk

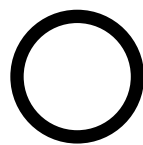


SAŠAP

Slovenská asociácia študentov  
a absolventov psychológie

## OBSAH

EDITORIÁL	5
TEORETICKÉ PRÍSPEVKY	6
VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY	14
OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE	24
ČO ROBIŤ, KEĎ POTREBUJEM POMOC	29
NA HRANE	34
RECENZIE	39
EFPSA - krok za hranice, krok vpred	45
KALENDÁRIUM	49
SÚŤAŽE	67
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	70
ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV	72



PROF. PHDR. IVO ČERMÁK, CSc.

**FAKULTA  
SOCIÁLNÍCH STUDIÍ  
MASARYKOVY  
UNIVERZITY  
V BRNĚ**



## EDITORIÁL

V prvom čísle E-mentalu pre nás písal *Editoriál* prof. PhDr. Ivo Čermák, CSc., čím bol vlastne účastný pri samotnom zrode nášho časopisu. S odstupom času sme sa ho opýtali, či sleduje a registruje „pokrok časopisu“, respektíve ako vníma prvé dva roky jeho existencie?

Vysoká úroveň časopisu je udržiavána mimo jiné náročným recenzným riadením, výskumné alebo teoretické studie jsou posouzeny dvěma recenzenty a z vlastní zkušenosti vím, že nejde z jejich strany o povrchní čtení – důkladná, detailní kritická zpětná vazba zvyšuje kvalitu těchto studií, které jsou pro časopis klíčové. Na první pohled by se mohlo zdát, že žánrová pestrost, kterou redakční rada programově podporuje, vyjadřuje nejistotu vzhledem k očekávanému čtenářstvu, avšak podle mě jde spíše o snahu udržet periodikum maximálně otevřené a atraktivní pro zájemce z řad psychologů i vzdělané veřejnosti. E-mental lze chápat také jako platformu pro ty, kteří mají ambice psát o tom, co zkoumají, nebo čím se zabývají v praxi a dosud se o to nepokusili. Není vyloučeno, že někteří autoři, kteří zde zveřejnili svoje první práce, budou patřit ke špičce ve svém oboru. A E-mental bude mít na jejich úspěchu též zásluhu, je známo, že první práce mohou být motivačním impulsem, jakousi iniciací otevírající brány k tvořivosti, nápadům, posilující tvůrčí sebevědomí a podobně. Pravidelná rubrika z historie psychologie posiluje vědomí kontinuity oboru a připomíná významné osobnosti či jejich myšlenky, které stojí za opakované promýšlení. Nemohu se nezmínit o grafické podobě časopisu, ta je totiž skvělá a uspokojí i esteticky velmi náročného čtenáře. E-mental považuji za originální časopis, díky němuž nezplání mnohé talenty, neupadnou v zapomnění zajímavé výsledky některých diplomových výzkumů, a který svou celkovou koncepcí přesahuje hranice úzce odborně specializovaného periodika.

# VYBRANÉ OSOBNOSTNÉ A DEMOGRAFICKÉ FAKTORY SÚVISIACE S ODPUSTENÍM

Lucia MATRINČEKOVÁ

## ABSTRAKT

Odpustenie v súčasnosti získava stále väčšiu teoretickú a empirickú pozornosť, skúmaný je predovšetkým efekt odpustenia na psychické a fyzické zdravie, ako aj faktory súvisiace s odpustením. Cieľom tejto štúdie je podať systematický prehľad o vzťahu odpustenia, osobnostných a demografických faktorov na strane obeť, ktorý môže pomôcť poradcom a terapeutom k porozumeniu, ktoré typy ľudí s vyššou pravdepodobnosťou odpúšťajú previnenia. Diskutovaný je vzťah odpustenia s päťfaktorovým modelom osobnosti, vďačnosťou a štýlom vzťahovej väzby, narcizmom, religiozitou, vekom, pohlavím a zrelosťou osobnosti. Prehľadová štúdia má za cieľ podporiť výskum osobnostných a demografických faktorov súvisiacich s odpustením v našom sociokultúrnom kontexte.

**Kľúčové slová:** odpustenie, osobnostné faktory, narcizmus, vďačnosť, vzťahová väzba, religiozita.

## ÚVOD

Problematikou odpustenia sa zaoberajú psychológovia od polovice 90. rokov, predovšetkým pre jeho pozitívny vplyv na telesné i duševné zdravie. V experimentálnych štúdiách merajúcich efekt terapie odpustením sa ukázal jej pozitívny vplyv na zmiernenie symptómov depresie, úzkosti, úrovne hnevu, zvýšenie nádeje či sebaúcty (Enright, 2012). Existuje niekoľko rôznych ponímaní odpustenia, v našej práci vychádzame z vysvetlenia Skupiny pre štúdium ľudského vývinu [the Human Deve-

lopment Study Group], pod vedením prof. Enrighta, ktorí stimulovali výskum v tejto oblasti, a odpustenie popisujú ako vzdanie sa negatívnych emócií, kognícií a správania na strane obeť voči vinníkovi, a ich nahradenie pozitívnymi emóciami, kogníciami a správaním (Enright, 2012). Obeťou rozumieme osobu, ktorá bola zranená nespravodlivým a bolestivým činom zo strany vinníka. Zároveň je dôležité zdôrazniť, že odpustenie nie je jednorazový akt, ale proces, ktorý vyžaduje čas. Odpustenie sa nerovná zabudnutiu na zranenie, ospravedlňovaniu zraňujúceho správania, popieraní zranenia či zmiereniu s vinníkom (Enright, 2012). V súčasných psychologických štúdiách existuje niekoľko rôznych ponímaní odpustenia: odpustenie ako interpersonálny/intrapersonálny jav, odpustenie sebe samému, odpustenie ako činnosť, keď odpúšťame inštitúcii, hľadanie odpustenia a poskytovanie odpustenia, hľadanie odpustenia u Boha a odpustenie Bohu (Křivohlavý, 2004). Enright (1996) hovorí o tzv. triáde odpustenia, ktorú tvorí odpustenie druhým, prijatie odpustenia od iných a odpustenie sebe samému. Dodáva, že pre úspešné odpustenie je potrebná interakcia týchto troch druhov. Odpustenie sebe aj odpustenie druhému je podobne procesom, pri ktorom jednotlivec nahrádza negatívne emócie, kognície a správanie pozitívnymi. Jednotlivec si odpúšťa v tom prípade, ak svojím správaním porušil vlastné morálne normy, zranil seba, alebo zranil druhú osobu; odpúšťa druhému ak ho ten zranil nespravodlivou a bolestivou krivdou (Hall, Fincham, 2005; Enright, 2012, 2015). Hlavným rozdielom medzi danými druhmi odpustenia je bezpodmienečná povaha odpustenia druhému, zatiaľ čo odpustenie sebe môže za určitých podmienok nastať iba pri náprave správania; je náročnejšie na dosia-

hnutie a dôsledky neodpustenia sebe môžu byť extrémne (napr. Hall, Fincham, 2005; Enright, 2015). V súčasnosti sa empiricky skúmajú rôzne faktory súvisiace s odpustením, a to predovšetkým s odpustením druhému a odpustením sebe, preto sa v našej štúdií primárne zameriame na tieto dva druhy.

Cieľom štúdie je podať systematický prehľad o vzťahu vybraných najvýznamnejších osobnostných a demografických faktorov na strane obeť a odpustenia. K hlavným faktorom, ktorým sa v práci venujeme, patria osobnostné črty Big Five, vďačnosť, vzťahová väzba, narcizmus, religiozita, vek a zrelosť osobnosti. Zvýšené povedomie o faktoroch, ktoré môžu podporiť alebo naopak brániť odpusteniu môže napomôcť k pochopeniu, ktoré typy ľudí majú vyššiu tendenciu odpúšťať previnenia, a tiež pomôcť poradcom a terapeutom pri terapeutickej práci s klientom na procese odpustenia. Väčšina výskumných štúdií v oblasti vzťahu odpustenia s osobnostnými a demografickými faktormi bola realizovaná v USA, príp. v krajinách západnej Európy. Záujem o problematiku odpustenia je v Slovenskej a Českej republike stále nedostatočný, absentujú relevantné teoretické a výskumné štúdie. Cieľom našej prehľadovej štúdie je tak prispieť k lepšiemu poznaniu fenoménu odpustenia a súvisiacich faktorov, a tak stimulovať výskum v tejto oblasti aj v našom sociokultúrnom kontexte.

## Odpustenie a päťfaktorový model osobnosti

Z osobnostných črt Big Five (neuroticizmus, extravergia, otvorenosť voči skúsenosti, prívetivosť a svedomitosť) sa ukazuje ako najvýznamnejšie súvisiaca charakteristika s odpustením - nízka miera *neuroticizmu* (Rey a Extremera, 2014). Wang (2008) poukázal na negatívny vzťah medzi dimenziou neuroticizmu a osobnostnou črtou odpustenia, a tiež situačným odpustením druhým. To znamená, že ľudia, ktorí sú emocionálne stabilnejší a vyrovnanejší, majú väčšiu tendenciu odpúšťať druhým ich previnenia. To súhlasí so zisteniami Walker a Gorsuch (2002), že odpustenie

sebe samému je v pozitívnom vzťahu s emocionálnou stabilitou. Ich vysvetlením je, že ľudia, ktorí vysoko skórujú v dimenzii emocionálnej stability, sa s menšou pravdepodobnosťou dostávajú do vážnejších konfliktných situácií, a preto potrebujú menej odpúšťať. Zároveň by sme mohli uvažovať o súvislosti neodpustenia s vyššou mierou negatívnej afektivity, ktorá zároveň súvisí s vyššou mierou neuroticizmu. Naopak, odpustenie signifikantne znižuje úroveň negatívnej afektivity, hnevu, depresie a úzkosti (Enright, 2012). Maltby, Macaskill a Day (2001) taktiež zistili, že odpustenie sebe samému sa negatívne vzťahuje k neuroticizmu, z čoho autori usudzujú, že neschopnosť odpustiť sebe samému poukazuje na intrapunitívny štýl (t.j. taký, v ktorom jednotlivec často vníma seba samého ako chybného, nehodného akceptácie, s tendenciou internalizovať vinu). Tí, ktorí s ťažkosťou odpúšťajú druhým, vykazujú viac extrapunitívny štýl, a teda pociťovanie hnevu vedie u nich k vyhľadávaniu pomsty, ktorá je opakom odpustenia (Maltby, Macaskill, Day, 2001).

Vzťah *extraverzie* a odpustenia je na základe doterajších výskumných zistení menej jednoznačný. Walker a Gorsuch (2002) zistili, že introvertovaní jednotlivci s menšou pravdepodobnosťou prijímajú odpustenie od druhých, a tiež faktor rezervovanosti negatívne súvisí s prijatím odpustenia od iných a od Boha. Nezistili však žiaden vzťah medzi odpustením druhým a extravertiou. Ross et al. (2004) zistil, odpustenie druhým sa viaže k extravertii u mužov, ale u žien vzťah nie je signifikantný. Osobnostný faktor extravergia tak s odpustením nemusí byť priamo vo vzťahu (Rey a Extremera, 2014), avšak jednotlivé aspekty dimenzie extravenzie s odpustením môžu súvisieť. Walker a Gorsuch (2002) zistili, že s odpustením sebe tiež signifikantne korelujú aspekty dimenzie extravenzie, a to priateľskosť a asertivita. Jednotlivci, ktorí vysoko skórujú v asertivite, robia rozhodnutia pre seba, a preto necítia takú potrebu odpúšťať samým sebe.

*Otvorenosť voči skúsenosti* sa ukazuje



ako nesúvisiaca s odpustením (Rey a Extremera, 2014; Ross et al., 2004; Walker a Gorsuch, 2002), avšak jej primárne faktory áno. Predstavivosť pozitívne súvisí s odpustením druhým, intelekt s odpustením sebe samému (Walker a Gorsuch, 2002).

*Prívetivosť* sa ukazuje ako pozitívne súvisiaca s odpustením druhým (Rey a Extremera, 2014; Ross et al., 2004; Wang, 2008), a to predovšetkým jednotlivé aspekty prívetivosti - dôvera, pozitívne vzťahy a citlivé zmýšľanie (Walker a Gorsuch, 2002). Navyše, viacerí výskumníci predpokladajú, že činy odpustenia sú motivované prosociálnym správaním, odrážajúcim sa v extravertzii (predovšetkým jej aspektoch - interpersonálna vrelosť a pozitívne emócie) a prívetivosti (predovšetkým jej aspektoch - dôvera, láska, súcit a empatia voči previneniu) (Ross et al., 2004).

Podľa Walker a Gorsuch (2002) *svedomitosť* pozitívne koreluje s odpustením druhým a prijatím Božieho odpustenia. Autori to vysvetľujú tým, že jednotlivci, ktorí vysoko skórujú v dimenzii svedomitosti, zvyknú odpúšťať na základe zmyslu pre povinnosť. Tým však prichádzajú o emocionálne výhody plynúce z odpustenia, ako je zníženie úrovne depresie, úzkosti, hnevu, zvýšenie sebaúcty či nádeje (Enright, 2012). Svedomitosť však paradoxne nekoreluje s odpustením sebe samému (Walker a Gorsuch, 2002), čo môže byť vysvetlené tým, že svedomití jednotlivci nepovažujú odpustenie sebe samému za ich povinnosť, pričom odpustenie druhým a prijatie Božieho odpustenia tak vnímať môžu. Na druhej strane, iné výskumné zistenia nepreukazujú vzťah medzi svedomitosťou a odpustením (Brose et al., 2005; Ross et al., 2004), ktorý môže vysvetľovať zvýšená kritickosť u svedomitých jednotlivcov. Ľudia, ktorí si dávajú veľmi záležať na tom, aby splnili sociálne požiadavky, pravdepodobne ťažšie chápu, keď niekto iný v ich plnení zlyhá a urobí chybu (Brose et al., 2005).

### Odpustenie a vďačnosť

Vďačnosť ako koncept patriaci do pozitívnej psychológie spolu s odpustením, je popisovaná ako morálna cnosť, postoj, osobnostná črta a zvládacia odpoveď (Emmons, McCullough, a Tsang, 2003), ktorá patrí spolu s láskou, nádejou, zvedavosťou a radosťou k piatim silným stránkam najviac spojeným so životnou spokojnosťou (Peterson, Ruch, Beermann, Park, a Seligman, 2007). Empirické štúdie potvrdzujú významný pozitívny vzťah odpustenia a vďačnosti, ako aj well-beingu, a to ako u klientov v psychoterapii (Toussaint a Friedman, 2009), tak aj u univerzitných študentov (Chan, 2013).

Zároveň, pozitívna emocionalita (meraná The Friedman Affect Scale, Friedman, 1998) a pozitívne kognitívne presvedčenia (merané The Friedman Belief Scale, Friedman, 1993) sa ukázali ako významné mediátory vzťahov odpustenia, vďačnosti a well-beingu (Toussaint a Friedman, 2009), a vďačnosť sa ukazuje ako mediátor vzťahu odpustenia a pomsty (Satici, Uysal, a Akin, 2014). Ukazuje sa však, že vzťah odpustenia a well-beingu je slabší ako vzťah vďačnosti a well-beingu (Toussaint a Friedman, 2009). Pri porovnaní odpustenia druhému a odpustenia sebe, odpustenie sebe sa ukazuje ako silnejšie súvisiace s celkovým well-beingom (Avery, 2008; Toussaint a Friedman, 2009). Naskytuje sa niekoľko vysvetlení daného vzťahu. Ako uvádza Enright (2015), získať odpustenie sebe je náročnejšie ako odpustiť druhému, nakoľko zvykneme byť náročnejší a kritickejší na seba ako na druhých. Taktiež, dôsledky neodpustenia sebe sa ukazujú ako extrémne v porovnaní s dôsledkami neodpustenia druhému. Pri neschopnosti odpustiť druhému sa dôsledky neodpustenia aktivizujú pri stretnutí s druhým človekom, pri neodpustení sebe sme konfrontovaní s dôsledkami neustále. V istej oblasti je možné si nedôverovať, avšak nie je možné žiť odpojený od seba (Enright, 2015), čím sa potvrdzuje silnejšie prepojenie odpustenia sebe a well-beingu. Vnímame však dôležitosť ďalšieho empirického skúmania vzťahov jednotlivých

druhov odpustenia, vďačnosti a well-beingu.

### Odpustenie a vzťahová väzba

Doterajšie výskumné štúdie poukazujú na to, že štýl vzťahovej väzby predikuje odpustenie a vďačnosť. Štýl vzťahovej väzby predstavuje stabilné rozdiely v tendenciách hľadať a prežívať pohodlie a emocionálnu podporu od vzťahovej osoby, ako aj predpokladať reakciu tejto vzťahovej osoby pre poskytnutie pohodlia a podpory (Rholes a Simpson, 2004). K základným typom patrí bezpečný, vyhýbavý a úzkostne-ambivaletný (Hazan a Shaver, 1990). Štýl vzťahovej väzby taktiež súvisí so všeobecnou tendenciou odpúšťať a odpustením po špecifickom previnení. Konkrétne, jednotlivci s bezpečnou vzťahovou väzbou sú viac odpúšťajúci po špecifickom previnení, majú vyššiu črtu odpúšťania a viac vyjadrujú pozitívne emócie v porovnaní s jednotlivcami s neistou vzťahovou väzbou (Lawler-Row et al., 2006). V štúdiu Lawler-Row et al. (2006) boli však jednotlivci s akýmkoľvek typom neistej vzťahovej väzby v jednej skupine, a teda nebolo možné presne identifikovať vzťahy medzi konkrétnym typom vzťahovej väzby a odpustením. Edwards (2007) na súbore univerzitných študentov zistil vzťah úzkostnej a vyhýbavej vzťahovej väzby so snahou o pomstu a vyhýbaním sa vinníkovi. Autor uviedol predpoklad vzťahu medzi odpustením a vzťahovou väzbou sprostredkovaný jednotlivcovým hodnotením konfliktu a empatiou voči vinníkovi. Vyhýbavá vzťahová väzba ako robustný prediktor odpustenia bola zistená aj v iných kontextoch, ako napr. u jednotlivcov po strate blízkeho človeka (Gassin a Lengel, 2011).

### Vzťah odpustenia s narcizmom, pokorou a skromnosťou

Ako sme spomínali, vyhýbavá vzťahová väzba sa ukazuje ako negatívne súvisiaca s odpustením (Edwards, 2007; Gassin a Lengel, 2011), pričom jedným z vysvetlení tohto vzťahu môže byť aj predošle zistený vzťah medzi vyhýbavou vzťahovou väzbou a narcizmom.

Narcizmus sa empiricky ukázal ako negatívne súvisiaci s odpustením (napr. Exline et al., 2004) a ako predpoklad neodpustenia (Eaton, Struthers, a Santelli, 2006). Youngsun et al. (2013) špecifikovali vzťah odpustenia a narcizmu zistením menšej tendencie odpúšťať vinníkovi u skrytých narcistov, avšak nepotvrdením vzťahu zjavného narcizmu a odpustenia. Autori tento vzťah vysvetľujú tým, že skrytí narcisti utvárajú viacero atribúcií vyvolávajúcich konflikt a sú tiež viac senzitivní na kritické poznámky z okolia a majú väčší strach z negatívneho hodnotenia oproti zjavným narcistom a normálnej populácii.

Vzťah odpustenia a narcizmu je možné vidieť v jeho charakteristikách. Narcizmus je charakterizovaný seba-obdivovaním, superioritou a interpersonálnym využívaním. Narcisti zvyknú reagovať agresívnejšie voči útokom a negatívnej spätnej väzbe, čím je pre nich pravdepodobne ťažšie odpustiť. Taktiež vykazujú vyšší počet interpersonálnych konfliktov v každodennom živote (McCullough, Emmons, Kilpatrick a Mooney, 2003). Narcistické osobnosti sú mimoriadne precitlivené k čomukoľvek čo sa týka ich osoby, neustále sa tým zaoberajú, sú však necitlivé k tomu, ako sa cítia druhí ľudia (Křivohlavý, 2004). Pretože odpustenie vyžaduje pokoru a ustúpenie z pozície nadradenosti, je to pre narcistické osobnosti veľmi ťažké (Křivohlavý, 2004). „Byť pokorný neznamená mať o sebe nízke mienenie, znamená to mať o sebe tak vysoké mienenie ako mám o druhých ľuďoch“ (Wortington, In Křivohlavý, 2004, s. 148). Ďalej uvádza, že pokora je chápaná ako vplyv posilňujúci žiaduci priebeh odpustenia. „Odpustenie je prirodzenou odpoveďou na empatiu a pokoru“ (Wortington, in Křivohlavý, 2004, s. 148).

Na druhej strane, je dôležité upozorniť na to, že môže dôjsť k nesprávnemu zamieňaniu odpustenia sebe s narcizmom. K takémuto nesprávnemu porozumeniu prispela najmä štúdia Vitz a Meada (2011), ktorí vymedzujú odpustenie sebe ako prehnané zameranie na seba. Enright (2015) poskytuje vysvetlenie

takéhoto kritického zamerania sa na odpustenie na príklade. Keď si jednotlivец fyzicky zraní nohu, bolo by extrémne zamerať sa na zranenie, vložiť energiu, čas a úsilie do zahojenia rany? Naopak, bolo by fyzicky aj psychicky zdravé snažiť sa o uzdravenie rany. Keď by sa však jednotlivец angažoval hodiny denne, namiesto pár minút, na uzdravení svojej nohy, správanie by bolo prehnané. Podobne by nebolo zdravé venovať hodiny denne procesu odpustenia sebe a narcisticky sa zameriavať iba na seba (Enright, 2015). Môžeme teda konštatovať, že odpustenie sebe je o primeranom zameraní sa na zranenie, ktoré sme spôsobili, a o jeho uzdravovaní, nie o prehnanom zameraní na seba.

#### Vzťah medzi odpustením a religiozitou

Odpustenie bolo dlhú dobu vnímané v laickej aj odbornej verejnosti ako čisto náboženský jav (McCullough, Pargament, a Thoresen, 2001), zvýšený záujem o štúdium fenoménu odpustenia v rámci akademickej psychológie nastal až v 90-tych rokoch 20. storočia. Pozitívny vzťah odpustenia a religiozity je však potvrdzovaný výskumnými štúdiami (Fox a Thomas, 2008; Webb et al., 2005). Odpustenie je tiež vyššie u jednotlivcov pravidelne navštevujúcich bohoslužby v porovnaní s tými, ktorí bohoslužby pravidelne nenavštevujú (Lawler-Row a Piferi, 2006). S ohľadom na jednotlivé druhy odpustenia, zistenia nie sú jednoznačné pri odpustení sebe, ktoré môže súvisieť s religiozitou negatívne, avšak pozitívne s prijatím Božieho odpustenia. Dôvodom môže byť presvedčenie niektorých reliigiózných jednotlivcov, že to nie je na nich aby si odpúšťali, ale je na Bohu, aby im odpustil (Walker a Gorsuch, 2002).

#### Vzťah odpustenia s vekom, zrelosťou osobnosti a pohlavím

Vek pozitívne koreluje s odpustením (Lawler Row a Piferi, 2006; Konstam, Holmes, a Levine, 2008; Walker a Gorsuch, 2002). Walker a Gorsuch (2002) zistili u starších ľudí mierne zvýšenie v dispozícii odpúšťať. Zároveň, staršie

ženy majú vyššiu tendenciu odpúšťať ako starší muži (Konstam, Holmes a Levine, 2008). Ukazuje sa, že muži viac získavajú odpustenie od druhých (Walker a Gorsuch, 2002), ženy naopak viac odpúšťajú iným (Lawler-Row a Piferi, 2006), avšak genderové rozdiely v odpustení stále nie sú úplne jasné. Odpustenie navyše súvisí so šiestimi dimenziami úspešného starnutia (ako je autonómia, zvládanie prostredia, pozitívne vzťahy, zmysel v živote, osobný rozvoj a sebaakceptácia) a s mediátormi zdravia ako je zdraviu prospešné správanie, sociálna opora a spirituálny well-being (Lawler-Row a Piferi, 2006).

Davidson (In Křivohlavý, 2004) poukázal na vzťah medzi zrelosťou osobnosti a odpustením. Tvrdil, že ľudia, ktorí majú významné nedostatky vo svojom sebaopätí, a tí, ktorí sú citovo neuspokojení (emocionálne frustrovaní), majú väčšie problémy pochopiť, čo sa rozumie pod odpustením a odpúšťať. K odpusteniu sa podľa Davidsona (In Křivohlavý, 2004) dostáva len človek s relatívne vyšším stupňom vývoja vlastného „ja“ (ega).

#### ZÁVER

Celkovo môžeme usudzovať, že podiel vplyvu osobnostných faktorov na dispozičnej úrovni odpustenia je menej významný, oproti sociálnym faktorom a situačným faktorom (Hall a Fincham, 2005; Enright, 2012). Z črt Big Five sa ukazuje ako najviac súvisiaci s odpustením neuroticizmus (napr. Rey a Extremera, 2014; Walker a Gorsuch, 2002; Wang, 2008), čo je v súlade s jednou z hlavných charakteristík odpustenia, a to zníženie negatívnej afektivity a zvýšenie pozitívnej afektivity. Podobne prívetivosť pozitívne súvisí s odpustením druhým (Rey a Extremera, 2014; Ross et al., 2004; Wang, 2008). Prívetiví ľudia sú charakterizovaní dobrosrdečnosťou, láskavosťou, dôveryhodnosťou, úprimnosťou a pomáhajúcim správaním (Costa et al., 1986), a teda ich pozitívny vzťah k druhým a úprimný záujem pravdepodobne pozitívne súvisí s vyššou ochotou odpúšťať druhým previnenia.

Pri svedomitosti a extravertii výsledky štúdií nie sú jednoznačné, aspekt priateľskosti dimenzie extravertie však pozitívne súvisí s odpustením (Walker a Gorsuch, 2002). Zároveň, svedomití ľudia zrejme s nižšou pravdepodobnosťou odpúšťajú sami sebe (Walker a Gorsuch, 2002), vzhľadom na ich zodpovednosť a vyššie nároky na seba, kedy pravdepodobne prežívajú vyššiu mieru negatívnej afektivity, keď sklamú svoje očakávania.

Z ďalších osobnostných faktorov s odpustením pozitívne súvisí vďačnosť, pričom obe sú zároveň v pozitívnom vzťahu s well-beingom (Chan, 2013; Toussaint a Friedman, 2009). S odpustením pozitívne súvisí bezpečná vzťahová väzba, naopak negatívne súvisí úzkostná a vyhýbavá vzťahová väzba (Edwards, 2007; Gassin a Lengel, 2011). Narcizmus je predpokladom neodpustenia, vzhľadom na vyššiu senzitivitu voči kritike a vyšší strach z negatívneho hodnotenia, naopak pokora a skromnosť facilitujú odpustenie (Eaton, Struthers a Santelli, 2006; Youngsun et al., 2013).

Ľudia, ktorí sú starší, zrejší a religióznejší, ľahšie odpúšťajú interpersonálne a intrapersonálne zranenia (napr. Fox a Thomas, 2008; Lawler-Row a Piferi, 2006; Konstam, Holmes a Levine, 2008). Z hľadiska medzipohlavných rozdielov, ženy viac odpúšťajú iným a muži viac prijímajú odpustenie od druhých (Lawler-Row a Piferi, 2006; Walker a Gorsuch, 2002).

Vzhľadom na prevažujúci korelačný charakter doterajších výskumných štúdií v tejto oblasti, vnímame potrebu ďalších výskumov na špecifikovanie kauzálnych vzťahov medzi osobnostnými, demografickými faktormi a odpustením. Zároveň, väčšina výskumných štúdií v oblasti vzťahu odpustenia s osobnostnými a demografickými faktormi bola realizovaná v USA, príp. v krajinách západnej Európy. Ďalší výskum by tak mohol byť zameraný na overenie spomínaných vzťahov v našich sociokultúrnych podmienkach. Veríme, že prehľad výsledkov významných doterajších výskumov v tejto oblasti poslúži

ako podnet k prehľbovaniu poznania v psychológii odpustenia. Empirické určenie významných osobnostných a demografických prediktorov odpustenia by tak mohlo napomôcť k vytvoreniu efektívnych a kultúrne nezaťažených intervenčných, poradenských a terapeutických stratégií v odpustení.

#### ABSTRACT

Forgiveness is currently gaining more theoretical and empirical attention; empirical work is mainly focused on its effect on mental and physical health, as well as on the related factors. The aim of the study is to provide a systematic overview of the relationship of forgiveness, personality and demographic factors of the victim, which can help counselors and therapists to understand which types of people are more likely to forgive the offense. The relationship of forgiveness and the Big Five personality model, gratitude and attachment style, narcissism, religiosity, age, sex and maturity of personality are discussed. Current review study aims to promote the research of personal and demographic factors associated with forgiveness in our sociocultural context.

**Key words:** *forgiveness, personal factors, attachment, gratitude, narcissism, religiosity.*

#### ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Avery, C. M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being.* University of Leicester: Dizertačná práca.
- Brose, L. A. , Rye, M. S., Lutz-Zois, C., a Ross, S. R. (2005). *Forgiveness and personality traits.* *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.
- Costa, P. T., Busch, C. M. , Zonderman, A. B., a McCrae, R. R. (1986) *Correlations of MMPI factor scales with measures*



- of the Five factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 50.
- Eaton, J., Struthers, C. W., a Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 4.
  - Edwards, J. K. (2007). Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, and forgiveness. *Purdue University: Dizertačná práca*.
  - Emmons, R. A., McCullough, M. E., a Tsang, J. (2003). The assessment of gratitude. In S. Lopez a C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment* (pp. 327–342). Washington, DC: American Psychological Association.
  - Enright, R. D. (1996). *Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness*. *Counseling and Values*, vol. 40, 107-12.
  - Enright, R. D. (2012). *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. Washington, DC: American Psychological Association.
  - Enright, R. D. (2015). *8 Keys to forgiveness*. New York: Norton Publishers.
  - Konstam, V., Holmes, W., a Levine, B. (2003) Empathy, Selfism, and Coping as Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 47, 172-183.
  - Fox, A. a Thomas, T. (2008). Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness. *Australian Psychologist*, 43, 175-185.
  - Gassin, E. A., a Lengel, G. J. (2011). Forgiveness and attachment: a link that survives the grave? *Journal of Psychology & Theology*, 39, 316-329.
  - Hall, J. H., a Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24, 621-637.
  - Hazan, C. a Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
  - Křivohlavý, J. (2004). Odpouštění – současný stav psychologických studií. *Československá psychologie*, 48, 147-156.
  - Maltby, J., Macaskill, A., a Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885.
  - McCullough, M. E., Pargamen, K. I., a Thoresen, C. E. (2001). *Forgiveness: theory, research and practice*. New York: The Guilford Press.
  - Lawler-Row, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., a Jones, W.H. (2006). The Role of Adult Attachment Style in Forgiveness Following an Interpersonal Offense. *Journal of Counseling & Development*, 84, 493-502.
  - McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., a Mooney, C. N. (2003). Narcissists as victims: The role of narcissism in the perception of transgression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 885-893.
  - Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., a Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
  - Rey, L., a Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality & Individual Differences*, 68, 199-204.
  - Rholes, W. S., a Simson, J. A. (2004). Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. In: W. S. Rholes a J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications* (pp. 3-14). New York : The Guilford Press.
  - Ross, S. R., Kendall, A. C., Mattern, K. G., Wrobel, T. A., a Rye, M. S. (2004) A personological examination of self- and others – forgiveness in the Five Factor Model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 158-167.
  - Satici, S. A., Uysal, R., a Akin, A. (2014). Forgiveness and vengeance: the mediating role of gratitude. *Psychological Reports*, 114, 157-168.
  - Toussaint, L., a Friedman, P. (2009). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654.
  - Vitz, P.C., a Meade J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: a critique. *Journal of Religion and Health*, 50, 248-263.
  - Walker, D. F., a Gorsuch, R. L. (2002) Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
  - Wang, T. (2008). Forgiveness and big five personality traits among Taiwanese undergraduate. *Social behavior and personality*, 36, 849-850.
  - Heisler, D., a Call, S. (2005). Religiosity And Dispositional Forgiveness. *Review of Religious Research*, 46, 355-370.
  - YoungSun, R. A., SungYi, C.H.A., Myoung-ho, H., a Sung Man, B. A. A. (2013). The mediating effects of attribution styles on the relationship between overt-covert narcissism and forgiveness. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 41, 881-892.
  - Webb, M., Chickering, S.A., Colburn, T.A.,

**AUTOR****MARTINČEKOVÁ Lucia, Mgr.,**

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave; International Forgiveness Institute – Slovakia; e-mail: lmartincekova@gmail.com

# NÁKUPNÉ ŠTÝLY VO VZŤAHU K OSOBNOSTNÝM ČRTÁM A HODNOTOVÝM ORIENTÁCIÁM SPOTREBITEĽOV

Andrea ŠVORCOVÁ & Kinga ISZÓF JURÁSOVÁ

## ABSTRAKT

Príspevok sa zameriava na význam osobnosti a hodnôt v spotrebiteľskom správaní. Výskumu sa zúčastnilo 450 respondentov vo veku 20-65 rokov. Pri meraní bol použitý Inventár Big Five (BFI), Dotazník hodnotových portrétov (PVQ) a Inventár nákupných štýlov (CSI). Výsledky korelačnej analýzy ukázali významné vzťahy medzi osobnostnými črtami neuroticizmus, extravézia, otvorenosť voči skúsenosti, prívetivosť, svedomitosť a 6 z 8 nákupných štýlov. Významné vzťahy boli aj medzi hodnotami sebatranscendencie, konzervatizmus, posilnenie ega, otvorenosť voči zmene a 7 z 8 nákupných štýlov. Komparačnou analýzou boli zistené významné rozdiely medzi vytvorenými klastrami pre nákupné štýly: preferencia vysokej kvality, impulzívny a nerozhodný.

**Kľúčové slová:** Big Five. Hodnoty. Nákupné štýly. Spotrebiteľské správanie.

## ÚVOD

Spotrebiteľské správanie je neoddeliteľnou súčasťou života, pretože pomocou neho človek môže naplňať svoje potreby. Problematika uspokojovania potrieb a spotrebiteľské správanie sú predmetom skúmania viacerých oblastí, ako marketingu, tak i psychológie. Kým marketing sa snaží o identifikovanie externých faktorov, ktoré by mohli byť kľúčové pre správanie spotrebiteľov, psychológia sa zaujíma o vnútorné faktory. Za významné premenné podieľajúce sa na procese rozhodovania a na správaní spotrebiteľov sú považované osobnosť a hodnoty (Žabkar a Kolar, 2010),

ktoré sú predmetom aj nášho skúmania.

## Osobnosť a hodnoty v spotrebiteľskom správaní

Spotrebiteľské správanie definujú Schiffman a Kanuk (2004) ako „správanie, ktorým sa spotrebiteľia prejavujú pri hľadaní, nakupovaní, užívaní, hodnotení a zaobchádzaní s výrobkami a službami, od ktorých očakávajú, že uspokojia ich potreby“ (s. 14). Podobný pohľad prinášajú Machková, Sato a Zamykalová (2002), ktorí nazerajú na správanie spotrebiteľov ako na činnosť, ktorá je zameraná na dosiahnutie cieľa a ovplyvnená mnohými faktormi z okolia ako aj osobnosťou spotrebiteľa.

Kita (2010) pojem osobnosť vymedzuje ako „súbor charakteristík jednotlivca, ktoré sa prejavujú v rámci jeho myslenia a reakcií vzhľadom na danú situáciu v prostredí“ (s. 98). Ďalej dodáva, že každý jednotlivec je osobnosťou, ktorá sa prejavuje aj prostredníctvom nákupného správania. Za predpokladu, že sme schopní klasifikovať typ osobnosti spotrebiteľa a že existuje silná korelácia medzi typom osobnosti a výberom výrobku alebo značky, môžeme uvažovať o budúcom správaní sa zákazníkov (Gohary a Hanzae, 2014). Medzi osobnostné črty, ktoré majú význam v spotrebiteľskom správaní patria napr. pasivita, impulzivita (Kita, 2010), sebaistota či ambicióznosť (Richterová, 2010).

Spojitosťou osobnosti so spotrebiteľským správaním sa zaoberala rada autorov (napr. Žabkar a Kolar, 2010; Zhu et al., 2012). Raja a Malik (2014) upriamujú pozornosť na to, ako osobnostné črty z Big Five modelu súvisia so štýlom rozhodovania

sa spotrebiteľov pri nákupe. Výsledky ich výskumu ukázali, že všetkých päť faktorov bolo vo významnom vzťahu s nákupnými štýlmi. Jednotlivci, ktorí disponujú významnou mierou opísaných črt, sa líšia v prejavocho správania, čo sa ukázalo aj pri nákupe tovaru.

Hodnoty, ktoré človek uznáva, sú medzi sebou zoskupené a vytvárajú v psychike človeka hodnotový systém. Hodnotový systém predstavuje explicitnú alebo implicitnú koncepciu hodnotových prianí a snažení každého jednotlivca a ovplyvňuje výber možného konania, jeho formu, cieľ a prostriedky (Grác, 1979). Hodnoty sú úzko spojené s ľudským správaním, a preto v marketingovom i psychologickom výskume môžu byť užitočné pre porozumenie a predikciu správania spotrebiteľov. Spotrebiteľia s rôznou hierarchiou hodnôt využívajú aj rôzne kritériá pre výber produktov (Sarabia-Sanchez, Vigaray a Hota, 2012).

Na vzťah medzi hodnotami a správaním spotrebiteľov poukázali vo svojom výskume Schwartz et al. (2001). Autori uvádzajú, že vyhľadávanie vzrušenia či potreba zmeny, ktoré vysoko korelujú so správaním spotrebiteľov, sú v pozitívnom vzťahu s hodnotami pôžitkárstvo a stimulácia. V negatívnom vzťahu sú s hodnotami tradícia, konformita, bezpečie a tiež benevolencia. Šramová, Džupina a Jurášková (2013) sa domnievajú, že hodnoty ovplyvňujú aj proces rozhodovania. Vzťahy hodnôt a správania sú významné nielen tým, že ovplyvňujú rozhodovanie a správanie, ale identifikácia týchto vzťahov môže slúžiť ako základ pre efektívnu segmentáciu spotrebiteľov, pretože hodnoty hrajú pomerne stabilnú rolu v kognitívnych štruktúrach (Vigaray a Hota, 2008). Sarabia-Sanchez, Vigaray a Hota (2012) pomocou klastrovej analýzy identifikovali profily, v ktorých následne zisťovali preferenciu nákupných štýlov. Ukázalo sa, že jednotlivci s odlišnou hodnotovou štruktúrou sa vyznačujú inými nákupnými štýlmi. Vytvorením profilov z hodnotových typov je možné lepšie

porozumieť správaniu spotrebiteľov.

## Nákupný štýl

Proces rozhodovania je u každého jednotlivca iný, jemu špecifický. V tejto súvislosti môžeme hovoriť o štýloch rozhodovania. Pod pojmom štýl rozhodovania [decision-making style] Scott a Bruce (1995, s. 820) chápu „naučené obvyklé vzorce odpovede prejavujúce sa u jednotlivca, keď je konfrontovaný so situáciou rozhodovania“. Sproles a Kendall (1986) našli spojitosť medzi osobnostnými črtami a procesom rozhodovania spotrebiteľa a vytvorili typológiu nákupných štýlov. Rozhodovací štýl spotrebiteľov pri nakupovaní alebo tiež nákupný štýl [consumer decision-making style] definujú Sproles a Kendall (1986) ako „mentálnu orientáciu spotrebiteľa charakterizujúcu jeho prístup pri uskutočňovaní voľby“ (s. 268). Autori identifikovali osem štýlov: 1. preferencia vysokej kvality, 2. preferencia značky, 3. preferencia noviniek a módy, 4. cenová preferencia, 5. hedonistický nákupný štýl, 6. impulzívny nákupný štýl, 7. nerozhodný nákupný štýl, 8. lojálny nákupný štýl. Skúmanie a poznanie nákupných štýlov spotrebiteľov nám pomáha odhaliť podstatu správania sa jednotlivca a lepšie ho pochopiť. V práci im preto venujeme značnú pozornosť.

## Výskumný problém a výskumné otázky

Zistenia výskumných štúdií venujúce sa spojitosťi osobnostných charakteristík s nákupnými štýlmi nie sú jednotné. Kým impulzívny nákupný štýl v práci Goharyho a Hanzae (2014) pozitívne koreloval s neuroticizmom a negatívne so svedomitosťou, Raja a Malik (2014) zistili medzi impulzívnym nákupným štýlom pozitívny vzťah s otvorenosťou voči skúsenosti a negatívny s prívetivosťou. Na nerozhodný nákupný štýl existujú protirečivé zistenia. Zhu et al. (2012) zistili medzi neuroticizmom a nerozhodným nákupným štýlom je pozitívny vzťah, na druhej strane, Raja a Malik (2014) uvádzajú, že medzi neuroticizmom a nerozhodným štýlom je negatívny vzťah. Pre nejednoznačné zistenia



sme si stanovili výskumné otázky, ktorými sme chceli zistiť, aký je vzťah medzi jednotlivými osobnostnými črtami Big Five modelu osobnosti a jednotlivými nákupnými štýlmi.

Ďalej sme sa venovali vzťahu hodnôt a nákupných štýlov. Každý jednotlivec má špecifickú hodnotovú hierarchiu, ktorá môže byť považovaná za kritérium, podľa ktorého sa správa aj pri nákupe (Sarabia-Sanchez, Vigaray a Hota, 2012). Rovnako Manyiwa a Crawford (2001) zastávajú názor, že hodnoty hrajú dôležitú úlohu pri výbere a kúpe produktu. Aj keď existujú výskumy, ktoré poukázali na význam hodnôt v správaní spotrebiteľov (napr. Žabkar a Kolar, 2010), tieto poznatky nám neposkytujú informácie, ktoré hodnoty sa spájajú s konkrétnym nákupným štýlom. Pre nedostatok relevantných údajov sme stanovili výskumné otázky, ktorými sme sa zamerali na skúmanie vzťahu medzi hodnotami a štýlmi nakupovania.

Chow a Amir (2006) uvádzajú, že hodnotové typy sú viac spoľahlivé, menej nejednoznačné a umožňujú dôkladnejšie predikovať správanie spotrebiteľov ako hodnoty stojace samostatne. Pre dôkladnejšie preskúmanie skúmaných premenných sme sa rozhodli vytvoriť osobnostno-hodnotové profily. Tie sú následne porovnávané, nakoľko sa zhodujú alebo odlišujú v jednotlivých nákupných štýloch. Vzhľadom na to, že nám nie je známy výskum, ktorý by sa týmto zaoberal, stanovili sme si výskumné otázky.

## METÓDY

### Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorilo 450 respondentov, z toho 200 mužov (44%) a 250 žien (56%) vo veku 20-65 rokov (priemerný vek 33,6 rokov, SD = 12,1). Respondenti mali ukončené vzdelanie základné (2%), stredoškolské bez maturity (13%), stredoškolské s maturitou (47%), vysokoškolské 1. (17%) a 2. stupňa (21%). Pochádzali zo všetkých krajov Slovenska.

### Realizácia výskumu

Zrealizovali sme kvantitatívny výskum, v ktorom boli respondenti vyberaní prostredníctvom nenáhodného lavínového výberu. Zber údajov prebiehal v januári až marci 2015. Všetci účastníci výskumu boli oboznámení s jeho cieľom, bol im predložený informovaný súhlas a následne dotazníková batéria, ktorú vyplnili. Dotazníky boli administrované v papierovej i elektronickej podobe.

### Výskumné metódy

Na zistenie osobnostných charakteristík sme použili osobnostný dotazník, ktorý vychádza z teórie piatich osobnostných faktorov [BFI – Big Five Inventory] (John, Naumann a Sato, 2008). Dotazník pozostáva zo 44 položiek, ktoré majú formu krátkych fráz. Dotazník mapuje päť osobnostných črt: neuroticizmus, extraverziu, otvorenosť voči skúsenosti, prívetivosť, svedomitosť. Príklady položiek z dotazníka: Vnímam sa ako niekto, kto... - je vynaliezavý; rád spolupracuje s iným.

Hodnoty respondentov sme merali pomocou Schwartzovho Dotazníka hodnotových portrétov [PVQ – Portrait Values Questionnaire] (Schwartz 2003). Použili sme skrátenú verziu, ktorá obsahuje 21 položiek. Jednotlivé položky sú formulované prostredníctvom dvoch viet ako krátke slovné portréty rôznych ľudí. Každá položka popisuje ciele, ašpirácie alebo želania osoby, ktoré implicitne odkazujú na dôležitosť hodnoty konkrétnej osoby. Zisťované sú preferencie respondentových hodnôt, zaradených do jedného zo štyroch motivačných hodnotových typov: posilnenie ega (moc, úspech, pôžitkárstvo), stimulácia, sebariadenie (otvorenosť voči zmene), konformita, tradícia, bezpečie (konzervatizmus), benevolencia, univerzalizmus (sebatranscendencia). Príklad položky z dotazníka: Je pre neho dôležité užívať si život; rád si dopraje.

Nákupné štýly boli zisťované Inventárom nákupných štýlov [CSI – Consumer Style Inventory], ktorého autormi sú Sproles a Kendall (1986). Pozostáva zo 40 položiek, ktoré majú formu výrokov. Dotazník zisťuje 8

typov nákupných štýlov: preferencia vysokej kvality, preferencia značky, preferencia noviniek a módy, cenová preferencia, hedonistický, impulzívny, nerozhodný a lojálny nákupný štýl. Príklady položiek z dotazníka: Pri nakupovaní som impulzívny. Pôžitok mám už zo samotného

nakupovania.

### Výsledky

Výsledky korelačnej analýzy ukázali, že existuje signifikantý vzťah medzi jednotlivými osobnostnými črtami a určitými nákupnými štýlmi. Konkrétne údaje uvádzame v Tabuľke 1.

Tabuľka 1.

#### Vzťah medzi nákupnými štýlmi a faktormi Big Five

	Neuroticizmus	Extraverzia	Otvorenosť voči skúsenosti	Prívetivosť	Svedomitosť
Preferencia vysokej kvality	-0,143**	0,127**	0,231**	-0,004	0,193**
Preferencia značky	-0,045	0,065	-0,060	-0,028	0,047
Preferencia noviniek a módy	0,082	0,201**	0,088	0,072	0,086
Cenová preferencia	0,127**	-0,012	-0,001	0,059	-0,068
Hedonistický nákupný štýl	0,089	0,126**	-0,014	0,088	0,013
Impulzívny nákupný štýl	0,250**	-0,071	-0,227**	-0,125**	-0,359**
Nerozhodný nákupný štýl	0,219**	-0,156**	-0,194**	0,031	-0,121*
Lojálny nákupný štýl	-0,064	-0,017	0,017	0,043	0,025

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$

Ďalej, v Tabuľke 2 uvádzame výsledky korelačnej analýzy medzi hodnotovými

Najviac signifikantných vzťahov s nákupnými štýlmi mal hodnotový typ posilnenie ega.

#### Tabuľka 2

#### Vzťah medzi nákupnými štýlmi a hodnotovými typmi (Pearson, N = 450)

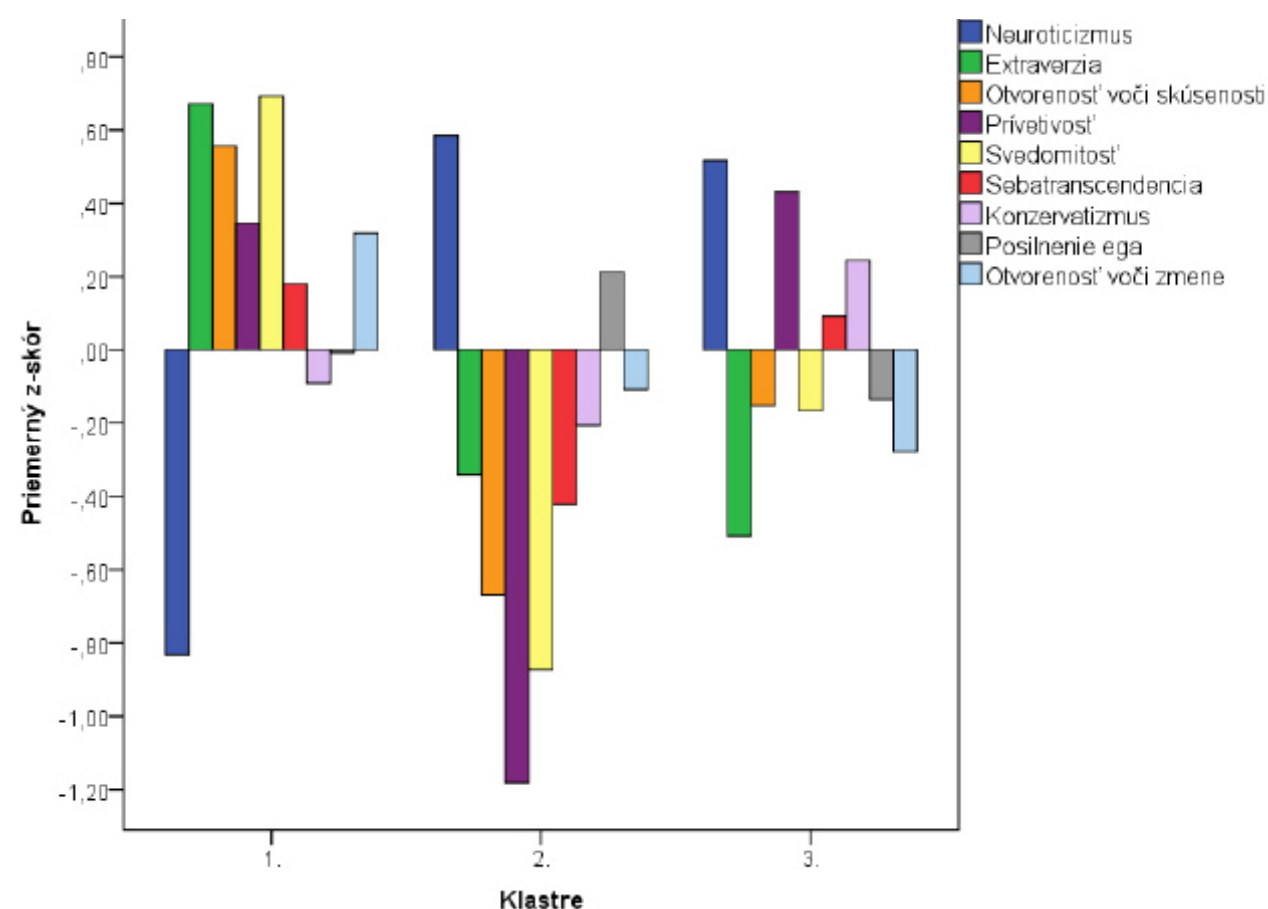
	Sebatranscendencia	Konzervatizmus	Posilnenie ega	Otvorenosť voči zmene
Preferencia vysokej kvality	0,043	-0,069	0,179**	0,176**
Preferencia značky	-0,137**	-0,002	0,155**	0,022
Preferencia noviniek a módy	0,012	0,015	0,256**	0,184**
Cenová preferencia	0,035	0,017	0,137**	0,028
Hedonistický nákupný štýl	0,003	0,026	0,161**	0,104*
Nerozhodný nákupný štýl	-0,076	0,191**	0,008	-0,134**
Impulzívny nákupný štýl	-0,080	-0,020	0,121**	0,010
Lojálny nákupný štýl	0,007	0,021	0,076	0,048

\*  $p \leq 0,05$  \*\*  $p \leq 0,01$

Pre hlbšiu analýzu nákupných štýlov a ich spojitosti s osobnostnou štruktúrou a hodnotovou orientáciou sme sa rozhodli vytvoriť typické profily, u ktorých je následne zisťovaná existencia rozdielov v nákupných štýloch. Na identifikáciu typických profilov sme použili metódu nehierarchickej klastrovej analýzy. Tá nám umožňuje v empirických

dátach hľadať podobné objekty a zoskupiť ich do spoločných klastrov (typov). Klaster boli tvorené piatimi osobnostnými črtami a štyrmi hodnotovými typmi. Každý klaster je tvorený jednotlivcami, ktorí majú podobnú úroveň meraných vlastností. Vzniknuté klaster s ich typickým profilom uvádzame na Grafe 1.

Graf 1: Grafické znázornenie typických profilov



Pre štatistické testovanie rozdielov medzi skupinami sme použili Kruskal-Wallisov (K-W) test pre 3 nezávislé výbery. Výsledky ukázali, že medzi skupinami existujú štatisticky významné rozdiely pre štýl preferencia vysokej kvality (Chi = 13,201;  $p = 0,001$ ), impulzívny nákupný štýl (Chi = 29,819;  $p < 0,001$ ) a nerozhodný nákupný štýl (Chi = 15,567;  $p < 0,001$ ). V ostatných štýloch

sa porovnávané skupiny signifikantne nelíšili. Pre štatistické testovanie rozdielov medzi jednotlivými skupinami sme vykonali sériu Mann-Whitneyho U-testov, nakoľko prevedením testu normality sme zamietli nulovú hypotézu o parametrickej distribúcii. Hodnoty U-testov, signifikancie a miery efektu uvádzame v Tabuľke 3.

Tabuľka 3

Medzisúrovnové rozdiely v nákupných štýloch

Klaster	Preferencia vysokej kvality		Impulzívny nákupný štýl		Nerozhodný nákupný štýl	
	Priemerné poradie	U-test	Priemerné poradie	U-test	Priemerné poradie	U-test
1.	155,26	U = 8053,5	124,64	U = 6255,0	130,58	U = 7311,5
2.	128,55	p = 0,008*	177,65	p = 0,000*	168,13	p = 0,000*
		r = -0,16		r = -0,31		r = -0,22
1.	187,09	U = 11286,5	155,86	U = 11812,0	156,00	U = 11837,0
3.	151,10	p = 0,001*	185,63	p = 0,005*	185,48	p = 0,005*
		r = -0,18		r = -0,15		r = -0,15
2.	138,39	U = 8725,5	154,60	U = 6926,0	143,11	U = 8202,0
3.	135,20	p = 0,741	124,02	p = 0,002*	131,94	p = 0,248
				r = -0,19		

\* rozdiel je štatisticky významný

Pozn. Hladina signifikancie  $p = 0,05$  bola delená poradím testovanej kombinácie (Holmovo pravidlo).

## DISKUSIA A ZÁVER

Poznanie prežívania a správania spotrebiteľov je predmetom skúmania viacerých vedných disciplín vrátane psychológie. V našej práci sme sa zamerali na zistenie spojitosti osobnostných črt, hodnôt a nákupných štýlov, čím sme chceli prehĺbiť teoretické poznatky o správaní spotrebiteľov a viac preskúmať psychologické premenné, ktoré s ním súvisia. Môžeme povedať, že osobnostné črty, akými sú neuroticizmus, extravertzia, otvorenosť voči skúsenosti, prívetivosť a svedomitosť súvisia so štýlmi nakupovania. Najvýznamnejšia bola spojitosť impulzívneho štýlu so svedomitosťou a neuroticizmom. Medzi impulzívny nákupný štýl a osobnostnou črtou svedomitosť sa ukázal stredne silný negatívny vzťah. Je to vysvetliteľné tým, že jednotlivci s nízkou úrovňou svedomitosti sú chaotickí, so slabou vôľou, nedokážu ovládať svoje aktuálne emócie,

ktorých nezvládnutie môže byť podkladom pre impulzívne nakupovanie (Gohary, Hanzae, 2014).

Významný vzťah bol zistený aj medzi nerozhodným nákupným štýlom a neuroticizmom, kde sa ukázal slabý pozitívny vzťah, kým s extravertiou, otvorenosťou voči skúsenosti a svedomitosťou, mal nerozhodný nákupný štýl slabé negatívne vzťahy. Naše zistenia sú v rozpore s výsledkami, ktoré uvádza Raja a Malik (2014). Autori našli negatívny vzťah s neuroticizmom a pozitívny so svedomitosťou. Avšak, potvrdenie nášho zistenia nachádzame v práci Zhua et al. (2012), ktorí takisto našli medzi neuroticizmom a nerozhodným štýlom pozitívny vzťah. Odlišné zistenia mohli byť spôsobené rozdielnymi geografickými či ekonomickými faktormi, nakoľko respondenti pochádzali z odlišných krajín. Nerozhodný štýl charakterizuje spotrebiteľov, ktorí sú zmätení



množstvom informácií, ľahko sa rozrušia a nie sú schopní sa rozhodnúť. Toto správanie je v súlade s neuroticizmom. Jednotlivci vysoko skórujúci v neuroticizme sú neistí, zmätení, znepokojení, plní obáv, dôsledkom čoho môže byť u nich prítomný nerozhodný nákupný štýl.

V našom výskume metakritika zistila významné vzťahy medzi hodnotami a nákupnými štýlmi. Jednotlivci preferujúci hodnotu posilnenie ega, disponovali najväčším počtom nákupných štýlov. Taktiež, otvorenosť voči zmene mala väčší počet vzťahov s nákupnými štýlmi. Preferencia hodnôt sebatranscendencie a konzervatizmus sa s nákupnými štýlmi spájali len minimálne. Napr. nákupný štýl *preferencia vysokej kvality* mal slabý pozitívny vzťah s hodnotovými typmi posilnenie ega a otvorenosť voči zmene. Na kvalitu zameraný štýl je odrazom vnímania hierarchickej úrovne kvality. Rovnako hodnota moc, ktorú posilnenie ega zahŕňa, sa týka vnímania nerovnosti a odlišných stupňov prestíže či bohatstva. Preto tento vzťah môže byť vysvetlený tým, že jednotlivci, ktorí vnímajú hierarchické postavenie medzi ľuďmi, budú vnímať aj rozdiely v kvalite medzi produktmi (Leo, Bennett, Härtel, 2005). Aj keď sú tieto vzťahy významné, nie sú natoľko silné, aby sme mohli osobnosť a hodnoty považovať za hlavné činitele, ktoré sa podieľajú na správaní spotrebiteľov. Je dôležité si uvedomiť, že na človeka pôsobí množstvo iných činiteľov z prostredia (reklama, ekonomická situácia jednotlivca a pod.), ktoré so spotrebiteľským správaním takisto súvisia. Na základe našich zistení môžeme vysloviť stanovisko, že len obmedzené množstvo rozptylu je možné vysvetliť pomocou osobnostných črt

a hodnotových orientácií spotrebiteľov.

Ďalej sme sa zamerali na vytvorenie typických osobnostne-hodnotových profilov. 1. *klastera* tvorili jednotlivci, ktorých možno opísať ako pokojní, vyrovnaní, odolní voči stresu (nízka úroveň neuroticizmu), aktívni, spoločenski, pozitívne naladení (extraverzia), sú zvedaví so všestrannými záujmami (otvorenosť voči skúsenosti), majú pochopenie pre druhých a sklon dôverovať (prívetivosť), dokážu kontrolovať svoje impulzy a vyznačujú sa aktívnym plánovaním (svedomitosť). Súčasne preferujú hodnoty viac kladúce dôraz na záujmy druhých (preferujú sebatranscendenciu) a očakávajú zmeny v spoločenskom živote (preferujú otvorenosť voči zmene), pritom vlastné potreby (posilnenie ega) ako aj tradícia a kultúra (konzervatizmus) sú pre nich priemerne dôležité. Vychádzajúc z teoretických poznatkov o kombinácií osobnostných črt (Asendorpf et al., 2001) a hodnotových typov (Schwartz, 2012) môžeme tento typ označiť ako odolný, preferujúci hodnoty spájajúce sa s motiváciou a rastom.

Do 2. *klastera* patrili jednotlivci neschopní kontrolovať nutkanie a túžby (neuroticizmus), sú tichí a nesmelí (intraverzia), neanalytickí s malým okruhom záujmov (nízka úroveň otvorenosti voči skúsenosti), voči druhým sú panovační či podozrievaví (nízka úroveň prívetivosti), nedbanliví, chaotickí so slabou vôľou (nízka úroveň svedomitosti). Zároveň sú to osoby, pre ktoré je dôležitý úspech a dominancia nad ostatnými (preferujú posilnenie ega) a s nezáujmom o druhých a prírodu (nepreferujú sebatranscendenciu), odporujú tradičným myšlienkam (nepreferujú konzervatizmus)

a neočakávajú zmeny (nepreferujú otvorenosť voči zmene). Na základe teoretických poznatkov o štruktúre osobnosti (Boehm, Asendorpf a Avia, 2002; Rammstedt et al., 2004) a hodnotovej orientácii (Schwartz, 2012) by sme mohli tento typ nazvať ako neželaný alebo tiež impulzívny, prezentujúci vlastné záujmy.

3. *klastera* bol tvorený jednotlivcami charakterizovanými ako nepokojní s negatívnymi emóciami strachu a úzkosti (neuroticizmus), nesmelí a samotárski (intraverzia), konzervatívni, neprispôsobiví (nízka úroveň otvorenosť voči skúsenosti), odpúšťajúci a skromní (prívetivosť), nedisciplinovaní so sklonom k hedonizmu (nízka úroveň svedomitosti). Zároveň sú orientovaní na ochranu prírody (preferujú sebatranscendenciu), viac náboženski a tradiční (preferujú konzervatizmus) bez rázneho presadzovania osobných záujmov (nepreferujú posilnenie ega) a hostilní k zmene (nepreferujú otvorenosť voči skúsenosti). Na základe vysokej úrovne neuroticizmu a nízkej úrovne extraverzie je tento typ blízky nadmerne sa kontrolujúcemu (Asendorpf et al., 2001) s preferujúcimi hodnotami týkajúcimi sa vzťahu človeka k spoločnosti a druhým (Schwartz, 2012).

Analýza údajov ukázala rozdiely medzi vytvorenými skupinami v impulzívnom, nerozhodnom a na kvalitu zameranom nákupnom štýle. Preto predpokladáme, že uvedené nákupné štýly najviac súvisia s osobnostnou a hodnotovou štruktúrou, o čom svedčia aj ich viacpočetné vzťahy. Pri porovnávaní rozdielov medzi klastrami v ostatných štýloch sa rozdiely v našom výskume nepreukázali,

preto usudzujeme, že zoskupenie osobnostných črt a hodnotových orientácií nie je jediným ukazovateľom toho, akým štýlom ľudia disponujú.

Výsledky našej práce priniesli nové zistenia o vzťahu osobnosti, hodnôt a nákupných štýlov. Taktiež si uvedomujeme, že práca má isté limitácie, ktoré je treba zohľadniť. Použili sme sebahodnotiace škály, takže odpovede mohli byť skreslené schopnosťou jednotlivca o sebe vypovedať a jeho ochotou. Taktiež viac respondentov a normálne rozloženie výskumnej vzorky v demografických premenných alebo ich rozdelenie na špecifické skupiny, by mohlo poskytnúť presnejšie informácie. Preto odporúčame ďalším výskumníkom vziať do úvahy tieto fakty a takisto sa zamerať na odhalenie ďalších premenných (iné osobnostné črty, postoje a pod.). Naše výsledky môžu slúžiť psychológii marketingu pri hlbšom poznávaní osobností zákazníkov, a tak lepšie vyhovieť ich požiadavkám. Poznatky môžu tiež slúžiť poradenským psychológom pri identifikácii nákupných štýlov a následnej edukácii spotrebiteľov o ich špecifických charakteristikách a rizikovanom správaní, ktoré môže súvisieť so štýlmi, ktorými disponujú.

## ABSTRACT

The paper focuses on the importance of personality and values in consumer behaviour. The research sample was 450 respondents, aged 20-65 years. It was used Big Five Inventory (BFI), Portrait Values Questionnaire (PVQ) and Consumer Styles Inventory (CSI). The results of correlation analysis showed a significant relation among personality

traits neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, conscientiousness and 6 of 8 consumer decision-making styles. Significant relation were also among the values self-transcendence, conservation, openness to change, self-enhancement and 7 of 8 consumer decision-making styles. Used comparative analysis showed significant differences among creating clusters in styles: high-quality conscious, impulsive and confused by overchoice.

**Key words:** Big Five. Consumer behaviour. Consumer decision-making styles. Values.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Asendorpf, J.B., Borkenau, P., Ostendorf, F. a Van Aken, M.A.G. (2001). Carving personality description at its joints: Confirmation of three replicable personality prototypes for both children and adults. *European Journal of Personality*, 15, 169-198.
- Boehm, B., Asendorpf, J.B. a Avia, M.D. (2002). Replicable Types and Subtypes of Personality: Spanish NEO-PI Samples. *European Journal of Personality*, vol. 16, 25-41.
- Chow, S. a Amir, S. (2006). The Universality of Values: Implications for Global Advertising Strategy. *Journal of Advertising Research*, 46, 301-314.
- Gohary, A. a Hanzae, K.H. (2014). Personality Traits as Predictors of Shopping Motivations and Behaviors: A Canonical Correlation Analysis. *Arab Economics and*

*Business Journal*, 9, 166-174.

- Grác, J. (1979). *Pohľady do psychológie hodnotovej orientácie mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- John, O.P., Naumann, L.P. a Soto, C.J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O.P. John, R.W. Robins a L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- Kita, J. (2010). *Marketing*. Bratislava: Iura Edition.
- Leo, C., Bennett, R. a Härtel, C.E.J. (2005). Cross-Cultural Differences in Consumer Decision-Making Styles. *Cross Cultural Management*, 12, 32-62.
- Machková, H., Santo, A. a Zamykalová, M. (2002). *Medzinárodný obchod a marketing*. Praha: Grada Publishing.
- Manyiwa, S. a Crawford, I. (2001). Determining linkages between consumer choices in a social context and the consumer's values: A means-end approach. *Journal of Consumer Behaviour*, 2, 54-70.
- Raja, J.I. a Malik, J. A. (2014). Personality Dimensions and Decision Making: Exploring Consumers' Shopping Styles. *Journal of Behavioral Sciences*, 24, 18-36.
- Rammstedt, B., Riemann, R., Angleitner, A. a Borkenau, P. (2004). Resilients, Overcontrollers, and Undercontrollers: The replicability of the three personality

prototypes across informants. *European Journal of Personality*, 18, 1-14.

- Richterová, K. (2010). *Spotrebiteľské správanie*. Bratislava: Ekonóm.
- Sarabia-Sanchez, F. J., Vigaray, M. D. a Hota, M. (2012). Using values and shopping styles to identify fashion apparel segments. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 40, 180-199.
- Schiffman, L. G. a Kanuk, L. L. (2004). *Nákupní chování*. Brno: Computer Press.
- Schwartz, S. H. (2003). A Proposal for Measuring Value Orientations across Nations, Chapter 7. In: *The Questionnaire Development Package of the European Social Survey*. [online], [citované 20.12.2014]. Dostupné na internete: <<http://www.europeansocialsurvey.org/data/themes.html?t=values>>.
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2, 1-20.
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M. a Owens, V. (2001). Extending the Cross-Cultural Validity of the Theory of Basic Human Values with A Different Method of Measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 519-542.
- Scott, S. G. a Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55, 818-831.
- Sproles, G. B. a Kendall, E. L. (1986). A methodology for profiling Consumers' Decision-Making Styles. *Journal of Consumer Affairs*, 20, 267-279.
- Šramová, B., Džupina, M. a Jurášková, O. (2013). Impact of Value Structure on Brand Engagement Depending on Degree of Self-Esteem of Adolescents. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 3, 931-940.
- Vigaray, M. D. a Hota, M. (2008). Schwartz Values, Consumer Values and Segmentation: The Spanish Fashion Apparel Case. *Lille Économie and Management*, 8, 2-32.
- Zhu, J., Xu, Y., Huang, J., Yeow, C. a Wang, W. (2012). Traditional and online consumer in China: A preliminary study of their personality traits and decision-making styles. *Psychiatria Danubina*, 24, 392-399.
- Žabkar, V. a Kolar, T. (2010) Consumers in Slovenia: Values, personality types and consumerist attitudes. *Tržište*, 22, 205-222.

## AUTORI

**ŠVORCOVÁ, Andrea, Mgr., IZSÓF JURÁSOVÁ, Kinga, PhDr., PhD.**  
Katedra psychológie Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave, e-mail: [adasvorcova@gmail.com](mailto:adasvorcova@gmail.com)





**PROF. PHDR. IVO ČERMÁK, CSC.**

**AKO MŮŽEME PODĽA VÁŠHO NÁZORU ROZPOZNAŤ KOMPETENTNÉHO PSYCHOLÓGA. / AKÁ OSOBNOSTNÁ CHARAKTERISTIKA JE PRE PRÁCU PSYCHOLÓGA NAJDÔLEŽITEJŠIA?**

Psychologie je disciplína (vědecká), která má zřetelné propojení s praxí, jinak řečeno student psychologie od počátku ví, že kromě nabytí znalostí, které jsou zárukou expertního přístupu, musí věnovat pozornost kultivaci určitých osobnostních vlastností, k nimž patří především empatie, pozorné naslouchání, tolerance i schopnost nezraňujícím způsobem vyjádřit odlišný názor či postoj. Nakonec jde o staronové téma, které se čas od času objeví, zkoumá a diskutuje. Výzkumníci zabývající se

například terapeutovými kompetencemi, které lze též budovat na vlastnostech, tak jak se tradičně chápou, se nemohou vyhnout odpovědi na otázku, které charakteristiky by měl psychoterapeut mít, aby psychoterapie v jeho podání byla účinná. Obecně by to mohla být schopnost oscilace mezi reflexí a sebereflexí, ale jak říkám, je to stále se opakující téma oživané přicházejícími generacemi terapeutů. Tak například Frieda Fromm-Reichmannová, manželka Ericha Fromma, v roce 1949 uvádí, že terapeutův emoční well-being je předpokladem pro efektivní terapeutickou práci a zdůrazňuje také jeho ochotu pracovat na sobě a nejen se adaptovat na sterilní kulturní konvence. Ostatně podobné myšlenky najdeme už u Freuda, který považuje přiměřenou míru mentální normality a korektnosti za základní předpoklad analytickovy prá-

ce. Psychickou normalitu mimochodem chápal jako schopnost zvládnout – a snad i integrovat – racionální i iracionální impulsy života a síly reality prostřednictvím sublimace bez toho, aby nacházel útočiště v potlačování. Důraz na posilování vědomého, uvědomovaného, reflektovaného, chtělo by se mi dokonce mírně „nadinterpretovat“ Freudovy myšlenky a zahrnout sem i zvažování perspektivy druhého (jsem přesvědčen o tom, že integrace reality, či jinak neustálá konfrontace s principem reality, mi dává právo takto s jeho úvahami zacházet), je onou vertikálou růstu po které kráčí – nebo by měl kráčet terapeut, ale můžeme to zobecnit – psycholog pracující ve všech oblastech své disciplíny. Psycholog je však též člověk se svými trápeními, konflikty, problémy. V čem je tedy odlišný od druhých lidí kromě svého vzdělání? V tom, že neztrácí naději, že ji umí probouzet a posilovat u druhých a jeho hledačství ve smyslu porozumění sobě i druhým je neutuchající. Jerome Singer například ještě připojuje víru v možnost poznání a svobodné vůle se rozhodovat, vlastnosti, které neupírá druhým, ale naopak je facilituje. Není to skvělé? Psycholog či psychoterapeut vytváří bezpečný přístav svobody, kde může klient prozkoumávat možnosti osobnostního růstu, tišení utrpení, atd. aniž by se cítil manipulován, přehlížen či zneužíván. Přirozeně s omezeními daným právním systémem a nepřekročitelnými mravními hranicemi. Je to výzva i pro začínající psychoterapeuty a psychology, neboť brzy poznají sílu nesčetných pokušení manipulovat, vnucovat, překrucovat, jevit se jako onnipotentní expert apod.

**KEDY STE SI UVEDOMILI, ŽE SA CHCETE VENOVAŤ PSYCHOLÓGIÍ ? A PREČO?**

Poté, co mi třídní profesorka na gymnáziu vmluvila můj záměr jít studovat kunsthistorii. Druhou inspirací byla četba Dostojevského románu Zločin a trest, který je jednak brilantním povahopisem, jednak postava vyšetřujícího soudce Porfirije Petroviče zosobňovala tehdy pro mě vlastnosti, které by psycholog

měl mít – trpělivé shromažďování faktů, jejich třídění promyšlení souvislostí, nekvapovat se v závěrech, pochopení motivů. Ale možná jsem si tehdy domýšlel, co v románu nebylo. Ostatně na tuto otázku odpovídám už více než 40 let stejně. Dnes, když o tom přemýšlím, bych snad ještě dodal poslední impulsy, které definitivně rozhodly o mé volbě. Moje matka pracující ve sféře sociální práce mi v maturitním ročníku zprostředkovala kontakty s několika psychology, kteří se uvolili se mnou pohovořit. Jejich přístup mě oslovil natolik, že jsem již neváhal.

**KDE VIDÍTE REÁLNU MOŽNOSŤ PRIENIKU KVANTITATÍVNEHO A KVALITATÍVNEHO VÝSKUMU A PREČO JE PODĽA VÁŠHO NÁZORU STÁLE MÁLO ŠTÚDIÍ KDE SA TIETO PRÍSTUPY KOMBINUJÚ, RESP. AKÉ OPTIMÁLNE RIEŠENIE BY STE ZVOLILI?**

Smíšené projekty či designy se příliš často nekombinují nikoli proto, že by zde nebyla vůle na straně výzkumníků, a mezi mladší a střední generací psychologů již najdete kompetentní badatele vybavené dostatečnými znalostmi k výzkumu tohoto druhu, ale je to především proto, že je ideově nebo teoreticky obtížné implementovat do výzkumu představu nedělené reality. A snad zde též působí vliv výzkumné tradice, řečeno s Kuhnem paradigma, které nám naznačuje, co je vědecké a co nikoli, byť v posledních dvaceti letech přirozeně došlo ke změnám tak výrazným, že jen málokdo by si dovolil tvrdit, že kvalitativní výzkum nepatří do vědeckého poznávání (praxe však pokulhává za vývojem ve výzkumu. Na kterých slovenských katedrách se kupříkladu nabízí kurz kvalitativní metodologie jako samostatný?). Ona obtížnost vyplývá též z paradoxu, že dichotomizace reality na kvantitativní a kvalitativní je na jedné straně falešná, neboť tato představa narušuje ontologickou koherenci, která je nezbytným východiskem našeho poznávání (ono rozštěpení na kvantitativní a kvalitativní v této úrovni úvah



totiž znamená jednostrannost, která ve svých důsledcích posiluje slepé skvrny ve vědeckém poznávání, vylučuje z něj vše, co se vzpěčuje této jednostrannosti, nebo si skutečnost násilně přizpůsobuje - např. v duchu Galileova teorému „změř co se dá a učiň měřitelným neměřitelné“, který je neadekvátně rozšiřován do věd o člověku. Na druhé straně epistemologicky jsou tyto přístupy těžko slučitelné, neboť každý z nich vyžaduje jiný způsob myšlení, které se v průběhu staletí rozvinuly tak, že již samotná formulace výzkumného problému již může znamenat příklon k jedné či druhé tradici (zde bychom mohli připomenout historicky důležitý ideový „spor“ Giovanni Giambattisty Vica s René Descartem. Tito dva myslitelé se nemohli v životě potkat, ale jejich myšlenky se staly podhoubím pro dosud více méně trvajících tenzi mezi kvalitativním a kvantitativním duchem vědeckého poznávání), formulace výzkumné otázky by pak v promyšleném projektu měla jasně ukazovat, kudy se výzkumník bude ubírat. Jerome Bruner byl přesvědčen o tom, že oba mody myšlení – v jeho pojetí paradigmatický a narativní – jsou neslučitelné, tj. mají se k sobě jako reverzní figura, když přemýšlím v jednom modu, nemohu v druhém. Zjednodušeně řečeno, je třeba akceptovat tuto dichotomii v poznávání – jednak se snažíme porozumět žité zkušenosti, což vede ke zmnožování významů a tudíž k diferencovanějšímu a stále se rozvíjejícímu poznání fenoménu (hermeneutická spirála), jednak pomocí měření a experimentu usilujeme o výklad světa jako entity, která je řízena universálními zákonitostmi a předpokládáme, že souvislosti jsou za určitých podmínek předvídatelné a tudíž kontrolovatelné. Otázkou zůstává, kdy je vhodné volit smíšený projekt. Ukazuje se, že téměř vždy je možné výzkumný problém či otázku zformulovat v obou metodologických perspektivách, dokonce i případovou studii, která sama o sobě vybízí ke kvalitativnímu zpracování, můžete od začátku až do konce koncipovat kvantitativně. Když se tedy rozhodnete pro jeden ze způsobů, mělo by to být rozhodnutí podložené přesvědčivými argumenty. A když budete mít dost energie, znalostí, času a někdy i peněz, pak

můžete zvažovat vhodnost smíšeného designu. Například usoudíte, že obraz, který získáte jedním z typů výzkumu, je z hlediska věrohodnosti přinejmenším neúplný nebo dokonce jednostranně zkreslený. Jindy potřebujete posílit nebo vyvrátit teoretickou pozici, nebo usoudíte, že komplexnost jevu vám nedovoluje vystačit si jen s jedním modelem poznávání. Víte, smíšené projekty v psychologii nebo šířeji ve vědách o člověku, nejsou zas tak novým metodologickým „výhonkem“. V osmdesátých letech minulého století na možnost až nezbytnost jejich využívání upozornili ve svých stále uznávaných metodologických příručkách např. M. Q. Patton nebo M. B. Miles s A. M. Hubermanem. Od konce devadesátých let je pak smíšenému přístupu ve výzkumu věnována systematická pozornost (viz. např. knihy I. Newmanové a C. Benzové, dále Z. Todda, B. Nerlichové, B., S. McKeownové a D. D. Clarka nebo J. W. Creswella a V. L. Plano Clarkové, abych jmenoval aspoň některé). Smíšené výzkumy se prováděli již mnohem dřív, i když zásadní zlom nastal až ve zmíněných osmdesátých letech. A od roku 2007 nakladatelství Sage vydává interdisciplinární časopis Journal of Mixed Method Research jako platformu pro třibení a kultivaci této metodologie.

### **STRETLI STE NIEKEDY ČLOVEKA, KTORÉHO SI BUDETE VŽDY PAMÄTAŤ?**

Samozřejmě to budou rodiče, prarodiče, ...ale Vy máte na mysli někoho, kdo vstoupil do mého života zvenčí, tak říkajíc „mimo ontogenetickou nevyhnutelnost.“ Obvykle si pamatujeme některé učitele, již zmíněná třídní profesorka podporovala můj zájem o poezii, literaturu a umění vůbec, myslím, že tím dost ovlivnila moje pozdější volby témat, s nimiž jsem se vyrovnával. Nu, kdybych je měl vyjmenovat... prof. Vladimír Smékal svým neúnavným a tvořivým hledačstvím, doc. Josef Viewegh, svou nezlomnou vírou v krásnou literaturu jako zdroj porozumění člověka, říkával: „pachtíme se v psychologii za poznáním druhých a uměle k tomu vytváříme nepřírozené nástroje a přehlízíme zlaté dukáty, které leží přímo před námi“;

ve zralém věku vstoupil do mých vzpomínek nesmazatelně prof. Pavel Machotka svou sofistickou a prakticky odvážnou verzí propojování umění a vědy, kde umění – když mi dovolíte trochu zjednodušující pohled – mírně vítězí nad vědou. Nemohu však nezpomenout dva kolegy a přátele, které jsem potkal na jakémsi pomyslném rozcestí na profesní dráze – prof. Jitku Lindénovou a dr. Davida Hilese. Budu-li někdy psát paměti, pak uvedu mnoho dalších soupeřníků, kteří v mém životě sehráli významnou roli. Jednu vzpomínku na setkání, která měla téměř mysterijní nádech, bych v tomto rozhovoru mohl přidat. Před mnoha lety jsem v Sixtinské kapli obdivoval fresky, když tu ke mně přistoupil starší muž a prvil: „díváte se na ty obrazy jako psycholog.“ „Jsem psycholog, jak jste to poznal?“ Muž pokrčil rameny a dodal: „Váš život s psychologií bude šťastný. Budete dobrým psychologem“.

### **KEBY STE MALI MOŽNOSŤ STRETNÚŤ SA S OSOBNOSŤOU PSYCHOLÓGIE ČI FILOZOFIE, KTORÁ UŽ NEŽIJE, KTO BY TO BOL. A PREČO?**

Vlastně takovou touhu nemám. Naše profese stojí na jejich myšlenkách, všechny generace, které přicházejí, se s nimi budou vyrovnávat a to je důležité. Dovedu si však něco takového představit... setkání se Sigmundem Freudem, Carlem Gustavem Jungem, také Wilhelmem Maxmiliánem Wundtem ... a dalšími. Snad by mě zajímalo, co soudí o tom, kudy se psychologie ubírá, co se stalo s jejich myšlenkovým odkazem. Giambattista Vicu bych požádal, zda by mohl svoje myšlenky rozvinout na úroveň příběhu jedince, zřejmě k tomu tehdy neměl příležitost. Nebránil bych se setkání se třemi ženami, o jejichž životě a díle jsme spolu s Idou Kodrlovou napsali monografii – s Virginíí Woolf(ovou), Sylvíí Plath(ovou) a Sarah Kane(ovou). V průběhu analýzy a psaní jsem se s nimi sblížil natolik, že jsem měl někdy pocit, že bych potřeboval korektivní zkušenost, kterou by mi mohl poskytnout jen živý rozhovor s nimi.

### **ČASTO SA STRETÁVAME S TÝM, ŽE PSYCHOLÓGOVIA MAJÚ URČITÉ CHARAKTERISTICKÉ ČRTY SPOSOBENÉ SVOJOU PROFESIOU. SPOZOROVALI STE NA SEBE NIEČO PODOBNÉ?**

Naslouchat a snažit se porozumět motivům jednání, hodnotovému směřování lidí. Což neznamená všechno tolerovat a se vším souhlasit. Ve vědecké činnosti pak zvažovat, jak různé, často protichůdné názory přispívají k poznání zkoumaného jevu. Bohužel, čím více víte, tím více máte pochybností. Vědecká komunita je nastavena na kritické „vážení“, i to se musí člověk naučit uplatňovat nezraňujícím způsobem a také někdy přijímat kritiku, v níž je věcné jádro zabaleno do osobního tónu.

### **ČOMU OKREM TEORETICKÉHO POZNANIA SA SNAŽÍTE ŠTUDENTOV NAUČIŤ?**

Respektu vůči názorům druhého. Vnímat realitu jako mnohovýznamovou, přistupovat k jakémukoli problému bez předsudků a pokud by snad hodnotové nastavení bránilo se jím zabývat, přiznat si svoje limity. Posilovat svoji expertnost nikoli omnipotenci.

### **EXISTUJE NEJAKÁ KNIHA, KTORÁ OVPLYVNILA VÁŠ ŽIVOT?**

Máte na mysli nějaký „bildungsroman“? Tak na takovou knihu si nevzpomínám. Zmíněný „Zločin a trest“ by mohl být iniciační text k mé cestě k psychologii. Můj zájem o narativní psychologii, který doutnal díky práci na knize o hercích, se plně rozhořel poté, co jsem si přečetl knihu Johna McLeoda „Narrative and Psychotherapy“. Když jsem se začal systematicky věnovat Tematicko-apercepčnímu testu, vzpomněl jsem si, že jsem kdysi jako student přečetl pár kapitol z knihy E. S. Shneidmana „Thematic Test Analysis“, tak je možné že se na subliminální úrovni přihlásil o svoje uzavření nedokončený tvar ....





**PUBLIKOVALI STE NIEKOĽKO ZAU-  
JÍMAVÝCH MONOGRAFIÍ, JEDNOU  
Z NICH JE MONOGRAFIA: POVOLÁNI  
HEREC. (KRITICKÉ MOMENTY V PRA-  
COVNÍM ŽIVOTĚ HERCU), ČO VÁS  
MOTIVOVALO PRÁVE K VÝSKUMU  
ŽIVOTA HERCOV?**

Prvotním důvodem byla replikace výzkumu, který provedla Jitka Lindénová ve Švedsku v kulturně mírně odlišném prostředí - výzkum jsem prováděl v roce 1998, kdy dozvuky minulého režimu byly ještě i v divadelním prostředí silné, ale i dnes navzdory globalizaci jsou tradice a kultura právě v takových prostorech jako je divadlo identifikovatelné. Rovněž jsme měli v úmyslu implementovat Jitčinu „metodu čtení deníku ve skupině“. Osobně jsem poprvé výzkumně vyzkoušel hermeneuticko-narativní přístup. Knižní studie se stala podkladem pro srovnávací studii obou divadelních kultur. Herci jsou vděčnými participanty, jsou schopni sebereflexe a reflexe, umějí zacházet s jazykem, nemusíte je pobízet k odpovědím, které jsou obvykle bohaté a mnohvrstevnaté, brzy zapomenou na roli a jsou sami sebou, a když si vzpomenou, že jsou herci a vrací se do role, tak o tom ví a vtípně to umějí komentovat. Byla to radost s nimi sdílet jejich deníkové záznamy, jejich pracovní i osobní životy. Měl jsem v úmyslu pojmout výzkum longitudinálně a po pěti letech se k nim vracet. Ale nevyšlo to.

**AUTOR**

**ŠABLATÚROVÁ, Nika, Bc.,**

*Katedra psychoógie, FF KU v Ružomberku,  
e-mail: [sablaturova@sasap.sk](mailto:sablaturova@sasap.sk)*

# ČO ROBIŤ, KEĎ POTREBUJEM POMOC?

Barbora HOLÍKOVÁ & Michaela PTÁKOVÁ

V súčasnosti sa v spoločnosti čoraz viac stretávame s potrebou pomoci, a to či už v oblasti psychických, zdravotných, ekonomických, finančných, či iných problémov. V týchto situáciách potrebujeme pomoc, no často rady rodiny a známych nestačia. Na koho sa obrátiť a kto by nám mohol byť v danej situácii nápomocný, to si viac priblížime v nasledujúcich častiach článku. Cieľom je poskytnúť prehľad poradenských služieb, ktoré majú ľudia možnosť využiť a sú dostupné. Majú to byť poradenské služby, v ktorých sa môžu uplatniť aj psychológovia, či už pri vykonávaní daného poradenstva alebo v spolupráci s ním.

**Poradenstvo a jeho rozvoj na Slovensku**  
Poradenstvo sa do súčasnej podoby rozvíjalo desiatky rokov. Najprv malo podobu laickej pomoci, ktorú si ľudia odovzdávali medzi sebou, vychádzajúc zo svojej skúsenosti. Neskôr sa poradenstvo poskytovalo v závislosti od povolania, ktoré daný človek zastupoval. Konečným produktom je poradenstvo ako ho poznáme dnes, ktoré vychádza z určitých teoretických východísk, má svoje metódy a metodiky, ako aj stavovské organizácie. Poradenstvo sa stalo samostatnou profesiou s konkrétnou náplňou práce (Schavel a Oláh, 2009). Základné východiská poradenstva vychádzajú zo psychológie, ktoré sa následne špecifikovali a dotvárali aj do ďalších odborov poskytujúcich odborné poradenstvo. Významnými osobami v poradenstve sú poradca a klient. Úlohou poradcu je „podporiť rast, rozvoj, zrelosť a lepšie uplatnenie klienta, aby sa efektívne orientoval vo svete a lepšie vyrovnával so životom“ (Prochádzka a kol., 2014, s. 13).

Levická (2003) poukazuje na to, že v súčasnosti máme celý rad rôznych poradenstiev ako psychologické, sociálne, právne, finančné, daňové, zdravotnícke, výchovné a ďalšie, ktoré pracujú s identickým klientom riešiacim určitý problém v priebehu života.

V článku sme zamerali svoju pozornosť na psychologické, sociálne a kariérne poradenstvo.

**Koordinátorky poradenského centra pre vysokoškolských študentov Kataríny Markovičovej sme sa opýtali, o čo prichádzame, ak nevyužijeme služby poradcu?**

To, že navštívime poradcu, ešte automaticky nezaručí, že sa náš problém vyrieši. Ak však nevyužijeme služby poradcu, istým spôsobom sa ochudobňujeme o nový pohľad na vec. Návšteva poradcu je pomerne ľahký spôsob, ako sa dostať k viacerým možným riešeniam našich ťažkostí. No rozhodnutie, to vykonávame vždy len my sami. Keď nám pri tom robí niekto spoločnosť, vnímam to jednoznačne pozitívne.

**Psychologické poradenstvo a jeho uplatnenie na Slovensku**

Psychologické poradenstvo pre deti a mládež, ktoré poskytuje psychologickú pomoc a usmernenie vo výchove a vzdelávaní je v súčasnosti poskytované v každom meste v Centrách pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. „Pedagogicko-psychologické poradne sú široko zamerané na problematiku detí a mládeže od troch rokov cez žiakov základných škôl až po študentov stredných škôl vrátane vyšších odborných škôl. Problematika práce je veľmi rozsiahla. Zhruba ju môžeme rozdeliť na oblasť problémov výchovných, ťažkostí vo

vzdelávaní či výučbového procesu, odpovede možno získať aj z iných oblastí, na ktoré sa rodičia, pedagogická verejnosť, rôzne inštitúcie a samotní dospelávajúci môžu pýtať“ (Pešová, Šamalík, 2006, s. 11, 12).

V súčasnosti sa na vysokých školách vytvárajú **poradenské centrá pre** denných aj externých **študentov**, ktoré im majú pomôcť zvládať napr. školské povinnosti vytvorením študijného plánu; naučiť ich zvládať stresové situácie či skúškové obdobie; ale aj spoznať viac svoju osobnosť a podnietiť tak ich sebarozvoj.

**Poradenstvo pre dospelých** je poskytované v nemocniciach, na Úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny, ako aj u súkromných psychológov, poskytujúcich okrem diagnostiky aj poradenské služby. Tak isto je možné obrátiť sa podľa povahy problému aj na rôzne občianske združenia, ktoré sa danou oblasťou zaoberajú. Tu pôsobí psychológ, ktorý poskytne potrebné informácie. Existujú napríklad krízové strediská pre týrané, zneužívané a zanedbávané deti alebo pre týrané ženy, pre drogovu závislé osoby a ich rodinných príslušníkov, pre osoby pracujúce v sex-biznise atď.

Psychologické poradenstvo sa často zamieňa s psychoterapiou. O ich odlišenie sa pokúsil Merry (2004), pričom zdôrazňuje, že presnú hranicu nie je možné vymedziť. **Psychoterapia** je vnímaná ako dlhodobá spolupráca s klientom, počas ktorej sa venujú najhlbším štruktúram osobnosti. **Poradenstvo** je považované za krátkodobejšie, za prácu s identifikovateľnými problémami. Samotní psychológovia však uvádzajú, že venovať sa problémom len na povrchu často nie je možné, pretože pre vyriešenie súčasného problému je potrebné sa rovnako pozrieť aj viac do minulosti či do hlbších štruktúr osobnosti. Rovnako aj Prevendárová (2001) poukazuje na spoločný cieľ terapie a poradenstva, ktorým je obnova vzťahov a udržanie kvality života, tak aby priniesol osobnú, kolektívnu aj interakčnú spokojnosť.

**Aký človek sa kompetenčne hodí podľa doktorky Markovičovej na poradenského psychológa?**

Keďže za ním prichádzajú rôzni klienti a s rôznymi ťažkosťami, mal by byť predovšetkým otvorený, empatický.

**Sociálne poradenstvo a jeho uplatnenie na Slovensku**

Sociálne poradenstvo sa ako samostatná činnosť sociálnych pracovníkov poskytovala už od začiatku jej pôsobnosti. Postupne však získava profesionálnu podobu s presne definovanými teoretickými a metodickými východiskami.

„Je to proces, ktorý je založený na vzťahu sociálneho klienta a sociálneho poradcu, ktorý sa uskutočňuje prostredníctvom komunikácie, využívajúc pri tom rôzne formy a metódy sociálnej práce, a ktorého cieľom je zvýšiť kvalitu života klienta za pomoci mobilizácie jeho vnútorných a vonkajších zdrojov“ (Gabura, 2013, s. 81).

**Sociálne poradenstvo je poskytované** najmä ľuďom, ktorí sa nachádzajú v ťažkej sociálnej situácii. Najčastejšie sa venujú **rodinám so sociálno-ekonomickými problémami, ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím, príslušníkom marginalizovaných skupín<sup>1</sup> a nezamestnaným** (Schavel, Oláh, 2009). Gabura (2005) dopĺňa tento zoznam o **ľudí vo vyššom veku**, týraných a zneužívaných a náhradnú rodinnú starostlivosť, kde pomoc poradcu zohráva veľkú úlohu.

Aj v špecializovanom sociálnom poradenstve sa používajú rôzne formy terapie, ktoré vychádzajú z rôznych prístupov, medzi ktoré patrí dynamický, behaviorálny, experienciálny či eklektický prístup (Pružinová, Gabura, 1995) ako aj systémový a multikulturálny systém (Gabura, 2013).

V súčasnosti sa sociálne poradenstvo poskytuje najmä v dvoch významných oblastiach.

<sup>1</sup> „Marginalizovaná skupina je odsunutá na okraj. Prejavuje sa vyhýbaním, segregáciou, posmechom, trestaním a v niektorých prípadoch ukončením života človeka, ktorý je iný. Takýto ľudia boli v priebehu dejín opúšťaní a vyhánaní zo spoločnosti“ (Reprová, 1999, s. 95).



Prvou je **poradenstvo pre nezamestnaných**, realizované na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny a to vo forme informačných a poradenských služieb (zamerané na voľbu zamestnania, výber alebo zmenu zamestnania či výber zamestnanca a adaptácia v novom prostredí). Druhou úrovňou poradenstva je poskytovanie odborných poradenských služieb kde sa poradca už venuje **riešeniu problémov spojených s pracovným uplatnením uchádzača o zamestnanie** formou individuálneho alebo skupinového poradenstva. (Z. z. 5/2004, zákon o službách zamestnanosti § 42, 43).

Sociálne poradenstvo sa rovnako venuje **pomoci dieťaťu** zameranej na zabezpečenie ochrany, výchovy a všestranného vývinu, ako aj poskytnutiu náhradného prostredia dieťaťu, ktoré nemôže byť vychovávané v rodine. Túto formu pomoci poskytuje „ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny a úrady práce, sociálnych vecí a rodiny, Centrum pre medzinárodnoprávnu ochranu detí a mládeže, obec, vyšší územný celok, právnická osoba alebo fyzická osoba, ktorej bola udelená akreditácia vykonávať opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately“ (Z. z. 305/2005, zákon o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele, §6).

Socioterapia sa stáva novou formou pomoci v oblasti sociálnej práce, ktorá prináša pomoc práve v situáciách, kde problém má sociálny kontext. Inštitút socioterapie a psychoterapie (2015) chápe socioterapiu ako „terapiu sociálnych vzťahov. Má multidisciplinárny charakter, aplikuje najmä poznatky sociálnej práce, psychoterapie, psychológie, špeciálnej pedagogiky, liečebnej pedagogiky, práva, sociológie a medicíny. Cieľom socioterapie je zvýšiť kvalitu života jednotlivca, zmobilizovať jeho vnútorné kapacity a kapacity jeho sociálnych vzťahov smerom k zmierneniu napätia v jednotlivcovi a v jeho sociálnom systéme. Socioterapia je práca so sociálnymi skupinami aj jednotlivcami, ktorí sú znevýhodnení, ohrození alebo vo vzájomnom konflikte.“ Socioterapia je považovaná za metódu sociálnej práce, ktorá mala za cieľ riešiť rodinné, partnerské,

ekonomické či výchovné problémy a pod., v snahe uľahčiť proces uzdravovania (Levická, 2003).

**Zaujímalo nás, či podľa našej odborníčky ľudia využívajú takéto služby dostatočne? Ak nie, čo myslíte, čím to môže byť?**

Je to otázka ponuky a dopytu. Ak nie je dopyt, človeka nemožno do služieb poradenstva nútiť – je to jeho možnosť, jeho voľba – využiť alebo nevyužiť tieto služby. V oblasti ponuky je stále čo zlepšovať, napr. v oblasti propagácie, búrania bariér a predsudkov, budovania pozitívnej spätnej väzby, na základe ktorej klient odporučí služby poradenstva ďalším potenciálnym klientom.

**Kariérne poradenstvo a jeho uplatnenie na Slovensku**

V súčasnosti množstvo mladých ľudí nemá ešte jasnú predstavu o svojom budúcom kariérom zameraní. Kariérne poradenstvo je práve ten typ poradenstva, ktorý by mali v tomto prípade vyhľadať, pretože je určené každému, kto **hľadá zamestnanie** alebo chce **zmeniť profesijné zameranie**. Stojí na pomedzí personálneho a psychologického poradenstva a koučingu. Ide o sprevádzanie klienta pri hľadaní nového povolania, či profesijného smerovania. Kariérne poradenstvo zohľadňuje schopnosti, zručnosti človeka a motiváciu ako dôležitý aspekt. Ďalej mu pomáha objavovať a rozvíjať potenciál a zdroje, ktoré sú v ňom ukryté. Zároveň prihliada aj na osobnostné charakteristiky a hľadá súlad medzi pracovným svetom a osobnými preferenciami (Navigácia v povolani, 2015).

Kariérne poradenstvo prebieha formou konzultácií, počas ktorých môže klient absolvovať rôzne testy zamerané na zistenie štruktúry záujmov, predpokladov na určitú prácu, ďalej tiež také, ktoré odhalia osobnostný i manažérsky potenciál klienta. Konzultácie pomáhajú klientovi jasnejšie vnímať seba v kontexte trhu práce i osobného života (Jobpoint, 2013).

Podľa Synergie (2015) kariérne poradenstvo

pomáha hľadať odpovede na otázky:

Ako sa **zorientovať na trhu práce?**

Ako najlepšie identifikovať **vhodné pracovné pozície?**

Ako **napísať životopis** a **motivačný list**, ktorým sa odlišíte a zaujmete?

Ako sa **pripraviť na pracovný pohovor?**

Čo **zlepšiť** na svojej prezentácii v rámci pracovného pohovoru?

Ako sa lepšie **predať?**

Aká je skutočná **úroveň vašich jazykových** alebo počítačových zručností?

Aké **zručnosti** by ste mali rozvíjať, aby ste boli úspešnejší?

**Ľudia častokrát očakávajú, že odborník ich problémy vyrieši. Ako to vyzerá v skutočnosti? odpovedá Katarína Markovičová.**

Výsledkom stretnutia nemusí byť automaticky vyriešený problém. Táto záležitosť je dosť komplikovaná a značne individuálna. Niekedy klientovi stačí len uvedomenie si toho, či problém vôbec chce alebo nechce riešiť. Nie vždy je problém potrebné riešiť. Popri prvotnom probléme sa napríklad ukáže oveľa podstatnejšia vec na riešenie, bez ktorej by sa nedalo ďalej postupovať v riešení pôvodného problému. Nie vždy sa problém dá riešiť. Hlavne, ak jeho riešenie nie je závislé len od nás. Ale taktiež platí, že na jeden problém existuje niekoľko riešení. A napokon, často je potrebné, aby klient len jednoducho nebol s problémom sám.

**Záverčné zhrnutie**

V článku sme sa zamerali na rôzne typy poradenstiev, ktorých pomoc je možné využiť v bežnom živote. Žiaci základných a stredných škôl, ktorí na škole nemajú školského psychológa môžu využiť Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ktoré v ich meste zadarmo poskytujú svoje služby. Študenti vysokých škôl môžu vyhľadať poradenské centrá zrealizované na pôde univerzity. Úrady práce poskytujú nezamestnaným služby sociálnych poradcov. Mnohokrát sa stáva, že človek má

nejasnú predstavu o svojom budúcom kariérom povolaní. Pri jeho voľbe, preto môžu pomôcť práve kariérni poradcovia. Ľudia denno-denne riešia rôzne problémy, preto nie je nič nezvyčajné hľadať pomoc v otázkach, s ktorými si sami nevieme poradiť.

**Čo by ste odkázali našim čitateľom? Praje Katarína Markovičová:**

Prajem všetkým čitateľom otvorenosť voči novým možnostiam, hlboké zážitky z poznávania sveta v nás a okolo nás, ochotu deliť sa o nové podnety a prajem tiež vnímavosť k potrebám druhých.

**ZOZNAM BILIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- *Administrátor KU. (2014). Ocenenie Poradenskému centru Katolíckej univerzity. Dostupné na: <http://www.ku.sk/ouniverzite/spravy/67155-ocenenie-poradenskemu-centru-katolickej-univerzity.html>*
- *Gabura, J. (2005). Sociálne poradenstvo. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca.*
- *Gabura, J. (2013). Teória a proces sociálneho poradenstva. Bratislava: IRIS.*
- *Inštitút psychoterapie a socioterapie (2015). Dostupné na: <http://www.socioterapia.sk/socioterapia/>*
- *Jobpoint. (2013) Kariérne poradenstvo. Cit. (25.5.2015) Dostupné na: <https://www.jobpoint.sk/sk/individualny-klient/karierne-poradenstvo>*
- *Levická, J. (2003). Metódy sociálnej práce. Trnava: VeV, s. r. o.*
- *Merry, T. (2004). Naučte sa byť poradcom. Bratislava: Ikar.*



- *Navigácia v povolani. (2015) Kariérové poradenstvo. Cit. (22.5.2015) Dostupné na: <http://www.navigaciavpovolani.sk/karierne-poradenstvo>*
- *Oláh, M. a Schavel, M. (2010) Sociálne poradenstvo a komunikácia. 3. vyd. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety.*
- *Pešová, I. a Šmalík, M. (2006) Poradenská psychologie pro děti a mládež. Praha: Grada.*
- *Prevendárová, J. (2001) Rodinná terapia a poradenstvo. Bratislava: Humanitas.*
- *Prochádzka, R., Šmahaj, J., Kolařík, M., Lečbych, M. (2014) Teorie a praxe poradenské psychologie. Praha: Grada.*
- *Repková K. (1999). Zdravotné postihnutie - obraz z galérie nášho poznania. Bratislava: Ing. Miroslav Mračko.*
- *Synergie. (2015). Kariérne poradenstvo. Cit. (20.5.2015) Dostupné na: <http://www.synergie.sk/pre-kandidatov/karierne-poradenstvo>*
- *Zákon NR SR č. 5/2004, o službách zamestnanosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov.*
- *Zákona NR SR č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.*

**Odborník z praxe:**

*MARKOVIČOVÁ, Katarína, Mgr. PhD., Poradenské centrum KU v Ružomberku, e-mail: [katarina.markovicova@ku.sk](mailto:katarina.markovicova@ku.sk)*

*Pracuje ako koordinátor poradenského centra KU. Zastrešuje komplexnú poradenskú, podpornú a preventívnu činnosť pre vysokoškolských študentov. Je autorkou koncepcie fungovania integrovaného poradenstva pre vysokoškolských študentov v rámci Poradenského centra KU. Zaoberá sa vysokoškolským poradenstvom, najmä kariérnym poradenstvom v univerzitnom prostredí a uplatnením absolventov na trhu práce (Administrátor KU, 2014).*

**AUTORI**

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.,**

*Ústav sociálnych vied, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku, e-mail: [barborka.holikova@gmail.com](mailto:barborka.holikova@gmail.com)*

**PTÁKOVÁ, Michaela, Mgr.,**

*Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie, e-mail: [ptakova@sasap.sk](mailto:ptakova@sasap.sk)*



# HRANIČNÁ PORUCHA OSOBNOSTI

Barbora HOLÍKOVÁ

Emócie hrajú v živote človeka významnú úlohu. Prostredníctvom nich prejavuje človek svoj pocit spokojnosti, ale aj nepohody. Významnou charakteristikou emócií je, že sú často neovládateľné, a tak človeka ovplyvňujú viac, ako by si to sám prial. Svet sa takto stáva pre človeka čierno-biely a vníma život a ľudí buď ako výnimočne ideálny, alebo, práve naopak, ako neznesiteľne ťažký a nepriateľský. Príspevok poukazuje na hraničnú poruchu a jej zaradenie v medzinárodnej klasifikácii chorôb – MKCH 10. Cieľom je informovať o jednej z porúch osobnosti, pri ktorej dochádza k výraznej strate kontroly nad emóciami, a priblížiť vybranú problematiku z oblasti výskumu a praxe. V súčasnosti narastá počet porúch osobnosti, preto je nevyhnutné venovať pozornosť práve preventívnym krokom ako v rodinnom, tak aj pracovnom prostredí, ktoré môžu pozitívne pôsobiť na človeka.

## Základné vymedzenie a zaradenie hraničnej poruchy osobnosti

Hraničná porucha osobnosti v klasifikácii chorôb podľa MKCH 10 patrí pod Emočne nestabilnej poruchy osobnosti (F 60.3) (Svoboda, Češková, Kučerová. 2006). Človek s emočne nestabilnou poruchou osobnosti je charakterizovaný ako afektívne nestály, s impulzívnym správaním, bez uvažovania nad následkami svojho správania. V populácii sa vyskytuje pomerne často v porovnaní s inými poruchami osobnosti v počte 2 až 3% a častejšie sa vyskytuje u žien ako u mužov v pomere 2:1 (Praško, 2003). Doposiaľ sú známe dva typy spomínanej poruchy, a to impulzívny a hraničný typ.

**Impulzívny typ** je charakteristický zníženou schopnosťou kontroly svojho správania, ktoré môže mať podobu výbuchov alebo násilníckych reakcií. Veľký vplyv na emocionálnu stránku

osôb s impulzívnym typom má kritika zo strany okolia (Praško, 2003). „*Nálada môže byť nestála a vrtošivá. Postihnutí majú ťažkosti dodržiavať postupy konania, pokiaľ sa im nedostane okamžitá odmena*“ (Heretik, Heretik ml., 2007, s. 309).

Druhý **typ** nazývame **hraničný**, u ktorého môžeme tiež nájsť prejavy emočnej nestálosti. Pre tento typ je charakteristická najmä neistota vo vlastnom sebaopínaní, osobná prázdnota, neistota a zmätenosť v osobných cieľoch a v oblasti sexuality (Praško, 2003). Hraničný typ je v klinickej praxi nazývaný tiež ako „*hraničná porucha osobnosti*“.

Röhr (2002) opisuje pri hraničnej poruche rozdvojenosť ako charakteristickú črtu osobnosti. Dokážu sa prejavovať ako tvrdí, radikálni a zásadoví, kedy ich pranie musí byť naplnené, alebo práve naopak ako milí a láskaví, často ovplyvnení bolesťou, ktorú v sebe prežívajú. Mnohokrát môžu následne pociťovať pocity viny za svoje zúrivé správanie. Vágnerová (2002, s. 260) uvádza, že klienti s touto poruchou osobnosti „*nevládajú primerane ani mnohé sociálne role, ak by predstavovali čo i len najmenšiu frustráciu a vyžadovali by nejaké sebaovládanie. Nie sú schopní spojiť slobodu rozhodovania s osobnou zodpovednosťou za svoje rozhodnutia*“.

Presné určenie hranice medzi akcentovanou osobnosťou a už potvrdenou poruchou osobnosti je veľmi náročné. Práve z tohto dôvodu je potrebné sa venovať pozorovaniu a hodnoteniu prejavov správania pacienta. Heretik a Heretik ml. (2007) poukazujú na odlišenie pri diagnostikovaní tejto poruchy od iných porúch osobnosti, akými sú porucha nálady, porucha s bludmi, schizofrénia, disociálna porucha osobnosti, histriónska porucha a narcistická porucha osobnosti.

## Príčiny vzniku hraničnej poruchy osobnosti

Praško (2003) zdôrazňuje, že príčina nie je úplne známa. Napriek tomu istú spojitosť vidí v nedostatočných a nestálych interpersonálnych vzťahoch. Röhr (2002) poukazuje na významnú úlohu rodičov pre tvorbu samotnej osobnosti dieťaťa. Často sa dieťa cíti nechcené, pretože nenapĺňa očakávania rodičov a nestáva sa z neho krásna, úspešná a samostatná osobnosť. Výrazný vplyv má práve rodinné prostredie, a to buď ako dôsledok zneužívania, týrania, nedostatočnej lásky zo strany rodiny, či práve naopak hyperprotektívnej pozornosti rodičov. Narušený obraz o sebe naznačuje narušenie kognitívnych procesov, čo vedie i k iracionálnemu afektívnemu správaniu.

## Psychické a behaviorálne dôsledky hraničnej poruchy osobnosti

Klinickú symptomatiku hraničnej poruchy osobnosti rozdeľuje Bohus (2002), ktorý poukazuje na viacero problémových oblastí. Prvou je **obraz o sebe**, kedy osoba nemá presne ujasnené, kto je, čo jej prináša pocit neistoty. Ďalšou problémovou oblasťou je **kontrola afektov**, ktorá zahŕňa vysoký stupeň vyvedenia z duševnej rovnováhy, nie vysokú dráždivosť, výrazné afekty a pomalé odznievanie rozrušenia. Významný priestor treba venovať práve **psychosociálnej integrácii**, na ktorú pacienti často nepriamo poukazujú. Hoci majú problém nadväzovať blízke vzťahy pre výraznú nedôveru, potrebujú vnímať vo svojom okolí intenzívny a blízky vzťah s niekým, od koho by získali bezpodmienečnú lásku či náklonnosť. **Kognitívna symptomatika** je sprevádzaná spomienkami na traumatické udalosti, ktoré museli v živote prežiť. Tieto flashbaky môžu byť prežívané tak silno, že môžu mať prejav psychotickej epizódy. Poslednú problémovú oblasť tvorí **rizikové správanie** v podobe sebapoškodzovania, škrtania, „úmyselne- neúmyselných“ úrazov a pod.

U ľudí s emočne nestabilnou poruchou osobnosti sa vyskytujú tak silné pocity viny

a krivdy, že sa usilujú svoju bolesť zmierňovať **autodeštruktívnym správaním** (autodeštruktívne rezné rany, myšlienky a pokusy o samovraždu s nevyvrátením následnej samovraždy). Tieto pocity nastávajú často práve pri vypočutí si kritiky na svoje správanie, či seba samého, alebo pri vlastnom sebahodnotení. Osoba je neschopná odložiť emočný impulz, ktorý jej prinesie aspoň krátkodobú úľavu (Praško, 2003). V takýchto prípadoch je veľmi náročné pochváliť ocenením klienta a vzbudiť v ňom pocity ocenenia. A to zvlášť v prípade, keď sa mu dostalo veľké množstvo kritiky zo strany rodiny. Jej vplyv sa do sebaobrazu mladého človeka vryje výrazne hlboko. Na druhej strane, ocenenie môže poskytnúť aspoň chvíľkový pocit spokojnosti.

Riziko, ktoré sa môže objaviť, je výrazné nadšenie pre osobu, ktorá mu venovala svoj čas a pozornosť. V takýchto prípadoch sa po istom čase môže postoj osoby s hraničnou poruchou osobnosti výrazne zmeniť, pretože zistí, že nie je taká, ako si pôvodne myslela.

V správaní osoby s hraničnou poruchou osobnosti môžeme sledovať aj neschopnosť plniť vlastné povinnosti, no na druhej strane sa neboja dožadovať sa vlastných práv. Toto sa stáva často dôvodom pre konflikty v rodine a prostredí známych, ktoré posilňuje tiež neschopnosť ľudí s nestabilnou poruchou osobnosti vidieť vlastnú vinu, ktoré skôr pripisujú iným. Toto nedôverčivé správanie vyvolané strachom z ublíženia okolím môže prejsť až do paranoidných príznakov, sociálnej maladaptivity, depresie, suicidálnych tendencií či až k poruchám sexuálnej identity (Vágnerová, 2002, Praško 2003).

Ľudia s nestabilnou poruchou osobnosti môžu nadmerne užívať psychotropné látky a alkohol. Práve nadmerná neschopnosť kontrolovať svoje správanie a emócie zapríčiňuje, že osoba s impulzívnou alebo hraničnou poruchou osobnosti upadá do závislosti od alkoholu a iných škodlivých látok (Vágnerová, 2002).

**Liečba hraničnej poruchy osobnosti**  
Emočne nestabilná porucha osobnosti, ktorá

zahŕňa aj hraničný typ, si v mnohých prípadoch vyžaduje liečbu. Pacient má možnosť využiť viac možností liečby, prípadne ich kombináciu. Jedným zo spôsobov liečby je **medikamentózna liečba** zameraná na zmiernenie príznakov choroby, ku ktorým patria príznaky napr. depresie a nestability nálady. Češková, Svoboda a Kučerová (2006, s. 265) vnímajú liečbu porúch osobnosti farmakoterapiou za dostatočne „atraktívnu, pretože ovplyvnené symptómy (agresiu, poruchy nálady, úzkosť, kognitívne a percepčné dysfunkcie) sa dajú dostatočne merať a zatiaľ priniesla najviac praktických výstupov.“ Veľmi častá je liečba **psychoterapiou**, ktorá môže byť vyhľadávaná skôr z dôvodu zlepšenia komorbidnej poruchy a zvládania afektívnych stavov, než zlepšovania medziľudských vzťahov (Praško, 2003).

Praško (2003, s. 248) poukazuje, že dlhodobá terapia by mala byť zameraná najmä na zmes „**empatie, povzbudzovania, podpory, trpezlivej klarifikácie, edukácie a permanentného vymedzovania hraníc**“. Je možné využiť aj prínos skupinovej terapie, ktorý spočíva vo vnímaní rovnakých skúseností ostatných klientov či expozície hnevu a kritiky v bezpečnom prostredí, čo nevyklučuje možnosť získať takto v terapii reflexiu a sebareflexiu. Kučerová (2006) poukazuje na to, že u pacientov s hraničnou poruchou osobnosti dochádza často k projektívnej identifikácii, kedy pracovný tím delia na dobrých a zlých.

Ermutl (1977) prináša postupné kroky, ktoré môžu byť terapeutovi v tomto kontexte nápomocné. Navrhuje postupovať technikou indukovanej dichotómie osobnosti, ktorá zahŕňa kroky: **1. identifikácia** („Rozumiem, že emócia, ktorá vo Vás rezonuje, je veľmi silná a môže pretrvávajúť ešte istý čas.“), **2. odmietnutie** (vyjadrenie pacienta o svojej poruche a neschopnosti kontrolovať emócie, ako aj vnímanie situácie, a na druhej strane prejav zrelej, dospelej, zodpovednej osobnosti v danej situácii). Takto môže terapeut poukázať pacientovi na tú funkčnú a zdravú časť osobnosti, ktorú je schopný využívať ako v spoločenských,

tak aj bežných situáciách v živote.

**Zistenia z oblasti výskumu a praxe**  
Zistenia z oblasti výskumu a praxe sú zamerané prevažne práve na samotnú liečbu pacientov s hraničnou poruchou osobnosti v snahe skvalitniť ako proces, tak aj výsledky terapie.

Levy, Meehan, Kelly, Reynoso, Weber, Clarkin, a Kernberg (2006) zrealizovali výskum zameraný na zistenie zlepšenia attachment organizácií a reflexívnych funkcií u troch typov terapií. Výskum bol realizovaný na 90 liečených pacientoch v psychoterapii, kde sledovali dané premenné pri psychoterapii zameranej na prenos, u behaviorálnej psychoterapii a podpornej psychodynamicknej psychoterapii. Efektívnosť bola hodnotená prostredníctvom *Adult Attachment Interview* a RF skórovaním. Po 12 mesiacoch liečby sa ukázal výrazný nárast bezpečnej väzby pri na prenos zameranej psychoterapii, zatiaľ čo u behaviorálnej a podpornej psychodynamicknej psychoterapii sa tento nárast nepreukázal. Zistenia poukazujú na to, že jeden rok intenzívnej na prenos zameranej psychoterapie dokáže priniesť pozitívne zmeny v attachment organizácii a reflexívnych funkciách u klientov s vybranou poruchou osobnosti.

Aj Trokanová (2010) poukazuje vo svojom príspevku na vývinový model hraničnej poruchy osobnosti Batemana a Fonagyho (2004, 2006), ktorí upozorňujú na význam vzťahovej väzby pri rozvoji regulácie emócií a schopnosti mentalizácie.

Rovnako aj Praško, Kosová, Prašková B. a Prašková H. (2001) poukazujú na liečbu porúch osobnosti. Tu máme možnosť využiť jednotlivé farmaká ako antidepresíva, neuroleptiká a thymoprofylaktiká, ako aj psychoanalytickú terapiu zameranú skôr na popis štruktúry jednotlivých porúch osobnosti, alebo najčastejšiu skupinovú terapiu. Veľkú pozornosť venujú práve KBT terapii, ktorá si u osôb s poruchou osobnosti vyžaduje dlhobehjšiu intenzívne zameranú liečbu. Dôvodom je, že v detstve si človek vytvorí pevný, globalizačný,

negatívny obraz o sebe, ktorý je nutné postupnými krokmi zmierniť a modifikovať kompenzačné vzorce správania.

Soloff, Lynch, Kelly, Malone a Mann (2000) zrealizovali výskum, v ktorom sledovali suicidálne tendencie u 81 pacientov s hraničnou poruchou osobnosti, z ktorých sa u 49 pacientov objavili aj depresívne epizódy. Druhá výskumná vzorka bola tvorená zo 77 pacientov s depresívnou poruchou osobnosti. Výsledky nepreukázali žiadne významné rozdiely v pokusoch o samovraždu medzi pacientmi s hraničnou a depresívnou poruchou osobnosti. Výskumné výsledky však naznačovali, že komorbidita hraničnej poruchy osobnosti s depresívnymi epizódami zvyšuje počet a závažnosť pokusov o samovraždu. Beznádej a impulzívna agresia nezávisle na sebe zvyšujú riziko samovražedného správania u pacientov s hraničnou poruchou osobnosti a u pacientov s depresívnou epizódou.

## ZÁVER

Výrazný vplyv na osobnosť človeka má práve rodina. Ocenenie a prijatie, ktoré získava v rodinnom prostredí, rozhoduje o posilnení osobnosti človeka. Ak ho má nedostatok, môže zapríčiniť okrem iného aj narušenie osobnosti. Ako sme uvádzali vyššie, emočne nestabilná porucha osobnosti má dve formy, ktoré sa od seba odlišujú práve prejavom správania. Na záver chceme pripomenúť, že niekedy netreba veľa na to, aby sme predišli poruchám, ktoré ovplyvňujú následne celý osobný aj pracovný život človeka.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Bateman A. & Fonagy P. 2006. *Mentalisation-based treatment: A practical guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Bateman A. & Fonagy P. 2004. *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalisation based treatment*. Oxford: Oxford University Press.

- Bohus, M. 2002. *Bordeline porucha osobnosti*. Trenčín. Vyd. F.
- Ermutl, E. 1977. *Induced dichotomy of personality as a technique in supportive psychotherapy*. *Psychiatric Forum*, 7. s. 19-22.
- Heretik, A., & Heretik, A., jr. 2007. *Klinická psychológia*. Nové Zámky: Psychoprof.
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Kelly, K. M., Reynoso, J.S., Weber, M., Clarkin, J. F. & Kernberg, O. 2006. *Change in Attachment Patterns and Reflective Function in a Randomized Control Trial of Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006, Vol. 74, No. 6.
- MKCH 10. 1996. *Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Praško, J. a kol. 2003. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál.
- Praško, J., Kosová, J., Prašková B. & Prašková, H. 2001. *Léčba poruch osobnosti I. Psychologie pro praxi*. 1/2001.
- Röhr, H. P. 2012. *Hraniční porucha osobnosti*. Praha: Portál.
- Soloff, P. H. Lynch K. G, Kelly T. M, Malone K. M a Mann J. J. 2000. *Characteristics od Suicide Attempts od Patients With Major Depressive Episode and Borderline Personality Disorder: A Comparative Study*. *The Am J Psychiatry*. Vol. 157, Issue 4, April 2000, pp. 601-608.
- Svoboda, M., Češková, E. & Kučerová, H. 2006. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál.





- Tokárová, Z. 2010. *Hraničná porucha osobnosti a mentalizácia. Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 17, 2010, č. 3, s. 178-185.
- Vágnerová, M. 2002. *Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.*

**AUTOR**

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.,**

*Ústav sociálnych vied, Pedagogická fakulta,*

*Katolícka univerzita v Ružomberku,*

*e-mail: barborka.holikova@gmail.com*

# ANGELA ALMAŠIOVÁ & KATARÍNA KOHÚTOVÁ TVORBA A ŠTATISTICKÉ VYHODNOTENIE DO- TAZNÍKA

1. vyd. Ružomberok: Verbum, 96 s. ISBN 978-80-561-0190-2

Recenzovaná publikácia autoriek Almašiovej a Kohútovej nesie názov *Tvorba a štatistické vyhodnotenie dotazníka*. Publikácia v rozsahu 96 strán vyšla v roku 2014 vo vydavateľstve Katolíckej univerzity v Ružomberku – Verbum. Publikácia malého formátu sa zdá byť veľmi pragmaticky a prehľadne koncipovaná s popisom konkrétnych operácií a krokov v štatistickom programe SPSS. Ambíciou autoriek, ktorú uvádzajú v úvode (str. 6), je najmä napomôcť študentom pomáhajúcich profesií (vrátane psychológie, sociálnej práce, pedagogických odborov a podobne) zvládnuť náročnosť výskumného procesu.

Publikácia je štruktúrovaná do ôsmich samostatných kapitol, ktoré však svojim rozsahom nie sú rovnako proporčne sýtené. Prvá kapitola sa venuje základnému náčrtu kvantitatívneho výskumu a jeho jednotlivých etáp. V druhej kapitole sa autorky snažili zadefinovať a priblížiť dotazníkové metódy ako samostatnú kategóriu v rámci metód zberu dát pri kvantitatívne koncipovanom výskume. Prvé dve kapitoly by mali tvoriť, vzhľadom na názov publikácie, základný teoretický »background«, avšak o samostatnej tvorbe dotazníka sa dočítame len v druhej kapitole na necelých siedmich stranách. Táto kapitola je síce zrozumiteľne a logicky členená a autorky popisujú základné princípy tvorby dotazníka (technické požiadavky, štruktúra, inštrukcia, tvorba a druhy otázok, tvorba a druhy škál), avšak chýba úplný teoretický základ – test a testové metódy, ktorý tvorí východisko pre dotazníkové metódy. Časté chy-

by študentov v záverečných prácach plynú práve z nevedomosti a nepochopenia základných princípov a teórie testu, testových metód a následne dotazníkových metód.

Nasleduje tretia kapitola, ktorá sa venuje výberu výskumnej vzorky. Autorky veľmi stručne popisujú základný a výberový súbor a následne uvádzajú základné typy výberov v kvantitatívnom výskume. V tejto kapitole nájdeme tiež informácie týkajúce sa veľkosti výberového súboru a niektoré praktické odporúčania viacerých autorov. Štvrtá kapitola uzatvára »teoretickú časť« publikácie, a autorky v nej popisujú jednotlivé druhy premenných vo výskume. Logické členenie, štruktúra a ilustrácie vo forme obrázkov, resp. tabuliek tak prispievajú k celkovej zrozumiteľnosti a pragmatickosti uvedených informácií.

Piata kapitola sa už venuje konkrétnemu vkladaniu dát do programu SPSS, čo je prvý praktický krok pri práci so zozbieranými dátami v rámci kvantitatívneho výskumu. Autorky chronologicky popisujú jednotlivé kroky, vysvetľujú dôležité termíny (najmä v angličtine) a ilustrujú pre lepšie porozumenie vybranými obrázkami priamo z programu SPSS. V šiestej kapitole nájdeme možnosti deskripcie a vizualizácie dát, kde v rámci podkapitol autorky uvádzajú najskôr prvostupňové triedenie (zistenie výskytu jedného znaku premennej) a deskripciu dát nominálnej, ordinálnej a kardinálnej premennej, a nakoniec druhostupňové triedenie, kde popisujú triedenie podľa početnosti, priemeru a mediánu. V siedmej kapitole sa autorky stručne venujú formulácii hypotéz a stanoveniu hladiny štatistickej významnosti. Ďalej popisujú možnosti pre výber parametrických a neparametrických testov v kvantitatívnom

výskume, pričom pre ilustráciu uvádzajú napr. prehľadnú tabuľku s rozdelením základných štatistických testov (str. 54). Ôsma kapitola sa už venuje konkrétnym krokom v prostredí SPSS pri testovaní štatistických hypotéz. Autorky postupne popisujú komparáciu súborov podľa jednotlivých premenných v podkapitole 8.1, a neskôr v poslednej podkapitole 8.2 uvádzajú korelačnú analýzu, ktorá sa používa pri testovaní vzťahov medzi jednotlivými premennými. Všetky kroky pri komparačných analýzach a rovnako korelačných analýzach sú doplnené ilustratívnymi zábermi priamo zo softwaru SPSS, čo prispieva k zrozumiteľnosti, prehľadnosti a pragmatickému charakteru textu. Publikácia však končí priamo podkapitolou 8.2 bez akéhokoľvek záveru, sumarizácie, či ukončenia celého kontextu.

Mierne kritickí môžeme byť aj voči skromne použitej literatúre. V zozname bibliografie síce nájdeme základné tituly od Ferjenčíka, Gavoru, Kerlingera, Rimarčíka, či Sollárovej a Kollárika, avšak absentujú tam

napr. práce od Ritomského (1994, 1998, 1999, 2001), resp. Sollára a Ritomského (2002), Maršálovej (1978, 1985, 1990), Gavoru (1996, 1999, 2001), Hendla (2006), Ondrejko-oviča (2007) a iných autorov, ktorých publikácie patria u nás k základnej literatúre v oblasti metodológie a štatistického spracovania dát kvantitatívneho výskumu v pomáhajúcich profesiách. Devízou tejto publikácie však nie je teoretický základ a rozšírenie, analýza, či syntéza jednotlivých metodologických a štatistických konceptov, ale pragmatickosť a zrozumiteľnosť, ktorá môže viesť študentov spoločenských a behaviorálnych odborov pri ich výskumných aktivitách v rámci štúdia.

## AUTOR

**KUSÝ, Peter, Mgr.**

*Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave  
e-mail: peterkusy7@gmail.com*





# VYBÍRAL Z. LŽI, POLOPRAVDY A PRAVDA V LIDSKÉ KOMUNIKACI

3. Vyd. Praha: Portál, 2015. 176 s. ISBN 978-80-262-0869-3.

Autor knihy, prof. PhDr. Zbyněk Vybíral, PhD., sa považuje za jedného z popredných odborníkov v oblasti ľudskej komunikácie. Vyštudoval češtinu – psychológiu a postgraduálne manželské a rodinné poradenstvo. Absolvoval psychoterapeutický výcvik typu SUR a základný výcvik v transakčnej analýze v zahraničí. Má doktorát z klinickej psychológie. Zaoberá sa psychoterapiou, slovnou komunikáciou a kritickou psychológiou. Pôsobí ako psychológ, pedagóg, lektor komunikácie a vedúci katedry psychológie na Fakulte sociálnych štúdií v Brne. V rokoch 1990 až 2006 bol šéfredaktorom časopisu *Konfrontace*, ktorého bol aj zakladateľom a pozániku časopisu sa v rokoch 2006 až 2010 stal šéfredaktorom nadväzujúceho časopisu *Psychoterapia*.

V knihe *Lži, polopravdy a pravda v ľudskej komunikaci*, sa autor zaoberá najmä komunikáciou, pričom sa snaží skĺbiť fakty a odborné vysvetlenia so zrozumiteľnými príkladmi a popularizačným výkladom. Kniha je určená pre odborníkov z oblasti filozofie, sociálnych štúdií, žurnalistiky a antropológie, ale tiež pre študentov týchto odborov a laikov, ktorí majú záujem o danú oblasť.

Autor vysvetľuje a približuje pojmy z oblasti medziľudskej komunikácie, najmä čo je to lož, klamanie a čo sú polopravdy v komunikácii. Zaoberá sa filozofickými východiskami, ale aj praktickými a logickými problémami s hovorením pravdy. Taktiež vysvetľuje, kedy sa nevypláca klamať a kedy môže byť lož neškodná. Na presnejšie popísanie au-

tor uvádza svoj kvalitatívny výskum so študentmi, ktorý pomáha dotvoriť si predstavu o lži.

Ďalej autor poukazuje na praktické rady ako odhaliť klamstvo vo verbálnej a neverbálnej komunikácii. Upozorňuje čitateľa na rôzne ťažkosti pri odhaľovaní lží. Uvádza experimenty Paula Ekmana, ktorý sa venoval štúdiu odhaľovania lží a tiež niekoľko známych výskumov z danej oblasti. Venuje sa aj klamstvu ako súčasť nášho života. Popisuje taktiky, ktoré sú využívané v obchode, reklame, politike, publicistike a vede, kde sa často stretávame s predstieraním a klamaním. Táto časť obsahuje mnoho praktických príkladov spolu s vysvetleniami, k čomu nás jednotlivé klamstvá majú nasmerovať. Autor podrobne opisuje manipulatívne taktiky vybraných firiem, najmä pri podkapitole *Direct marketing (konfúzia predaja a hry)* sa venuje miestami až príliš podrobnému popisu skúsenosti s konkrétnou firmou.

V knihe sa autor venuje aj popísaniu kognitívneho pohľadu na klamstvá a lži, najmä na skreslenia, ku ktorým dochádza v našej mysli. Zameriava sa na vysvetlenie kognitívnych máp a ich nepresnosti pri vybavovaní si. Poukazuje na omyly a chyby našej pamäti. Vysvetlenie ponúka z odborného hľadiska, ktoré je doplnené výskumami z danej oblasti pre lepšie pochopenie skresľovania našej mysle. Zaoberá sa aj etikou klamstva a pohľadom diskurzívnej psychológie na pravdy a nepravdy.

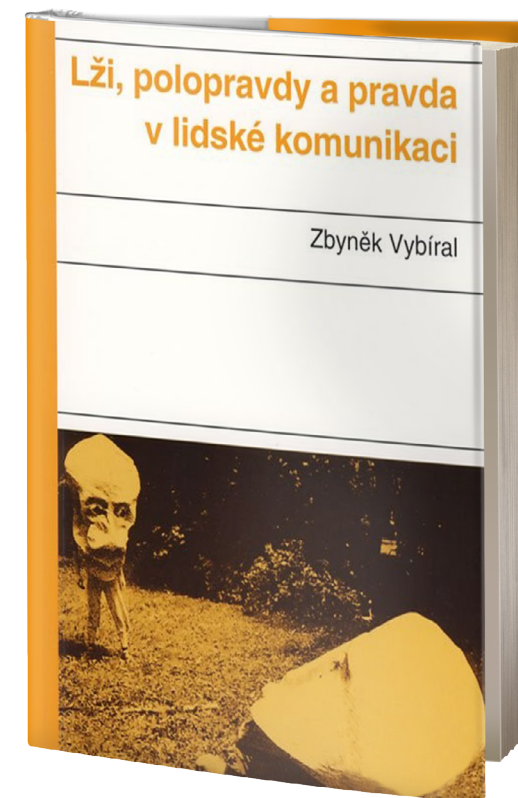
Kniha je prakticky členená na kapitoly a podkapitoly, na konci každej kapitoly autor vždy uvádza otázku a tip k ďalšiemu zamysleniu a štúdiu. Môže byť vhodnou pomôckou pri práci s ľuďmi, ale aj učebným nástrojom pri vzdelávaní.

Pre veľký záujem kniha vyšla už tretíkrát, bolo by prínosné jej aktualizované a rozšírenie vydanie.

## AUTOR

**BÍREŠOVÁ, Barbora, Mgr.,**

*Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, Katedra Andragogiky, e-mail: barbora.biresova@umb.sk*



## LÄNGLE, S. & SULZ, M. (ED). ŽÍT SVŮJ VLASTNÍ ŽIVOT

Praha: Portál. (2007). 181 s. ISBN 978-80-7367-220-1.

Publikácia *Žít svůj vlastní život* predstavuje súhrn príspevkov doplnených o kazuistiky, v ktorých jednotliví autori rozoberajú hlavné témy existenciálnej analýzy, metódy terapie či prístup poradcu alebo terapeuta ku klientovi.

Existenciálna analýza ako forma logoterapie sa prikláňa k fenomenologickému pojmániu ľudskej existencie a kladie dôraz na jedinečnosť, neopakovateľnosť ľudskej bytosti, na napĺňanie životného zmyslu, ktoré môže byť spojené s radom rizikových faktorov. Zaoberá sa i témami zodpovednosti, slobody a temnými stránkami ľudskej bytosti /smrť, úzkosť, strata zmyslu/.

Na ľudskú bytosť nahliada ako na slobodnú, nedeterministickú bytosť, kde meradlom využitia potenciálu jednotlivca je snaha nájsť zmysel života, ktorá je preukázateľná pri každodenných problémoch ako aj v hraničných situáciách.

Pri čítaní jednotlivých článkov sa stretávame s hlavnými metódami existenciálnej analýzy ako je rozhovor, existenciálny rozbor problému a metóda vystihnúť zmyslu s jej konkrétnymi krokmi, ktoré sú veľmi dobrým vodítkom pri samotnom poradenskom či terapeutickom rozhovore.

Jednotlivé príspevky sú obsahovo veľmi rozmanité a pútavé. Úvodné články sa zameriavajú na prepojenie medzi emocionálnou stránkou človeka a prežívaním zmysluplnosti. Konkrétne vymedzujú otázku zmyslu vo vzťahu s prežívaním pozitívnych emócií. Výskumy poukazujú na to, že práve šťastie a životná spokojnosť je výsledným produktom dosahovania a napĺňania zmyslu. Zdá sa teda, že zmysel ako taký dodáva človeku odvahu uskutočniť to, čo by predtým nezrealizoval a prináša so sebou ovocie radosti. V inom príspevku sa autor zamýšľa a snaží

zistiť aké miesto má spiritualita v existenciálnej analyticko-štruktúrálnej teórii, nakoľko psychologická prax sa od náboženskej starostlivosti o dušu dištancuje. Autor v tomto príspevku jasne vymedzuje hranice medzi pastorálnou starostlivosťou a psychoterapiou a súčasne poukazuje na to, ako sa tieto oblasti môžu vzájomne prelínať a dopĺňať.

Dôkladne je prepracovaná i problematika časovej štruktúry ľudského bytia. Prax ukazuje, že prežívanie času súvisí predovšetkým s naším spôsobom života. Preto v otázke časovosti ide o otázku povahy človeka, tzn. ako sa stavíme k svojej minulosti, prítomnosti a budúcnosti.

Značná pozornosť je venovaná i fenoménu úzkosti, depresii. Tu autori odporúčajú, že v takýchto citových stavoch je rozumnejšie zaujať určitý odstup od negatívnych emócií a nabádať nás k tomu, aby sme sa zamysleli nad tým, ako sami so sebou zaobchádzame. Nezanedbávame svoj život týmto negatívnym postojom?

V iných príspevkoch sú na kazuistických príkladoch popísané úkazy narcistickej osobnosti, zážitky pacientov s pokusom o samovraždu. Na týchto príbehoch zisťujeme, že snád' najväčším obmedzením, ktoré limituje človeka je jeho nevedomený, klamný pohľad na seba a na svet, ktorý je príčinou mnohých duševných porúch. Predstavitelia existenciálnej analýzy a logoterapie sa prikláňajú k názoru, že duševná choroba je založená na sebaklame – tzn. na nadmernom zameraní na vlastnú osobu či na nezdravom sebaobviňovaní.

Posledné príspevky knihy sú venované psychoterapii dieťaťa, kde autor naznačuje nevyhnutnosť práce s rodičmi a rozhovor s ďalšími významnými osobami v živote dieťaťa (učitelia, starí rodičia,...).

Vzhľadom na to, že problematika zmyslu života je rozpracovaná v mnohých knižných publikáciách a článkoch, táto publikácia je

významná tým, že je obohatená kazuistickými príbehmi renomovaných odborníkov z oblasti logoterapie, aktuálnymi výskumnými štúdiami a filozoficko-existenciálnymi východiskami daného smeru.

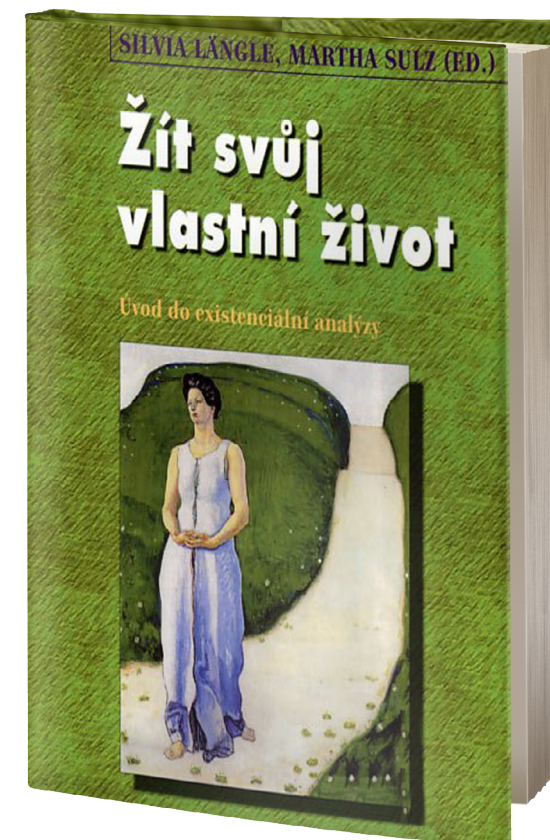
Základné riziká, straty a pochybnosti týkajúce sa ľudskej existencie a o jej zmysluplnosti, s ktorými sa človek počas svojej púte stretáva nie je možné úplne odstrániť, čo nás privádza k myšlienke preskúmať túto neprebádanú oblasť, aby sme tak v budúcnosti mohli byť ľuďom viac nápomocní.

### AUTOR

**ULTISOVÁ, Nikoleta, Mgr.**

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave (absolvent)

e-mail: ultisovan@gmail.com





## EFPSA - KROK ZA HRANICE, KROK VPRED

Milí čitatelia,

opäť Vám prinášame správy z diania v *European Federation of Psychology Student's Associations*. V poslednom čase sa v EFPSA odohralo mnoho zmien a v nasledujúcich riadkoch by sme Vám radi tieto zmeny priblížili. Väčšina z nich sa udiala na kongrese, o ktorom Vám prinášame podrobnejšie informácie.

Zmenytaktiež nastali v obsadení Slovenských národných zástupcov SAŠAP vrámci EFPSA. Funkciu národnej reprezentantky za Slovensko a SAŠAP prebrala na nasledujúci mandát od 1. 4. 2015, Bc. Eva Phanvanová, absolventka bakalárskeho stupňa psychológie na *Filozofickej fakulte Katolíckej univerzity* v Ružomberku a vice-národnou zástupkyňou sa stala Bc. Anna Štekrová, študentka 2. ročníka *Pedagogickej fakulty Univerzity Mateja Bela* v Banskej Bystrici.

Najväčšou EFPSA udalosťou roka je medzinárodný kongres, ktorý sa každoročne koná vždy v inej členskej krajine EFPSA. Tento ročník sa konal v susednej Českej Republike na Šumave v obci Srní. Ako súčasť príspevku pridávame komentáre našich a zahraničných účastníkov kongresu a tiež správu národnej reprezentantky.

„Európska federácia psychologických študentských asociácií (EFPSA) bola založená v roku 1987 na prvom medzinárodnom kongrese študentov psychológie v Portugalsku. Odvtedy sa rozrástla a dnes pozostáva z 32 asociácií študentov psychológie rozšírených po celej Európe. Kongres sa každý rok koná v inej európskej krajine, pričom hostí cca 250 – 300 účastníkov. Celé podujatie sprevádza vedecký program, ktorého súčasťou sú prednášky európskych akademických a výskumných pracovníkov, vystúpenia študentov, posterové prezentácie a workshopy. Tento rok sa konal už 29. ročník EFPSA kongresu, ktorý sa uskutočnil v Srní (ČR). Slovenskú asociáciu študentov a ab-

solventov psychológie (SAŠAP) sme reprezentovali aj my – študenti psychológie z rôznych katedier po celom Slovensku.

V duchu témy kongresu *Back to the Roots of Psychology and Sexuality* sa niesol vedecký program, pozostávajúci z vyše 40 prednášok, workshopov a posterových prezentácií, na ktorom sa predstavili mnohí odborníci z tejto oblasti, ako napr. *Dr. Daragh McDermott* (IE), *Dimitris Parperis* (CY), *Dr. Charmaine Borg* (NL), či *Mgr. Karel Žák* (CZ). Novými a užitočnými informáciami nabitý vedecký program sprevádzali veľmi zaujímavé spoločenské aktivity – kultúrny večer, požiarňický bál či closing ceremony a i. Na EFPSA kongrese sa tiež uskutočnilo *General Assembly*, na ktorom výkonný orgán EFPSA – čiže *Member Representatives* – volili nový *Board of Management* na mandát 2015/2016. Novou prezidentkou sa stala srbská študentka *Ana Odabašič* a viceprezidentkou Írka *Jayne Hamilton*. Ostatné vedúce pozície boli obsadené študentami z rôznych kútov Európy. Nasledovne novozvolené predstavenstvo volilo nových členov *Executive Board*. Po zvolení nových tímov nasledoval intenzívny *Knowledge Transfer*, t. j. predávanie informácií a skúseností predchádzajúcich členov novým členom tímov. V myšliach nám ostali nezabudnuteľné spomienky a v srdciach si odnášame nové priateľstvá.“

*Eva Phanvanová, národný reprezentant EFPSA za Slovensko*

Novozvolení členovia *Executive Board* sa ihneď pustili do práce a práve oni budú počas nasledujúceho roka ponúkať európskym študentom široké spektrum možností a ponúk od možnosti publikovať v odbornom študentskom časopise *JEPS*, cez možnosť bezplatného ubytovania kdekoľvek v Európe,

až po nachádzanie vhodných zahraničných študijných programov pomocou *Study & Travel Abroad*. V súčasnosti máme dvoch členov v *Executive Board* EFPSA, Nika Šablatúrová ako vedúca organizačného tímu EFPSA konferencie 2015 a Martin Helik ako *Member Coordinator*.

„EFPSA Congress 2015 poskytol účastníkom možnosť vzdelávať sa aj v oblasti metodológie výskumu a štatistiky. Niekoľko študentov z popredných univerzít a pracovísk zanietené vzdelávalo ostatných v oblastiach aktuálnych trendov psychologického výskumu akými sú napríklad štruktúrne modelovanie, či štatistika fungujúca na báze *Bayesových teorémov*. Workshopy boli maximálne prospešné nielen pre študentov, ktorí majú záujem v budúcnosti pokračovať na akademickej pôde, ale aj pre ostatných, keďže prednášajúci dokázali excelentne vysvetliť princípy a dôvody potrebné k využívaniu takýchto metód. Zároveň demonštrovali, že ani pokročilejšie štatistiky sa netreba vôbec obávať a mať voči týmto metódam iracionálne predsudky.“

*Matúš Adamkovič, člen Scientific tímu EFPSA konferencie 2015*

„Tohtoročný kongres bol pre mňa obzvlášť výnimočný. Nadobúdanie vedomostí, nadšenci psychológie, priateľstvá, osobnostný ako aj profesijný rast, to je súčasťou každej z EFPSA udalostí. Pred dvomi rokmi som na kongrese počas kultúrneho večera stála pri slovenskom stole sama. Tentokrát nás bolo desať násobne viac. Teším sa tomu, že EFPSA si našla svoje miesto medzi slovenskými študentmi psychológie. Pravdepodobne je tomu tak aj vďaka druhému ročníku EFPSA konferencie, konajúcej sa na Slovensku. Budem rada, ak v novembri čo najviac z Vás okúsi atmosféru, ktorú dokážu vytvoriť len ľudia, ktorí sú oddaní psychológií. Teším sa na Vás!“

*Nika Šablatúrová – vedúca organizačného tímu EFPSA konferencie 2015*

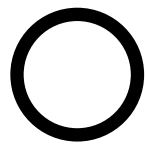
„EFPSA Kongres je vždy najočakávanejšia udalosť roka v mojom kalendári a 29. EFPSA Kongres v Srní, Českej republike, predčil všetky moje očakávania. Množstvo prednášok, workshopov a tréningov vytvorilo priestor pre vedecké objavovanie a intelektuálne diskusie. Taktiež sme mohli byť svedkami vzniku *Mood Watch*, ktorý bol garanciou toho, že každý účastník bol neustále dobre naladený. Na EFPSA udalosti nikdy nie je 24 hodín dost, avšak nadšení študenti psychológie a EFPSA Spirit vám dodajú energiu a pomôžu vám prekonať nedostatok spánku. Toto všetko a samozrejme nespočetné priateľstvá vytvorené počas kongresu sú jasným dôkazom, prečo sú EFPSA udalosti tak magické a prečo by ste sa mali stať súčasťou tohto čara, začínajúc EFPSA Konferenciou na Slovensku v novembri 2015.“

*Clara Chetcuti, General Secretary of EFPSA, Malta*

Vyššie spomínaná EFPSA konferencia sa blíži a organizačný tím poctivo pracuje, aby Vám priniesol plnohodnotný vedecký zážitok hodný európskej psychologickéj scény. Konferencia nesie názov *Human Nature – Two Sides of One Mind* a bude sa konať 14. až 17. 11. 2015 v priestoroch Katolíckej Univerzity a Univerzitnej knižnice v Ružomberku. Konferencia ponúka možnosť dozvedieť sa o mnohých hraničných témach napr. z oblasti klinickej, forenznej psychológie, sexuológie, či psychoterapie.

Okrem možnosti prihlásiť sa na celú konferenciu, majú slovenskí a českí študenti možnosť zúčastniť sa jedného otvoreného dňa konferencie. Počas tohto dňa sa môžu zúčastniť všetkých otvorených prednášok a okúsiť tak atmosféru EFPSA udalosti a odbornej európskej vedeckej konferencie. Ak by ste sa radi stali súčasťou konferencie, ponúkame vám možnosť prihlásiť sa nielen ako pasívny účastník, ale taktiež aj ako aktívny účastník, čiže môžete viesť prednášku, workshop, sympóziu, či priniesť svoj poster. Registrácia je možná do 30.6.2015





na <http://more.efpsa.org/conference2015/registration/register-here/>. Viac informácií o EFPSA Konferencii na <http://more.efpsa.org/conference2015/>. V prípade otázok nás kontaktujte na [conference@efpsa.org](mailto:conference@efpsa.org). Tešíme sa na vás!

Board of Management – Clara, Blaž, Jayne, Ana, Benedikt, Timo, Ioanna

Noví Member Representatives (MRs) + Member Organisational Committee

**AUTORI**  
PHANVANOVÁ, Eva, Bc. FF KU v Ružomberku  
HELIK, Martin, Bc., FF KU v Ružomberku



# 2<sup>nd</sup> EFPSA Conference

Ružomberok, Slovakia  
14. - 17. November 2015  
Mentor: Prof. Dr. Robert Roe (President of EFPA)



Human Nature  
Two Sides of One Mind





# KALENDÁRIUM

## SAŠAP AKCIE

### BRATISLAVA:

- 22. Október 2015 Psychopárty – Bratislava – British Rock Starsclub
- November 2015 Psychokino – Let's talk about sex - Bratislava – FF UK (host: PhDr. Róbert Máthé, PhD.)
- December 2015 Exkurzia do vianočnej Viedne a Freudovho múzea
- December 2015 Psycho happening (diskusia) - Bratislava

### NITRA:

- 27. – 28. Október 2015 Psychokino s diskusiou – „Lars and the real girl“ (host: Mgr. Jana Turzáková, PhD.)
- November 2015 Arteterapia – workshop (Mgr. Lucia Ružovičová)
- 25. November 2015 Lucidné sny – workshop (Bc. Adam Prikler)
- December 2015 Psychopárty

### RUŽOMBEROK:

- 6. Október 2015 Opekačka pre prvákov – Ružomberok
- 26. Október 2015 Psychokino – „Kým po nás príde“ – FF KU Ružomberok (host: Mgr. Barbora Holíková)
- 23. November 2015 Lucidné sny (workshop) – FF KU Ružomberok (Bc. Adam Prikler)
- December 2015 EFPSA Day – Ružomberok
- December 2015 Vianočné trhy (FF KU v Ružomberku)

### TRNAVA:

- 4. November 2015 Psychokino – „October baby“ – FF UCM v Trnave (host: PhDr. Katarína Jandová, PhD.)
- 28. November 2015 Hry s hudbou (workshop) – Trnava (Mgr. Peter Kusý)
- 11. November 2015 Mediácia (workshop) – FF UCM v Trnave (Bc. Lucia Gregová)
- 30. November 2015 Daruj druhú šancu („blší trh“) – FF UCM v Trnave
- 2. December 2015 Psychokino – „Intouchables“ – FF UCM v Trnave (host: Mgr. Ivana Šuhajdová, PhD. & PaedDr. Naďa Bizová, PhD.)
- 2. December 2015 EFPSA Day – FF UCM v Trnave
- 7. December 2015 Návšteva Mikuláša – Detské oddelenie FN a Krízové centrum v Trnave

## INÉ AKCIE

- 3. október 2015 Intervízia – Bratislava (Asociácia supervízorov a sociálnych poradcov)
- 11. december 2015 Coaching plus day – Bratislava

## KONFERENCIE

- 9. – 10. Október 2015 Moving self in psychotherapy – Praha (AMU Praha)
- 15. – 16. Október 2015 Slovenské doktorandské fórum – Banská Bystrica (ADS)
- 23. Október 2015 Človek človeku. K prameňom etickej výchovy – Trnava (KPŠ PdF TU)
- 24. Október 2015 2. Deň existenciálnej analýzy a logoterapie – Bratislava (SLEA Slovensko)
- 12. – 15. November 30. Česko – slovenská psychoterapeutická konferencie– Jeseník (Česká psychoterapeutická asociace; Slovenská psychoterapeutická asociácia)
- 13. November 2015 Medzinárodná vedecká konferencia – Virtuálna generácia – Bratislava (Inštitút PRIJATIA o.z.)
- 14. – 17. November 2015 ĽUDSKÁ PODSTATA – Dve strany jednej mysle – Ružomberok (Európska federácia psychologických študentských asociácií - EFPSA, Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie - SAŠAP)
- 23. – 27. November 2015 Osobnosť v kontexte kognícií, emocionality a motívácií V. – Bratislava (Katedra psychológie, FF UK v Bratislave)
- 30. November 2015 2. ročník vedeckej konferencie Komunitná psychológia na Slovensku - Bratislava (FSEV UK)
- 2. – 5. December 2015 Komplexná trauma a jej vplyv na vývin dieťaťa – Košice (Inštitút rodinnej terapie a terapie vzťahovej väzby o. z.)

## VÝCVIKY

- 3. - 4. október Výcvik v integrovanej psychoterapii/Knobloch – víkendové stretnutie -Kroměříž (INCIP)
- 11. – 13. október 2015 Výcvik v systemickej psychoterapii – UMENIE TERAPIE – Košice
- 30. október – 1. november 2015 Motivační rozhovory – Trenčín (PhDr. Jan Soukup, PhD.)
- 7. - 8. november Výcvik v integrovanej psychoterapii/Knobloch – víkendové stretnutie – Kroměříž (INCIP)

## KURZY

- 3. – 4. október 2015 Systemický rozhovor – Košice (PhDr. Eva Linhová)
- 9. – 11. október 2015 Reichovy charakterové typy – zaměřeno na terapii – Brno (Mona Lisa Boyesen)
- 9. – 11. október 2015 Praktický kurz – Metóda sluchovej stimulácie podľa Dr. Johansena – Bratislava (Katrin Sanne, Katerzyna Rychetsky, Centrum AVARE)
- 10. – 11. október 2015 2 – ročný Základný kurz Grafológie – Liptovský Mikuláš (Inštitút Celostnej Grafológie)
- 12. – 13. október 2015 Kurz Sociálně právní minimum – Praha (Mgr. Radka Pešlová)
- 19. – 21. október 2015 Kurz Individuální plánování - Praha
- 28. október – 1. november 2015 Prodloužený víkend Erogenetic I. - Praha
- 12. – 13. november 2015 Kurz zvládnania agresie – Praha (Daniel Kaucký, DiS.; Mgr. Michal Horák)
- 4. - 5. December 2015 Kurz autogénneho tréningu I. – základný stupeň – Bratislava, (Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD.)
- 11. – 12. December 2015 Kurz autogénneho tréningu I. – základný stupeň – Bratislava, (Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD.)
- 7. december 2015 Duševní onemocnění u dětí – jak je rozeznat a možnosti pomoci - Praha, (MUDr. Michal Považan)

## SEMINÁRE

- 9. – 11. október 2015 Keď totemové zvieratá liečia – Seminár Hlbokej Imaginácie – Zvolen (Eligio Stephen Gallegos, PhD.)
- 21. október 2015 Psychoterapia, socioterapia a dieťa – Zvolen (Inštitút psychoterapie a socioterapie)
- 22. október 2015 Psychoterapia, socioterapia a dieťa – Zvolen (Inštitút psychoterapie a socioterapie)
- 6. – 8. november 2015 Úvodný víkendový seminár body- psychoterapie pre terapeutov – Bratislava (Asociácia psychoterapie)
- 20. – 21. november Vztahová väzba III. – Bratislava (Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD.)

## WORKSHOPY

- 8. október 2015 Ako nevyhorieť pri pomáhaní – Bratislava (Mgr. Barbora Kuchárová, PhD.)
- 8. – 9. október 2015 Práca s emóciami v poradenskom, koučovacom a terapeutickom procese – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek; PhDr. Ivan Valkovič)
- 9. – 10. október 2015 Zážitkové učenie práce so skupinou – Bratislava
- 12. október 2015 Základy krízovej intervencie pre pomáhajúce profesie - Bratislava (Mgr. Miroslava Zimányiová)
- 22. – 23. október 2015 Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos - Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek; PhDr. Ivan Valkovič)
- 5. – 6. november 2015 Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek; PhDr. Ivan Valkovič)
- 11. november 2015 Krízová intervencia pre pomáhajúce profesie II. – Bratislava (Mgr. Miroslava Zimányiová)
- 3. – 4. december 2015 Motivačné rozhovory – jazyk zmeny - Bratislava (Mgr. Marta Špaleková)



# júl 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
		<p><b>1</b> 1646 – Narodil sa G.W. Leibniz, matematik, filozof, autor teórie reality založenej na existencii prvkov tzv. monád. Teória ovplyvnila rané koncepcie vnímania a vedomia.</p>	<p><b>2</b> 1947 – Prvá polovica rukopisu Alfreda Kinseyho <i>Sexual Behavior in the Human Male</i> bola odoslaná vydavateľovi W. W. Norton</p>	<p><b>3</b> 1919 – Victor Tausk, Freudov nasledovník, spáchal samovraždu po Freudovom odmietnutí potenciálneho romantického vzťahu.</p>	<p><b>4</b> 1936 – Časopis <i>Nature</i> publikoval krátku správu Hansa Selyeho <i>A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents</i>. Bola prvým opisom všeobecného adaptačného syndrómu.</p>	<p><b>5</b> 1908 – Narodila sa Pauline Snedden Sears, ktorá sa zaoberala výskumom ašpirácií, motivácie a genderových rozdielov v správaní dieťaťa.</p>
<p><b>6</b> 1909 – Konala sa konferencia <i>The Child Conference for Research and Welfare</i> pod záštitou G. Stanleyho Halla.</p>	<p><b>7</b> 1915 – Narodila sa Sibylle Korsch Escalona, klinická psychologička zaoberajúca sa longitudinálnym výskumom vzťahu medzi deťmi v ranom veku a v neskorších vývinových obdobiach.</p>	<p><b>8</b> 1893 – Narodil sa Fritz Perls, ktorý spolu s Laurou Perlsovou založil Gestalt terapiu.</p>	<p><b>9</b> 1858 – Narodil sa Franz Boas, ktorý sa zaoberal štúdiom interakcie kultúry a správania jednotlivca</p>	<p><b>10</b> 1897 – Článok Georgea M. Strattona <i>Vision Without Inversion of the Retinal Image</i> bol publikovaný v časopise <i>Psychological Review</i></p>	<p><b>11</b> 1857 – Narodil sa Alfred Binet, autor moderných testov inteligencie.</p>	<p><b>12</b> 1882 – Anna O. bola presunutá zo starostlivosti Josefa Breuera do sanatória Bellevue vo Švajčiarsku.</p>
<p><b>13</b> 1922 – Narodil sa Fred E. Fiedler, ktorý na základe výskumu koncipoval kontingenčnú teóriu vodcovstva</p>	<p><b>14</b> 1801 – Narodil sa Johanness Müller známy výskumom počítovania</p>	<p><b>15</b> 1918 – Narodila sa Brenda Langford Milner, ktorá je známa prácami o role hipokampu v pamäti</p>	<p><b>16</b> 1930 – Kniha Sigmunda Freuda <i>Civilization and its Discontents</i> bola vydaná v USA</p>	<p><b>17</b> 1902 – Carl G. Jung dostal titul MD na univerzite v Zürichu.</p>	<p><b>18</b> 1921 – Narodil sa Aaron T. Beck. Beck je známy svojou teóriou a výskumom v oblasti hodnotenia a liečby depresie.</p>	<p><b>19</b> 1949 – Prvýkrát vyšiel <i>Wechslerov inteligentný test</i> pre deti.</p>
<p><b>20</b> 1950 – Prvýkrát vyšlo periodikum <i>Annual Review of Psychology</i></p>	<p><b>21</b> 1872 – Narodil sa Walter B. Pillsbury, autor viacerých publikácií v oblasti experimentálnej psychológie a predseda APA v r. 1910.</p>	<p><b>22</b> 1822 – Narodil sa G.J. Mendel, zakladateľ modernej genetiky. Jeho koncept poskytoval psychológom mechanizmus pre vysvetlenie a predikciu biologickej transmisie fyzických charakteristík ovplyvňujúcich správanie.</p>	<p><b>23</b> 1926 – Vyšiel inteligentný test Florence Goodenoughovej určený pre deti v predškolskom a školskom veku.</p>	<p><b>24</b> 1895 – Sigmund Freud predniesol prvýkrát analýzu sna. Jednalo sa o jeho vlastný sen, ktorý neskôr nazval sen <i>Irma</i></p>	<p><b>25</b> 1871 – Narodila sa Margaret Floy Washburn, ktorá sa zaoberala predovšetkým psychológiou zvierat</p>	<p><b>26</b> 1875 – Narodil sa Carl Gustav Jung, známy svojou teóriou osobnosti, konceptom kolektívneho nevedomia, archetypov a symbolizmu</p>
<p><b>27</b> 1973 – Vyšla kniha Daniela Kahnemana <i>Attention and Effort</i></p>	<p><b>28</b> 1896 – Vyšla kniha Edwarda B. Titchnera <i>Outline of Psychology</i></p>	<p><b>29</b> 1893 – Pierre Janet získal titul MD pod vedením Jean-Martin Charcota</p>	<p><b>30</b> 1955 – Vyšiel článok Lee J. Cronbacha a Paula E. Meehla <i>Construct Validity in Psychological Tests</i></p>	<p><b>31</b> 1809 – Narodil sa Thomas S. Kirkbride, jeden zo zakladateľov <i>Americkej Psychiatrickej Asociácie</i></p>		

# august 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
					<b>1</b> 1872 – F. Galton publikoval štatistickú analýzu účinnosti modlitby rímskokatolíckych pacientov. Nezistil žiaden efekt.	<b>2</b> 1893 – Narodil sa P. Cattell, odborník na rané detstvo, autor vývinových škál na meranie mentálnych schopností detí
<b>3</b> 1862 – Narodil sa O. Külpe. Používal systematickú introspekciu na štúdium myšlienkových procesov.	<b>4</b> 1921 – Konalo sa prvé stretnutie Západnej psychologické asociácie (WPA) v Berkeley v Kalifornii. Prvým prezidentom bol L. Terman.	<b>5</b> 1947 – V Osle sa konalo prvé škandinávske stretnutie psychologov s účasťou cca 400 psychologov z Fínska, Islandu, Dánska, Švédska a Nórska.	<b>6</b> 1886 – Narodila sa F.L. Goodenoughová. Bola detskou psychologičkou dobre známou vďaka metodike <i>Kresba postavy</i> .	<b>7</b> 1916 – Narodil sa Hans-Lukas Teuber. Špecializoval sa na štúdium mechanizmov mozgu zahŕňajúcich vizuálnu percepciu.	<b>8</b> 1959 – Argentína vydala poštovú známku, ktorá vzdáva česť Ivanovi Pavlovovi.	<b>9</b> 1841 – J.F. Herbart, zakladateľ pedagogickej psychológie, prednášal poslednýkrát na Univerzite v Göttingene.
<b>10</b> 1965 – Bola prvýkrát publikovaná príručka klinickej psychológie vydaná Benjaminom Wolmanom.	<b>11</b> 1969 – Bola vydaná kniha Alberta Banduru- <i>Princípy modifikácie správania</i> .	<b>12</b> 1903 – Narodil sa L.F. Shaffer. Zaujímal sa o teórie osobnosti, prispôsobenia a oblasti klinickej psychológie.	<b>13</b> 1987 – Prvýkrát bol vydaný <i>Žurnál psychológie rodiny</i> , časopis APA. Vydavateľom bol Howard A. Liddle.	<b>14</b> 1971 – Zimbardov Stanfordský väzenský experiment začal zatknutím VŠ študentov – dobrovoľníkov, ktorým boli pridelené role väzňov.	<b>15</b> 1933 – Narodil sa Stanley Milgram. Bol dobre známy svojimi štúdiami poslušnosti voči autorite.	<b>16</b> 1832 – Narodil sa Wilhelm Wundt. Založil prvé psychologické laboratórium na univerzite v Lipsku v roku 1879.
<b>17</b> 1943 – Bola vydaná kniha Clarka Hulla- <i>Princípy správania</i> . Hull v nej vysvetľoval a dokazoval hypoteticko-deduktívnu teóriu správania.	<b>18</b> 1961 – Bola publikovaná kniha A.H. Bussa- <i>Psychológia agresivity</i> , ktorá bola citovaná vo viac než 450 iných publikáciách.	<b>19</b> 1909 – Narodila sa Hedda Bolgar. Bola odborníčkou na teórie osobnosti, psychoanalýzu a projektívne techniky.	<b>20</b> 1904 – Narodila sa Anna Roe. Bola známa prácou, ktorá sa spája s osobnosťou a kariérovou voľbou.	<b>21</b> 1909 – Sigmund Freud a Carl Jung sa pripravili z Bremenu na konferenciu na Clarkovej Univerzite.	<b>22</b> 1985 – V Los Angeles sa konalo prvé národné zhromaždenie Azijsko-americkéj psychologické asociácie.	<b>23</b> 1988 – Bolo publikované prvé vydanie časopisu <i>Neuropsychiatria, neuropsychológia a neurológia správania</i> .
<b>24</b> 1953 – Alfred Kinsey zaoberajúci sa sexuálnym správaním sa objavil na obálke časopisu <i>Times</i> .	<b>25</b> 1954 – Bola vydaná kniha A. Maslowa- <i>Motivácia a osobnosť</i> . Vysvetľovala hierarchickú teóriu ľudskej motivácie smerujúcu k stavu sebaaktualizácie.	<b>26</b> 1983 – Wilhelm Wundt bol pokrstený vlastným otcom.	<b>27</b> 1957 – Bola vydaná kniha L. Festingera- <i>Teória kognitívnej disonancie</i> , ktorej výskum dominoval v 60. rokoch experimentálnej sociálnej psychológií.	<b>28</b> 1963 – Vo Philadelphii sa konalo prvé stretnutie Asociácie pre humanistickú psychológiu. Organizátormi boli A. Maslow a A. Sutich.	<b>29</b> 1904 – Narodil sa Ralph M. Stogdill známy výskumom vodcovstva, autor <i>Príručky vodcovstva</i> (1974).	<b>30</b> 1930 – Narodila sa Nancy M. Robinsonová. zaoberajúca sa patologickým správaním detí, mentálnou retardáciou, nadaním, behaviorálnou liečbou a vzdelávaním.
<b>31</b> 1870 – Narodila sa M. Montessori, priekopníčka systému vzdelávania v ranom detstve založeného na sérii priamych skúseností a skúmaní						



# september 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
	<b>1</b> 1938 – Vyšla kniha Roberta S. Woodwortha Experimentálna psychológia.	<b>2</b> 1907 – V Amsterdame sa konal prvý Medzinárodný kongres psychiatrie, neurológie a psychológie, na ktorom Carl Jung prednášal o Freudovej teórii.	<b>3</b> 1946 – Prvýkrát vyšla publikácia Human Genetics od autora R.R. Gates, v ktorej analyzoval výskumy zaoberajúce sa dedičnosťou inteligencie a osobnostných vlastností.	<b>4</b> 1935 – V Ann Arbor, Michigan, bola založená Spoločnosť pre psychometriku. Prvým prezidentom bol Louis L. Thurstone.	<b>5</b> 1889 – Vyšiel prvý diel publikácie Handbook of Psychology autora Jamesa M. Baldwina.	<b>6</b> 1886 – Narodil sa Edgar John Rubin, dánsky gestal psychológ, autor známeho optického klamu Váza/dve tváre.
<b>7</b> 1909 – Sigmund Freud po prvýkrát prednášal na Clark University. V prvej prednáške z cyklu sa venoval prípadu Anny O.	<b>8</b> 1932 – Po prvýkrát bol publikovaný časopis Character and Personality, neskôr zmenený na Journal of Personality.	<b>9</b> 1737 – Narodil sa Luigi Galvani, ktorý ako prvý popísal charakter procesu prenosu nervového vzruchu.	<b>10</b> 1909 – Sigmund Freud získal čestný titul z Clark Univeristy. Bol to jediný čestný titul, ktorý mu bol udelený.	<b>11</b> 1902 – Narodila sa Alice Bryan, ktorá sa venovala úlohe žien v psychológii.	<b>12</b> 1902 – Narodila sa Karen Machoverová, ktorá je autorkou projektívneho testu osobnosti – Draw-A-Person Test.	<b>13</b> 1907 – Narodil sa Solomon Asch, autor prvých experimentálnych štúdií o konformite.
<b>14</b> 1907 – Narodil sa Solomon Asch, autor prvých experimentálnych štúdií o konformite.	<b>15</b> 1961 – Po prvýkrát vyšla publikácia Donalda E. Broadbenta pod názvom „Behavior“.	<b>16</b> 1885 – Narodila sa Karen Horneyová. Jej neofroidiánska osobnostná teória zdôrazňuje rolu stratégií detí ohľadom redukcie úzkosti ako prekursoru neurózy v adolescencii.	<b>17</b> 1986 – APA podpísala prvú licenčnú zmluvu pre PsycLIT s Indiana University v Bloomingtone.	<b>18</b> 1861 – W. Wundt čítal knihu o individuálnych rozdieloch v obrazových a zvukových reakčných časoch na zjazde nemeckých vedcov v meste Speyer.	<b>19</b> 1921 – Narodil sa Eric Lennenberg. Lannenbergové štúdie sa spájajú so získavaním schopností jazyka a fyziologických funkcií mozgu a hlasového aparátu.	<b>20</b> 1916 – Uskutočnilo sa prvé zasadnutie Národnej rady pre výskum.
<b>21</b> 1949 – Bola publikovaná kniha Lee J. Cronbacha – Základy psychologických testov.	<b>22</b> 1910 – Narodil sa Robert L. Thorndike. Thorndikova práca sa zameriavala na výber zamestnancov, psychometriku a meranie schopností.	<b>23</b> 1969 – Antidepresívum Sinequan (doxepin; Pfizer) bolo schválené pre použitie organizáciou U.S. Food and Drug Administration.	<b>24</b> 1971 – Bola publikovaná kniha Alberta Banduru – Sociálne teórie učenia.	<b>25</b> 1904 – Narodil sa Robert Ward Leeper. Leeper aplikoval Lewinove koncepty učenia, osobnosti a emócií.	<b>26</b> 1849 – Narodil sa Ivan Petrovič Pavlov. Pavlov predstavil vedeckej komunite základné procesy, ktoré menia správanie.	<b>27</b> 1967 – Antidepresívum Vivactil bolo schválené pre použitie organizáciou U.S. Food and Drug Administration.
<b>28</b> 1875 – Americká neurologická asociácia bola založená v New Yorku. Zakladajúcim prezidentom združenia bol L.C. Gray.	<b>29</b> 1865 – Narodil sa Frederic Batten. Bateen identifikoval syndróm progresívnej intelektovej deteriorácie a fyzické symptómy, ktoré nesú jeho meno.	<b>30</b> 1887 – Bola publikovaná kniha Jamesa Marka Baldwina - Elementary Psychology and Education.				

# október 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
			<p><b>1</b></p> <p>1906 – Ivan Pavlov na svojej prednáške v nemocnici v Londýne predniesol svoju teóriu klasického podmieňovania.</p>	<p><b>2</b></p> <p>1918 – Narodil sa Richard L. Solomon, americký experimentálny psychológ, ktorý sa zaoberal napr. konceptom „naučenej bezmocnosti“.</p>	<p><b>3</b></p> <p>1970 – Psychologičky predstavili Americkej Psychologickej Asociácii Psychológov súbor návrhov, ktoré uznávali a rozširovali úlohu žien v psychológii.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1956 – Konalo sa prvé zasadnutie Sekcie experimentálnej psychológie a Správania zvierat Medzinárodnej únie biologických vied v Palais Universitaire v Štrasburgu (Francúzsko).</p>
<p><b>5</b></p> <p>1713 – Narodil sa Denis Diderot, francúzsky zástanca vedeckých metód. Vo svojom slávnom diele „Encyklopédia“ vyslovil prelomovú myšlienku, že správanie možno vedecky skúmať.</p>	<p><b>6</b></p> <p>1900 – Narodila sa Margaret Altmann. Bola priekopníčkou v popise etológie vyšších zvierat. Je najviac známa štúdiou sociálneho správania losov vo Wyomingu.</p>	<p><b>7</b></p> <p>1833 – Francúzsky fyzik Joseph- Honoré-Simon Beau započal každodenné pozorovanie pacientov vo svojej štúdiu zaoberajúcej sa meteorologickými javmi a epileptickými záchvatmi.</p>	<p><b>8</b></p> <p>1888 – Narodil sa nemecký psychiater Ernst Kretschmer – autor konštitučnej teórie osobnosti, v ktorej popísal pyknický, atletický, astenický a displastický typ osobnosti.</p>	<p><b>9</b></p> <p>1981 – Neurofyziológovia D. Hubel a T. Wiesel získali Nobelovu cenu za objav jednoduchých, komplexných a hyperkomplexných buniek v zrakovej oblasti.</p>	<p><b>10</b></p> <p>1902 – Clark L. Hull, americký neobehaviorista, uverejnil prvú zo svojich teoreticko-výskumných prác na tému ľudskej motivácie a učenia.</p>	<p><b>11</b></p> <p>1885 – Sigmund Freud odišiel z Viedne do Paríža, kde následne študoval pod odborným vedením J. M. Charcota.</p>
<p><b>12</b></p> <p>1966 – Bol publikovaný priekopnícky článok R. Rosenthala s názvom „Experimenter Effects in Behavioral Research“.</p>	<p><b>13</b></p> <p>1938 – V USA bola schválená distribúcia a užívanie lieku Allonal, liečiva zo skupiny barbiturátov (liekov na spanie) so sedatívnym účinkom.</p>	<p><b>14</b></p> <p>1801 – Narodil sa J. Plateau, belgický fyzik zaoberajúci sa výskumom v oblasti zrakového vnímania pohybu a farieb.</p>	<p><b>15</b></p> <p>1884 – Narodil sa Friedrich Wilhelm Nietzsche – nemecký filozof a filológ, vytvoril teóriu ľudskej motivácie, ktorá sa stala základom pre Freudovu psychoanalýzu.</p>	<p><b>16</b></p> <p>1844 – Vo Philadelphii bola založená Americká psychiatrická asociácia na čele so Samuelom B. Woodwardom.</p>	<p><b>17</b></p> <p>1931 – v USA bola odvysielaná prvá zo série 30-tich rozhlasových prednášok s názvom „Psychology Today“, vedená James R. Angellom.</p>	<p><b>18</b></p> <p>1897 – Narodila sa Isabel Briggs Myers, autorka osobnostného dotazníka Myers-Briggs Type Indicator (MBTI).</p>
<p><b>19</b></p> <p>1871 – Narodil sa Walter B. Cannon – americký fyziológ. Skúmal fyziológiu emócií, rozvinul teóriu homeostázy, zaviedol pojem „fight or flight“ (útek alebo útok).</p>	<p><b>20</b></p> <p>1885 – S. Freud sa v Paríži po prvýkrát stretol so Charcotom, francúzskym neuroológom, ktorý ho výrazne ovplyvnil v pohľade na liečbu hystérie a používania hypnózy.</p>	<p><b>21</b></p> <p>1958 – J. G. March, H. Guetzkow, a H. A. Simon vydali knihu „Organizations“, ktorá bola citovaná vo viac ako 950 ďalších prácach.</p>	<p><b>22</b></p> <p>1916 – Narodil sa Julian B. Rotter, autor teórie sociálneho učenia o mieste kontroly (locus of control).</p>	<p><b>23</b></p> <p>1897 – Narodil sa Harold H. Anderson, priekopník na poli detskej klinickej psychológie.</p>	<p><b>24</b></p> <p>1873 – William Withey Gull prvýkrát pred Klinikou spoločnosťou v Londýne detailne opísal a definoval mentálnu anorexiu.</p>	<p><b>25</b></p> <p>1884 – James McKeen Cattell, zaoberajúci sa meraním inteligencie, prezentoval W. Wundtovi návrh svojej dizertačnej práce na tému Príspevok k psychometrii.</p>
<p><b>26</b></p> <p>1925 – Narodil sa David Premack, významný svojimi prácami z oblasti motivácie a učenia, autor Premackovho princípu.</p>	<p><b>27</b></p> <p>1924 – Sigmund Freud sa po prvýkrát objavil na titulke The Times.</p>	<p><b>28</b></p> <p>1917 – Narodila sa Patricia Cain Smith, ktorá sa zaoberala organizačnou psychológiou, štatistikou a spokojnosťou v práci.</p>	<p><b>29</b></p> <p>1871 – Narodil sa Narziss Kaspar Ach. Venoval sa výskumu introspekcie a myslenia.</p>	<p><b>30</b></p> <p>1942 – Starke R. Hathaway a J. Charnley McKinley po prvýkrát publikovali Minnesotský mnohofázový osobnostný dotazník (MMPI)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1905 – Narodil sa Harry F. Harlow známy svojimi výskumami s makakmi, ktoré sa zameriavajú na sociálnu, resp. materskú izoláciu a potreby.</p>	



# november 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
						<b>1</b> 1899 – Narodil sa John F. Fulton, neuropsychológ, ktorý objavil receptory, ktoré sú zdrojom svalových pocitov.
<b>2</b> 1932 – Karl Jung získal vo švajčiarskom Zürichu cenu tvorivého písania v hodnote 8000 frankov.	<b>3</b> 1940 – Národná rada výskumu menovala pohotovostný výbor psychológov, ktorý by aktivizoval psychologické zručnosti pre služby v rámci obdobia II. svetovej vojny.	<b>4</b> 1899 – Bola prvýkrát publikovaná Freudova kniha Výklad snov. Vyšla v náklade 600 kópií, vypredať náklad trvalo osem rokov.	<b>5</b> 1896 – Narodil sa L.S. Vygotsky, ktorý skúmal sociálny vývin dieťaťa z pohľadu jazyka, štruktúry a funkcie vedomia a jeho vzťahom k neuvedomovanému	<b>6</b> 1964 – Bolo schválené užívanie tricyklického antidepresíva s názvom Aventyl ovplyvňujúceho spätné vychytávanie neurotransmiterov noradrenalínu a serotonínu.	<b>7</b> 1903 – Narodil sa Konrad Lorenz, ktorý získal v roku 1973 Nobelovu cenu za svoju prácu na vrozenom správaní, špeciálne, imprintingu.	<b>8</b> 1884 – Narodil sa H. Rorschach, autor jedného z najvýznamnejších projektívnych testov osobnosti („test škvŕn“).
<b>9</b> 1900 – Narodila sa Bluma Zeigarniková, predstaviteľka geštalt psychológie, ktorá objavila „efekt nedokončenej úlohy“	<b>10</b> 1855 – W. Wundt, zakladateľ vedeckej psychológie, získal na univerzite v Heidelbergu doktorský titul.	<b>11</b> 1859 – H. Helmholtz publikoval svoju prácu o farbosleposti	<b>12</b> 1936 – K. Bowman sa prvýkrát verejne zmienil o použití inzulínovej šokovej terapie pri liečbe schizofrénie	<b>13</b> 354 – Narodil sa Aurelius Augustinus, kresťanský filozof využívajúci metódu introspekcie a fenomenológie pri skúmaní duše	<b>14</b> 1835 – V Kanade bolo otvorené prvé azylové zariadenie pre ľudí s duševnými poruchami	<b>15</b> 1963 – Bola schválená distribúcia a užívanie lieku válium (antianxolitikum), vtedy najčastejšie predpisovaného lieku v USA.
<b>16</b> 1920 – Narodila sa Dorothea Jameson, priekopníčka v experimentálnom skúmaní farebného vnímania	<b>17</b> 1857 – Narodil sa J.F.F. Babinski, francúzsky neurológ, ktorý objavil tzv. babinského reflex, indikujúci poškodenie CNS u novorodencov.	<b>18</b> 1835 – Narodil sa C. Lombroso, prvý kriminálny antropológ, ktorý sa venoval vzťahu medzi tvarom lebky, črtami tváre a kriminálnym správaním	<b>19</b> 1898 – Narodil sa William Sheldon, ktorý je známy svojou konštitučnou typológiou osobnosti	<b>20</b> 1875 – W. Wundt po prvýkrát prednášal na univerzite v Lipsku, jeho prednáška sa týkala vplyvu filozofie na empirické vedy	<b>21</b> 1875 – Narodil sa K. Dunlap, experimentátor v oblasti vizuálnej percepcie, sociálnej psychológie, psychopatológie a psychológie náboženstva	<b>22</b> 1950 – N.W. Ackerman a R. Sobel vydali článok s názvom „Rodinné diagnózy: Prístup pre predškôľakov“, prvý článok citovaný na poli rodinnej terapie.
<b>23</b> 1923 – Narodil sa R. Zajonc, ktorý sa preslávil preskúmaním a objasnením princípov sociálnej facilitácie	<b>24</b> 1859 – Vyšlo Darwinovo dielo „O pôvode druhov“, pričom všetkých 1250 výtlačkov sa predalo hneď v tento deň	<b>25</b> 1924 – Narodila sa Jacqueline J. Goodnow, priekopníčka vo výskume kognitívneho vývinu detí	<b>26</b> 1901 – Nemecký psychiater A. Alzheimer prvýkrát vyšetril 51 ročného pacienta – Augusta D, ktorý sa stal modelovým príkladom Alzheimerovej choroby	<b>27</b> 1920 – Narodil sa Gardner Lindzey, spolu s Calvinom Hallom napísal klasickú knihu Psychológia osobnosti, r. 1967 pôsobil ako riaditeľ	<b>28</b> 1964 – Konala sa Old Saybrook konferencia v Connecticute, ktorá je považovaná za míľnik rozvoja humanistickej psychológie.	<b>29</b> 1975 – Americký prezident Ford podpísal zákon o dostupnosti vzdelávania pre všetky postihnuté deti.
<b>30</b> 1885 – P. Janet publikoval prvú štúdiu o „spánku vyprovokovanom z diaľky“ neskôr nazvanom hypnóza						

# december 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
	<p><b>1</b> 1949 – R. B. Cattell publikoval 16 faktorový osobnostný dotazník (16 PF) na jeho Inštitúte osobnostného testovania a testovania schopností na univerzite v Illinois</p>	<p><b>2</b> 1989 – Konala sa prelomová ceremónia kvôli novej ústrednej budove APA vo Washingtone</p>	<p><b>3</b> 1895 – Narodila sa Freudova na-mladšia dcéra Anna Freudová. Zdokonalila a rozšírila koncepciu obranných mechanizmov ega</p>	<p><b>4</b> 1925 – Narodil sa A. Bandura. Zaoberal sa morálnym vývinom, observačným učením, sebareguláciou a sebazvl'azňujúcimi myšlienkami</p>	<p><b>5</b> 1934 – Ivan Pavlov námietskami napadol tvrdenia ohľadne konceptu asociácií Kurta Koffku a Kurta Lewina</p>	<p><b>6</b> 1962 – Bola založená Orlahomská psychologická asociácia, na zakladajúcom združení bol úradujúcim prezidentom John Rohrer</p>
<p><b>7</b> 1928 – Narodil sa Noam Chomsky. Jeho pohľad silne oponoval teórii jazyka založenej na rozpracovaní jednoduchého procesu učenia.</p>	<p><b>8</b> 1928 – Narodil sa U. Neisser, vedúci predstaviteľ modernej kognitívnej psychológie. Vo svojej knihe „Cognitive Psychology“ (1967) uverejnil prvé zistenia z tejto oblasti.</p>	<p><b>9</b> 1930 – W. Cannon, americký lekár zaoberajúci sa fyziológiou emočných stavov, oboznámil Harvardskú medicínsku spoločnosť so svojimi zisteniami</p>	<p><b>10</b> 1973 – K. Lorenz, K. von Frisch a N. Tinbergen získali Nobelovu cenu za výskum v oblasti etológie, vedeckej disciplíny zaoberajúcej sa správaním zvierat.</p>	<p><b>11</b> 1880 – J. Breuer zahájil liečbu 21-ročnej „Anny O.“, ktorú jeho priateľ S. Freud neskôr zdokonalil, prepracoval a predstavil ako základnú psychoanalytickú metódu</p>	<p><b>12</b> 1904 – I. P. Pavlov získal Nobelovu cenu za svoju prácu o fyziológii tráviacich procesov, v ktorej rozpracoval teóriu podmienených reflexov.</p>	<p><b>13</b> 1991 – APA a americký Červený kríž podpísali dohodu o organizovaní špeciálnych výcvikov pre psychologov zameraných na pomoc obetiam nešťastí a katastrof.</p>
<p><b>14</b> 1891 – W. James publikoval dielo „Psychology: Briefer Course“, ktoré sa desaťročia používalo ako vysokoškolská učebnica a dodnes je jednou z najčítanejších kníh.</p>	<p><b>15</b> 1973 – Americká psychiatrická asociácia vyňala homosexualitu z DSM zoznamu psychických porúch</p>	<p><b>16</b> 1901 – Narodila sa Margaret Mead, významná predstaviteľka kultúrnej antropológie, ktorá realizovala dôležité terénne štúdie primitívnych spoločností</p>	<p><b>17</b> 1924 – Max Wertheimer vo svojej prednáške definoval gestalt psychológiu</p>	<p><b>18</b> 1839 – Narodil sa T. A. Ribot, ktorý uviedol psychodynamickú psychológiu vo Francúzsku, zaoberal sa najmä psychickými poruchami a afektmi</p>	<p><b>19</b> 1945 – Vyšla Wertheimerova kniha „Produktívne myslenie“, v ktorej opisuje prístup gestalt psychológie k tvorivosti a k riešeniu problémov</p>	<p><b>20</b> 1893 – Narodila sa Ch. M. Bühler, autorka humanistickej teórie vývinu dieťaťa a mnohých diagnostic-kých nástrojov, známa špecifickou metódou zberu dát pomocou denníkov</p>
<p><b>21</b> 1954 – V tento deň mal podľa členov sekty, ktorých správanie analyzovali Festinger, Riecken a Schachter, nastáť koniec sveta, čo sa stalo základom ich teórie kognitívnej disonancie</p>	<p><b>22</b> 1981 – Bolo založené Cambridgské centrum pre behaviorálne štúdiá, na čele s R. Epsteinom</p>	<p><b>23</b> 1907 – Narodil sa Donald B. Lindsley, známy svojím výskumom retikulárnej formácie a aktivačnej teórie emócií.</p>	<p><b>24</b> 1917 – Ministerstvo obrany prevzalo inteligentné testy Army Alpha a Army Beta, vyvinuté R.M. Yerkesom.</p>	<p><b>25</b> 1642 – Narodil sa Sir Isaac Newton.</p>	<p><b>26</b> 1880 – Narodil sa E. Mayo, autor Hawthornských štúdií o pracovnom a sociálnom správaní jednotlivcov.</p>	<p><b>27</b> 1918 – Narodil sa M. Rokeach, autor štúdií týkajúcich sa sociálnych ideológií, predsudkov a postojov</p>
<p><b>28</b> 1942 – Clark Hull poslal poslednú korektúru knihy „Principles of Behavior“ vydavateľovi</p>	<p><b>29</b> 1987 – Bola schválená distribúcia lieku Prozac</p>	<p><b>30</b> 1932 – Narodil sa G. Bower, kognitívny psychológ, ktorý sa špecializoval na ľudské učenie a pamäť v súvislosti s organizačnými faktormi, predstavivosťou a emočnými stavmi</p>	<p><b>31</b> 1923 – Narodil sa J. W. Atkinson, známy skúmaním motivácie úspechu, afiliácie, strachu, agresie a sexuálnych motívov pomocou Tematického apercepčného testu (TAT)</p>			



# SÚŤAŽE

## VYHODNOTENIE SÚŤAŽE Z MINULÉHO ČÍSLA:

Pred nami je 2. medzinárodná konferencia EFPSA „Human nature – Two sides of one mind“, ktorá sa bude konať 14. – 17. 11. v Ružomberku! (viac info na [www.sasap.sk](http://www.sasap.sk), <http://more.efpsa.org/conference2015/> alebo FB). V duchu tejto jedinečnej akcie sa niesol aj náš súťažný kvíz, v ktorom ste mohli získať ako prvú cenu lístok na konferenciu. A aké sú správne odpovede?

Súťažný kvíz:

- **1. Ako sa volajú asociácie podobné SAŠAP z ostatných troch krajín V4?**  
Česká republika- ČASP- Česká Asociace studentu psychologie  
Maďarsko- MPT- Magyar Pszichológiai Társaság  
Poľsko- PSSIAP- Polskie Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Psychologii
- **2. Kde sa konala prvá EFPSA konferencia?**  
Amsterdam, Holandsko
- **3. Kde sa konal prvý ročník a zároveň sa tam bude konať aj 30. ročník (2016) EFPSA kongresu?**  
Portugalsko
- **4. Napíšte nám dve databázy, v ktorých je už E-mental zaregistrovaný.**  
EZB- Elektronische Zeitschriftenbibliothek; DOAJ- Direction of Open Access Journals; resp. Index Copernicus International
- **5. S ktorým psychológom/psychologičkou by ste si chceli prečítať rozhovor v ďalšom čísle a prečo?**

## NA KOHO SA USMIALO ŠŤASIE?

**I.CENA**  
putuje  
Barbore  
Bírešovej

**1 X LÍSTOK NA MEDZINÁRODNÚ KONFERENCIU „HUMAN NATURE – TWO SIDES OF ONE MIND“**

**II.CENA**  
putuje  
Denise  
Bučkovej

**DIGITÁLANA KLÚČENKA NA FOTKY A KNIHA AUTOGÉNNY TRÉNING. NÁCVIK KONCENTRATÍVNEHO SEBAUVOLNENIA (HAŠTO, 2013)**

**III.CENA**  
putuje  
Gabriele  
Križanovej

**KNHIA TESTY PARTNERSKÉ ZHODY (ADAMSOVÁ, 2001)**

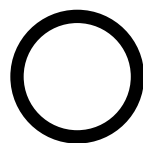
# VYHLASUJEME NOVÚ SÚŤAŽ!

Jeseň je okrem nádherných farieb bohatá aj na psychologické podujatia, ktoré sa aj v tomto období budú hojne vyskytovať. Prinášajú možnosť obohatiť štúdium o ďalšie zaujímavé informácie, alebo získať cenné praktické skúsenosti, ktoré sa po štúdiu určite zídu. Akú udalosť si v zimnom semestri 2015/2016 určite nenecháte ujsť/alebo ste si nenechali ujsť (ak už prebehla)? Prečo sa chystáte práve tam a aké máte očakávania? Podelte sa s nami o svoje plány, či zážitky z rôznych konferencií, workshopov, prednášok, a pod. a získajte zaujímavé ceny. Poteší nás, ak nám „pribalíte“ aj fotku z danej udalosti.

**I.CENA****DIGITÁLNA KLÚČENKA NA FOTKY  
A CD ZBORNÍK JUVENILA PAEDAGOGICA 2015****II.CENA****SAŠAP TRIČKO A ODZNAK****III.CENA****KNIHA LEOPOLD SZONDI  
ČLOVĚK A OSUD“ (2010)**

Svoje odpovede posielajte do 20.marca 2016 na adresu [PTAKOVA@SASAP.SK](mailto:PTAKOVA@SASAP.SK), do predmetu správy napíšte „ AKČNÁ JESEŇ“. Prajeme Vám veľa šťastia!





## POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

Náš časopis *E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví* (ISSN 1339-4614), ktorý vychádza elektronicky ako Open Access Journal 4x ročne pod záštitou Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie - SAŠAP uverejňuje príspevky, ktoré sú schválené redakčnou radou a prechádzajú recenziou v 2 kolách. Priebežne prijímame texty z oblastí mentálneho zdravia, tiež napr. z oblastí školskej, klinickej, poradenskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied, ktoré sú zaradované do nasledujúcich rubriík:

- Výskumné štúdie
- Teoretické štúdie
- Recenzie, meta-analýzy
- Kazuistiky
- Správy a reflexie z absolvovaných podujatí, informácie o psychologických inštitúciách (zariadeniach, centrách, neziskových organizáciách a podobne) – rubrika Predstavujeme Vám.

Redakcia si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnúť jeho úpravu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj (v súlade s licenciou CC BY-NC-SA). Časopis je registrovaný pod ISSN 1339-4614 v Slovenskej národnej knižnici a tiež v zahraničných databázach Elektronische Zeitschriftenbibliothek - EZB, Direction of Open Access Journals - DOAJ, Index Copernicus International, Bielefeld Academic Search Engine - BASE a WorldCat. Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania.

### Formálna úprava článku

1. Názov článku
2. Meno a priezvisko autora (autorov), pracovisko, respektíve u študentov katedra, fakulta a univerzita, na ktorej pôsobia
3. Abstrakt v slovenskom (respektíve českom) a anglickom jazyku - max. 150 slov (iba pri výskumných štúdiách, teoretických štúdiách, meta-analýzach a kazuistikách), autorský plurál
4. Kľúčové slová v príslušnom a v anglickom jazyku
5. Hlavný text
6. Záver
7. Zoznam bibliografických odkazov (max.25 zdrojov)

### Pokyny pre príspevok (teoretický, výskumný a kazuistiky):

Príspevok je potrebné napísať v rozsahu minimálne 3 a maximálne 9 normovaných strán, (1800 znakov na jedna normostrana). Text sa teda bude pohybovať v rozpätí 5400 až 16200 znakov (vrátane medzier). Do rozsahu sa zarátava aj použitá literatúra, nezarátava sa však abstrakt. Príspevok je potrebné odovzdávať v textovom editore MS WORD alebo OPEN OFFICE (.doc, .docx a iné).

Písmo CALIBRI,

- veľkosť 12
- riadkovanie 1,5
- okraje z každej strany 2,5 cm.
- Názov článku – centrovať na stred strany, veľkým písmom - bold
- Meno + titul autora centrovať na stred strany, malým písmom – kurzíva
- Pracovisko (fakulta) autora – centrovať na stred strany, malým písmom – normálny formát
- Nadpisy hlavných kapitol sú písané veľkým písmom a zvýraznením BOLD a centrovane na stred strany ( napr. ÚVOD, METÓDY, ZÁVER). Jednotlivé odstavce sa odlišujú odrážkou päť znakov od ľavého kraja riadku. Nadpisy podkapitol sa píše od ľavého kraja malým písmom zvýraznením Bold (napr. Osobnostné faktory v rozhodovaní, Participanti výskumu).
- Poznámky pod čiarou sa označujú arabskými číslicami pripojenými k patričnému miestu v texte, čísľujú sa priebežne v celom texte.
- Tabuľky a grafy musia spĺňať základné pravidlá APA štýlu. Označenie a názov tabuľky sa píše nad samotnú tabuľku malým písmom (označenie normálne, názov kurzívou). Označuje sa skratkou Tab. a príslušným poradovým arabským číslom (napr. Tab. 1 Porovnanie preferencie štýlu humoru u žien a mužov). Pred každou tabuľkou v texte je potrebné vždy čitateľovi uviesť, čoho sa tabuľka týka a čo referuje, tak aby účel a všetky informácie v tabuľke boli čitateľovi zrozumiteľné. Každú tabuľku je potrebné v texte správne citovať (napr. „ako vidno v Tab. 8, odpovede detí s poruchou...“). Je nevhodné písať „vo vyššie načrtnutej tabuľke...“ alebo „v tabuľke na strane 4...“, nakoľko pozícia a číslo strany, na ktorej sa tabuľka bude nachádzať ešte nie je fixná.
- Označenie a názov grafov a obrázkov sa dáva nad graf či obrázok (napr. Graf 1 alebo Obr. 2). Označenie a názov sa píše malým písmom. Označenie sa píše normálnym a názov kurzívou (napr. Obr. 2 *Ľavá mozgová hemisféra*). Pokiaľ sa pri obrázkoch jedná o diela a produkty pacientov, klientov a iných dotknutých osôb, musí byť od nich, alebo ich zákonných zástupcov získaný písomný súhlas na publikovanie ich produktov.

Texty príspevkov, ako aj prípadné otázky, námety a komentáre môžete posilať kedykoľvek počas roka na adresu redakcia@sasap.sk

Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:

[www.emental.sasap.sk](http://www.emental.sasap.sk)

<https://www.facebook.com/E-mental-elektronick%C3%BD-%C4%8Dasopis-o-ment%C3%A1lnom-zdrav%C3%AD-1523884064554760/>



**TITULNÁ STRANA**

**STRANA 4, 24**

**STRANA 42**

**STRANA 44**

**STRANA 47-48**

**STRANA 53-64**

**STRANA 70-71**

**MGR. DOMINIKA BÁTORYOVÁ**

**BC. NIKA ŠABLATÚROVÁ**

**MGR. BARBORA BÍREŠOVÁ**

**MGR. NIKOLETA ULTISOVÁ**

**BC. EVA PHANVANOVÁ;  
BC. MARTIN HELIK**

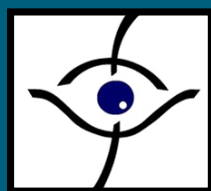
**MGR. GABRIELA ŠEBOKOVÁ, PHD.;  
MGR. MÁRIA BARÁTOVÁ;  
MGR. VERONIKA LÁTALOVÁ;  
MGR. KATARÍNA BAŇASOVÁ**

**JANA VAJDA**

# **E-mental**

**VYCHÁDZA 4 - KRÁT ROČNE  
POD ZÁŠTITOU SLOVENSKEJ ASOCIÁCIE ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE (SAŠAP)**

**WWW.SASAPSK  
REDAKCIA@SASAPSK**



**VOL.3, Č.3 - 4/2015  
72 STRÁN**

**ISSN 1339-4614**