



E-mental

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNOM ZDRAVÍ

OKTÓBER - NOVEMBER - DECEMBER 1/2013

ŠÉFREDAKTOR:

Mgr. Peter Kusý

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela Ptáková

Mgr. Lucia Vozafová

REDAKČNÁ RADA:

Mgr. Barbora Holíková

Mgr. Milena Jakubcová

Mgr. Lucia Briestenská

Mgr. Zuzana Holečková

Bc. Stanislava Konušiková

Michal Antal

Nika Šablatúrová

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava Konušiková

Mgr. Andrej Konušik

KOREKTÚRA:

Mgr. Adrián Kozák

KONTAKT NA REDAKCIU:

redakcia@sasap.sk

www.sasap.sk



SAŠAP

Slovenská asociácia študentov
a absolventov psychológie

ISSN 1339-4614

EDITORIÁL

NA CESTU

Prof. PhDr. Ivo Čermák, CSc., FF KU v RK



Vznik nového odborného časopisu vyvoláva otázky. Vzbuzuje zvedavosť, ale evokuje tiež pochybnosti o raison d'être takového počínania. Redakčná rada tak stojí pred nelehkým úkolom – vtisknúť novému periodiku tvár, umiestiť jej medzi inými časopismi. Idea „positioning“, umiestňovanie, je v psychológii známa zejména v postmodernom myšlienkovom proude. Ale má svoj obecnější presah. V premiere informácií, ktoré jsou tak snadno dostupné, jde o to zaujmout výraznou pozici, jasně vyznačit úhel nazírání, artikulovat původní či neotřelou koncepci. První číslo časopisu E-mental snad ještě nelze takto přísně posuzovat, byť ambice zřetelněji se vyprofilovat je patrná. A to je úkol, před kterým nemůže odvážná redakční rada – mladé psychologičky a psychologové – stát s rozpaky.

Mise časopisu byla nepochybně redaktory důkladně diskutována, ale teprve čas ukáže, kudy se bude ubírat. Od prvního okamžiku však může časopis počítat s výhodami internetové podoby – je otevřený a přístupný (má tzv. „open access“ formát) všem, kteří se zajímají o prosvětlení a potmělá zákoutí lidské duše, snadno a rychle se jeho prostřednictvím mohou šířit informace, a také se na rozdíl od papírové formy zmenšuje riziko, že časopis zmizí pod nánosem prachu v regálech knihoven či dokonce ve stoupě.

Psychologie je oborem permanentně probíhajícího výzkumu a nikdy neutuchající praxe. Kde se však ztrácí drobné i větší nápady z diplomových prací, které většinou stihne osud upadnout v zapomnění? E-mental může být fórem, kde se nechají zazníť. Výzkumná zjištění jsou usouvztažňována v teoriích, a ty nejzajímavější, méně známé nebo zcela nové mohou zde být srozumitelně

prevyprávěny. Navnaděný čtenář pak môže sáhnout po originálnom prameni. Kazuistické studie i príběhy, ktoré píše život, interpretované psychologom, môžu otvoriť cestu k porozumeniu javum, ktoré dosud nebyly takto zachyceny alebo nasvitiť problém z inej pozície a tak narušiť stereotypy vnímania. Iné príspevky nabízejúci návod, jak zvládat konkrétny problém, také najdu své čtenáře.

Dobrý časopis umí reagovat na měnící se svět – a ten mění rychle. K tomu, abychom jej pochopili, abychom dokázali s porozumením studovat psychickou realitu, k tomu potrebujeme komplexní přístupy. A neustálé vědomí kontextu. A akceptaci faktu, že jedinec, který je v mysli psychologa dominantou, nemůže být nikdy jednoduchou proměnnou. Co to znamená v praxi našich úvah o něm a co pro interpretaci našich nálezu, ať už jde o extenzivní výzkumy nebo o idiografické kazuistiky? Psycholog nemůže jinak než přijmout fakt, že protikladná zjištění o jedinci (o člověku obecně) mohou koexistovat a vytvářet realistickou komplementaritu našeho poznání. Jedině tak se lze vyhnout simplifikacím, k nimž přirozeně tíhneme.

Názorové konfrontace založené na věcných argumentech jsou vzácným jevem v odborných časopisech. V našich krajinách (na Slovensku a v Česku) se tento žánr bohužel nepěstuje. Ale je to možná proto, že jako odborná komunita žijeme v názorové shodě. Osobně mi však v psychologické produkci více chybí sofistikované a intelektuálně náročné texty spíše interpretující než popisující, bohaté výrazově i myšlenkově. Měli bychom o takovou kultivaci usilovat a budu-li parafrázovat J. L. Borgese, měli bychom si jí vážit, protože čím diferencovanější bude naše myšlení (i myšlení o emocích), tím lépe budeme rozumět druhým a sobě.

Co popřát na cestu novému poutníkovi? Aby se stal kvalitním zdrojem psychologických informací, které ve svém důsledku budou posilovat pohodu čtenáře či mentální zdraví, abych zůstal věrný názvu časopisu. Aby E-mental byl chutným a vyzrálým a případné díry v něm byly těmi pověstnými aktivními štěrbinami, které provokují k přemýšlení.

OBSAH

TEORETICKÉ PRÍSPEVKY	6
Duplexná teória lásky podľa ROBERTA J. STERNBERGA	6
Nebezpečenstvo nelátkových závislostí v 21. storočí	10
VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY	16
Agresivita detí staršieho školského veku a faktory prostredia	16
Aspekty agresivity a hodnotenia rodu u lesbických žien	22
NAPÍŠAL ŽIVOT	26
Z priepasti až na stupeň víťazov	26
KALENDÁRIUM	30
OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE	32
Karen Horneyová	32
ČO ROBIŤ KEĎ	33
Stratégia efektívneho učenia	33
NA HRANE	38
SÚŤAŽ	40
INZERCIA	42

TEORETICKÉ PRÍSPEVKY

DUPLEXNÁ TEÓRIA LÁSKY PODĽA ROBERTA J. STERNBERGA

VOZAFOVÁ, Lucia, Mgr., Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Katolícka Univerzita v Ružomberku, 05/2013

ABSTRAKT

Láska je súčasťou života každého človeka a vedú sa o nej neustále diskusie. Neexistuje presná definícia, avšak k dispozícii máme niekoľko teórií. Nový pohľad priní Robert J. Sternberg, ktorého duplexná teória lásky sa začala šíriť celosvetovo. Príbeh má v živote človeka špeciálne miesto a ak pochopí jeho význam môže tak nadobudnúť nový pohľad na danú situáciu. Tento príspevok slúži ako rýchly prehľad možných príbehov. Ak však chce človek pochopiť svoj vlastný príbeh odporúčame detailnejšie preštudovanie týchto príbehov. Na základe súvislostí v nich tak môžeme pochopiť radosť i trápenie, ktoré nám láska prináša.

Kľúčové slová: Láska. Robert J. Sternberg. Príbeh.

ÚVOD

Partnerské vzťahy sú bežnou súčasťou života a preto existuje mnoho teórií, ktoré sa zameriavajú na zložky, ktoré ju vytvárajú a súvisia s ňou. Práve Robert J. Sternberg je jedným z autorov, ktorého teória je uznávaná a šírená celosvetovo. Vytvoril duplexnú koncepciu lásky, v ktorej zachytáva dva základné prvky lásky. Je to štruktúra – triangulačná teória lásky a vývoj – teória, kedy sa vo vzťahoch vyskytujú príbehy. Táto teória môže poskytnúť nový uhol pohľadu, ktorý sa týka vzájomných partnerských vzťahov.

Okolo lásky a vzťahov je veľa nezodpovedaných otázok a aj práve preto je potrebné zaoberať sa nimi. Mnoho ľudí si pre nevydarený vzťah siaha na život a štatistické čísla sú často krát alarmujúce. Šťastný človek je prospešný pre spoločnosť a tá sa následne stáva lepšou.

Čo je láska?

Napriek záplave kníh o láske, ktorých sme prečítali mnoho, ešte nikto nikde nevysvetlil, čo láska vlastne je. Odkiaľ sa vzala? Aký má vôbec zmysel? Mala by sa pestovať ako hodnota, alebo by sa radšej mala potláčať ako slabosť (Chorvát, 1979)? Prvým krokom k tomu, aby sme zažili lásku je uvedomiť si, že láska je umenie rovnako ako je umením aj život. Ak sa chceme naučiť milovať, musíme postupovať rovnako, ako keď sa chceme naučiť čokoľvek iné, napríklad hrať na hudobnom nástroji, alebo maľovať (Fromm, 2006). Láska človeka pobáda konať, je motívom aký mimo ľudského sveta nejstuje (Chorvát, 1979). Naše dlhodobé pátranie o tom, či na lásku existuje nejaká definícia, zlyhalo. Vytvorili sme si teda vlastnú definíciu, ktorou lásku vysvetľujeme. Láska je silný a intenzívny tok emócií, ktoré prechováme k určitej osobe, ktorá nám je sympatická. Pociťujeme silnú túžbu byť v blízkosti osoby, ktorú milujeme. Láska je často sprevádzaná fyzikálnymi prejavmi, ako je potenie rúk, búšenie srdca, alebo „motýle v žalúdku“.

Príbeh lásky v kontexte životného príbehu človeka

Naše predstavy o láske si nezriedka tvoríme už po narodení, záleží to na vrodenej osobnosti. Skúsenosti a postrehy sú ovplyvnené vzťahom našich rodičov, či vyobrazením romantiky vo filmoch a televízii. Až neskôr sme sami schopní prežívať lásku (Sternberg, 2000). Každý jeden človek fantazíruje - niektorí menej iní viac - ale každý z nás si vytvára svoj príbeh lásky na základe ktorého sa rozvíja celý náš život, vrátane výberu partnera. Dôležité je ľúbeného človeka spoznávať postupne. Ak sa budeme náhliť, nikdy nebudeme poznať jeho celý životný príbeh (Colon, 2009). Niektoré objekty, ktoré sme si vybrali, do nášho príbehu nezapadnú vôbec. Ľudia majú svoju hierarchiu ideálnych príbehov, aj skutočných príbehov, ktoré prežívajú. Môžeme porovnať obe hierarchie a na základe toho posúdiť do akej miery sa zhodujú. Tým zistíme, či reálny alebo potenciálny vzťah má pre nás ten správny príbeh. Pri interpretácii príbehov je preto dôležité si uvedomiť, že nikdy nie sú konečné, sú neustále vo vývoji a zmene podliehajú dokonca aj po ukončení vzťahu (Sternberg, 2008).

Prvky, ktoré robia príbeh príbehom

Príbehy o vzťahoch podobne ako akékoľvek iné, majú začiatok, stred a koniec. Tieto tri základné štádiá majú odlišné vlastnosti. Začiatky sú v mnohých prípadoch tie najvzrušujúcejšie časti príbehov. Kto môže tušiť čo sa stane? Začiatky sú do značnej miery závislé od toho, akú osobnosť stretne. Naše reálne vedomosti o partnerovi často nahrádzame očakávaniami, ktoré so slubne rozvíjajúcim sa vzťahom máme. My ako autori sčasti plánujeme svoje príbehy dopredu a sčasti nechávame príbeh, aby sa písal sám. Konce sú vždy hypotetické. Pretože aj keď sa vzťah skončí, je to koniec kapitoly, nie celej knihy.

Zvyčajne náš príbeh naďalej retrospektívne rozvíjame, prikrášľujeme, ba niekedy ho celý zmeníme. Ľúbostné príbehy obsahujú dej, tému a postavy. Za dej ľúbostného príbehu považujeme to, čo sa vo vzťahu odohráva. Téma je prekvapivo širšia než dej. Hovorí nám, čo naše príbehy znamenajú. Témy sú ponaučenia, ktoré získavame na základe toho, čo sa vo vzťahu deje. Čo sa týka postáv, treba si uvedomiť, že každý vzťah dvoch ľudí vždy určitým spôsobom zahŕňa aj predchádzajúcich partnerov (Sternberg, 2008).

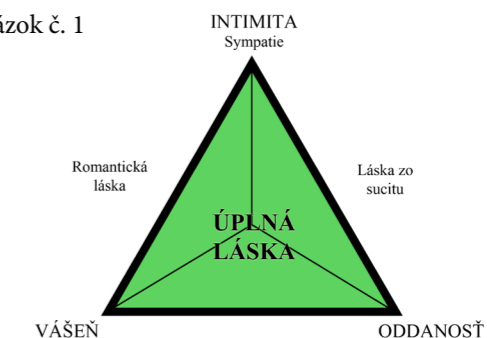
Ľudia si vytvorili príbeh, ktorý považujú za pravdivý na základe svojich vnemov. Príbehy ovplyvňujú aj naše skúsenosti, emócie, motívy a poznanie. To, že vnímame veci rôznym spôsobom môžu ovplyvňovať naše individuálne osobnostné črty. Toto pozadie slúži ako základ pre témy v našich príbehoch a veľmi ovplyvňuje typ, ktorý si zostavíme. Témy vyrastajú z obdobia detstva a dospelovania – z kontaktov s rodičmi, so súrodencami a s priateľmi. Najviac nás ovplyvňujú tie zážitky, ktorým z hľadiska svojej osobnosti prikladáme najväčší význam. Ako náhle si vytvoríme príbeh o nejakom človeku a o vzťahu s ním, snažíme sa, podobne ako autor každej dobrej knihy, v tomto príbehu pokračovať konzistentným spôsobom. Zaľúbime sa síce do človeka, ale možno by bolo presnejšie povedané, že sa zaľúbime skôr do svojej predstavy o ňom (Sternberg, 2008).

Sternbergova duplexná teória lásky

Duplexnú teóriu tvorí Trojuholníková teória lásky a teórie - Láska je príbeh. Dvojitá Sternbergova teória lásky zachytáva dva základné prvky povahy lásky: prvá je štruktúra (triangulačná teória

lásky) a druhou je vývoj (teória - láska je príbeh). Triangulačná teória lásky hovorí, že láska môže byť chápaná prostredníctvom troch slov, ktoré spolu zobrazujú vrcholy trojuholníka a ten je používaný ako metafora (Sternberg, Weis, 2006). Skladá sa zo slov: Dôvernosť (blízkosť, intimita – vrchol trojuholníka), Vášeň (telesná príťažlivosť, sexuálne uspokojovanie – ľavá strana trojuholníka) a Oddanosť (rozhodnutie, záväzok, angažovanosť – pravá strana trojuholníka).

Obrázok č. 1



Triangulačná teória lásky

Všetky tri zložky spolu súvisia a rozdiely vo vyváženosti troch druhov lásky predstavujú rôzne tvary trojuholníkov. Spojením týchto troch zložiek trojuholníka vznikne taxonómia ôsmich druhov lásky.

Druh lásky	intimita	vášeň	rozhodnutie/ oddanosť
neláska (bez citu)	-	-	-
Sympatie (záľuba)	+	-	-
zabuchnutie sa	-	+	-
prázdna láska	-	-	+
romantická láska	+	+	-
láska zo súcitu	+	-	+
bezhlavá láska	-	+	+
dokonalá láska	+	+	+

Tabuľka č. 1 Osem druhov lásky (Sternberg, 1998, s.17)

Druhá teória príbehov vznikla z analýz literatúry, filmu a ústnych popisov ľudí o vzťahoch, ktoré Sternberg zozbieral. Existuje aktuálny zoznam 26 príbehov, ktorý predstavuje širokú škálu toho, čo môžeme poňať ako lásku. Niektoré sú bežnejšie (záhradnícky príbeh), než iné (pornografický príbeh). Sternberg vytvoril koncepciu novej teórie vzťahov kde tvrdí, že sa naše city k partnerovi odvíjajú od príbehu, ktorý v sebe nosíme. Neexistuje presná kategorizácia, do ktorej by sme jednotlivé príbehy mohli zaradiť. Tak ako plynie čas, menia sa aj príbehy a tým aj ich usporiadanie. Sternberg roztriedil jednotlivé príbehy podľa ich vnútornej charakteristiky, ktorá je viac intuitívna a osobnostná než tá, ktorá by podliehala štatistikám.

Príbehy lásky, ktoré nám pomáhajú pochopiť tie naše vlastné

Sternberg svojou novou teóriou priniesol do sveta úplne iný pohľad na chápanie lásky. Odhaľuje nám medziľudské vzťahy v úplne novom svetle a ponúka nám prehľadné rozdelenie príbehov do jednotlivých kategórií. Tie sú pomenované podľa charakteristických znakov, ktoré sa v jednotlivých príbehoch vyskytujú.

a) Asymetrické príbehy - tieto príbehy sú založené na predstave, že asymetria medzi partnermi by mala byť základom každého blízkeho vzťahu.

Rozoznávame šesť typov:

- Príbeh učiteľ – študent
- Príbeh sebaobetovania
- Mocenský príbeh (autokratický príbeh, demokratický príbeh, anarchia)
- Policajný príbeh
- Pornografický príbeh
- Hororový príbeh

b) Predmetné príbehy - „V predmetných príbehoch sa k partnerom alebo ku vzťahu pristupuje, akoby boli predmetom, ktorý má nejakú funkciu. Často to vyzerá, akoby len málo záležalo na konkrétnej osobe alebo vzťahu, pokiaľ spĺňa určité funkcie. Osoba ako predmet: „V príbehoch, kde je predmetom osoba, túto rolu

plní partner (Sternberg, 2008, s. 78).“

- Vedecko – fantastický príbeh
- Zberateľský príbeh
- Umelecký príbeh

Vzťah ako predmet:

„Ak je predmetom príbehu vzťah, potom slúži ako prostriedok na dosiahnutie cieľa, ktorý má so vzťahom spoločné len málo, prípadne vôbec nič (Sternberg, 2008, s. 93).“

- Domácky príbeh
- Príbeh uzdravenia
- Náboženský príbeh
- Hráčsky príbeh

c) Spolupracovnícke príbehy - „V týchto príbehoch sa láska rozvíja na základe spolupráce partnerov, ktorí sa snažia niečo spolu vytvoriť či udržať ((Sternberg, 2008, s. 115).“

- Cestovateľský príbeh
- Krajčírsky príbeh
- Záhradný príbeh
- Obchodný príbeh
- Príbeh závislosti

d) Rozprávačské príbehy - V týchto príbehoch žijú partnermi v domnienke, že príbehy ich lásky sú už dopredu niekde vyryté, alebo napísané. Určujú im spôsob, akúsi líniu deja, podľa ktorej majú vo vzťahu postupovať.

- Rozprávkový príbeh
- Historický príbeh
- Vedecký príbeh
- Kuchársky príbeh

e) Žánrové príbehy - „V žánrových príbehoch je kľúčom ku vzniku a k udržaniu vzťahu spôsob existencie v ňom. Niektorá špecifická črta vzťahu trvalo dominuje nad inými aspektmi (Sternberg, 2008, s. 160).“

- Vojnový príbeh
- Divadelný príbeh
- Humorný príbeh
- Mystériózný príbeh

ZÁVER

Slovo láska poznajú ľudia na celom svete. V rôznych kultúrach sa môže prejavovať inak, no jej

podstata ostáva nemenná. Ľudia si medzi sebou prejavujú vzájomnú náklonnosť a chcú byť milovaní. Láska je vynikajúcim námetom v umení. Nespočet filmov, kníh, či piesní vzniká na základe osobných skúseností s týmto pocitom. Existujú mnohé druhy lásky, v ktorých figurujú rôzne objekty. Nevedome hľadáme človeka, ktorého vlastnosti na nás pôsobia príťažlivo pretože v ňom vidíme niečo čo my sami nie sme, alebo čím by sme možno chceli byť. Príbehov lásky je mnoho, niekedy už samotné vyrozprávanie príbehu môže mať terapeutické účinky. Prostredníctvom skúmania príbehu, ktorý nám človek vyrozpráva môžeme získať určitý vhľad do situácie a tak mu ponúknuť aj iné variácie a pohľady na daný problém. Každý človek má svoj vlastný osobný príbeh, no okrem toho, spolu so svojim partnerom vytvára aj spoločný príbeh. Je však na ňom do akej miery je schopný sa prispôsobiť. Príbehy môžu už od začiatku smerovať tam, kam si predstavujeme. Je potrebné vedieť, že okrem súčasného príbehu si so sebou do vzťahu prinášame aj príbeh zo vzťahov minulých. Pri vytváraní príbehu nás ovplyvňujú tie najsilnejšie zážitky, ktoré sme prežili. Ak sa chce človek dozvedieť viac o svojom ľúbostnom živote, analýza Sternbergových príbehov mu môže byť veľmi nápomocná.

LITERATÚRA

- COLON, R. P. (2009): The Apprenticeship to Love: A field guide for finding love that works for life. Bloomington: Universe.
- FROMM, E. (2006): Umenie milovať. Bratislava: IKAR.
- CHORVÁT, F. (1979): Láska, Materstvo, Budúcnosť. Martin: Osveta.
- STERNBERG, J. R. (1998): Cupid's arrow: the course of love through time. Cambridge: Cambridge University Press.
- STERNBERG, J. R. (2008): Láska je príbeh: Nová teória vzťahov. Bratislava: IKAR.
- STERNBERG, J. R., WEIS, K. (2006): The New Psychology of Love. London: Yale University Press.
- STERNBERG, J. R. (2000): What's your love story? Psychology Today, 9, 15-17. (2013-09-18) <<http://www.psychologytoday.com/articles/200007/whats-your-love-story>>

NEBEZPEČENSTVO NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ V 21. STOROČÍ

KUSÝ, Peter; Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita. BÁTORYOVÁ, Dominika; Základná škola Jelka.

ABSTRAKT

Príspevok pojednáva o problematike novodobých závislostí v 21. storočí. Primárne kladieme dôraz na nebezpečenstvo vzniku nelátkových závislostí v modernej spoločnosti, ktorá je úzko spätá s technologickým pokrokom. Človek môže byť závislý v podstate na čomkoľvek a riziko vzniku nelátkových závislostí narastá každým ďalším výtoky technologického pokroku. Často krát podceňovaná, na prvý pohľad bezpečná zábava, sa tak môže zmeniť v deštruktívnu, nekontrolovateľnú patológiu. Ponúkame základné teoretické postuláty problematiky závislosti vo všeobecnej rovine. Ďalej uvádzame stručný ilustratívny zoznam najznámejších a najrozšírenejších nelátkových závislostí s príslušnou deskripciou. Dúfame, že tento príspevok môže do istej miery rozšíriť poznatkovú základňu problematiky – závislosti a zdôrazniť tak riziká vzniku v našej populácii.

Kľúčové slová: patologická závislosť, nelátkové závislosti, riziko vzniku závislosti

ÚVOD

S problematikou závislostí sa stretávame s postupom času čoraz viac a začína naberať na rozsahu aj intenzite. Do istej miery tomu dopomáha aj technologický pokrok, ktorý je zdá sa nezastaviteľný a aj preto pribudlo za posledných cca 20 rokov veľké množstvo špecifických nelátkových závislostí, ktoré predtým neboli možné. Dnešná hektická doba, ktorá kladiet na človeka množstvo nárokov, čo so sebou samozrejme prináša veľké množstvo stresu a napätia, je živnou pôdou pre vznik sociálne – patologických javov, vrátane závislostí každého druhu. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že dnes už človek môže byť závislý v podstate na čomkoľvek. Otázne však zostáva, kedy už je takáto závislosť patologická a prináša do života jedinca a jeho okolia množstvo problémov, ktorým treba čeliť?

Kde je tá hranica u každého z nás a kedy si môžeme povedať že sme skutočne závislí? Aké limity a kapacity má človek v dnešnom svete? V tejto práci sa budeme snažiť stručne zodpovedať otázky podobného typu a priblížiť tak v základných kontúrach problematiku nelátkových závislostí.

1 VŠEOBECNÁ ROVINA PROBLEMATIKY – ZÁVISLOSŤ

Existuje množstvo teoretických konceptov, ktoré sa zaoberajú problematikou závislostí a tak mnohí autori chápu tento špecifický konštrukt rôzne. V úvode tejto práce by sme sa pokúsili o prehľad základných definícií závislosti, čo nám môže pomôcť k teoretickému ukotveniu danej problematiky. Beshir (1999, s. 13) veľmi zaujímavou pojednáva o problematike závislosti a hovorí, že ľudia so závislosťami často krát chápu veci akoby z opačného konca. Sami od závislosti nemajú patričný odstup, pretože sami sú závislí. Vo všeobecnosti je rozšírená predstava, že závislí sú tí ľudia, ktorí nadmerne užívajú alkohol, drogy a prípadne ešte niečo iné. Autor však ďalej tvrdí, že to čo je skutočne dôležité a čo tiež spája rôzne typy závislosti, je enormná zraniteľnosť závislého pacienta. Inými slovami sa dá teda prehlásiť, že závislí ľudia prežívajú duševné traumy i tam, kde nimi duševne zdravý človek vôbec netrpí. Beshir (1999, s. 15) ďalej uvádza, že závislý človek je nešťastný človek, ktorý po nás notoricky (chronicky) chce niečo, čo mu nemôžeme splniť a urobiť dobre. Za každú cenu nás núti, aby sme mu pomohli zamaskovať jeho zraniteľnosť a potom nám vyčíta, že mu s ňou nechceme alebo nedokážeme pomôcť. Ak mu aj v jeho prianí vyjdeme v ústrety, hneď nás za to odcudzí. Za svoj najväčší úspech potom považuje to, keď si nikto nevšimne toho, ako moc ľudí neznáša. Možno to nie je vyjadrené a definované klinicky presne a v psychologicko-terminológii, ale autor sa snaží pojednávať v rámci problematiky závislosti o tom, že ľudia ktorí majú tieto problémy, vo väčšine neprijímajú za svoje správanie žiadnu zodpovednosť. Len veľmi ťažko si dokážu pripustiť že majú skutočne problém a mali by ho riešiť. O to náročnejšia je potom akákoľvek práca pomáhajúcej profesie s takýmito pacientmi. Ďalšiu zaujímavú charakteristiku, tentoraz

látkových závislostí, nám prináša Nákonečný (1995, s. 242), ktorý hovorí o patologicko- závislosti - toxikománii, ako o súčasťi klinickej psychopatológie. Je to teda patologická závislosť na určitých drogách (drogová závislosť, abúzus drog, zneužívanie drog). Autor ďalej uvádza, že závislosť má psychickú a fyziologickú dimenziu, vytvára sa silný návyk na základe hedonického vplyvu drog a v niektorých prípadoch tiež vzniká závislosť fyziologická, pretože sa drogový substrát stáva postupne súčasťou metabolizmu tela.

Procházka (2011, s. 54) uvádza, že celkové nahliadnutie do podstaty závislosti prechádzalo v dejinách rôznymi zmenami a vývojom vo východiskových paradigmách. Koncept závislosti bol postavený na rôznych výkladových modeloch, až postupne dospel k dnešnému pohľadu bio-psycho-sociálne-spirituálnemu. Od 20. storočia sa na závislosť nahliada ako na chorobu. Primárne tento pohľad na závislosť vychádzal z klinickej empirie namiesto objektívneho teoretického modelu. Autor ďalej hovorí, že v rámci výskumu a vzniku modelu, ktorý vysvetľuje korene závislosti, narážame na komplexitu faktorov, ktoré sa spolupodieľajú na vzniku, respektíve udržiavaní závislosti. Křivohlavý (2003, s. 203) vychádza z pôvodného latinského termínu závislosti – addictus, čo znamená predávanie si rôznych druhov tovaru medzi obchodníkmi, a to buď predajom, alebo súdnym rozhodnutím. Odtiaľ sa význam tohto slova preniesol aj na predávanie iných látok. Okrem tohto označenia autor uvádza aj pôvodný francúzsky termín – accroché. Ten vyjadruje napríklad vzťah, závislosť – „ryba chytená na háčik“. Křivohlavý (2003, s. 204) tak ďalej vysvetľuje závislosť, ako posadnutie človeka, ktoré ho postupom času zotročí, zbaví ho vnútornej slobody a nakoniec aj osobnej bezúhonnosti. Bez zápasu o prekonanie takejto závislosti čaká takéhoto človeka skaza. Závislosť tak podľa autora znamená „byť chytený, zajatý a potom pomaly zničený“. Všetky vyššie uvedené charakteristiky danej problematiky závislosti majú spoločného menovateľa a tým je nepochybne vážnosť problémovej situácie, v akej sa závislý človek nachádza. Nemožno tak podceňovať ničivú

silu závislostí a aj preto je potrebné si na každom kroku pripomínať dôležité súvislosti a fakty v kontexte problematiky látkových a nelátkových závislostí.

2 ROZLIŠENIE LÁTKOVÝCH A NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

Nelátkové závislosti môžeme vo všeobecnosti chápať ako nejakú činnosť, ktorej dotýčný venuje príliš veľa času a určitým spôsobom obmedzuje jeho normálne fungovanie, sociálne fungovanie alebo dokonca môže prinášať nejaké problémy a zdravotné poruchy (fyzické aj psychické). Dá sa povedať, že v dnešnej dobe pred tým nie je uchránený nikto. Záleží na tom, akým spôsobom sa snaží tie bežné činnosti, ktoré inak zvláda, zvládať tak, aby mu neprinášali komplikácie v živote (procesuálne závislosti). Dnes ešte oficiálne neexistuje diagnostická klasifikácia pre mnohé z týchto nelátkových závislostí, ale hovorí sa o tom, že by mali byť zaradené do plánovaného Diagnostického a štatistického manuálu - DSM V. v roku 2014 (Wallace, 1999). Podľa Nešpora (2011) sú nelátkové závislosti

chorobnými stavmi, ktoré majú mnohé spoločné znaky s klasickými (látkovými) závislosťami. Týmito znakmi sú napríklad nasledujúce:

- silná, až chorobná túžba po príjemných zážitkoch a prílišná zaujatosť obľúbenou činnosťou. Často ide len o akýsi „únik z reality“.
- problémy s kontrolou (sebakontrolou) pri týchto aktivitách.
- silná preferencia týchto činností pred inými záujmami a povinnosťami.
- pokračovanie v týchto činnostiach aj pri problémoch, ktoré si týmito činnosťami vyvolávame (zanedbávanie práce, rodinné konflikty, dlhy, strata času, zanedbávanie spánku a pod.).

Problémy závislého človeka zasahujú celú rodinu. Keď sa náhle nemôže venovať svojej obľúbenej činnosti, vzniknú abstinenčné príznaky, ako keď chýba droga pri látkových závislostiach (napr. nervozita, trasenie až agresivita, impulzivita, výkyvy nálad, nesústredenosť, nespavosť,

“byť chytený, zajatý a potom pomaly zničený.“

búšenie srdca, a pod.). Zásady liečby sú v princípe tie isté, ako pri látkových závislostiach.

2. 1 Kategorizácia a deskripcia niektorých typov nelátkových závislostí

Podľa Šmahela (2003) sa názory rôznych štúdií zaoberajúcich sa nelátkovými závislosťami (najmä závislosť na internete) líšia a vymedzenie definície s možnosťou generalizácie je pri týchto špecifických nelátkových závislostiach veľmi náročná. Autor ďalej hovorí o tom, že jedným z najprehľadnejších delení nelátkových závislostí môže byť dichotomické vymedzenie na pasívnu závislosť (napr. sledovanie televízie) a aktívnu závislosť (závislosť na internete, hraní počítačových hier, gambling atď.). Ďalej uvádzame niektoré najznámejšie nelátkové závislosti so stručnými charakteristikami:

-gambling - patologické hráčstvo: -závislosť na hracích automatoch-
najrozšírenejšia formagamblingu v našich podmienkach. Hlavným znakom je strata kontroly nad hraním na výherných automatoch. Jedinec pociťuje silné pudenie hrať, ktoré sa dá ťažko ovládať a jedinec nie je schopný silou vôle hre odolať. Nešpor (2011, s. 78) uvádza, že patologický hráč zhorší kvalitu života zhruba 10 – 15 ľuďom. Problém patologického hráčstva neexistuje v jednej rovine a preto by prevencia mala byť založená na spoločnej spolupráci rodičov, škôl, úradov, športových organizácií, neziskových organizácií, polície a pod.

-závislosť od hazardného hrania na burzách- zážitok z toho, ako dopadnú neisté finančné transakcie, prináša to straty a riziká;

-závislosť od internetu, chatovania, počítačových hier-

svet ustupuje do úzadia, hráč rýchlo konzumuje jedlo, aby sa mohol vrátiť k hre, reaguje podráždene.

Šmahel (2003) uvádza, že rovnako ako existuje závislosť na alkohole, cigaretách, sexe a cvičení, existuje tiež závislosť na internete. Ide o novodobú nelátkovú závislosť na ktorú ešte neexistujú diagnostické kritérium a všeobecne uznaná definícia. Základná charakteristika je veľmi podobná

nelátkovej závislosti patologické hráčstvo. Pripojenie na internet dáva pocit spokojnosti, ktorý prichádza veľmi rýchlo a bez námahy. Najčastejšie navštevovanými stránkami sú hry, zoznamovanie a stránky s pornografiou. Hodiny strávené pri počítači vedú mladého človeka k jednostrannej záťaži a prehlbujú jeho vzdialenosť od rodiny, priateľov a reálnych zážitkov. Závislosťou od internetu sú ohrozené hlavne dve skupiny ľudí. Prvou skupinou sú deti a mládež, kde internet vyvoláva pocit vzrušenia a ventiluje napätie, odbúrava nuda, samotu, nedostatok podnetov. Virtuálny svet ponúka anonymitu a ilúziu novej spoločensky atraktívnejšej identity. Druhú skupinu tvoria ľudia po päťdesiatke, ktorí trpia osamelosťou a pocitmi úzkosti. U jedinca ohrozeného závislosťou sa objavujú niektoré telesné a psychické riziká (obezita, ochorenia pohybového systému, epilepsia, očné ochorenia, zvýšené riziko úrazov a väčší sklon riskovať, neprospievanie v škole, zvýšená agresivita, zanedbávanie reálnych vzťahov). Samotný internet nevytvára závislosť. Závislosť si vytvára človek svojimi problémami, ktoré kontinuálne nerieši (Nešpor, 2011).

-závislosť od internetu a emailov
Spôsobuje firmám finančné straty a znižuje produktivitu práce, zdanlivá spoluúčasť na „svetovom dianí“ prostredníctvom internetu, ponúka ilúziu vlastnej dôležitosti na úkor reality.

-závislosť od pornografie (pornonarkománia) - úzko súvisí s internetovou závislosťou.

-závislosť na mobilných telefónoch (mobilománia)
Nešpor (2011) tvrdí, že táto závislosť sa u jedinca prejavuje neodolateľnou túžbou telefonovať. Jedinec pociťuje pri telefonovaní napätie a vzrušenie pričom sa frekvencia telefonovania a posielania SMS neustále zvyšuje. Častými spúšťačmi sú nuda, osamelosť a vyhýbanie sa osobným sociálnym kontaktom. Mobilný telefón sa stáva posadnutosťou a stále viac nahrádza prirodzené kontakty.

-workoholizmus (závislosť od práce)
Workoholizmus sa oficiálne nepovažuje za chorobu, ale za životný štýl, ktorý často privedie človeka

na psychiatriu, interné, patológiu a iné oddelenia. Workoholik pracuje niekedy aj šesťnásť hodín denne, čím prekračuje svoje psychické a fyzické možnosti a limity. Nevie oddychovať a ak aj oddychuje, cíti sa potom previnilo a má výčitky svedomia. K lekárovi nepríde, väčšinou ho musia len priviezť. Množstvo a kvalita práce sa stávajú jeho jedinou životnou hodnotou. Varovnými signálmi, okrem psychickej a sociálnej nepohody, býva hlavne zmenený zdravotný stav. Často sa vyskytujú bolesti hlavy, únava, poruchy trávenia a iné ťažkosti. Oslabuje sa imunitný systém čo spôsobuje napríklad časté prechladnutia. Workoholici často veľa fajčia, pijú veľa kávy, alkoholu a berú rôzne lieky. Riziko závislosti na práci môže vzniknúť už v detstve. Vzorové správanie sa a hodnoty rodičov, ktorí sú závislí na práci, predčasné preberanie povinnosti dospelých, kladené vysoké pracovné nároky na dieťa a iné aspekty prispievajú k vzniku a rozvoju závislosti. Svoju úlohu pri tom zohráva aj samotná spoločnosť, ktorá kladie neustále väčšie nároky na výkon a úspech jednotlivcov.

-shopoholizmus (omniománia) - závislosť od nakupovania, radosť z nakupovania bez ohľadu na potreby a na množstvo dostupných finančných prostriedkov.

-závislosť na deštruktívnych spoločenstvách (závislosť od kultov a siekt).
Nešpor (2011) tvrdí, že podstatou vzniku závislosti od sekty je využívanie techník psychickej manipulácie, ktorá má za cieľ postupne a ciela-vedome ovplyvňovať správanie, cítenie a myslenie človeka. Dochádza tak k rozkladu identity, potlačaniu samostatnosti myslenia a slobody rozhodovania. Sekty často pracujú pod rúškom neziskovej organizácie, ich pôsobiskom sa stáva hlavne školské prostredie, kde ponúkajú rôzne aktivity s protidrogovou tematikou, zdravý životný štýl alebo sexuálnu výchovu. Z toho dôvodu je potrebná akreditácia subjektov, ktoré ponúkajú školám a školským zariadeniam uvedené služby.

-závislosť od jedla – poruchy príjmu potravy:
O poruche príjmu potravy alebo tiež závislosti od jedla hovoríme vtedy, ak človek používa jedlo na riešenie svojich emocionálnych

problémov. Jedlo a vzťah k jedlu sa stáva nástrojom na zvládanie nepríjemných pocitov. Dôvody rastúceho počtu porúch príjmu potravy sú hlavne v kultúre spoločnosti, ktorá vychudnutosti pripisuje znak ženskej krásy (reklama, móda, imidž a iné). Závislé dievčatá často uvádzali príčinu svojej choroby v rodinných problémoch a to hlavne vo vzťahu k matke (Říčan, Krejčírová., et al., 1997). Mentálna anorexia je sprevádzaná predovšetkým dobrovoľným hladovaním, úbytkom hmotnosti a typickou extrémnou pozornosťou zameranou na vlastné telo. V extrémnych prípadoch chorá odmieta akúkoľvek výživu, dokonca aj nápoje. V škole ich posudzujú ako vzorné žiačky so zmyslom pre zodpovednosť. S rozvojom choroby často prichádzajú do konfliktu s rodičmi. Odmietajú pripustiť, že s nimi nie je niečo v poriadku a tak často klamú a podvádzajú. Autori ďalej uvádzajú, že rozpoznanie pri mentálnej bulímii je o to náročnejšie, že nemá vplyv na celkovú telesnú hmotnosť. Striedanie jedania a následného prečisťovania sa dôsledne utajuje. Ženy s touto poruchou sa vyhýbajú spoločnosti a uprednostňujú skôr samotu. Veľmi si cenia schopnosti sebaovládania a sebakontroly. Po záchvatoch prejedania trpia pocitom viny a hanby. Postupne sa im mení emocionalita a trpiaci začína byť psychicky labilný, úzkostný a depresívny. Záchvatové prejedanie sa je charakterizované ako príjem potravy nezávisle od potrieb tela. Jedinec konzumuje jedlo, až kým sa necíti nepríjemne plný. Po neprimeranej konzumácii jedla sa cíti previnilo a objavuje sa u neho pocit úzkosti. Jedlom tíšia určité nepríjemné emócie, smútok, hnev, samotu. Zdravotné dôsledky môžu byť napríklad únava, slabosť, bolesti hlavy, zápcha, nepravidelná srdcová činnosť, poškodenie zubnej skloviny, nadmerné vypadávanie vlasov, nepravidelný menštruačný cyklus, kožné problémy, opuchy nôh a tváre, poškodenie obličiek a pečene. Ortorexia je charakterizovaná ako chorobná posadnutosť zdravou výživou. Postihnutí jedinca kontrolujú v potravinách obsah živín, zisťujú, či bola potraviná vypestovaná na biologickej farme a podobne. Dôsledne odmietajú potraviny s obsahom farbív, konzervačných látok atď. Správne a zdravé stravovanie berú ako znak morálnej alebo dokonca duchovnej činnosti. Všetok svoj voľný čas venujú študovaniu a zháňaniu zdravých potravín. Jedia sami len kvalitné

veci a opovrhujú s tými čo sa stravujú normálne. Okrem postupnej straty zdravia strácajú aj známych a priateľov. Bigorexia je porucha, ktorá sa prejavuje nadmerným, často zdraviu škodlivým cvičením. Spoločným znakom je extrémnosť v dĺžke, záťaži a frekvencii cvičenia. Bigorektici sa vyznačujú náhlymi zmenami nálad, poruchami stravovania a zneužívaním anabolických steroidov. Postihnutí majú snahu mať pod kontrolou svoje telo. Podriaďujú tomu všetok svoj voľný čas, čo môže mať za následok poškodenie fyzického a psychického zdravia (Nešpor, 2011).

-závislosť od vzťahov rodič – dieťa:

je autorom charakterizovaná neschopnosťou jedného alebo oboch partnerov odpútať sa od rodiča. Dôsledky závislosti pociťujú obidve strany, rodič aj dieťa. Dospelé dieťa je neschopné zorganizovať si svoj život, nevie riešiť svoje problémy, chýba mu sebaúcta, schopnosť pestovať zmysluplné vzťahy a viesť plnohodnotný emocionálny život. Rodičia zanedbávajú svoj vlastný život, často trpia depresiami, cítia sa osamotení a totálne vyčerpaní. V tejto časti sme použili stručné charakteristiky a klasifikáciu, ktorá sa vo všeobecnosti uvádza vo väčšine literatúry o nelátkových závislostiach (dostupné na: <http://www.zavislosti.webovka.eu/nelatav.html>).

ZÁVER

V 21. storočí si už nedokážeme predstaviť život bez akýchkoľvek technológií. Vývoj, aj ten technologický, sa ťenie neuveriteľnou rýchlosťou smerom vpred. Vieme si predstaviť v dnešnej dobe existovať bez mobilných telefónov, práčky, televízora, sporáku, počítačov a bez internetu? Môžeme s určitou povedať, že nie, pretože s technológiou, ktorá nás obklopuje sme úzko spätí v každodenných súvislostiach. Technológia sa stala našou neodlúčiteľnou spoločníčkou a sprevádza nás na každom kroku a práve preto pribúda aj množstvo rizík a ťažkostí, ktoré vďaka vyvíjajúcej sa technológii doby prinášajú. Práve tie sú veľmi úzko späté s novodobými nelátkovými závislosťami. Ak ešte k tomu pridáme pomerne známu problematiku látkových závislostí, nedá sa prehliadnuť zvýšené riziko a nebezpečenstvo, ktorému dnešný človek v tejto dobe čelí. Zvyšovanie nárokov, neustály

zhon, stres a napätie a množstvo iných faktorov, ktoré spúšťajú závislosť v podstate na čomkoľvek. V tomto príspevku sme sa zamerali na zosumarizovanie známych poznatkov o problematike látkových a nelátkových závislostí. Postupne sme uviedli základné klasifikácie a definície látkových a najmä nelátkových závislostí. V ďalšej časti sme stručne zhrnuli dostupné informácie o jednotlivých kategóriách nelátkových závislostí. V súlade s Vondrkom (2004) súhlasíme s tým, že ak už človek prepadne závislosti, nemôže sa z nej nikdy úplne vyliečiť a čaká ho veľmi náročný súboj počas celého zvyšku života. Je to súboj samého so sebou a aby mohol byť úspešný, netreba ostávať ľahostajným k problematike závislostí, či už ide o závislosti látkové, alebo nelátkové.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BESHIR, E. (1999). Jak se zbavit závislosti anebo o nedostatku lásky v životě lidském. Plzeň: Perseus.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- NÁKONEČNÝ, M. (1995). Lexikon psychologie. Praha: Vodnář.
- NEŠPOR, K. (2011). Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál.
- PROCHÁZKA, R. (2011). Disociace, alexithymie a self u lidí závislých na alkoholu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- ŠMAHEL, D. (2003). Psychologie a internet: dětidospělými, dospělými dětmi. Praha: Triton.
- VONDRKA, J. (2004). Smrti mým závislost. Praha: Portál.
- WALLACE, P. (1999). The psychology of the Internet. Cambridge: Cambridge University Press. <http://www.zavislosti.webovka.eu/nelatav.html>

VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY

AGRESIVITA DETÍ STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU A FAKTORY PROSTREDIA

HOLEČKOVÁ, Zuzana Mgr; ČERMÁK, Ivo Prof., PhD., CsC.,
Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku.

ABSTRAKT

Centrálnou témou výskumného príspevku sú prejavy agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku. Teoretická časť zahŕňa odborné poznatky týkajúce sa oblasti agresivity v konfrontácii s jednotlivými výskumnými štúdiami zaoberajúcimi sa touto problematikou. Plynulo prechádza k charakteristike obdobia staršieho školského veku a prejavom agresívneho správania, ktoré je príslušné danému vývinovému obdobiu. Sústreďí sa aj na faktory prostredia, ktoré pôsobia na agresívne správanie sa detí staršieho školského veku. Empirická časť sa zameriava na zistenie sebauposúdenia agresívneho správania detí staršieho školského veku. Taktiež sa sústreďí na skúmanie pôsobenia rodinnej výchovy a oblasti športu na následné prejavy agresívneho správania sa. Pozornosť venuje aj genderovým rozdielom v prejavoch agresívneho správania sa u detí v konkrétnom vývinovom období.

Kľúčové slová: agresivita, agresívne správanie, starší školský vek, rodinné prostredie, šport.

ÚVOD

Predmetom skúmania našej práce bola agresivita detí staršieho školského veku a faktory prostredia. Jej cieľom bolo zistiť do akej miery súvisí vnímané rodičovské správanie deťmi s ich následnými prejavmi agresívneho správania sa. Ďalej sme našu pozornosť upriamili na faktory prostredia dieťaťa, ktoré pôsobia na jeho osobnostný vývin, a taktiež na prejavy agresívneho správania.

Okrem rodinného prostredia sme sa zamerali aj na oblasť športu, ktorá môže podľa nás tiež istým spôsobom pôsobiť na výskyt agresívneho správania sa detí staršieho školského veku.

Antier (2004) hovorí, že agresivita je súčasťou ľudskej prirodzenosti. Podľa neho hrá veľkú úlohu vo vývine dieťaťa. Vnútoraná prudkosť dodáva dieťaťu energiu a motiváciu, ktoré sú nevyhnutné k prekonávaniu seba. Niektorí psychológovia, ako napr. Říčan (1995), zastávajú názor, že agresia, tak ako väčšina ľudskeho správania (varenie, tanec, hra na gitare,...) je naučená; to znamená, že si ju osvojíme na základe skúsenosti. Agresívnemu jednaniu sa tak učíme prostredníctvom vlastnej skúsenosti; na základe toho, čo vidíme v okolí seba, napr. v situáciách, keď je agresia odmeňovaná. Podľa Vágnerovej (1999) rozlišujeme tieto varianty agresie: 1. reakcia na neuspokojenie potrieb; 2. reakcia na ohrozenie pocitu bezpečia nadmernou sociálnou stimuláciou; 3. forma sebaobrany; 4. forma potreby pomstiť sa; 5. forma kompenzácie; 6. reakcia na obmedzenie osobného teritória. Čermák (1999) hovorí, že najčastejšie sa agresia rozdeľuje na inštrumentálnu a emocionálnu. Pri inštrumentálnej agresii môžeme hovoriť o prostriedku ako dosiahnuť vonkajší cieľ. Emocionálnu agresiu charakterizuje prítomnosť silnej negatívnej emócie, pričom agresia nie je prostriedkom ale cieľom sama o sebe. Fromm (1997) rozdeľuje agresivitu podľa príčin vzniku na benígnu a malígnu. Benígnu označuje reakcie na útoky a obrany proti nim, zatiaľ čo malígnu nazýva ľudskú vášeň ničiť a mať absolútnu kontrolu nad ľudským životom.

Martínek (2009) uvádza, že mnohí odborníci predpokladajú častý výskyt agresivity predovšetkým tam, kde je skupinou považovaná za hodnotu, prostriedok presadenia sa, ktorej presadenie vedie ku zvýšeniu sociálneho statusu jednotlivca. Debord (2000) tvrdí, že agresívne správanie chlapcov sa prejavuje vo forme priamych konfrontácií a fyzických útokov. Podľa neho sa u dievčat fyzické prejavy agresie vyskytujú zriedkavo, avšak za prejavy agresívneho správania sa môžeme u nich považovať úmyselné posmievanie sa, ignoranciu a hanobenie druhých. Výsledky výskumu, ktorý prevádzali Nesdale a Dufy (2010) poukazujú na to, že genderové rozdiely v prejavovaní agresívneho správania sa sú výrazné, avšak to nemusí znamenať,

že to platí v každej situácii. Rosinová (2010) vo svojej výskumnej štúdii uvádza, že dievčatá/ženy používajú najčastejšie tri druhy agresívneho správania sa a to sociálnu (zničenie sebaúcty a sociálneho statusu jednotlivca); nepriamu (správanie, v ktorom aktér popiera, že bolo jeho úmyslom poškodiť druhého); a vzťahovú agresiu (prvky ignorancie, vyhrážania, používania negatívnej reči tela).

Väčšina výskumov poukazuje na skutočnosť, že základ akéhokoľvek antisociálneho správania (vrátane agresívneho správania sa) môžeme hľadať v rodine. Podľa Martínka (2009) je rodina najdôležitejším faktorom pôsobiacim na dieťa, a to už od najranejšieho veku. Má výrazný podiel na utváraní jeho osobnosti; väčšina vlastností, názorov a celkový životný štýl sú ovplyvnené jeho rodinnou výchovou. Willson (2008) uvádza, že na kognitívny a emocionálny vývin dieťaťa pôsobia okrem rodičov, súrodencov, učiteľov a vrstovníkov aj médiá. Najčastejším druhom médií, ktoré deti pomerne často využívajú, je televízia. Elektronické médiá zohrávajú dôležitú úlohu pri socializácii detí. Deti si prostredníctvom médií osvojujú pravidlá a spôsoby správania, ale aj spoločenské normy.

Slepička a kol. (2006) informujú o tom, že podľa niektorých teoretikov je možné agresívne správanie nielen pozorovať, ale ho aj aktívne rozvíjať a pozitívne prežívať pri športe. Toho názoru sú aj Kajtna a kol. (2012), ktorí tvrdia, že agresivita je mnohokrát považovaná za silu, ktorá pomáha športovcom dosiahnuť ich ciele a pri vysoko kontaktných športoch ako napríklad hádzaná, je jej ovládanie nevyhnutné, nakoľko pri nedostatočnom ovládaní agresívnych prejavov môže dôjsť k zraneniam a k vylúčeniu hráčov. Zdôrazňujú, že by malo byť v záujme všetkých trénerov pomáhať športovcom ovládať ich agresiu. Taktiež Erikson (1981, podľa Jamil, 2011) uvádza zistenie, že športové aktivity zlepšujú životný štýl jednotlivca, pomáhajú mu pri osvojení si sociálnych zručností a rozvíjajú jeho schopnosť empatie prostredníctvom zvýšeného sociálneho kontaktu s ľuďmi.

Predmetom nášho výskumu boli nasledovné výskumné otázky:

VO1: Existuje vzťah pôsobenia rodinnej výchovy a prejavov agresívneho správania sa u detí staršieho

školského veku?

VO2: Existujú genderové rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku?

VO3: Existujú rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku navštevujúcich ZŠ bez zamerania a ZŠ so športovým zameraním?

V našom uskutočnenom výskume sme overovali nasledovné hypotézy:

H1: Predpokladáme genderové rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku?

H2: Predpokladáme, že existujú rozdiely v prejavoch agresívneho správania u žiakov základnej školy bez zamerania a základnej školy so športovým zameraním.

H3: Predpokladáme, že existujú rozdiely v prejavoch agresívneho správania u detí staršieho školského veku v regiónoch Orava a Spiš.

H4: Predpokladáme, že existuje vzťah vnímaného rodičovského správania a prejavov agresívneho správania u detí staršieho školského veku.

METÓDY

Populácia a výberový súbor

Požadovaným kritériám nášho výskumu vyhovelo 160 uchádzačov (88 chlapcov a 72 dievčat). Z celkového počtu (n=160) bolo 79 respondentov zo ZŠ bez zamerania a 81 respondentov zo ZŠ so športovým zameraním. Respondentov z regiónu Orava bolo 105 (60 chlapcov, 45 dievčat) a z regiónu Spiš 55 (28 chlapcov, 27 dievčat). Vek uchádzačov sa pohyboval v rozmedzí 13 až 15 rokov a ich priemerný vek bol 13,83 roka. Zber dát sme uskutočnili na základných školách bez zamerania (ZŠ s MŠ A. Radlinského v Dolnom Kubíne a ZŠ sv. Cyrila a Metoda v Spišskej Novej Vsi) a na základných školách so športovým zameraním (ZŠ Janka Matušku v Dolnom Kubíne a ZŠ J. A. Komenského v Spišskej Novej Vsi) v priebehu troch týždňov. Výskum prebiehal skupinovo a anonym-

ne, respondenti uvádzali len svoj vek a príslušnosť k pohlaviu.

Materiály a aparatury

Naším výskumným cieľom bolo preskúmať prejavy agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku. Sekundárnym cieľom bolo zistiť možný vplyv rodinnej výchovy na prejavy agresívneho správania sa a taktiež preskúmať oblasť športu ako možného predpokladu agresívneho správania sa.

Pre účely nášho výskumu pôsobenia oblasti rodinnej výchovy a oblasti športu na prejavy agresívneho správania sa detí staršieho školského veku sme použili škály sebaopisovania dieťaťa v dotazníkoch, ktorých autorom je Gian Vittorio Caprara. Nami použité škály sebaopisovania dieťaťa boli indikátory impulzívnej agresivity: „náchylnosť na emocionálne reakcie“; „iritabilita“ a „nepriateľské uvažovanie“, ktorých priblíženie uvádzajú aj Čermák a Klimusová (2000). Ďalšou metodikou, ktorú sme použili, bol dotazník ADOR (adolescenti o rodičoch), ktorý je upravenou českou verziou Schaeferovho dotazníka CRPBI - Children's Report of Parental Behaviour Inventory. Pomocou tejto metódy sme skúmali postoje a správanie sa rodičov detí staršieho školského veku.

VÝSLEDKY

Genderové rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku

Pri zisťovaní genderových rozdielov v skúmaných premenných agresívneho správania sa sme použili Studentov t-test pre dva nezávislé výbery. V premennej ES bola hodnota Studentovho t-testu ($t=-2,848$) a dosiahnutá signifikancia 0,005 ($p < 0.05$). Tento rozdiel bol v prospech dievčat, čo znamená, že dievčatá sú viac náchylné na emocionálne reakcie, než chlapci.

Rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u žiakov základnej školy bez zamerania a základnej školy so športovým zameraním

Výsledok Studentovho t-testu pre 2 nezávislé výbery v premennej ES ($t=2,107$), pri signifikancii 0,037 ($p < 0.05$) znamená, že existujú rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u žiakov ZŠ

bez zamerania a ZŠ so športovým zameraním. Na základe toho môžeme zhodnotiť, že žiaci ZŠ bez zamerania sú viac náchylní na emocionálne reakcie než žiaci ZŠ so športovým zameraním.

Rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku v regiónoch Orava a Spiš

Pri skúmaní genderových rozdielov v regióne Orava a Spiš sme na základe Studentovho t-testu ($t=-2,605$) pri signifikancii 0,005 ($p < 0.05$) dospeli k záveru, že v regióne Orava sú dievčatá viac náchylnejšie na emocionálne reakcie než chlapci. V regióne Spiš neboli preukázané štatisticky významné genderové rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa. Pri skúmaní rozdielov v prejavoch agresívneho správania sa u žiakov ZŠ bez zamerania a ZŠ so športovým zameraním v regióne Orava, uvádzame výsledky Studentovho t-testu pre premennú ES: ($t=2,212$) pri signifikancii 0,029 ($p < 0.05$). Môžeme konštatovať, že existujú štatisticky významné rozdiely u žiakov ZŠ bez zamerania a ZŠ so športovým zameraním v regióne Orava. Tento rozdiel je v prospech žiakov ZŠ bez zamerania, ktorí sú viac náchylnejší na emocionálne reakcie než žiaci ZŠ so športovým zameraním. V regióne Spiš sme získali výsledky Studentovho t-testu pri skúmaní rozdielov v premennej IR: ($t = -2,870$) s dosiahnutou signifikanciou 0,006 ($p < 0.05$). V regióne Spiš prejavovali žiaci ZŠ bez zamerania väčšiu mieru iritability než žiaci ZŠ so športovým zameraním.

Vzťah vnímaného rodičovského správania a prejavov agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku

V dôsledku našich zistení konštatujeme, že deti boli viac náchylné na emocionálne reakcie pri vnímanej direktívnosti; hostilita a nedôslednosť oboch rodičov, zvlášť pri direktívnosti matky. Pri celkovom pozitívnom záujme oboch rodičov boli deti na reakcie tohto druhu menej náchylné. Ďalej môžeme poznamenať, že iritabilita dieťaťa menej narastala pri vnímanej direktívnosti matky ($p = ,002$), a taktiež pri hostilita (HOS otca: $p = ,005$; HOS matky: $p = ,001$) a nedôslednosti oboch rodičov ($p = ,000$). Frekvencia iritability klesala pri pozitívnom a celkovom pozitívnom záujme

oboch rodičov. Nepriateľské uvažovanie dieťaťa sa viac vyskytovalo pri vnímanej hostilita ($p = ,005$) a nedôslednosti (NED otca: $p = ,000$; NED matky: $p = ,004$) oboch rodičov.

DISKUSIA

Interpretácia výsledkov

Predmetom skúmania empirickej časti bolo sebaopisovanie detí staršieho školského veku prostredníctvom indikátorov impulzívnej agresivity: „náchylnosť na emocionálne reakcie“; „iritabilita“ a „nepriateľské uvažovanie“. Skúmali sme medzi-pohlavné rozdiely v jednotlivých premenných prejavoch agresívneho správania sa. Zistili sme, že dievčatá sú oproti chlapcom viac náchylné na emocionálne reakcie. Pri porovnávaní prejavov agresívneho správania sa detí vzhľadom na ich príslušnosť k určitému regiónu, sme dospeli k záveru, že dievčatá v regióne Orava boli náchylnejšie na emocionálne reakcie než chlapci. Ďalšou oblasťou nášho skúmania bol vzťah športu a prejavov agresivity. Skúmali sme rozdiely v prejavoch agresívneho správania sa žiakov základných škôl bez zamerania a žiakov základných škôl so športovým zameraním. Naše výsledky poukazujú na zistenie, že žiaci ZŠ so športovým zameraním boli menej náchylní na emocionálne reakcie, než žiaci ZŠ bez zamerania. V regióne Orava sme dospeli k totožnému zisteniu, zatiaľ čo v regióne Spiš sme postrehli vyšší nárast iritability u žiakov ZŠ bez zamerania. Na základe uvedených zistení môžeme tvrdiť, že deti prostredníctvom športu odbúrávajú nahromadené napätie a agresivitu a tým pádom sú menej náchylné na emocionálne reakcie, ktoré vznikajú pri vzniknutej frustrácii. Poslednou oblasťou nášho výskumu bolo zisťovanie pôsobenia rodinnej výchovy na prejavy agresívneho správania sa detí staršieho školského veku. Zistili sme, že vnímaná hostilita a nedôslednosť oboch rodičov zvyšuje náchylnosť detí na emocionálne reakcie, nárast iritability a tiež nepriateľské uvažovanie. Dôsledkom toho deti nie sú schopné zvládnuť podráždenie ako následok frustrácie a taktiež nedokážu správne reagovať v situáciách ohrozenia alebo útoku. Strácajú schopnosť reagovať primeraným spôsobom na vzniknuté provokačné správanie a čím ďalej tým viac, sa u nich vyskytuje túžba po odplate/pomste.

Vnímaná direktívnosť matky zvyšuje iritabilitu detí, zatiaľ čo direktívnosť oboch rodičov pôsobí na ich väčšiu náchylnosť na emocionálne reakcie. Pri väčšej direktívnosti otca/matky pozorujeme prostredníctvom našich zistení nárast iritability a náchylnosti na emocionálne reakcie dieťaťa. Russell (2003, podľa Pagani, 2009) v medzinárodnej štúdiu amerických a austrálskych rodín zistil, že vo všeobecnosti matky vykazujú vyššiu úroveň autoritatívnych rodičovských stratégií, ktoré smerujú k modelu samoregulácie a uvedomovaniu si zodpovednosti, zatiaľ čo otcovia sa viac uchylujú k autoritárskym rodičovským stratégiám, ktoré smerujú k modelu nepriateľstva a nátlaku.

Vnímaný pozitívny záujem rodičov o deti spôsobuje nižšiu frekvenciu ich náchylnosti na emocionálne reakcie, nižší výskyt iritability a tiež nižšiu frekvenciu nepriateľského uvažovania vo vedomí detí. Pri zisťovaní rozdielov pôsobenia rodinnej výchovy na agresivitu detí, vzhľadom k ich príslušnosti k regiónom Orava a Spiš, sme dospeli k poznaniu, že v oboch regiónoch môžeme pozorovať vyššiu iritabilitu a nárast náchylnosti na emocionálne reakcie, ak vnímajú hostilitu a nedôslednosť oboch rodičov. V regióne Orava sú deti náchylnejšie na emocionálne reakcie pri vnímanej direktívnosti otca, avšak pri percipovanej direktívnosti matky sa zvyšuje výskyt ich iritability. Vyššiu intenzitu nepriateľského uvažovania v regióne Orava spôsobuje nedôslednosť oboch rodičov, zatiaľ čo v regióne Spiš na ňu pôsobí len nedôslednosť otca.

ZÁVER

Predkladaným výskumným príspevkom sme chceli priblížiť problematiku agresívneho správania detí staršieho školského veku. Predmetom nášho skúmania boli jednotlivé prejavy agresívneho správania sa a tiež faktory prostredia, ktoré pôsobia na spomínané správanie. Zamerali sme sa najmä na faktor rodinného prostredia, ktoré bezprostredne pôsobí na vývin dieťaťa a tiež na oblasť športu, ako možného prediktora agresívneho správania detí staršieho školského veku. Na základe našich zistení vyplývajúcich z usutočneného výskumu môžeme usúdiť, že rodinná výchova je jedným z najdôležitejších faktorov prostredia, ktoré pôsobia na prejavy agresívneho

správania sa detí. Debord (2000) zastáva názor, že k tomu, aby mládež vyrástla zo svojho agresívneho spôsobu života, potrebuje pozitívnu a dôslednú disciplínu. Potrebuje sa naučiť pozitívne techniky riešenia problému. Rodičia a učitelia by mali deti umiestniť do prostredia podporujúceho správanie, ktoré je (na rozdiel od agresívneho a nepriateľského) pozitívne a sociálne prijateľné. Empirické podklady a výsledky nášho výskumu poukazujú na fakt, že rodinné prostredie vo veľkej miere pôsobí na prejavy agresívneho správania sa u detí staršieho školského veku. Pokiaľ deti pociťujú pozitívny záujem rodičov, sú menej náchylné na emocionálne reakcie, dokážu prijateľným spôsobom reagovať na vzniknutú frustráciu a v ich vedomí sa objavuje menej nepriateľských prvkov. Pôsobenie oblasti športu na tieto prejavy nebolo v našom výskume preukázané a na základe ďalších výskumov nemôžeme zastávať jednoznačný názor jeho pôsobenia na vznik agresívneho správania sa. Sme si vedomí limit nášho výskumného príspevku, ktoré súvisia s nepostačujúcim priblížením problematiky agresivity a jej prejavov v medziludských vzťahoch. Napriek tomu dúfame, že bude slúžiť pre študijné účely. Veríme, že tento príspevok môže svojimi zisteniami potvrdiť už uskutočnené výskumy v danej oblasti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ANTIER, E.(2004): Agresivita dětí. Praha: Portál.
BROTMAN, L. M. et al. (2009): An experimental test of parenting practices as a mediator of early childhood physical aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Published by Blackwell Publishing. (cit. 2013-03-15). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
ČERMÁK, I. (1999): Lidská agrese a její souvislosti. Žďár nad Sázavou: Fakta v.o.s.
ČERMÁK, I.; KLIMUSOVÁ, H. (2000): Indikátory impulsivní agrese. *Československá psychologie*, 54, 5,
DEBORD, K. (2000): Childhood Anger and Aggression. Department of Family and Consumer Sciences - North Carolina State University. (cit. 2013-03-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
FROMM, E(1997): Anatomie lidské destruktivity. Praha: NLN,

JAMIL, A. et al. (2011): Gender perceptions and differences of opinion on effectuality of sports in preventing antisocial behaviours. *International journal of academic research*, Vol. 3. No.1. (cit. 2013-01-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
KAJTNA, T. et al. (2012): Psychological characteristics of slovene handball goalkeepers. *Kinesiology*, Vol. 44. (cit. 2013-02-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
KOVÁČOVÁ, A. (2012): Kyberšikanovanie – novodobý fenomén v školskom prostredí. *Prevenca – Informačný bulletin* zameraný na prevenciu sociálno-patologických javov v rezorte školstva, č.3.
NESDALE, D. – DUFFY, A. (2010): Social identity, peer group rejection, and young children's reactive, displaced, and proactive aggression. *British Journal of Developmental Psychology*, Vol. 29, The British Psychological Society. (cit. 2012-10-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
MARTÍNEK, Z.: Agresivita a kriminalita školní mládeže. Praha: GRADA, 2009,
PAGANI, L. et al. (2009): Risk Factor Models for Adolescent Verbal and Physical Aggression Toward Fathers. *J Fam Viol*, Springer Science, Business Media. (cit. 2012-11-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. (2009): Pedagogický slovník. Praha: Portál,
QUINN, W. H. et al. (2010): Predictors of family participation in a multiple family group intervention for aggressive middle school students. *Journal of community psychology*, Vol. 38, No. 2. (cit. 2013-03-17). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
ŘÍČAN, P. (1995): Agresivita a šikana mezi dětmi. Jak dát dětem pocit bezpečí. Praha: Portál.
ROSINOVÁ, M. (2010): Interpersonálne rozdiely agresívneho správania v partnerskom násilí. Bratislava: Empatia, Roč. XVII. č. 63, č.1.
SLEPIČKA, P. – HOŠEK, V. – HÁTLOVÁ, B. (2006): Psychologie sportu. Praha: UK Praha: Karolinum.
SMIKOVÁ, E.(2003): Šikanovanie. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. (cit. 2013-02-21). Dostupné

na internete: <web.saaic.sk/nrcg_new/doc/Zbornik/10_Kap-3.4.pdf>.
VÁGNEROVÁ, M. (1999): Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky. Praha: Portál.
VÁGNEROVÁ, M. (2000): Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.
VANFOSSEN, B. et al. (2010): Neighborhood context and the development of aggression in boys and girls. *Journal of Community Psychology*, 2010, Vol. 38, No. 3. (cit. 2013-03-21). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.
WILSON, B. J. (2008): Media and Children's Aggression, Fear, and Altruism. *The future of children*, Vol. 18, No. 1, 2008. (cit. 2013-01-20). Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/>>.

A SPEKTY AGRESITIVITY A HODNOTE- NIA RODU U LESBICKÝCH ŽIEN

FÚSKOVÁ, Jana, Mgr., Katedra školskej pedagogiky, Pedagogická Fakulta, Trnavská Univerzita v Trnave a Ústav výskumu sociálnej komunikácie, SAV.

KLUBERT, Peter, PhDr., PhD. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva

Práca bola prezentovaná na konferencií Slovenskej sexuologickej spoločnosti – Labádyho sexuologické dni 2013.

ABSTRAKT

Problematika rodovej identity u lesbických žien ktorá bola dlhodobo v tieni pozornosti, sa dostáva do popredia záujmu psychológie a sexuológie z hľadiska potreby akceptácie neheterosexuálnych ľudí. Autori prezentujú zistenia štúdie do ktorej sa zapojilo 36 lesbických žien a ktorej cieľom bolo identifikovať rodovú identitu a jej konštrukt u lesbických žien. Rodová identita bola zisťovaná nie len seba výpovedou ale i dotazníkmi. V následných pološtrukturovaných interview bol dôraz kladený na identifikáciu odlišností v konštrukcii rodu s heterosexuálnou populáciou.

Signifikantná rozdielnosť medzi „vnímaným“ a „meraným“ sa prejavila posunom vnímanej vlastnej rodovej identity v smere k feminnej rodovej identite, zatiaľ čo výsledky tradičných testov pre hodnotenie maskulinity – feminity priniesli výsledky viac vypovedajúce pre maskulínne správanie a prežívanie pri lesbických ženách. Z hľadiska konštrukcie rodových schém ako ich chápe Bem (1981) bol zistený značný rozdiel v konštrukciách a schémach genderu medzi lesbickými ženami a heterosexuálnou populáciou.

Všetky tieto zistenia vyžadujú analýzy, už teraz ale potvrdzujú opodstatnenosť takéhoto výskumu a indikujú viaceré možnosti exploračie predovšetkým s ohľadom na účelné skúmanie identity lesbických žien.

Kľúčové slová: rod, agresivita, sebahodnotenie, lesbické ženy

ÚVOD

V súčasnej spoločenskej diskusii je častým objektom rozprava o homosexuálne orientovaných

ľuďoch. O možnostiach a potrebách ich spoločenskej integrácie či naopak protikladné tvrdenia obhajujúce názor, že homosexuálne správanie je v rozpore s morálkou alebo kresťanskými tradíciami, na ktorých je položená Európska spoločnosť. Tieto názorové rozkoly nie sú len v bežnej spoločnosti, ale nachádzajú sa i medzi samotnou odbornou verejnosťou. Je problematické zaujať odborné stanovisko k otázke tak komplikovanej, akou homosexualita je. Došlo k odbornému konsenzu, že ide o vrodenu a nemennú orientáciu, „ktorá je predovšetkým biologicky podmienená“ (Weiss et al. 2010). Stále však nevieme jednoznačne určiť, či ide o genetickú danosť, ako to vyplýva z výskumov a tvrdení Kallmana (1952 in LeVay, 2006), Baileyho a Pillarda (1990 in LeVay, 2011) či Hemera (1993 in LeVay, 2011), alebo či sa jedná o vplyv prenatálneho sytienia testosterónom vyplývajúcim zo zistení Steinacha a Dörnera (1989). Avšak mnohé z výskumov preukazujú to, že len výhradná orientácia na rovnaké pohlavie nie je to jediné, čo je spoločné u homosexuálov.

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

V posledných rokoch výskumy priniesli fascinujúce odhalenia atypickosti homosexuálov týkajúce sa lepších výsledkov v oblasti mentálnych schopností v porovnaní s vlastným pohlavím, konkrétne v oblasti *inteligencie* u mužov (Nettle, 2007), *pamätových úlohách* v prospech homosexuálnych mužov i žien (Rahman et al., 2003 a Hassan a Rahman, 2007), *priestorovom vnímaní* u lesbických žien (Loehlin a McFadden 2003, Glaude a Bailey 1995 a Rahman a Wilson 2003), ale i vo *verbálnej fluencii* v prospech homosexuálnych mužov a v neprospech lesbických žien (Rahman, 2003), *empatii* v prospech homosexuálnych mužov (Salias a Fisher, 1995, Sergeant et al., 2006) a *manuálnej zručnosti* v prospech lesbických žien (Medland et al., 2004).

V roku 2010 BBC a Lippa publikovali výsledky výskumu, ktorého sa zúčastnilo takmer pol milióna participantov. Predmetom výskumu bolo subjektívne hodnotenie vlastnej maskulinity a feminity na 7 bodovej škále. Participanti s neheterosexuálnou orientáciou (lesbičky, bisexuálne ženy, bisexuálni muži a gejovia) sa na tejto škále hodnotili v blízkosti stredu tejto škály (4), takmer o celý jeden bod od heterosexuálnych mužov



(5,1) a žien (3,2). (Lippa, 2011)

LeVay (2006) tvrdí, že v západnej civilizácii sú homosexualita a bisexualita významne posunuté v sebahodnotení vlastnej maskulinity - feminity oproti heterosexuálnym mužom a ženám, avšak nie sú úplne protichodné s vlastným pohlavím. Homosexuáli majú tendenciu k určitej genderovej atypickosti v zmysle klasickej škály maskulinity a feminity.

Aj Ondrisovej (2002) výskum v slovenských podmienkach naznačuje, že homosexuálne orientovaní ľudia sa vymykajú z tradičných extrémov rodových rolí, avšak experimentálne skupiny homosexuálov a heterosexuálov sa neodlišovali významne v iných osobnostných charakteristikách. Ukazuje sa však, že heterosexuálne ženy a heterosexuálni muži sa usilujú naplniť spoločenské predstavy ženskej a mužskej role väčšmi ako homosexuáli. Homosexuálne orientovaní ľudia sa neprispôbujú tradičným očakávaniam od muža a ženy, tým spochybňujú prirodzenosť tradičných stereotypov a vyrovnávajú spoločensky utvárané rozdiely medzi pohlaviami. (Ondrisová et al, 2002)

V prípade, že sa atypickosť homosexuálov prejavuje v doposiaľ spomenutých oblastiach, nemôže sa prejavíť i v oblasti agresivity? A prejavuje sa táto rodová atypickosť taktiež v ponímaní samotného konceptu rodu?

1. 1 Ciele výskumu

Náš výskum sa zaoberal lesbickými ženami a ich genderovou atypickosťou v oblasti agresivity a jej vzťahom k sebahodnoteniu na škále maskulinity a feminity. Rovnako bolo naším cieľom analyzovať ako hodnotia vlastnú mieru mužskosti a ženskosti lesbické ženy i v kontexte štúdií Lippu a Ondrisovej.

1. 2 Výskumná vzorka

Kritériom výberu výskumnej vzorky bola homosexuálna orientácia žien a hoci vekovo naša výskumná vzorka nebola ohraničená, predpo-

kladom bolo prekonanie fázy coming-outu, teda uvedomenia si vlastnej neheterosexuálnej orientácie a jej prijatie. Týmto kritériom sme sa snažili predísť možným frustráciám z homosexuálnej orientácie a možným skresleniam z toho vyplývajúcim, napríklad v zmysle zvýšenej miery agresivity. Príležitostným výberom sme osloviť klientky Queer centra v Bratislave i podnikov špecializujúcich sa na LGBT klientelu. Z oslovených žien bolo 36 ochotných spolupracovať. Pri charakterizovaní vzorky z hľadiska veku boli naše probandky od 21. do 35. roku života, pričom priemerný vek bol 24,3 roka.

2 METÓDY

Problematiku hodnotenia vlastnej rodovej identity, teda vlastnej mužskosti či ženskosti sme preskúmali prostredníctvom škály, ktorú vo svojom výskume použil i LeVay, aby bola možná následná komparácia. Išlo o dvojdimenzionálnu škálu maskulinity a feminity pre hodnotenie vlastného rodu probandkami. Úlohou probandiek bolo označiť, v ktorej časti tohto kontinua sa samé identifikujú. Táto priamka mala jednotlivé subškály symbolizujúce rôzne typy genderovej identity – od extrémne feminných po extrémne maskulínne, pričom stredové hodnoty sme definovali ako androgynne. Vo výskume sme tiež použili Buss-Perryho inventár agresívneho správania pre identifikáciu typu agresivity a Freiburský osobnostný inventár pre identifikáciu agresivity v zmysle reaktívnej a spontánnej agresivity. Takisto pre nás bola v tomto dotazníku ťažisková dimenzia maskulinity a feminity. Tieto metodiky boli sprevádzané neštruktúrovaným rozhovorom.

3 VÝSLEDKY A DISKUSIA

3. 1 Agresivita a rod

V práci sme sa zamerali na výskum atribútov agresivity u lesbických žien v kontexte ich genderu v škále feminity a maskulinity. Cieľom práce bolo zistiť, ktoré aspekty agresivity sú u lesbických žien rodovo špecifické, teda ktoré aspekty agresivity budú priamo súvisieť s určitým typom genderovej identity. Zaujímalo nás, či genderová identita súvisí s mierou určitých prejavov agresivity. Zamerali sme sa na aspekty agresivity v kontexte feminity - maskulinity, teda či sa určité typy agresivity spájajú s feminnou alebo maskulinnou

genderovou identitou. V tejto časti sme nepracovali so ženami, ktoré svoju genderovú identitu umiestnili do strednej škály, teda do intervalu androgynnej genderovej identity. Aj keď androgynná identita je stredom medzi maskulinitou a feminitou, ide o špecifickú genderovú identitu v zmysle efektívnejšieho využívania súčasne ženských i mužských charakteristík. Ako hovorí Kusá (2003), hlavnou ideou konceptu androgynity je "nezávislosť maskulinity a femininity, ktoré sa navzájom nevyklučujú a ktorých koexistencia v jednej bytosti prospieva svojmu nositeľovi/ nositeľke a tiež jeho/ jej okoliu." (Kusá, 2003, str. 192) Preukázalo sa nám, že lesbické ženy, ktorých sebahodnotenie je maskulínne, sú významne fyzicky agresívnejšie, priamo agresívnejšie, zlostnejšie a nepriamo agresívnejšie ako lesbické ženy so sebahodnotením v intervale femininity.

3. 2 Sebahodnotenie

Následne sme sa sústredili na samotné sebahodnotenie rodu u lesbických žien a komparáciu týchto výsledkov k spomínanej štúdii Lippu.

Probandom sme umožnili identifikovať svoju genderovú identitu na nami navrhnutej škále, ktorú tvorila jednoduchá úsečka s pólmi femininita - maskulinita. Túto úsečku sme proporčne rozdelili na intervaly „extrémne feminné lesbičky“, „feminné lesbičky“, „androgynné“, „maskulinné“ a „extrémne maskulinné lesbičky“. Priemerné sebahodnotenie v tejto škále bolo na úrovni 3.9, čo predstavuje interval rodovej identity „feminné lesbičky“. Dáta sme prepočítali, aby boli ekvivalentné britskej štúdii, a mohli sme ich porovnať. Priemerné sebahodnotenie lesbických žien z nášho súboru bolo na úrovni 2.34 čo je oproti hodnotám sebahodnotenia britských žien významný posun smerom k feminite nielen oproti lesbickým ženám (4,3), ale tiež oproti heterosexuálnymi ženám (3,2).

Jedným z možných vysvetlení tohto fenoménu môžu byť kultúrne rozdiely medzi Veľkou Britániou a Slovenskou Republikou. V našej kultúre je mimoriadne striktné rozdelenie na mužské a ženské, čo na ľudí vytvára ohromný tlak smerujúci ku konformite. Je to pre nás jedno z možných vysvetlení, prečo sa lesbické ženy skôr identifikovali so svojím biologickým pohlavím. Kultúrne a sociálne normy v Británii však smerujú k dekonštrukcii

rodových stereotypov. Tým sa stierajú „mužské“ a „ženské“ charakteristiky, čo smeruje k uvoľnenejšiemu skúmaniu a zhodnoteniu vlastnej genderovej identity.

3. 3 Rozdielnosť meraného a vnímaného

Signifikantná rozdielnosť medzi „vnímaným“ a „meraným“ sa prejavila posunom vnímanej vlastnej rodovej identity v smere k feminnej rodovej identite, zatiaľ čo výsledky tradičných testov pre hodnotenie maskulinity – femininity priniesli výsledky viac vypovedajúce pre maskulínne správanie a prežívanie pri lesbických ženách.

Na identifikáciu genderovej identity sme využili subškálu Freiburského osobnostného dotazníka FPI-M. Túto škálu sme si rozdelili rovnakým spôsobom ako sebahodnotiacu škálu na 5 typov genderových identít. Priemerná hodnota nášho súboru bola v škále femininity - maskulinity FPI na úrovni 6.61, čo je v našom ponímaní maskulinná genderová identita. V porovnaní s výsledkami spomínanej britskej štúdie je to významný posun genderovej identity smerom k maskulinite.

Pomocou analýzy tejto subškály Freiburského osobnostného dotazníka, sme zistili, že položky zachytávajúce gender sú napríklad: „Cítim sa dobre pripravená na život a jeho ťažkosti“ „Niekedy som veľmi smutná a stiesnená,“ „Myslím, žeby som mohla byť vášnivým poľovníkom,“ alebo „Niekedy len tak zo žartu som urobila niečo nebezpečné.“

Z hľadiska konštrukcie rodových schém ako ich chápe Bem (1981) sme pozorovali značný rozdiel v konštrukciách a schémach genderu lesbických žien. Opisy typicky mužského a ženského opúšťali hranice určitých sociálnych očakávaní a skôr sa pohybovali v zmysle biologických rozdielností. Typické boli výpovede v zmysle biologických rozdielov napr. „muži sú silnejší a odolnejší, preto môžu vykonávať náročnejšiu prácu“ a odporu k rodovým stereotypizáciám „žena nepotrebuje muža“, „ženy nie sú úzkostlivé a precitlivené“ „úloha ženy nespočíva v starostlivosti o domácnosť a výchove dieťaťa“. Probandky taktiež zastávali „typicky mužské role“ ako manažérky, pekárika, poľovníčka, zdravotná záchranárka či profesionálna športovkyňa.

Freiburský osobnostný dotazník bol publikovaný

v roku 1984 a delenia na mužské a ženské zodpovedali danému obdobiu.

Naše výsledky zistenia korešpondujú s Ondrisovej (2002) výskumom v slovenských podmienkach, ktorý naznačuje, že homosexuálne orientovaní ľudia sa vymykajú z tradičných extrémov rodových rolí, avšak neodlišujú sa významne v iných osobnostných charakteristikách.

Homosexuálne orientovaní ľudia sa neprispôsobujú tradičným očakávaniam od muža a ženy, tým spochybňujú prirodzenosť tradičných stereotypov a vyrovnávajú spoločensky utvárané rozdiely medzi pohlaviami. (Ondrisová et al, 2002)

ZÁVER

Všetky tieto predbežné zistenia však vyžadujú väčšiu výskumnú vzorku a ďalšie analýzy. Domnievame sa, že už aj v tomto štádiu potvrdzujú opodstatnenosť takéhoto výskumu a taktisto indikujú viaceré možnosti exploračie, predovšetkým s ohľadom na účelné facilitácie sexuálneho a psychického zdravia u lesbičiek s potencionálnym presahom do všeobecnej rozpravy o porozumení identite lesbických žien.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BEM, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, Vol. 88, 354–364.
- DÖRNER, G. (1989). Proposal for changing the status of homosexuality under the W.H.O.'s classification of diseases. *Neuroendocrinology Letters*, Vol. 22.
- GLADUE, B. A. & BAILEY, J. M. (1995). Aggressiveness, competitiveness, and human sexual orientation. *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 20.
- HASSAN, B. & RAHMAN, Q. (2007). Selective sexual orientation-related differences in object location memory. *Behavioral Neuroscience*, Vol. 121, s. 318 - 327.
- KUSÁ, D. (2003). Dvojtvárnosť androgynie na rodovej scéne. In SVOBODA, M.- HUMPOLÍČEK, P. – HUMPOLÍČKOVÁ, J. Sociální procesy a osobnost: Sborník příspěvků z 6. ročníku konference, Brno: Psychologický ústav FF MU, s. 190-193.
- LEVAY, S. (1996). *Queer science: The use and abuse of research into homosexuality*. Boston: MIT Press,

LEVAY, S. (2011). *Gay, straight, and the reason why: the science of sexual orientation*. Oxford University Press: New York,

LIPPA, R. A. (2007). The preferred traits of mates in a cross-national study of heterosexual and homosexual men and women: An examination of biological and cultural influences. *BBC Study. Archives of Sexual Behavior*, Vol.36, s. 193-208.

LOEHLIN, J. C. & MCFADDEN, D. (2003). Otoacoustic emissions, auditory evoked potentials, and traits related to sex and sexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 32, s. 115 – 127.

MEDLAND, S. E., PERELLE, I., DE MONTE, V. & EHRMAN, L. (2004). Effects of culture, sex, and age on the distribution of handedness: an evaluation of the sensitivity of three measures of handedness. *Laterality*, Vol. 9.

NETTLE, D. (2007). Empathizing and systemizing: What are they, and what do they contribute to our understanding of psychological sex differences? *British Journal of Psychology*, Vol. 98, s. 237–255.

ONDRISOVÁ, S., ŠÍPOŠOVÁ, M., ČERVENKOVÁ, I., JÓJÁRT, P., BIANCHI, G. (2002). Neviditeľná menšina. Čo (ne)vieme o sexuálnej orientácii. *Nadácia Občan a demokracia*, 2002.

RAHMAN, Q. & WILSON, G. D. (2003). Large sexual-orientation-related differences in performance on mental rotation and judgment of line orientation tasks. *Neuropsychology*, Vol. 17, s. 25–31.

SALAI, D. & FISCHER, R. B. (1995). Sexual preference and altruism. *Journal of Homosexuality*, Vol. 28, s. 185–196.

SERGEANT, M. J. T., DICKINS, T. E., DAVIES, M. N. O. & GRIFFITHS, M. D. (2006). Aggression, empathy and sexual orientation in males. *Personality and Individual Difference*, Vol. 40, s. 475–486.

WEISS, P., ZVĚŘINA, J., BRICHČÍN, S. et al. (2010). *Sexuologie*. Grada Praha.

NAPÍŠAL ŽIVOT

ZPRIEPASTI AŽ NA STUPEŇ VÍTAZOV

Keď som bol mladší, často som sa pristihol pri tom, ako v tichosti sedím sám a nariekam nad



svojim osudom. Bolo pre mňa jednoduchšie poľutovať sa, ako postaviť sa svojim problémom tvárou v tvár. Neskôr však prišiel čas, kedy som zistil, že moje problémy sú oproti problémom mojich klientov naozaj len kvapkou v mori. Počas svojej praxe som postupne zistil, že mnohí z nich trpeli za dverami svojich domovov. Ich rodiny žili od výplaty k výplate, niektorí dostávali bitky už len z princípu a iní nemali ani zďaleka toľko možností trávenia voľného času, akosom mal počas môjho detstvaja. Stačilo pritom tak málo. Zdvihnúť oči od zeme a obzrieť sa naokolo. Zrazu som videl aj iné životné príbehy, ktoré sprevádzali ľudí z môjho okolia pri ich ceste na vrchol. Po vianočnom čase plnom oddychu v kruhu rodiny sa znovu vraciam do svojej malej útulnej pracovne v našej poradni v Bratislave. Dnes mám po dlhšej dobe znova stretnutie s mojím klientom Patrikom. Je to chlapec, ktorý za svoj život zažil viac, ako by si niekto vedel predstaviť. O Patrikovom predieraní sa životom som už čo to vedel,

či už z jeho dokumentov alebo z našich predošlých stretnutí, no jeho životný príbeh stále skrýval množstvo, zatiaľ neodhalených tajomstiev. Patrik mal prísť o pol deviatej, takže som mal ešte pár minút pre seba. Práve, keď som postavil vodu na čaj, mi niekto zaklopal na dvere. Vstúpil Patrik: „Dobrý deň, môžem ísť dnu?“ pozdravil ma klepúc zubami.

„Ahoj Patrik, samozrejme, poď ďalej,“ pozývam ho do kancelárie, zatiaľ čo rukou ukazujem na kožené kreslo. Podľa jeho skrčeného postoja som usúdil, že teploty vonku ešte stále nevystúpili nad nulu.

„Varím si čaj, dáš si aj ty?“ pýtam sa ho, kým si vyzlieka tenkú bundu a prehadzuje ju cez vešiak. „Dal by som si,“ odpovedá stroho, no slušne. Všimam si, ako ho trasie od zimy, zatiaľ čo prilievam do kanvice vodu. Snažím sa nadviazať konverzáciu, a tak sa ho pýtam ako sa má.

„Dnes to celkom ide,“ hovorí s náznakom úsmevu na tvári. Úsmev uňho nevidno každý deň, preto si veľmi vážim aj tento nepatrný prejav radosti. Patrik to od začiatku svojho života nemal práve najlahšie. Detstvo strávil prevažne u svojich starých rodičov. Už od útleho detstva vyrastal u nich a keby tomu tak nebolo, s najväčšou pravdepodobnosťou by skončil oveľa horšie. Jeho detstvo bolo veľmi akčné. Často si predstavoval, že je Herkulesom, či Batmanom. Rád sa chodil hrať do lesa, kde mu jeho starý otec pomáhal vyrábať luky a šípy. Vždy totiž veril, že uloví nejakú korisť, s ktorou by som sa mohol pochváliť pred okolím.

„Viete, vyrastal som s dvomi súrodencami“ začal rozprávať Patrik

„Aký vekový rozdiel je medzi tebou a súrodencami?“ pýtam sa Patrika.

„Moja sestra, je mladšia o šesť rokov, rozdiel medzi mnou a bratom, je 12 rokov. Asi preto smespolu nevychádzali až tak dobre.“ Zaujímal ma, kde bývali jeho súrodenci a či spolu trávili vôbec nejaký čas ako rodina. „Keď som mal asi 13 rokov, presťahoval som sa naspäť ku mojim rodičom, takže so súrodencami som potom už trávil viac času. Môj otec často nebol doma a keď už sa náhodou ukázal, jediné čo spravil, bolo, že doniesol peniaze, zbil mamu, prípadne mňa, keď som ju bránil a odišiel zase preč.“ S ťažkým srdcom spomína Patrik na svojho otca:

„Kolkokrát som počul moju maminu plakať a vždy som si povedal, že raz príde deň, kedy to prestane!“

Povzdychne si ťažko lapajúc po dychu a rýchlo pokračuje, akoby to chcel zo seba vypluť a zbaviť sa tiaže, ktorá mu nedovolí poriadne sa nadýchnuť.

„V tej dobe som mal ešte ako tak pocit, že mám pod kontrolou aspoň niečo, až do doby, kedy som sa dostal medzi ľudí, ktorí ovplyvnili môj život. Nenašiel som útočisko a pochopenie v mojej rodine a tak som si našiel inú - uličnú rodinu. Konечно som sa cítil ako potrebný, užitočný, pochválený a plnohodnotný člen. Bol som v rodine, kde som mal svoje miesto, patrilo mi niekam. No všetko PRE, má aj nejaké PROTI. Aj moje členstvo v gangu si vybralo svoju daň. Po čase som začal fajčiť, piť, neskôr prišla na rad marihuana a ja som sa cítil stále viac fajnov. Mal som svoj svet kde mi bolo tak príjemne.“

Rozpráva Patrik neprestajne ďalej, no v jeho očiach vidím niečo ako smútok, či hanbu nad tým, čím bol kedysi.

„Alkohol? Cigarety? Drogy? To nie sú práve najlacnejšie záležitosti - odkiaľ ste na to brali peniaze?“

„Nuž, každá „zábavka“ niečo stojí. No my sme nemali žiadne peniaze a tak sme ich museli zohnať inak. Začalo to tým, že sme z domu kradli rodičom z peňaženky, potom sme predávali rôzne veci z našich domácností. Neskôr sme potrebovali viac a viac peňazí a tak sme začali s distribúciou marihuany a nakoniec vydieraním a okrádaním nevinných ľudí.“ A takto žil mladý, šikovný a inteligentný chlapec takmer do svojich osemnástich narodenín. Po čase mal problémy s políciou, školou, rodinou, ktoré neubúdali, naopak neustále sa kopili. „Proste, bol som ako vyrážka, ktorú treba urýchlene odstrániť,“ hovorí z odstupom času, ako sa cítil byť vnímaný inými. Ako ťa tak počúvam, uvedomujem si, aké zložité zázemie si mal. Ako si sa vlastne dostal tam kde si teraz? vyzvedám ďalej, už s takmer zatajeným dychom.

„Jediné čo ma dokázalo udržať od mojich kamarátov z ulice, bol tanec. Vždy som sníval o tom, že raz budem učiť tancovať rôznych ľudí. Predstavoval som si, že mám tanečnú školu, stretávam zaujímavých ľudí, známe osobnosti, zbieram nové

skúsenosti počas ciest a že v Bratislave je moje meno ekvivalentom úspešnosti.“

„Znie to ako veľký sen malého chlapca,“ prebehne mi myslou.

„Na začiatku to pre mňa bolo len ako rozprávka, ktorú som sníval, keď som prišiel nad ránom domov a šiel som spať. No postupom času sa mi môj krásny sen vzdaloval. Stále som bol len obyčajný chlapec z ulice, ktorého si ľudia nevšímali, ako keby som ani neexistoval...“ neveriacky krúti hlavou.

„Ľudia sa ku mne správali ako k niekomu zlému, často mi priradovali nálepku zločinec, chuligán, či cigáň.“ Hovorí pohoršene a ja vnímam trpkosť v jeho hlase. Po chvíľke ticha začne rozprávať opäť a jeho hlas je akýsi lútostivý a zároveň tichší.

„Ja som však chcel žiť inak. Chcel som svoju mladosť prežiť ako normálny chalan, ktorý má svoje sny, túžby, skutočných kamarátov, hobby.“

No zmeniť sa bolo preňho veľmi náročné... mladý človek bez opory; nikoho nezaujímal o čom sníva, po čom túži, dokonca ani čo robí. Práve naopak. Dokonca aj „priatelia“ z gangu ho opisali, bol im na smiech, odvrhovali ho za to, že mal odvahu ísť za svojim cieľom. Chopil sa šance, ktorú mu ponúkli starí rodičia:

„Pochopil som, že musím za svojim predošlým životom spraviť hrubú čiaru. Zlomovým bodom môjho života bolo stretnutie s ľuďmi, ktorí mali také isté životné sny a ciele ako ja. Dali sme sa dokopy a ja som v nich našiel nových priateľov. Aj keď to spočiatku pre mňa nebolo jednoduché, pretože stále som bol v ich očiach cigáň a svoje miesto a rešpekt v ich kruhoch som si musel vybojovať.

Našiel v sebe obrovskú silu, lebo CHCEL, chcel niečo zmeniť, chcel zmeniť seba, zmeniť svet. Vydal zo seba maximum a získal si priazeň a rešpekt iných. S novou partiou sme začali na sebe spoločne pracovať:

„Keďže internet v tej dobe nebol prístupný na každom kroku ako dnes a my sme nemali priestory so zrkadlami, kde by sme sa videli, začínali sme trénovať v garážach, či na voľných priestranstvách za domom. Neskôr sa nám podarilo pretlačiť tanec na námestia, kde si nás všimla riaditeľka kultúrneho strediska a poskytla nám priestor v jednom starom domčeku. Postupne nás pozývali na rôzne akcie, my sme tak mali možnosť zvidi-

teľniť sa, ľuďom sa naše vystúpenia páčili, často nás ocenili potleskom, čo nás naplňalo a dávalo nám silu a chuť do budúcnosti,“ s nadšeným opisuje rast svojej kariéry, v očiach mu pritom žiari neprehliadnutelná iskra. Povzdychne si: „Ako sa o tom teraz ľahko rozpráva, no vtedy...“ Spokojnosť na jeho tvári je neopísateľná, akoby mal na čele napísané:

„Niečo som dokázal!“ Hrdý muž je teraz pre bývalých kamarátov autoritou. Navyše sa snaží mladým ľuďom z ulice pomôcť, lebo vie, aké to je a oni vďaka nemu vedia, že sa dá dostať aj z tej najväčšej špiny. Dnes sa mu darí. Chcel učiť deti tancovať a dnes ich naozaj učí, chcel mať vo „svojom meste“ meno - má ho, chcel byť v inej spoločnosti, so známymi ľuďmi - je s nimi. Aj keď je vďačný mnohým ľuďom, je to neopísateľne krásny pocit, keď človek žije s vedomím, že niečo dosiahol z prevažne vlastnej iniciatívy.

Dnes učí v umeleckej škole a robí kurzy pre rôzne tanečné skupiny po celej Slovenskej republike. Spolupracuje s ľuďmi ako Melánia Kasenčáková, či Johnny Mečoch. Čo sa týka jeho rodiny, otec už trávi doma viac času, pracuje a naplno sa venuje i svojej rodine. Dodnes k nemu však necíti nič výnimočné. Je to otec, nič viac nič menej. Patrik často hovorí:

„Ja nezabúdam na to, čo bolo. Môj príbeh sa so mnou nesie až do konca života.“ Život tohto chlapca ma ako poradcu a terapeuta v mnohom motivoval a inšpiroval. Tá vnútorná sila, ktorú v sebe našiel, vo mne zanechala mnoho otázok, ktoré som nedokázal zodpovedať, ani počas bohatej praxe s ľuďmi. Ako v sebe objaviť silu žiť a zmeniť niečo? Ako motivovať iných, aby sa nevzdávali? Dodnes naňho spomínam v najťažších chvíľach osobného i profesijného života. Emócie, ktoré vo mne vyvolal na tomto i mnohých iných sedeniach, ktoré sme spolu absolvovali, by sa dali opísať na stovkách stránkach papiera. No tento príbeh nepotrebuje veľa slov, aby vyjadril svoju hĺbku.

Reálny príbeh reálnej osoby, mladého 23 ročného Róma, ktorý teraz vynikajúco tancuje hip-hop, je členom úspešnej tanečnej skupiny, organizuje rôzne kultúrne podujatia, kde poukazuje na životné príbehy iných ľudí. Je to človek, ktorý našiel silu kráčať po vlastnej ceste.

Motivácia je dôležitým fenoménom nie len pri zvládaní životných ťažkostí, ale ovplyvňuje našu každodennú činnosť. Ľudské potreby a túžby majú na vnímanie výrazný vplyv, určujú, ktoré podnety v percepčnom poli upútajú našu pozornosť (Plháková, 2005). Frankl (1994) hovorí, že v zásade sa človek usiluje o to, aby bol šťastný, no v skutočnosti chce, aby mal na to dôvod, ktorý sám osebe vyvoláva v ľuďoch šťastie. Tento chlapec našiel dôvod, ktorý ho priviedol k cieľu.

*Mgr. Lucia Briestenská
Krizové centrum Náruč v Žiline*

*Michal Antal
Katolícka Univerzita v Ružomberku
Katedra psychológie
Filozofická fakulta*

Zdroje:

Frankl, V. E. 1994. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta. ISBN 80-85139-29-2

Plháková, A. 2005. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1387-3

KURZY

KURZY

KURZY

KONFERENCIE

5. - 6.
OKTÓBER
2013Kurz hypnózy Bratislava
(PhDr. Jiří Zíka)25.
OKTÓBER
2013Praktické využitie kresebných
metód Bratislava (Mgr. Zdeněk
Altman)25. - 26.
NOVEMBER
2013Autogénny tréning – vyšší stu-
peň (Doc. MUDr. Jozef Hašto,
PhD.)8. - 9.
OKTÓBER
2013Konferencia SEXUALITY VII
Bratislava5. - 6.
OKTÓBER
2013Krizová intervencia v prostredí
škôl a školských zariadení akr.
MŠ SR Bratislava (PhDr. Nora
Gavendová)26. - 27.
OKTÓBER
2013Systemický rozhovor Košice
(PhDr. Eva Linhová)8. - 9.
NOVEMBER
2013Vzťahová väzba (attachment)
a psychická traumatizácia v
ľudskom živote (Doc. MUDr.
Jozef Hašto, PhD.)12. - 13.
OKTÓBER
2013„Ars terapeutica“ Konferencie
uměleckých terapií Olomouc
(MAUT)10. - 11.
OKTÓBER
2013Sociálne právne minimum Praha
(Mgr. Petr Macek)31. OKTÓBER - 1.
NOVEMBER
2013Zvládanie agresie Praha (Dani-
el Kaucký, DiS. a Mgr. Michal
Horák)

WORKSHOPY

26.
OKTÓBER
2013Konferencia „Deň existenci-
álnej analýzy a logoterapie“
Bratislava (Spoločnosť pre
logoterapiu a existenciálnu
analýzu)11. - 13.
OKTÓBER
2013Muzikoterapia a životná cesta
Bratislava (Mgr. et. Mgr. Matěj
Lipský)7. - 22.
NOVEMBER
2013Vyber si svoj psychoterapeuti-
cký výcvik
Praha13.
OKTÓBER
2013Workshop afrických rytmov,
základy hry na djembe s
Djakalim Kone (Burkina Faso)
Bratislava6. - 9.
NOVEMBER
2013Česko-slovenská psychoterape-
utická konferencia Turčianske
Teplice (Slovenská psychoter-
apeutická spoločnosť)14. - 15.
OKTÓBER
2013Úzkosť a úzkostné
poruchy Praha (MUDr. Pavla
Stopková)22. - 23.
NOVEMBER
2013Sen a sebazpoznávanie (Doc.
MUDr. Jozef Hašto, PhD.)18. - 20.
OKTÓBER
2013Motivačné rozhovory Bratisla-
va (Mgr. Marta Špaleková)20. - 23.
NOVEMBER
2013EFPSA konferencia, Od neu-
rónu k spoločnosti Amsterdam
(EFPSA)23. - 25.
OKTÓBER
2013Individuálne plánovanie Praha
Sen v psychoterapii22. - 24.
NOVEMBER
2013Vzdelávací cyklus v arteterapii
u Beate Albrich Bratislava
(Dipl. KT Beate Albrich)24. - 25.
OKTÓBER
2013Pomáhajúci vzťah; prenos a
protiprenos Bratislava (Mgr.
Vladimír Hambálek, PhDr.
Ivan Valkovič)27. - 29.
NOVEMBER
2013Česko-slovenské sympóziu
PCA Benešov26. - 27.
OKTÓBER
2013Test kresby stromu Bratislava
(Mgr. Zdeněk Altman)2. - 3.
DECEMBER
2013Zvládanie emócií vnútorne a
v interakciách Praha (Mgr. Jan
Honzík, David Valouch, Mgr.
Ondřej Skála)15. - 16.
NOVEMBER
2013Zručnosti poradenskej práce s
deťmi a adolescentmi Bratisla-
va (Mgr. Vladimír Hambálek,
PhDr. Ivan Valkovič)27. - 28.
NOVEMBER
2013Medzinárodná konferencia
„Osobnosť v kontexte kognícií,
emocionality a motívácií IV.“
Bratislava (Katedra psycholó-
gie FiF UK)17. - 18.
DECEMBER
2013Zručnosti poradenskej práce
párom a rodinou Bratislava
(PhDr. Ivan Valkovič, Mgr.
Vladimír Hambálek)15. - 17.
NOVEMBER
2013Hlasom k sebedomiu Brati-
slava (Mgr. Ivana Vostárková)

Akcia SAŠAP

20. - 2.
NOVEMBER
2013Medzinárodná konferencia
„Od neurónu k spoločnosti“
Amsterdam (EFPSA)

KALENDÁRIUM

OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE

V tejto rubrike si budeme pripomínať významné dátumy, teda výročia narodenia či úmrtia osobností z oblasti psychológie. Pokúsime sa Vám rozšíriť obzory a pohľad na známych psychológov. V krátkosti si popíšeme ich prácu, život a pozrieme sa na nich z trochu iného uhla. Veríme, že si táto rubrika nájde svojich priaznivcov, ktorí sa radi dozvedia niečo nové. V dnešnej dobe je pomer študentov psychológie, čo sa pohlavia týka, jednoznačný. Tomuto odboru „vládnú“ ženy nie len na Slovensku, ale aj v iných krajinách. Pri pohľade do histórie sa však stretávame len s malým množstvom významných ženských mien. Svoju pozornosť teraz zameriame na významnú odborníčku, ktorej 61. výročie úmrtia si v tomto období pripomínáme.

Karen Horneyová zomrela na rakovinu 4. decembra 1952 vo veku 67 rokov. Karen bola v mladosti známa, ako večne zamilovaná. Dokonca aj so svojim manželom Oskarom Horneyom sa začala stretávať v čase, keď mala vzťah s jeho priateľom. Trpela nedostatkom sebavedomia a samú seba nevnímala ako príťažlivú ženu aj napriek tomu, že bola považovaná za atraktívnu. Pravdepodobne na tom mal svoj podiel jej otec, ktorý ju neustále kritizoval. Karen sa ním však nenechala znechutiť a aj napriek jeho nesúhlasu vyštudovala medicínu vo Freiburgu, kde od roku 1906 študovala ako historicky prvá žena. Po tom ako sa Karen po štyridsiatke rozviedla, ju už nič nedržalo na berlínskom psychoanalytickom ústave. Aj z toho dôvodu odišla do Chicaga a spolu s H. S. Sullivanom založila psychoanalytický ústav. V profesionálnej oblasti toho Karen stihla skutočne mnoho. Teóriou, že ak ženy trpia závisťou voči mužom, tak je to kvôli ich postaveniu v spoločnosti a nie preto, že nemajú penis, reformovala freudovský psychoanalytický pohľad na



ženy. Jej knižná prvotina *Neurotická osobnosť našej doby*, je všetkým v obore dobre známa. Rozhodnutie, či je táto kniha aplikovateľná na dnešnú dobu je diskutabilné. Môžeme v nej nájsť tvrdenia ako napríklad „človek nemôže po ľuďoch šliapať a zároveň chcieť, aby ho milovali“ (Horney, 2007), čo je možné použiť v každej dobe. Ďalšie tvrdenie, že „neurotický človek má pocit že stojí sám sebe v ceste“ (Horney, 2007), tiež platí pre neurotikov rovnako v minulosti ako aj v súčasnosti. Nezávisle od toho, či je neurotik vtedajšej doby totožný s tým dnešným, knihy Karen Horneyovej sa oplatí prečítať a zamyslieť sa nad ich obsahom v kontexte dneška. Pri pohľade na jej život má človek pocit, že receptom na to, ako byť úspešnou psychologičkou je nízke sebavedomie, prelietavosť, alebo život bez partnera. Tento stĺpček však nemá mať edukačný charakter a toto nie je recept na úspech podľa Karen Horneyovej. Výsledkom jej celoživotnej práce, je však veľký prínos pre psychológiu. Preto táto osobnosť stojí za pripomenutie aj v iné dátumy ako je výročie jej úmrtia.

Nika Šablatúrová

Zdroje:

PLHÁKOVÁ, A. (2006). *Dejiny psychológie*. Praha: Grada Publishing
HORNEY, K. (2007). *Neurotická osobnosť našej doby*. Praha: Portál, <http://www.psychoweb.cz/psychologie/karen-horneyova--sociokulturni-teorie--zakladni-potreby-ditete---hostilita---uzkost/>

ČO ROBIŤ, KEĎ...?

STRATÉGIE EFEKTÍVNEHO UČENIA

„O dva dni začína skúškové obdobie, máte deň a noc na to, aby ste sa naučili na skúšku.“ Aj Vám sú tieto slová povedomé? Máte časový stres? Chcete vedieť ako sa naučiť čo najviac za čo najkratší čas? Potrebujete podržať novo naučené informácie v pamäti čo najdlhšie? Tak pozorne čítajte ako čo najlepšie zvládnuť aktuálne obdobie skúšok.

Existencia pamäti je základným predpokladom schopnosti učiť sa. Bez pamäti by sa život skladal len z momentálnych epizód, ktoré by nemali k sebe žiadny vzájomný vzťah. Rodíme sa s obrovskou kapacitou pamäti a učíme sa od prvého nádychu na tomto svete. Prečo je potom teda také ťažké prinútiť sa učiť? Zabúdanie je spočiatku veľmi rýchle, ale postupne sa spomaľuje. Ako teda dosiahnuť to, aby sme si pamätali čo najdlhšie a vynaložili pritom čo najmenej úsilia?

Dôležité je vedieť, že: „informácia v pamäti prechádza tromi fázami: vstúpenie (receptácia), retencia, reprodukcia.“ (Plháková, 2007, s. 197). Ak si nedokážeme na niečo spomenúť je to v dôsledku zlyhania vo vybavovaní, nie v dôsledku ukladania“ (Sternberg, 2009) V ktorých situáciách a kedy najviac zabúdame? Na túto otázku nám dáva odpoveď odborníčka z praxe, Mgr. Jana Olíková: Zabúdanie je prirodzená a zároveň aj užitočná vec, ktorá nás chráni pred preťažením, umožní zefektívniť učenie, riešenie problémov i nadobudanie nových vedomostí. Vo svojej podstate sa informácie z hlavy nevymažú – len sú prekryté inými, možno užitočnejšími, viac využiteľnými, silnejšími zážitkami. Problémom ostáva – ako sa k tým informáciám dostať?

Najviac „zabúdame“ v prvých hodinách po naučení, ak sa učíme mechanicky – bez pochopenia súvislostí (čiže ak nevyužijeme predchádzajúce pamäťové stopy – vedomosti, zručnosti, skúse-

nosti), ak sa učíme za krátku dobu príliš veľký rozsah učiva, ak je samotné učivo založené na mechanických údajoch (napr. čísla, značky, názvy... a podobne) alebo vtedy, keď ide o jednorazové učenie – bez opakovania. Svoju rolu zohráva aj náš stav počas učenia – ak máme iné problémy, sme príliš unavení, vyčerpaní chorobou, drastickou diétou, stresom, prílišnou nechuťou k učivu, či automatické negatívne nastavenie „Aj tak to zle dopadne! Aj tak sa učiť nepotrebujem! Toto určite nezvládnem!“ Pre dobrý výkon je dôležité, aby som bol/-a niekde uprostred rovnostranného trojuholníka **CHCIEŤ** (vôľa, motivácia k výkonu) – **VEDIEŤ** (učenie sa novým veciam, vedomie cieľa, predchádzajúce vedomosti, zručnosti) – **MÔCŤ** (ako na tom som s celkovými mojimi možnosťami, schopnosťami, zdravím, podmienkami na učenie). Poďme zdokonaľovať ukladanie nových informácií do pamäti.

Činitele ovplyvňujúce zapamätávanie:

Rozsah materiálu – so vzrastajúcim rozsahom materiálu klesá produktivita zapamätávania. Preto je lepšie si text rozdeliť na menšie celky alebo si urobiť z textu poznámky. Povaha materiálu – rýchlosť a kvalita zapamätávania závisí od toho, aký materiál sa zapamätáva. Preto si text upravujeme mnemotechnickými pomôckami, číslami, tvarmi alebo zjednodušujeme do konkrétnejších pojmov. Rozloženie opakování – je účinnejšie opakovať si každý deň, ako učiť sa všetko naraz. Účinnosť závisí od dĺžky prestávok, od ich usporiadania od vekových a individuálnych vlastností. Povaha členov v rade – prvé členy radu a ich učenie sa rušivo pôsobí na učenie a podržanie ďalších členov (proaktívna interferencia). Učenie posledných členov radu rušivo pôsobí na učenie a podržanie predchádzajúcich členov (retroaktívna interferencia) (Kubáni, 2010).

Pár rád...:

1. rada: VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA

Dôležité je nájsť si k učeniu vnútornú motiváciu. Čo nás na predmete zaujalo?, Prečo je pre nás prínosné sa to naučiť? Ak uvidíme zmysel toho, že sa to učíme, zvýši to našu radosť z učenia a tým sa zaručí lepšie prijímanie informácií, ktoré potom ostávajú

dlhšie uložené v pamäti (Kolektív autorov, 2009).

2. rada: CIEĽ

Stanovme si konkrétny, krátkodobý cieľ. Ak sa nám učivo zdá príliš dlhé a náročné, rozložme si ho na viacej malých častí. Takto sa nám úloha nebude zdať príliš veľká a môžeme si jednotlivé časti rozložiť postupne na viac dní. Na začiatku si určíme menšie ciele a postupne ich podľa možnosti zvyšujeme. Nezabudnime, že ciele majú byť realistické a dosiahnuteľné. (Kolektív autorov, 2009)

3. rada: RELAXÁCIA

Pri učení si robme prestávky medzi jednotlivými úlohami. Medzi učením môžeme využiť rôzne formy relaxácie. Je dobré zmeniť aktivity a napríklad niečo kresliť, pozrieť TV, ísť sa prejsť a podobne. (Kolektív autorov, 2009)

4. rada: REDUKCIA INFORMÁCIÍ

Dlhý text si len veľmi ťažko zapamätáme. Preto si z textu vyberme najdôležitejšie fakty a urobme si z nich zhrňujúce poznámky (Havas, 2006).

5. rada: MENTÁLNA MAPA

Usporiadajme si veci do kategórií (napr. rozdelíme si učivo podľa určitých kategórií a tak si ich aj zapamätáme). Pomôže nám to pri rozlišovaní učiva a usporiadaní ho podľa individuálnych kritérií. (Havas, 2006)

6. rada: OPAKOVANIE

Miera naučeného učiva sa zvyšuje pri opakovanom preštudovaní si učiva v priebehu dlhšieho času. Takto dochádza k zvyšovaniu efektu praxe. Opakovať si text môžeme potichu alebo nahlas. Ak si však opakujeme nahlas spájame zrkovú stopu so sluchovou a zvyšuje sa efekt zapamätania (Havas, 2006).

7. rada: RIADENIE ČASU

Na začiatku je dobré uvedomiť si, v ktorých hodinách sa nám najlepšie učí a ten čas dňa si vyhradíť na učenie. Nedávať si zbytočne veľké množstvo úloh (veľké a náročné úlohy). Dobrou stratégiou je dať si jednu veľkú, s ktorou začíname ako prvou a k nej si pridať pár malých úloh (Kolektív autorov, 2009).

Rady sme hľadali aj u našej odborníčky Mgr. Jany Olíkovej a pýtali sme sa jej čo podľa nej zlepšuje proces zapamätávania pri učení:

Určite pomôže, ak si vybudujete dobrú motiváciu. Aj príliš „suchý“ predmet sa dá „spríjemniť“ niečím, čo si po splnení čiastkových cieľov môžem sám sebe sľúbiť a zároveň aj splniť... „Ak sa naučím toto a toto, môžem si uvariť kávu... prečítať pikošky v novinách... zavolať kamarátovi... pozrieť film... alebo niečo iné“. Základom ale je, že sa musím naučiť byť k sebe dostatočne prísny a dostatočne zásadový. Druhá podmienka je neučiť sa veci nárazovo – v strese síce máme akoby „väčšiu kapacitu“ na rýchlosť zapamätania, zároveň máme ale aj vyššiu „kapacitu zabúdania“. Platí naučiť sa, nechať pár hodín učivo „uležať“ a opäť si ho zopakovať. Pomáha vizualizácia, multisenzorickosť – skúsiť si nahlas zopakovať učivo, zaznamenať vizuálnu mapu, zosumarizovať, predstaviť si to, čo sa učím. Niekomu pomáha chodiť počas opakovania si učiva, predstava, že niekomu vysvetľuje danú tému. Ak je treba naučiť sa niečo mechanicky (a niekedy sa tomu naozaj nedá vyhnúť) – môže pomôcť mnemotechnická pomôcka – čo najviac humorná, absurdná, zvláštna. Taká, ktorá vyvolá nejakú emóciu. Napr. Mám sa naučiť názvy strún na gitare – môžem si pomôcť vetou: „Emilhodil granát do atómovej elektrárne!“. V opakovaní pomôže zosumarizovanie témy pri učení do osnovy, ev. do centrálnych pojmov. Systém a spôsob si musí každý nájsť svoj – platí však, že kým nevyskúšam viac spôsobov, nemôžem vedieť, čo je pre mňa dobré. Pamäť sa dá podporiť aj výživou – mozog podporia orechy, hrušky, ryby, dostatok kyslíka a kvalitný oddych – chybu robia tí, ktorí sa učia bez prestávok. Mozog totiž vypne bez toho, aby sme mu dali pokyn – Váš výkon nebude zodpovedať času, ktorý učeniu venujete. Sám si vyžiada TIME OUT a zbytočne budete nad knihami sedieť nejakú tú hodinu navyše – účinnejšie bude vyjsť s kamarátmi na krátku vychádzku, či prevetrať hlavu na aerobiku.

Vstup dát do dlhodobej pamäti závisí na rozličných procesoch. Jednak je to pozornosť, zameraná na informáciu, preto aby sme ju pochopili. Ešte významnejší je však spôsob vytvárania spojov a asociácií medzi novou informáciou a tým čo už vieme. Tieto spoje sa vytvárajú integráciou

nových dát do už existujúcich schém- KONSOLIDUJEME. Veľmi pozitívne práve na konsolidáciu pamäte pôsobí kvalitný REM nočný spánok. Vedci sa zhodujú v tom, že učenie ovplyvňuje dĺžka REM spánku v noci nasledujúcej po učení. (Sternberg, 2009; Ruisel, 2008)

Metakognitívne stratégie učenia

„1. krok- zorientuj sa

- ide o prejedenie a zorientovanie sa v učive, ako idú kapitoly za sebou, kde sa téma rozvíja, aké je množstvo učiva, kde začať?

2.krok- pýtaj sa

- po zorientovaní v učive si polož otázku, čo už o učive vieš? Čo sa potrebuješ ešte dozvedieť?

3. krok- čítaj

- postupne sústredene čítaj text a predbežne si rob poznámky a reaguj na problémy, na ktoré si narazil.

4. krok – zvažuj

- preštudovaný materiál sa snaž spájať s užznámymi skutočnosťami a vyber si kľúčové pojmy a princípy, ktoré si v texte našiel.

5. krok – opakuj

- ak si naučený materiál pochopil mal by si byť schopný učivo opakovaním prerozprávať vlastnými slovami.

6. krok- zrekapituluj

- výstižne zhrň čo si sa dozvedel v naštudovanom učive“ (Kubáni, 2010, s. 157).

Zaujímali nás tiež konkrétne odporúčania - čo robiť pred náročným skúškovým obdobím? Mgr. Jana Olíková hovorí:

Pravidlo prokrastinátorov: „Čo môžeš urobiť dnes, odlož na pozajtra a máš dva dni voľna...“, je síce vcelku milé a vtipné, určite zaručí dostatočnú motiváciu k učeniu (ak už horí za päťami – či priamo päty vyhoreli), ale z pozície zapamätávania je to skôr záruka kvalitného stresu a rýchleho zabúdania. Aj odložiť povinnosti treba vedieť – ak sa začneme učiť príliš „zavčasu“ môžeme mať menšiu motiváciu k učeniu. Príliš neskoré plnenie povinností však môže byť natolko stresujúce, že vôbec nemusíme dokázať spracovať daný materiál, či absolútne zablokovať pamäť naliehavými myšlienkami na neúspech. Myslím, že študenti

na vysokej škole už majú dostatočnú skúsenosť so sebou samým: aký štýl učenia im vyhovuje a čo naopak vôbec nie. Platí pravidlo – pravidelnosť, opakovanie, spájanie so skúsenosťami, účasť na prednáškach (ako ináč zapojiť všetky zmysly – aj sluch či priamy zážitok).

Vybavovanie je vo významnej interakcii s kódovaním. Ak sa učíte napríklad na test, mali by ste informácie organizovať spôsobom, ktorý primerane odpovedá spôsobu reprodukcie, ktorá sa od vás očakáva (Ruisel, 1994).

Nakoniec sme sa Mgr. Jany Olíkovej opýtali na to, čo pomáhalo jej zefektívniť proces učenia a reprodukcie naučeného materiálu?

Zistila som, že najlepšie sa mi učí nahlas, s kreslením (hoci nie vždy schém a poznámok), s gestikuláciou – všetko s prostriedkami, ktoré mi pomáhajú udržiavať pozornosť. Základom učenia je totiž kvalitné

sústredenie. Niekomu stačí vidieť text, učebnicu, lektora a dokáže sa sústrediť. Nám ostatným zostáva len pomôcť si ináč – snažiť sa zapojiť čo najviac vstupných kanálov a nezabudnúť na opakovanie! K predmetom alebo informáciám, ku ktorým som nemala vzťah, alebo ma príliš nezaujímali, som skúšala aspoň paradoxnú motiváciu: „keď to zvládnem, už sa s tým nemusím zapodievať!“ Našťastie v rámci štúdia na strednej a vysokej škole bolo takýchto situácií menej- vybrala som si odbory, ktoré ma naozaj zaujímali a zaujímajú dodnes. Takže všetkým študentom prajem, aby si v prvom rade vybrali správne podľa svojich záľub, schopností a predstáv o budúcnosti.

Dôležité je predovšetkým pochopiť ako pamäť funguje, zistiť čo vám vyhovuje pri učení najviac a nájsť si svoj štýl, ktorý vám zaručí, že naučené informácie budete schopní reprodukovať čo možno v najväčšej miere.

Prajeme veľa šťastia v náročnom skúškovom období.

Mgr. Barbora Holíková,

Poradenské centrum

Katolícka univerzita v Ružomberku

Mgr. Milena Jakubcová,

Verejná správa Martin

Mgr. Michaela Ptáková,

*Súkromné centrum špeciálno – pedagogického
poradenstva.*

Odborník z praxe: Mgr. Jana Olíková;

*Centrum pedagogicko-psychologického
poradenstva a prevencie v Martine.*

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

HAVAS, H. (2006). Využite svých schopností na 100%: tréninkmyšlení, pamäti, kreativity. Praha: Grada.

KOLEKTIV AUTORŮ. (2009). Velká kniha technik učení, tréninkupaměti a koncentrace. Praha: Grada

KUBÁNI, V. (2010). Všeobecná psychológia.

Prešov: Prešovská univerzita.

PLHÁKOVÁ, A. (2007). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academie.

RUISEL, I. (1994). Záhady pamäti. Bratislava: Slovak Academic Press.

RUISEL, I. (2008). Osobnosť a poznávanie. Bratislava: Ikar.

STERNBERG, J R. (2009). Kognitívni psychologie. Praha: Portál.

NA HRANE

„Mami idem si umyť ruky.“ Čo je na tejto vete zvláštne? Asi absolútne nič. Čo však ak je takáto veta vypovedaná z úst chlapca 100x denne? Aj vám určite napadne, že niečo nie je v poriadku. No život ide ďalej, bez povšimnutia najbližšej rodiny. 11 ročný chlapec – nazvime ho Peter – každý deň zápasí s pomyselnými baktériami či špinou. Na rukách, na tele, na oblečení. Nenapije sa z iného pohára ako zo svojho, nenaje sa z iného taniera len zo svojho. Nik sa mu nesmie dotknúť jeho „vecí“.

Ruky po umytí si neutiera – aj tam sú baktérie. Veci na seba neoblečie, pretože práčka baktérie nezničí. Prestáva jesť. Postupne chudne, stráca váhu na 25 kg. Anorexia to však nie je. LEN strach z nečistoty. Desiate, ktoré dostal od mamy do školy, končia v smetnom koši. Vrecúško s telesnou výchovou končí v kontajneri. Prečo? Podal mu ho spolužiak, ktorý nemal čisté ruky. Vonku nevychádza, nemá priateľov, rovesníkov. Všetok svoj voľný čas trávi doma. Pri Playstation, či X-boxe. Ale má aj tablet- aj tam sa dá celkom slušne zabiť čas. Na pohľad je bledý, vychudnutý a život ide ďalej. Rodičia pracovne vyťaženi, nepozorujú žiadnu výraznú zmenu na správaní svojho syna. Z času na čas zaregistrujú časté umývanie rúk. Ale život opäť ide ďalej...ale len do okamihu, kedy to krehká psychika dieťaťa ďalej nezvláda a Peter sa zrúti. Chce vyskočiť z balkóna, hystericky kričí. Vtedy mamka volá sanitku a prichádza rýchla zdravotná služba, ktorá Petra vezie na psychiatriu. Matka vidí, že jej syn je koš a koža. Nechápe, nerozumie, kde spravila chybu. Peťko mal predsa všetko, hračky, všetku elektroniku, vlastnú izbu, letnú dovolenku...a predsa!

Na psychiatrii je hospitalizovaný 14 dní. A diagnóza znie – Obsedantno-kompulzívna porucha. Štatistiky hovoria že je závažnou, štvrtou najčastejšou psychickou poruchou (po fobickej poruche, abúze látok a rekurentnej depresívnej poruche) so začiatkom zvyčajne v detstve alebo adolescencii, s chronickým, kolísavým priebehom. Hlavnými symptómami sú obsesie a/alebo kompulzie. Odhaduje sa, že 2,5 % populácie trpelo niekedy vo svojom živote OCD. OCD je častá

akou detítak aj u dospelých. Pomervýskytu u žien a mužov je rovnaký, podľa niektorých zdrojov sa vyskytuje častejšie u žien. Poruchamôže začať postupne aj náhle, asi v 50% prípadov jej predchádza stresujúca životná skúsenosť. Iba jednatretina pacientov dosiahne spontánnu remisiu.

Obsesie sú myšlienky, predstavy alebo impulzy, ktoré sa opakovane vtierajú do mysle jedinca, obťažujú ho, jedinec si zvyčajne uvedomuje ich nezmyselnosť, napriek tomu im niekedy nedokáže odolávať. Sú vnímané ako vlastné, nie ako dané zvonku.

Kompulzie sú opakované, stereotypné formy správania alebo aj duševné aktivity, ktorými sa jedinec zvyčajne snaží predchádzať určitým obávaným situáciám, aj keď si zvyčajne zreteľne uvedomuje nezmyselnosť a neprimeranosť takéhoto správania.

Obsesie a kompulzie sú pre pacienta nechcené, spôsobujú mu značný distress, sú zvyčajne časovo náročné (zaberajú viac ako 1 hodinu denne) a veľmi podstatne komplikujú existenciu jedinca (pracovnú, rodinnú, spoločenskú,...).

Ako sa lieči OCD? A dá sa vôbec liečiť?

Kombinácia KBT a farmakoterapie sa zdá byť optimálnym variantom liečby OCD, v prípade non-responzie je táto kombinácia ešte žiadúcejšia. Výhodné je aj jej použitie iba u parciálnych responderov alebo aj v prípade, že to pacient priamo požaduje. Môže ísť o individuálne, skupinové, ale aj rodinné sedenia, pričom dĺžka sedení sa pohybuje od jednej do dvoch hodín. Sedenia by mali byť týždenná nemalo by ich byť viac ako 13-20, aj keď presný počet sedení, ich dĺžka a celková doba trvania liečby neboli zatiaľ presne stanovené. Pacienti so závažnejšou formou OCD však môžu vyžadovať dlhšiu dobu liečby a častejšie terapeutické sedenia. Najčastejšie používané v liečbe OCD sú tzv. expozícia in vivo, response prevention a floding. Psychiater môže liečbu aplikovať sám alebo poslať pacienta k špecialistovi na KBT liečbu OCD (ak je takáto možnosť). Nevyhnutnou súčasťou nielen KBT liečby, ale liečby OCD všeobecne, je edukácia pacienta a jeho blízkych. (Zdroj:

Psychiatria pre prax - MUDr. Eva Pálová, PhD. I. Psychiatrická klinika LF UPJŠ a FNLP, Košice). Prognóza

Súčasné epidemiologické údaje hovoria o celoživotnej prevalencii 1,9 – 2,5 % (Weissman et al, 1994). Priebeh OCD je chronický, s obdobiami zlepšenia a zhoršenia, úplné vyliečenie je časté. Približne 5 % pacientov má medzi epizódami asymptomatické intervaly, 15 % pacientov sa trvalo zhoršuje.

Túto poruchu na rozdiel od minulosti však považujeme za poruchu liečiteľnú. Zväčša ak dôjde po 6 týždňoch k zlepšeniu asi o 20 %, je prognóza dobrá. Pri využití všetkých možností možno dosiahnuť čiastočné zlepšenie u 90 % pacientov, výraznú úpravu stavu u 60 % pacientov. Treba však rátať s dlhodobším užívaním liekov a liečbunepreušovať.

Vráťme sa ale na začiatok. Kde sa stala chyba? Kto ju spravil? Muselo to zájsť tak ďaleko? Dalo sa ovplyvniť prepuknutie tohto ochorenia? Veľa otázok, na ktoré nemáme odpoveď. Nie sme všetci tak trochu „na hrane“? Vieme, kde je tá tenká čiara medzi tým čo je „normálne“ a čo už hraničí s patológiou alebo patologické je? Odpovedzme si každý sám za seba a zamyslime nad tým, koľko pozornosti a času venujeme svojim najbližším. Majme oči otvorené a možno sa nám podarí ak nie zabrániť, tak minimálne včas podchytiť rozvíjajúce sa ochorenie u svojho blízkeho. Určite to stojí za to.

Mgr. Milena Jakubcová
Verejná správa Martin

ZDROJE :

MOŤOVSKÝ, B.: Obsedantno-kompulzívna porucha. In: Ambulantná terapia. Trenčín: Psychiatrická klinika FN, 2008, roč. 6, č. 3, s. 152 – 157. [online]. Dostupné na Internete: <http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=3420>

PÁLOVÁ, B.: Liečba obsedantno-kompulzívnej poruchy. In: Psychiatria pre prax. Košice: Psychiatrická klinika LF UPJŠ a FNLP, 2008, roč. 9, č. 3, s. 112 – 116. [online]. Dostupné na Internete: <http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=3238&magazi-

Súťaž!

Vyhodnotenie výsledkov súťaže o názov časopisu, ktorý bude vychádzať pod záštitou SAŠAP

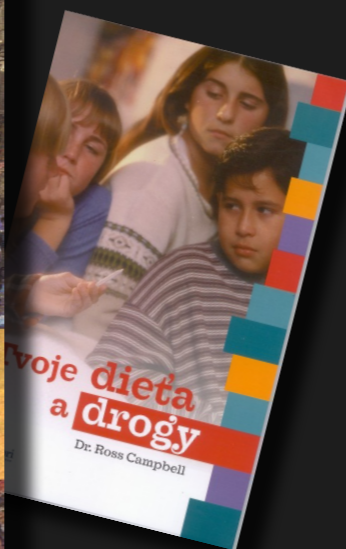
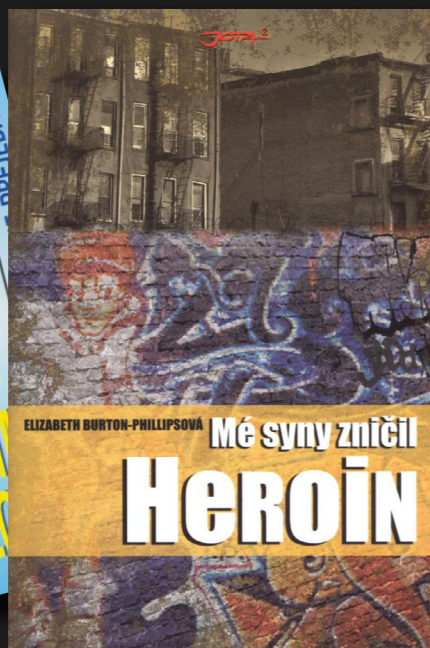
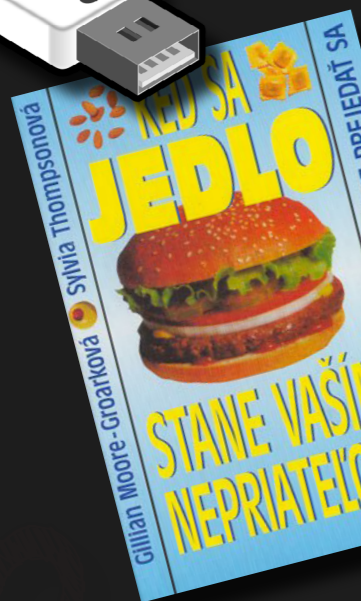
Vyhráva názov "E – mental", ktorý nám zaslal do redakcie Juraj RATULOVSKÝ. Jurajovi ďakujeme a odmeňujeme ho knihou "Mé syny zničil heroin" (Burton-Phillipsová, 2008) a USB kľúčom s kapacitou 4 GB.

Špeciálne ocenenie redakcie za originálny názov a námet na logo časopisu udeľujeme Gabike MICHALIKOVEJ, ktorá získava knihu "Dieťa a drogy" (Campbell, 2003).

Špeciálne ocenenie redakcie za najviac nápadov na názov vyhráva Stanislav HOFEREK, ktorý získava knihu "Keď sa jedlo stane Vaším nepriateľom" (Moore – Groarková; Thompsonová, 1998)

E-mental

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNO M ZDRAVÍ



Vyhlasujeme novú súťaž!

V prvom čísle sme pre Vás pripravili kvíz, v ktorom si preveríme Vaše vedomosti o SAŠAPe. Ako pomôcka Vám môže poslúžiť naša oficiálna webová stránka www.sasap.sk. Súťažíte o zaujímavé, nielen knižné, ceny.

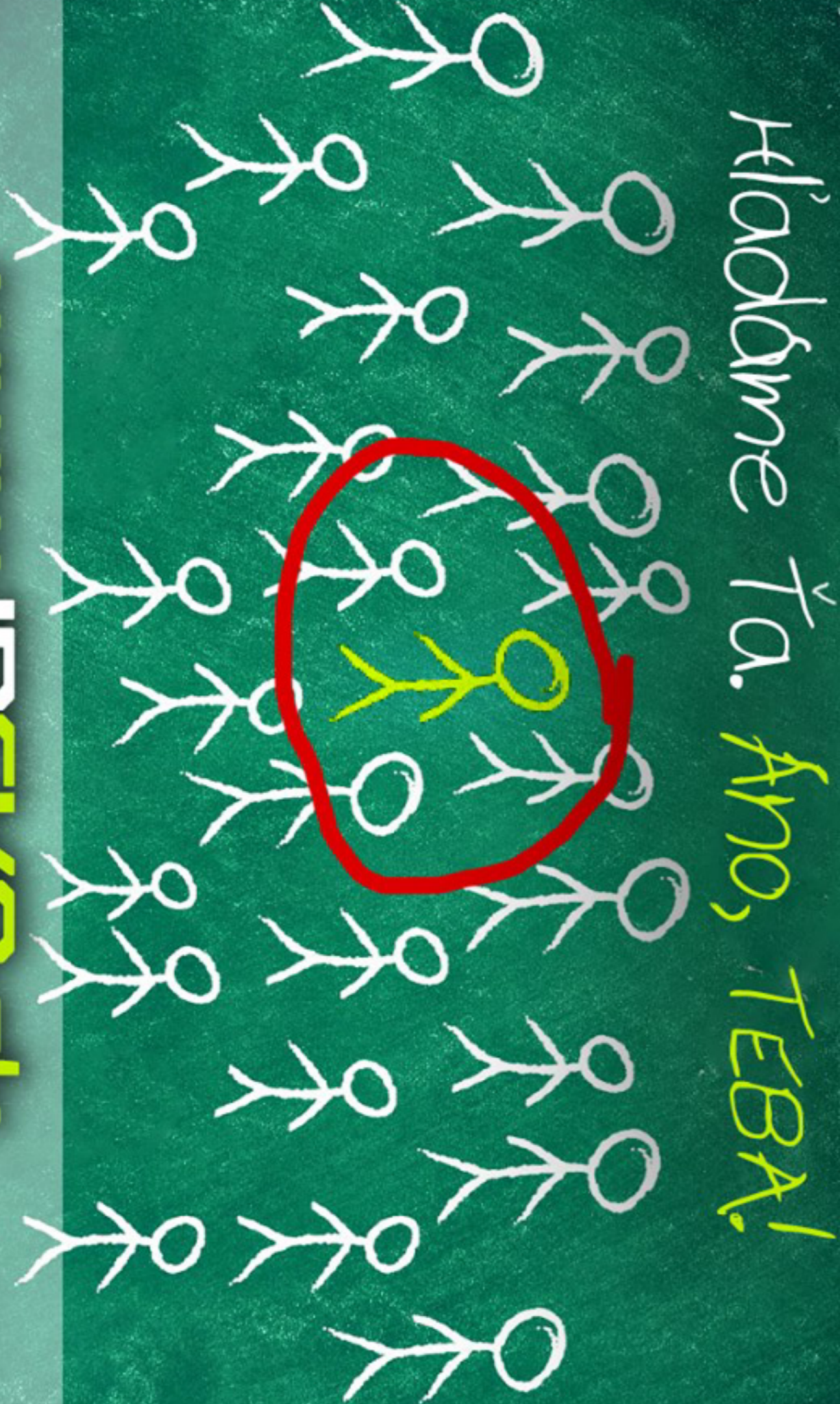
A tu sú **OTÁZKY:**

1. Kedy bol založený SAŠAP? (deň, mesiac, rok)
2. Aké orgány tvoria asociáciu?
3. Vymenuj druhy a poddruhy členstva v asociácii.
4. Kedy sa stal SAŠAP oficiálnym členom EFPSA, na ktorom kongrese to bolo a kto bol našim zástupcom?
5. Ako sa volá kniha, ktorú máme v albume "Čo máme v knižnici" na fun page stránke Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie?

- I. CENA:** - optická myš
II. CENA: - USB kľúč s kapacitou 4 GB
III. CENA: - kniha "O krvi, mysticizme a iných poverách" (Nagai; Dobrotka; Prokop, 1997)

Svoje odpovede nám posielajte do 24. 12. 2013, na adresu ptakova@sasap.sk, do predmetu správy napíšte „SÚŤAŽNÝ KVÍZ“. Prajeme Vám veľa šťastia!





IPČKO.SK
**HĽADÁ NOVÝCH DOBRO-
VOĽNÍKOV**

Ak sa chceš pridať aj Ty a nazbierať nové skúsenosti, pošli svoj štrukturovaný životopis a krátku esej (1-2 strany) na tému
„JA, SUPERMAN“.

Esej by mala byť o tom, ako vnímaš, čo sa deje v dnešnej spoločnosti, svete alebo v Tvojom okolí a ako chceš zmeniť svet...možno aj práve vďaka IPčku.

KEDY?

Nábor prebieha do konca októbra.

KONTAKT:

V prípade záujmu piš na ipcko@ipcko.sk
Viac informácií nájdeš na www.ipcko.sk

ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV FOTOGRAFIÍ A OBRAZOV

Titulok	<i>Stanislava Konušiková</i>
str. 3	<i>web</i>
str. 8	<i>Natália Miková</i>
str. 14	<i>Patrik Nemček</i>
str. 20 - 21	<i>Lucia Vozafová</i>
str. 23	<i>web</i>
str. 26	<i>Jana Vajda</i>
str. 32	<i>web</i>
str. 35	<i>Stanislava Konušiková</i>
str. 38	<i>Natália Miková</i>
str. 40	<i>Michal Antal; web</i>
str. 41	<i>Michal Antal; web</i>
str. 42	<i>Milena Jakubcová</i>
str. 43	<i>Stanislava Konušiková</i>
str. 44 - 45	<i>Simona Vozafová</i>
Záverečná strana	<i>Stanislava Konušiková</i>



ISSN 1339-4614

E-mental

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNO M ZDRAVÍ

Vychádza elektronicky 4 - krát ročne
pod záštitou Slovenskej asociácie študentov a absolventov
psychológie SAŠAP
www.sasap.sk
redakcia@sasap.sk



číslo 1, rok 2013
45 strán