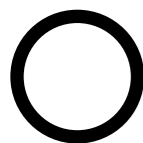


# E-mentai

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNOM ZDRAVÍ



JANUÁR - FEBRUÁR - MAREC VOL. 3, Č. 1/2015



## REDAKCIA

### ŠÉFREDAKTOR:

Mgr. Peter Kusý

### ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela Ptáková

Mgr. Lucia Vozafová

### ČLENOVIA REDAKCIE:

Mgr. Lucia Briestenská

Mgr. Zuzana Holečková

Mgr. Barbora Holíková

Mgr. Milena Jakubcová

Bc. Michal Antal

Bc. Martin Helik

Bc. Nika Šablatúrová

Eva Phanvanová

Daniela Martoníková

### GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava Konušiková

Mgr. Andrej Konušik

### KOREKTÚRA:

Mgr. Mária Gáborová

Bc. Mária Vojtechová

Jaroslava Macková

### RECENZENTI:

Mgr. Jana Fúsková

Mgr. Matúš Grežo

### KONTAKT NA REDAKCIU:

redakcia@sasap.sk

www.sasap.sk

ISSN 1339-4614



## OBSAH

<b>EDITORIÁL</b>	<b>4</b>
<b>VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY</b>	<b>6</b>
Kvalitatívna analýza psychického prežívania pri schizofrénnom ochorení	
<b>KAZUISTIKA</b>	<b>14</b>
Prežila som manželov teror aj jeho pokusy o samovraždu	
<b>OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE</b>	<b>20</b>
Rozhovor s prof. PhDr. E. Gajdošovou, PhD.	
<b>ČO ROBIŤ KEĎ</b>	<b>24</b>
Čo robiť keď mi 24 hodín nestačí?	
<b>NA HRANE</b>	<b>30</b>
Keď pracujeme na hrane dokonalosti či časového limitu	
<b>RECENZIE</b>	<b>34</b>
Elisabeth Lukasová- Základy logoterapie	
<b>EFPSA - krok za hranice, krok vpred</b>	<b>36</b>
<b>KALENDÁRIUM</b>	<b>42</b>
<b>SÚŤAŽE</b>	<b>50</b>
<b>POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV</b>	<b>52</b>
<b>ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV</b>	<b>54</b>



## EVA GAJDOŠOVÁ

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

PŔSOBÍ NA FAKULTE PSYCHOLÓGIE  
PANEURÓPSKEJ VYSOKEJ ŠKOLY



## EDITORIÁL

Rok 2015 otvára novoročné číslo a Editoriál od pani profesorky Gajdošovej, ktorej sme položili otázku, či by chcela niečo popriať našim čitateľom, či už študentom alebo absolventom psychológie?

V prvom rade by som chcela zdôrazniť, že psychológia je úžasná veda a profesia psychológa je tá najkrajšia profesia. Ľudia od nás očakávajú podporu, oporu, porozumenie, radu, pomoc, ochranu, povzbudenie, nádej, ktorú im aj poskytujeme. Želám všetkým študentom a absolventom psychológie, aby smerovali k tomu byť skutočnými profesionálmi, ale zároveň aj ľuďmi s veľkým „Č - človek“, teda profesionálmi ľudskými, chápacími, schopnými oceniť druhých, povzbudiť ich na ceste, ktorú si vybrali. Držím mladým psychológom palce, aby pomohli mnohým ľuďom v ich osobnom, rodinnom, pracovnom živote, a aby urobili veľa dobrého, mnoho dobrých skutkov na svojej profesijnej ceste životom.

# KVALITATÍVNA ANALÝZA PSYCHICKÉHO PREŽÍVANIA PRI SCHIZOFRÉNNOM OCHORENÍ

Lucia VOZAFOVÁ

## ABSTRAKT

Cieľom práce bolo poukázať na celkovú úroveň a jednotlivé dimenzie kvality života u schizofrenikov. Pre potreby výskumu boli použité metódy: naratívne interview, analýzy rozhovorov a škála životnej spokojnosti. Zistili sme, že kvalita života u schizofrenných pacientov je nižšia než u bežnej populácie. Najvýraznejšie ovplyvnenie bolo zaznamenané v sociálnej dimenzii. Chýba snaha o sebazdokonaľovanie, ktorá je ovplyvnená malým progresívnym rastom v spoločnosti. Tento článok môže pomôcť bežnej populácii zdravých ľudí pochopiť, v akej psychickej situácii sa nachádzajú jedinci s diagnózou schizofrenia.

**Kľúčové slová:** schizofrenia, kvalita života, naratívne interview

## ÚVOD

Pojem schizofrenia pochádza z gréckych slov schizó = rozdeliť a phrenos = myseľ a v preklade to znamená rozbitá myseľ (Burton, 2012). Zmienky o tejto poruche sa objavujú už v ďalekej minulosti. Samotný pojem schizofrenia, ako označenie poruchy, zaviedol začiatkom 20. storočia švajčiarsky psychiater Eugen Bleuler a týmto pojmom chcel zdôrazniť, že najnápadnejším znakom pri tomto ochorení je rozorvanosť v myslení a cítení (Hell a Schupbach, 2004). Schizofrenia

je závažnou duševnou poruchou, ktorá sa prejavuje chronickým narušením vnímania a myslenia, poruchou osobnostnej integrity a emotivity (Vágnerová, 2008). Nie je známa jednoznačná príčina jej vzniku. Existujú rôzne typy schizofrenie a taktiež odlišné druhy liečebných postupov. Kvalita života predstavuje spokojnosť so životom na úrovni objektívnych ukazovateľov, ale taktiež aj subjektívne prežívanú pohodu. Ide o celkovú fyzickú, psychickú, sociálnu i duchovnú pohodu a spokojnosť so životnou situáciou (Mareš, 2010). Interdisciplinárna tohto pojmu sa odzrkadľuje v rôznom definovaní tohto pojmu, kde jednotlivé vedné disciplíny kladú dôraz na odlišné aspekty. V rámci psychológie ju môžeme chápať z hľadiska troch najzákladnejších prístupov. Psychologický aspekt kladie dôraz predovšetkým na subjektívne prežívanú pohodu. Sociologický berie do úvahy materiálne zabezpečenie a životnú úroveň a medicínske hľadisko chápe kvalitu života ako niečo, čo sa týka zdravia (Andrews, 1976).

Náš výskum je zameraný na to, ako vplýva schizofrenne ochorenie na kvalitu života človeka. Na základe kategórií, ktoré boli stanovené v štruktúrovanom rozhovore, je možné sa zamerať na to, aký dopad má toto ochorenie na jednotlivé oblasti života pacientov. Sledovali sme sociálnu oblasť, kognitívnu

oblasť a emocionálnu oblasť. Schizofrenia je témou, ktorá je preskúmaná mnohými odborníkmi. Množstvo publikácií sa zameriava predovšetkým na skúmanie a testovanie možností liečby tohto ochorenia, diagnostiku, príčiny jeho vzniku (Hell a Schupbach, 2004; Pečeňák, 2005; Hoschl, 2004; ). V súvislosti so skúmaním kvality života ľudí s touto diagnózou je schizofrenia skúmaná zriedkavejšie (Čaplová a Krajčovičová, 2007; Dóci, Kovářová a Safková, 2003). Sledovali sme kvalitu života využitím interview, ktoré sa zameriava na sociálnu, kognitívnu a emocionálnu oblasť.

V súlade so stanoveným cieľom práce boli sformulované nasledujúce výskumné otázky:

- Ako vplýva schizofrenne ochorenie na celkovú kvalitu života jedinca?
- Ako vplýva schizofrenne ochorenie na jednotlivé dimenzie kvality života jedinca?
- Aké je subjektívne vnímanie spokojnosti s vlastnou životnou situáciou u jedincov so schizofrenným ochorením?

## METÓDY

### Výskumný súbor a priebeh výskumu

Výskumný súbor tvorilo sedem participantov, ktorí museli spĺňať nasledujúce kritéria:

- vek 25 až 75 rokov,
- diagnóza z okruhu F 20.0 až F 20.9 (s výnimkou F 20.4 postschizofrenická depresia),
- dĺžka schizofrenného ochorenia trvajúca viac ako jeden rok.

Tab. 1 Prehľad participantov podľa pohlavia, veku a diagnózy.

participant	č.1	č.2	č.3	č.4	č.5	č.6	č.7
pohlavie	muž	muž	muž	muž	muž	muž	muž
vek	48	51	59	38	57	68	73
Diagnóza-F	20.5	20.6	20.5	20.0	20.5	20.0	20.5

F- kódové označenie diagnostikovanej duševnej poruchy podľa MKCH 10.

...AKO VPLÝVA  
SCHIZOFRÉNNE  
OCHORENIE  
NA KVALITU ŽIVOTA  
ČLOVEKA

individuálne, vždy s jedným účastníkom.

### POUŽITÉ METÓDY

Pre výskum bola použitá kombinácia naratívneho interview a štandardizovanej Škály životnej spokojnosti (Cantrills ladder, 1965). Štruktúrovaný rozhovor sme vytvorili na základe dostupnej literatúry o položkách, ktoré patria do kategórie kvality života (sociálna, emocionálna, kognitívna). Jednotlivé otázky v interview boli rozčlenené do podkategórií: Všeobecné (Ako sa voláte? Viete mi povedať aká je vaša diagnóza?) Vzdelanie/Práca (Aké máte vzdelanie? Čo pre vás znamená práca?) Voľný čas (Máte nejaké koníčky, ktorým sa pravidelne venujete?), Rodina (Aký je váš rodinný stav? Máte deti?), Vzťahy (Čo si myslíte, ako vás berú ostatní ľudia? Čo pre vás znamená slovo láska?), Financie (Máte pravidelný finančný príjem?), Zdravie (Máte aj iné zdravotné problémy? Do akej miery schizofrénia ovplyvňuje váš život?), Šťastie (Čo vás robí šťastným? Čo si najviac želáte, aby sa vám splnilo?). Doplnujúcim nástrojom je Škála životnej spokojnosti, ktorá má podobu stúpajúceho rebríka, kde si účastník zvolí stupienok (1-9, pričom 1 predstavuje najhoršiu životnú situáciu, 9 najlepšiu životnú situáciu), na ktorom sa momentálne nachádza. Prostredníctvom nej môžeme zistiť pocity z aktuálnej situácie schizofrénneho pacienta, teda ako vníma svoj život, svoje ochorenie, na akú priečku rebríka ho stavia (Cantrill, 1965). Uvedené metódy patria ku kvalitatívnym metódam, umožňujú poznať účastníka v jeho prirodzenej polohe. Tým do výskumu prináša vlastnú, v podstate ničím neovplyvnenú skúsenosť. Množstvo ponúknutých informácií závisí od účastníka. Na vyhodnotenie rozhovorov bola použitá naratívne orientovaná analýza. V naratívnom interview sa dajú rozoznať určité fázy: hlavné rozprávanie, dodatočné otázky, rekonštrukcia bežných situácií a záverečná rezonancia, hodnotenia, teórie. Pri naratívnom interview ide o rekonštrukciu príbehu celého života, alebo len čiastkového príbehu (Vendelová,

2004). Príbeh každého jedinca je individuálnou a osobitou diskusiou. Tieto príbehy obsahujú individuálne metafory, ktoré môžeme hľadať aj v snoch, poézii, umení, alebo v kombinácii (Bražinová, 2001). Analýza prostredníctvom narácie neprístupuje k príbehom ako k zdrojom informácii, ktoré hovoria o objektívnej realite, či o živote osôb. To čo sleduje je za prvotným príbehom ukryté. Hľadá osoby a miesta, ktoré majú v príbehu určité miesto a taktiež sleduje aj prezentáciu príbehu (Vendelová, 2004). Ako konkrétna interpretačná perspektíva bola aplikovaná holisticko - obsahová analýza textu. Pri tejto perspektíve je dôležité zameranie sa na obsah rozprávania z hľadiska príbehu ako celku. Výskumníka vedie k hierarchickému usporiadaniu emócií a prežívania, na základe ktorého jednoduchšie pochopí obsah rozprávania účastníkov.

Prvým krokom je viacnásobné/opakované čítanie textu, ktoré nám zaistí zmysluplnú konfiguráciu. Ďalej je dôležitý výber tém, ktoré sa nesú celým príbehom a ich následné zakódovanie (určenie si dôležitých bodov). Dané témy sa následne rozdelia do hlavných kategórií a sleduje sa ich vzájomné skríženie, hlavná téma, alebo úplne prvá téma, ktorá bola v texte načrtnutá.

### VÝSLEDKY

#### Ako vplýva schizofrénne ochorenie na celkovú kvalitu života jedinca?

Z analyzovaných rozhovorov vyplýva, že kvalita života schizofrenikov sa od bežnej populácie líši najmä v sociálnej dimenzii. Keďže schizofrénia má väčšinou začiatok v adolescencii, prejavuje sa najmä v nadväzovaní kontaktov a partnerských vzťahov. Takmer všetci účastníci boli slobodní a bezdetní. Majú problémy so začlenením do spoločnosti, najmä ak sa stanú klientmi DSS, alebo ostanú v psychiatrickej liečebni. Majú nižšiu vzdelanostnú úroveň, sú práce neschopní čo sa odráža aj na finančnej situácii. Sú pomerne unavení, čo je spôsobené najmä silnými medikamentmi. Všetky tieto faktory prispievajú k znižovaniu kvality

života a taktiež aj k znižovaniu spokojnosti so sebou samým. Pridružujú sa depresie, rezignácia. Nadväzovanie priateľstiev nemajú za potreby, vystačia si sami. Na priebeh ochorenia negatívne vplyvajú aj fajčenie, prípadne požívanie alkoholu, či drog, čo môže mať za následok rôzne zdravotné problémy (chronická obštrukčná porucha pľúc), ktoré sa k schizofrénii pridružujú. Je pre nich veľmi namáhavé sledovať bežné dianie, televíziu, rozhlas, noviny, pretože vo všetkom hľadajú skryté významy, ktoré súvisia s ich osobou. Na druhej strane však nachádzajú potešenie aj v bežných maličkostiach. Sú prajní k zdravým ľuďom, žiadajú šťastie a zdravie, čiže to čo sami nemôžu mať. V oblasti kognitívnych schopností sa u účastníkov objavuje spomalené myslenie, ťažko nachádzajú myšlienky, nevedia odpovedať na zložitejšie otázky, odbiehajú od témy. Rozhovor s nimi je veľmi namáhavý na zvládnutie, pacienti v rozhovore požadujú ciele otázky. I keď radi rozprávajú, väčšina textu bežnému človeku nedáva žiadny zmysel. Z tohto pohľadu sa teda dá usúdiť, že ľudia so schizofrénnym ochorením majú zníženú kvalitu života a nie sú s ňou spokojní. Uvedomujú si, že v spoločnosti nie sú platnými členmi, pretože dostali určitú nálepku. Keďže bežná populácia nevie, čo všetko schizofrénne ochorenie zahŕňa, ľudia s touto diagnózou sú pomerne rýchlo zavrhaní, odsudzovaní a označovaní za bláznov. Objektívna dimenzia kvality života teda pre schizofrénnych jedincov nie je veľmi priaznivá. Nevynikajú vo vzdelaní, sú slabo finančne zabezpečení, nevedia nadväzovať kontakty, sú teda pre spoločnosť nepotrební. Pri subjektívnom pohľade sú však so sebou celkom spokojní. Prežívajú rôzne emócie, ktoré súvisia najmä s ich pobytom v DSS (smútok, spokojnosť, vyrovnanosť, nešťastie) no väčšina z nich sa so svojou diagnózou vyrovnala a vedia, že sa z toho už nedostanú. Záleží to najmä od ich osobnosti a od toho ako brali a berú život.

#### Ako vplýva toto ochorenie na jednotlivé dimenzie kvality života?

*Vzdelanie/Práca:* V oblasti pracovného

zaradenia účastníci chceli pracovať prejavovali, ale kvôli nastupujúcej schizofrénii prácu museli opustiť, pretože nezvládali náplň práce, pracovné tempo, cítili sa slabí a unavení.

*Voľný čas/koníčky:* Takmer všetci účastníci si svoj voľný čas vyplňajú bežnými činnosťami ako sú televízia, pitie čaju, kávy, rozhovory, hudba, krížovky, noviny. Sú to činnosti, ktorým sa môžu venovať v DSS. Väčšina z nich už ostala iba spomienka na to, čo vykonávali predtým a kvôli tomu, že sú v DSS „zavretí“ sa im už nemôžu venovať.

*Rodina/Vzťahy:* Šesť účastníkov je slobodných a štyria z nich majú deti, ktoré sú nemanželské. O rodinných vzťahoch však hovoriť vôbec nechcú. Skôr sú otvorení otázke o priateľstvách a ostatných vzťahoch. Väčšina z nich si našla priateľov aj v DSS a majú sa o čom porozprávať. Jeden z účastníkov je však veľmi nedôverčivý voči všetkým ľuďom a stráži si svoje súkromie. Vychádza to pravdepodobne z jeho diagnózy paranoidná schizofrénia, podľa psychiatra totiž patrí k jedným z najťažších prípadov. To ako sa cítil v DSS vypovedá o tom, že tam nie sú veľmi spokojní. Mnoho z nich si na takýto život stále nezvyklo, alebo si ho nevážia aj napriek tomu, že tu žijú dlhé roky. O láske vypovedá každý z vlastnej skúsenosti. Hovoria o partnerskej láske, ktorú zažili predtým než im diagnostikovali schizofrénii.

*Financie:* Finančný príjem je zaistený prostredníctvom plného invalidného dôchodku, ktorý majú uznaný. Všetky financie však pokrývajú náklady spojené s pobytom v DSS. Občas dostanú nejaký malý finančný príspevok od rodiny, ktorý je však väčšinou určený na cigarety, alebo nejaké iné malé drobnosti. Financie si spravovať sami nemôžu, kvôli odobratiu svojprávosti. Majú ich na starosti sociálni pracovníci, ktorí sú v DSS zamestnancami. To, či sú s takouto situáciou spokojní nedávali najavo a vôbec to nekomentovali.

*Duchovný život:* Štyria účastníci veria v Boha a uznávajú kresťanstvo, aj keď ho už naďalej nepraktizujú. Duchovný život však nie je ničím

čo považujú za potrebné. Vieru si prinášajú z obdobia mladosti, čo svedčí o tom že tak boli vychovávaní. V tomto období sa však na vieru nijako neobracajú, pretože nemajú pocit, že by im v ich momentálnej situácii vedela pomôcť.

*Zdravie:* Participanti majú okrem schizofrenie aj ďalšie zdravotné problémy, ktoré sa u nich prejavujú. Sú to problémy so srdcom, krvným tlakom, kožné problémy, časté močenie, zvýšený cholesterol, časté zápal pľúc. Mohli by sme však usudzovať, že tieto zdravotné problémy môžu súvisieť s vekom a nemusia priamo súvisieť so schizofreniou.

*Šťastie:* Šťastie predstavuje u každého participanta niečo iné, no spoločnou črtou je to, že im k šťastiu chýba najmä zdravie a sloboda. Prajú iným (zdravým) ľuďom to, čo sami nemôžu mať. Tešia sa z každodenných maličkostí a zo spomienok, ktoré majú na svoju rodinu. V oblasti hodnotenia svojho života participanti prejavujú rôzne postoje. Jedna polovica je so svojim životom spokojná a myslí si, že ho prežila najlepšie ako mohla. Druhá polovica na svoj život nespomína veľmi šťastne. Prítomné sú pocity menejcennosti spojené so stigmatizáciou. Dokonca je u jedného participanta zrejme, že smrť by bola pre neho vykúpením z doterajšieho života.

#### **Aké je subjektívne vnímanie spokojnosti s vlastnou životnou situáciou?**

*Participant č. 1* svoj život vníma ako nepotrebný. Vie, že v spoločnosti už nemá žiadny rast a nemôžu nikam postupovať. Preto aj na škále životnej spokojnosti uvádza číslo jeden.

*Participant č. 2* sa cíti v takom strede. Nie je šťastný, ani nešťastný, jednoducho žije svoj život tak ako najlepšie vie a označil sa na stupni číslo päť.

*Participant č. 3* sa síce označil na stupni číslom deväť, ale aj po opakovanej inštrukcii zrejme poriadne nepochopil zadanie. Uviedol, že sa na deviatke nachádza pretože je už na konci svojho života a veľmi veľa toho zažil, podľa inštrukcie však deviatka označuje najlepšiu životnú situáciu.

*Participant č. 4* tvrdí, že sa nachádza v strede

(číslo päť), čiže tesne nad hladinou. Čo však veľmi nekorešponduje s jeho predchádzajúcimi vyjadreniami o jeho veľkej spokojnosti so súčasným životom.

*Participant č. 5* označil číslo tri, ktoré sa spája so spomienkou na otca. Práve pri tomto subjektívnom vyjadrení vidíme narušenie orientácie v realite, kedy si bežné veci ako zápalky v škatule transformuje do prítomnosti a do situácii, v ktorých sa práve nachádza.

*Participant č. 6* síce svoju subjektívnu spokojnosť s terajším životom znázornil na čísle osem, no vôbec to neodôvodnil. Spájalo sa mu to s terajšími situáciami a s izbou, na ktorej býva.

*Participant č. 7* bol celkovo veľmi nekomunikatívny a ponúkal len jednoslovné odpovede. K životnej spokojnosti sa vyjadril slovami: „Tak je dobre,“ a označil číslo šesť.

Ak by sa zhrnula spokojnosť všetkých participantov a ponúklo by sa celkové vnímanie spokojnosti so životnou situáciou, výsledkom by bolo zistenie, že participanti svoj život len prežívajú. Všetky vyjadrenia sú veľmi individuálne, no je z nich jasne čitateľné, že schizofrenní pacienti so svojim súčasným životom nie sú veľmi spokojní a chceli by sa vrátiť do čias kedy schizofreniu nemali. Veľká väčšina z nich si je vedomá toho, že v spoločnosti už nemajú žiadne miesto, nečaká ich žiadny rast a sú poznačení stigmou.

#### **DISKUSIA**

Poruchy kognitívnych funkcií ako aj poruchy vnímania, tak sa schizofrenia začína. Mnoho dobre liečených participantov si vie vybaviť, ako sa u nich ochorenie prejavilo. Najčastejším príkladom sú rôzne druhy halucinácií, ktoré pacienta sprevádzajú. Asi najvýraznejšou črtou pri liečených schizofrenikoch je bradypsychizmus (Pečeňák, 2005), čiže pomalosť v myslení, alebo záraz – prerušenie myšlienky, čo sa i pri našich rozhovoroch viackrát stalo. Je potrebné predošlú myšlienku pripomenúť, no stále je tu riziko, že si pacient nespomenie na to, čo chcel povedať. Poruchy

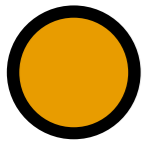
formálneho myslenia taktiež nie sú výnimkou. Participantov bolo potrebné vracat' k téme a k otázkam, ktoré im boli kladené. Pri rozhovoroch často rôzne podnety asociovali spomienky z vlastného života, participanti preto v myslení často odbiehali a spomínali na predošlý život. Nevedia rozlíšiť podstatné veci od nepodstatných a nesprávne používajú slová. Pri rozhovoroch bola každému participantovi položená otázka ako sa snažia o sebazdokonalenie. Iba jeden z nich vedel odpovedať. Ostatní si pýtali zopakovanie otázky, alebo vysvetlenie daného slova. Ani po reprodukcii však neprišla žiadna odpoveď. Môže to súvisieť s tým, ako reálne vidia svoj život. Vedia, že v ňom už nemajú žiadny progresívny postup a tak sa nemusia snažiť o nijaké sebazdokonaľovanie, ktoré by im mohlo pomôcť. Čo sa týka správania, všetci participanti mali v zdravotných záznamoch uvedené problémy s agresivitou, to sa však pri rozhovoroch a analýzach nepotvrdivo. Jav, akým je narušenie orientácie v realite, bol pozorovaný hlavne pri vyplňovaní škály životnej spokojnosti. Obrázok rebríka častokrát participantom pripomínal niečo z minulosti, na základe čoho neskôr označili dané číslo. Aj po zopakovaní inštrukcie na ňu nebrali ohľad a držali sa zvláštneho významu bežného rebríka, ktorý im bol predkladaný.

Najzreteľnejšími sú poruchy verbálneho prejavu, a to najmä opakovanie slov, zvláštny slovosled, opakovanie písmen, skomolenie výrazov. Pridružujú sa k nim neverbálne prejavy, akými sú: zvláštne držanie tela, stískanie rúk, takmer žiadny očný kontakt, monotónne rozprávanie. Pri rozhovoroch nebola veľmi možnosť pozorovať emočné prejavy participantov, bolo to však možné z obsahu jednotlivých rozhovorov. Väčšina z nich je pesimisticky ladená a u týchto participantov sa počas ochorenia vyskytovali aj epizódy depresie. Je vhodné ponúknuť myšlienku, že to, ako zvládajú pobyt v DSS, pramení z ich charakteru a osobnosti. Je veľmi zaujímavé sledovať najmä prípad participanta č. 4, ktorý si neustále myslí, že jeho diagnóza slúži len

na ukrytie sa pred verejnosťou a pred slávou, za ktorú môžu jeho predkovia. Aj napriek tomu, že je dlhoročne liečený vykazuje základné poruchy osobnosti a sebahodnotenia, ktoré u zvyšných participantov neboli prítomné. Participanti nevedia, kedy sa ich choroba začala, ani čo bolo príčinou. Väčšina z nich však má rodinného príbuzného, ktorý absolvoval pobyt na psychiatrickej klinike. Čo sa týka sociálnej dimenzie, vybraní participanti sú už niekoľkoročnými klientmi DSS a práve preto môže byť táto oblasť pri analýzach skreslená. Títo klienti totiž najčastejšie túžia po tom, aby mohli znova vyjsť za brány domova a slobodne žiť. Práve sloboda, svojprávnosť a voľnosť pohybu je to, na čo sa participanti najviac sťažovali. Pri tejto úvahe sa teda načrtla otázka, či by boli analýzy rozhovorov s participantmi, ktorí sú zaradení do bežného života iné, než analýzy rozhovorov, ktoré boli zozbierané v Domove sociálnych služieb. Práve touto otázkou by sa mohol zaoberať ďalší výskum. Porovnanie kvality života schizofrenikov v domovoch sociálnych služieb, na klinikách a na psychiatrii so schizofrenikmi, ktorí sa vrátili späť do reálneho života.

#### **ABSTRACT**

This article is prepared on the basics of diploma thesis, which aim is to show the overall quality of life of schizophrenic patients and individual dimensions of the quality of life. For this research were used methods: narrative interview, following analysis and cantrills ladder. We found out that the quality of life of schizophrenic patients is lower than the quality of life of general population. The biggest influence can be seen in the social dimension. There is a remarkable slowness in thinking, loss of thoughts or repeating of words. We can see the lack of effort to improve which is influenced by small progressive growth in society. This article can help the general population of healthy people to understand in what psychical condition people with the diagnosis of schizophrenia are.



**Key words:** schizophrenia, quality of life, narrative interview

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ANDREWS, F., WITHEY, S (1976). *Social indicators of well-being*. 2. Michigan: Plenum Press.
- BRAŽINOVÁ, A. (2001). *Práca s metaforou v naratívnej terapii*. In EMPATIA. Vol. 8, No. 2.
- BURTON, N. (2012). *A Brief History of Schizophrenia, Schizophrenia through the ages*. In: *Psychology Today*. roč. 13, č. 9.
- CANTRILL, H. (1965). *The pattern of human concerns*. In: *The review of psychology*. roč. 28, č. 2.
- HELL, D., SCHUPBACH, D. (2004). *Schizofrénie: Základy pre porozumenie a orientáciu. Pre pacientov a príbuzných*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- MAREŠ, J. (2010). *Kvalita života žáků a škola*. In: PEDAGOGIKA SK. Vol. 01, No. 1, pp. 50-51.
- VÁGNEROVÁ, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese. Rozšířené a přepracované vydání*. Praha: Portál.
- VENDELOVÁ, N. (2004). *Možnosti poznávania života ľudí analýzou ich príbehov*. In: DŽUKA, J. (ed.): *Psychologické dimenzie kvality života*. Prešov: Prešovská univerzita. pp. 143 – 151.

Centrum špeciálneho pedagogického poradenstva pri ŠZŠ Veľký Krtíš  
e-mail: vozafova@gmail.com

Autorka vyštudovala psychológiu na Filozofickej fakulte Katolíckej Univerzity v Ružomberku. Momentálne pracuje ako psychológ v Centre špeciálneho pedagogického poradenstva pri ŠZŠ vo Veľkom Krtíši, kde sa venuje školskej psychológii, deťom s mentálnou retardáciou a relaxačným technikám. Bola spoluautorkou štúdií v problematike hudobnej preferencie u slovenských poslucháčov.



**AUTOR**  
VOZAFOVÁ, Lucia, Mgr.;



## PREŽILA SOM MANŽELOV TEROR AJ JEHO POKUSY O SAMOVRAŽDU

Jana TURKO

### ABSTRAKT

Predmetom kazuistiky je príbeh 42-ročnej pani Zuzany, ktorá bola v detstve sexuálne zneužitá, a neskôr psychicky týraná vlastným manželom. Mala problémy s autoritami a okolím, pretože sa pred všetkými chcela ukázať v čo najlepšom svetle, a v každej situácii bola poslušnou ženou. Psychoterapeutka využívala metódy Integrovannej psychoterapie/Knobloch, kedy boli informácie získavané prostredníctvom Vancouverského dotazníka, skupinovej schémy a životnej krivky. Prostredníctvom zvolených metód sa Zuzane podarilo byť sebedomejšou a asertívnejšou, vzťahy s manželom a rodinou sa zlepšili. Po tom, čo si obidvaja uvedomili chyby, ktoré napáchali, sa vo vzťahu cítia spokojne a šťastne.

**Kľúčové slová:** domáce násilie, integrovaná psychoterapia, asertivita

### ÚVOD

Kazuistika reflektuje životný príbeh pani Zuzany, ktorý je plný domáceho násillia, vydierania a psychického teroru. Pod násillím sa rozumie každá forma ubližovania, vyhrážania sa, zneužívania moci, prejavu nadvlády, či fyzický a sexuálny nátlak. Psychické násillie narúša slobodnú vôľu, sebaúctu iného človeka. Nezanecháva žiadne viditeľné poranenia, no môže byť tou najhoršou formou násillia. Domáce násillie môže byť psychické, fyzické, sexuálne násillie, ktoré sa vyskytuje v rodine a v domácnosti. Vyskytuje sa v cykloch a má dlhodobý charakter (Čirtková, 2008, s. 14-19). Celkovoklientka absolvovala 20 sedení. Hlavným cieľom bolo zmiernenie pocitu ohrozenia (mala strach o svoj život, o rodinu) a neskôr sa k tomu

pridalo aj zvýšenie sebavedomia. V rámci integrovanej psychoterapie klientka vyplňovala Vancouverský dotazník, Dotazník životnej krivky a Skupinovú schému.

### BIOGRAFICKÁ ANAMNÉZA KLIENTKY

Zuzana má 42 rokov, na začiatku terapie bola vydatá, počas nej sa rozviedla. Má dvoch plnoletých synov a jednu nepľnoletú dcéru. Ukončila stredné odborné učilište a momentálne pracuje ako predavačka. K terapii sa dostala prostredníctvom krízového centra pre obe domáceho násillia, kde síce nebola ubytovaná, ale odporučila ju jedna zamestnankyňa, pretože nevyhnutne potrebovala psychologickú pomoc. Zuzana po odchode od manžela žije v prenajatom byte spolu so svojimi tromi deťmi. Pracuje v čínskom obchode s textilom a obuvou. Nemá dobré vzťahy s nadriadenou čínskeho pôvodu, ktorá ju často využíva aj mimo pracovného času, napríklad na stráženie jej detí. Na druhej strane si uvedomuje, že vedúcej na nej určitým spôsobom záleží, nakoľko ju v minulosti žiadala, aby nedávala výpoveď. Vyostrený vzťah má taktiež s kolegyňou Betkou, ktorá sa v práci zrejme cíti neohrozene, keďže vybavuje nadriadenej, mimo iného, aj právne záležitosti. Veci sa vystupňovali až tak, že dala výpoveď. Po niekoľkých mesiacoch však znova nastúpila na túto pozíciu. Z počiatku pociťovala na pracovisku napätie, momentálne sa vzťahy na pracovisku stabilizujú. So šéfkou ani s Betkou nemá problémy. Celkovo svoj život dlho podriaďovala tomu, čo si myslela, že jej okolie považuje za vhodné. Pri pýtání sa na tento typ správania, jeho pôvod a prvú spomienku, kedy mala pocit, že sa musí správať, ako okolie vyžaduje, menovala svoju primárnu rodinu a výchovu v nej.

Na prvé stretnutie prišla spolu so svojím



prostredným synom, čo nebolo dopredu plánované. Rodina bola pod veľkým stresom, pretože jej manžel sa niekoľkokrát pokúsil o samovraždu. Syna bolo potrebné upokojiť a stabilizovať, pretože ho otcov psychický stav ovplyvňoval, keďže s ním mal najbližší vzťah. Keď klientka začínala terapiu nedokázala sa sústrediť, pôsobila submisívnym dojmom, na začiatku bola nervózna, hanblivá, ale ochotná spolupracovať. V rámci prežitého psychického stresu bolo pozorované zabiehavé myslenie, psychomotorický nepokoj, depresívna nálada. Jej syn Martin vykazoval známky ťažkého stresu, bol pasívny, v smutnej nálade, avšak duchaprítomný, dokázal udržať pozornosť, odpovedať na otázky a reagoval adekvátne. Počas celého života mala klientka tendencie hypoasertivity, ktoré pramenia z pocitu, že musí byť dobrá a poslušná voči svojmu okoliu. Klientka taktiež vykazovala znaky hypoagresivity, tzv. „syndróm dobrej ženy“. Nikdy sa nechcela s manželom hádať, vyvolávať konflikty, vždy radšej ustúpila a nikdy nevyjadřila svoj hnev, práve naopak, tvrdila, že ju situácia dlho ani nehnevila, až dokiaľ ju manžel neohrozil a nezačal s pokusmi o samovraždu, a tým pádom ohrozoval aj deti, keďže ich vystavoval psychickému násiliu.

### ZUZANIN ŽIVOT S MANŽELOM

Klientkin manžel bol chorobne žiarlivý a neustále ju pred deťmi obviňoval z nevery, sledoval ju. V dôsledku svojich patologických žiarlivých predstáv klientku izoloval – nenechal ju ísť nikam samú, vyzdvihoval ju v práci, natáčal ju a zakazoval jej, aby bola sama v kúpeľni. Klientkin syn pôsobil zamárknuto, smutno, ale veľmi pokojne. V rodine fungoval ako otcova najväčšia podpora. Obával sa, že otec chce mamu bodnúť nožom, ale na jeho psychické týranie si už zvykol. Bol s ním aj keď sa pokúsil o samovraždu, snažil sa predávkovať liekmi. Po predávkovaní odišiel z bytu a polícia ho po dlhom hľadaní našla na poli. Martin opisuje, že cítil beznádej, nevedel, čo má robiť, mal strach, že sa otec nájde mŕtvy, ale zároveň si prial, aby

už bolo po všetkom, ak by umrel, možno by to bolo lepšie.

Klientkin manžel sa ju snažil priviesť späť domov rôznymi spôsobmi. Prosil ju, používal vyhrážky rôzneho typu, nejedol, znova sa pokúsil o samovraždu (tentoraz sa chcel obesiť pred domom jej rodičov).

### SEDENIE S PÁROM

Na prvé stretnutie (po rozvoze) prišli obaja vyzerajúci spokojne, usmiati, terapeutka mala pocit, že je cítiť medzi nimi citové puto. Manželia sa k sebe správali dobre a slušne, hovorili na striedačku, nechali jeden druhého dohovoriť. Zo začiatku bola zjavná rečová prevaha Zuzky, postupne sa zapájal do diskusie aj manžel. Na otázku, ako vnímajú teraz ich vzťah, povedala Zuzka, že veľmi dobre, je šťastná a spokojná, ale bojí sa, aby sa neopakovala prílišná kontrola a žiarlivosť manžela. Manžel povedal, že je spokojný po všetkých stránkach, dúfa a myslí si, že sa jeho nevhodné správanie nezopakuje. S partnermi bolo prebraných niekoľko otázok na uplatnenie spravodlivej sociálnej zmeny, a to pri otázkach, kto čo pokazil (priznania, nie vyhrážky), čo im je ľúto, a kde spravili chybu v ich vzťahu, a ako budú postupovať, aby sa situácia nezopakovala. Zuzka priznala vinu a uznala chybu v tom, že sa dlhodobo manželovi odcudzovala a nekomunikovala o tom, že domov ťahala problémy a rozprávala až prehnane o práci. Manžel si priznal vinu v tom, že ju nemal podpichovať a piť. Taktiež chce pracovať na sebe aj na spoločnom vzťahu. Na konci sedenia sa ospravedlnil manželke za to, že jej nadával a správal sa k nej zle. Komunikácia vo vzťahu sa značne zlepšila, nemali problém spolu komunikovať, Zuzka sa občas cítila nepochopená z jeho strany, že nerozumel tomu tak, ako chcela, a dovysvetľovala situáciu. Manželia sa nakoniec dohodli, že si budú hovoriť o veciach, ktoré im vadia a vysvetlia si, prečo im vadia, ako sa pri tom cítia, ospravedlnia sa, keď spravila chybu, a že sa budú k sebe správať s úctou.

### VÝSLEDKY TERAPIE

S testami mala klientka veľké problémy, čo mohlo byť zapríčinené jej nižším vzdelaním alebo silným stresom, a z toho plynúcim nízkym sústredením. Testy zahŕňali Vancouverský dotazník, Skupinovú schému a Dotazník sebaopodrávajúceho (kontraproduktívneho) správania - Selfdef, okrem toho o nej vyplnili dotazník jej deti – Simona a Martin spoločne. Zuzana bola pred nástupom do školy šťastná, avšak vo veku 6 rokov krivka náhle klesá - vtedy bola sexuálne zneužitá blízkym členom rodiny. Jej mama sa s ňou o tom nikdy nerozprávala, iba si pamätá, že bola u doktora a hanbila sa za to. Prestažovala sa ku svojim starým rodičom, kde žila až do puberty. Vo veku od 12 do 17 rokov bola spokojná, venovala sa štrikovaniu, ktoré ju bavilo. V 18. a 19. rokoch prežívala zamilovanosť s manželom. Od 20. rokov však spokojnosť postupne klesala a najnižšia bola v období narodenia Simonky - manžel ju totiž obvinil, že ju nemala s ním, ale s jej bratom, ktorý neskôr umrel. Od tohto obdobia jej spokojnosť veľmi kolíše. V prvej skupinovej schéme patria medzi klientkine mužské autority rôzni muži z rodiny, ale otec nie. Toto svedčí o traumatizácii klientky a o pravdepodobnosti, že bola znásilnená práve ním. Do zložky intímnych partnerov klientka umiestila iba manžela, a to najďalej od seba, čo nasvedčuje ich zlému vzťahu. Zuzana má ambivalentný vzťah k manželovi, na jednej strane ho miluje, ale nemôže s ním žiť, manipuluje ju, prenasleduje a žiarli. Do vrstovníkov/priateľov zahrnula iba bývalého kolegu Oskara, a to najbližšie k sebe, čo svedčilo o tom, že v danej dobe mala Oskara idealizovaného ako muža, s ktorým síce nikdy nič intímne nemala, ale na rozdiel od jej manžela sa o ňu zaujímal a rozprával sa s ňou, a to niekedy dokonca celé hodiny. Celkovo si veľmi rozumeli, ale manžel na neho žiarlil a prestali sa stretávať. Pri prvom vyplňovaní Vancouverského dotazníka klientka uvádza, že sa jej horšie spí, bojí sa, čo bude ďalej, má strach o svoje deti, neváži si seba samú a je nespokojná, že si nevie vyriešiť problémy s mužom,

cíti sa byť vystresovaná, utiahnutá a menejcenná.

Po ďalších stretnutiach a pri vypisovaní poslednej skupinovej schémy je klientka podstatne istejšia a zjednotenejšia, čo sa odráža aj na rozdielnosti schémy v porovnaní s prvou. Jedným z týchto rozdielov je, že druhá schéma obsahuje menej osôb, a niektoré z prvej sú úplne neprítomné. Klientka ju vypisovala za iných okolností. Pri prvej bola vo fáze, kedy sa rozhodovala, či má manžela opustiť, a pri druhej sa rozhodla, že mu po odlúčení a rozvoze dá druhú šancu. Tvrdí, že ľudia z jej okolia, ktorí ju podporovali a boli jej blízki v dobe opustenia manžela, ju naopak odsúdili a odcudzili sa, keď sa rozhodla, že sa k nemu po rozvoze vráti. Taktiež druhý Vancouverský dotazník bol vyplňovaný za iných okolností, a to nielen čo sa týka vzťahu s bývalým manželom, ale aj práce. Klientka bola pri druhom vyplňovaní nezamestnaná, ťažko prežívala obdobie hľadania práce, váhala, či spravila dobre. Fakt, že nemohla zohnať prácu ju frustroval, chcela by pracovať na mieste, kde ju nepoznajú. Trpí nespavosťou, pocit menejcennosti sa o niečo zmenšil.

Tretí dotazník bol vyplňovaný na konci terapie. Klientka už bývala opäť v pôvodnom byte s manželom, cítila sa spokojne. V práci sa učila akceptovať a zvládať zhoršené vzťahy. Nálada sa zlepšila, úzkosť zmizla, občas sa ešte objavia pocity menejcennosti, vzťah s otcom je zlý, ale nerieši to, s matkou je pravidelne v kontakte.

### Modelovanie a hranie rolí

Najčastejšou metódou práce s klientkou bola modelovanie, respektíve hranie rolí. Prvýkrát sme úspešne túto techniku použili pred rozvozom, kedy mala klientka strach zo súdneho procesu, takže sme modelovali otázky sudcu, monológ manžela, otázky a pripomienky. Klientka sama hovorila, že jej to veľmi pomohlo, pretože zasadanie bolo podobné a už vedela, čo očakávať. Modelovaný bol aj rozhovor klientky s konfliktnou kolegyňou, kde si skúsila svoju rolu aj rolu kolegyne, a potom opisovala pocity v konkrétnej role. Okrem toho sme modelovali skutočnú a ideálnu reakciu (komunikáciu)

s kolegyňou, rodinnými príslušníkmi a inými osobami. V priebehu terapie bola využívaná aj metóda relaxácie, hlavne na začiatku sedení, kedy sa klientka nemohla sústrediť a bola rozrušená. Ako domácu úlohu si mala viesť denník ohľadom vecí, ktoré spravila dobre, a ktoré sa jej podarili.

#### **Zhrnutie psychoterapeutického procesu**

Počas terapie sa v rodine, kde dochádzalo k domácemu násiliu podarilo zlepšiť vzťahy, eliminovať konfliktné situácie, klientka je asertívnejšia a sebavedomejšia. Môžeme tak konštatovať, že sa podarilo dosiahnuť stanovené ciele terapie. Klientka je psychicky stabilnejšia, je schopná lepšie sa sústrediť, verbalizovať svoje myšlienky a pocity, je viac asertívna a menej jej záleží na názore okolia. Klientka a jej (bývalý) manžel žijú spolu v spoločnej domácnosti s deťmi, obaja opisujú vzťah ako funkčný a spokojný a chcú na ňom pracovať. Zuzana sa taktiež zlepšila vo vnímaní situácie v práci, síce ju správanie kolegyne Betky stále trápi, ale dokáže sa obhájiť a komunikovať s ňou, sama cíti zlepšenie. Svoje vzorce správania sa zmenila za viac produktívne, je schopná vyjadriť svoj názor a obhájiť si ho. Čo sa týka rozšírenia terapie a ďalšej perspektívy, bolo by možné pracovať s rolou otca a matky. Klientkinu minulosť a detstvo sme preberali hlavne pri vyplňovaní dotazníkov a pri práci so životnou krivkou. Obdobie detstva je značne blokované obrannými mechanizmami vytvorenými na vyrovnanie sa s traumatizujúcim zážitkom sexuálneho zneužitia. Tejto téme nebolo venované viac času v psychoterapeutickom procese, keďže klientkin partnerský vzťah a sexuálny život sa zdá funkčný aj napriek tomuto zážitku. Možné nástrahy a ohrozenia môžu nastať hlavne u manžela, ak sa znovu objaví neadekvátne násilnické správanie. Zuzana bola poučená o tom, ako sa správať v prípade, že takáto situácia nastane, a sama si je vedomá možných rizík. Obaja sa však snažia, aby k takémuto prípadu nedošlo.

#### **ZÁVER**

Po stretnutiach klientka hodnotila, že ciele dosiahla, bola schopná zvládať momentálnu situáciu, rozvážala sa, s deťmi boli viac-menej spokojní. Viac verí v svoje rozhodnutia a činy, je sebavedomá, sebaistá a aj spokojná, čo potvrdzujú aj výsledky v opakovanom zadávaní dotazníkov. Po tom, čo sa rozviedli a manžel začal navštevovať psychiatra, sa začali opäť stretávať. Klientka však zmenila vzorce správania voči manželovi, nebola už taká submisívna, kooperatívna a hypoasertívna, ale na rovinu mu povedala „nech ju nehnevá, nemanipuluje ňou“, čo si nikdy predtým k nemu nedovolila.

Momentálne sú opäť spolu, klientka sa necíti tak veľmi závislá ani po finančnej, ani po psychickej stránke, komunikácia medzi nimi sa značne zlepšila (evidentne aj vďaka modelovaniu, hraniu rolí a z osobného stretnutia). Prestaňovali sa naspäť do ich pôvodného bytu s tým, že má odložené peniaze v prípade, že by obnovenie vzťahu nevyšlo, a musela by sa opäť sťahovať. Je veľmi spokojná, ale stále neverí, že by sa všetko tak zázračne zmenilo a obáva sa zmeny situácie.

#### **ABSTRACT**

The subject of this case study is a story of 42-year-old woman named Zuzana, who had been sexually abused in childhood. Later she was physically abused by her husband. She had trouble with authorities and the community, because she wanted to appear better than everyone else. In every situation Zuzana behaved like a submissive woman. Psychotherapist used methods of integrated psychotherapy/Knobloch. Info was gained by way of the Vancouver Questionnaire, the Group Scheme and the Life Curve. By ways of used methods Zuzana managed to become more self-confident and assertive. Her relationship to her husband and family improved. After Zuzana and her husband realized mistakes they made, they started to feel happy and satisfied in their relationship.

**Key words:** *domestic violence, integrated psychotherapy, assertiveness*

#### **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- ČIRTKOVÁ, L. (2008). *Příčiny, formy a projevy domácího násilí. In ZÁHORA, J. (Ed.). Domáce násilie – nová prax a nová legislatíva v Európe (pp. 14-19). Bratislava: Bratislavská vysoká škola práva.*

#### **AUTOR**

**TURKO, Jana, Mgr.,** psychológ, Praha

#### **Upravili:**

**BRIESTENSKÁ, Lucia, Mgr.,** Psychiatrické oddelenie, NsP Považská Bystrica;

**VOZAFOVÁ, Lucia, Mgr.,** Centrum špeciálno - pedagogického poradenstva, Veľký Krtíš;

**ANTAL, Michal, Bc.,** FF KU v Ružomberku;

**PHANVANOVÁ, Eva,** FF KU v Ružomberku



## EVA GAJDOŠOVÁ

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.  
PÔSOBÍ NA FAKULTE  
PSYCHOLÓGIE PANEURÓPSKEJ  
VYSOKEJ ŠKOLY

V tomto čísle Vám prinášame rozhovor s pani prof. PhDr. Evou Gajdošovou, PhD, ktorej by sme zároveň chceli poďakovať za jej ochotu, čas, ústretovosť a flexibilitu. Prof. Gajdošová vyštudovala pedagogickú psychológiu na Univerzite Komenského, kde od roku 1987 do roku 2011 pôsobila ako vysokoškolský učiteľ na Katedre psychológie FF UK, so zameraním na školskú a pedagogickú psychológiu (predmety Školská psychológia, Metódy školskej psychológie, Sociálno-psychologický výcvik, Program profesionálnej orientácie a voľby povolania PROFTEENS, Preventívne programy). Momentálne už druhý rok pôsobí

na Fakulte psychológie Paneurópskej vysokej školy ako garant magisterského študijného programu Školská a pracovná psychológia v rámci odboru 3.1.9. Psychológia, a ako garant doktorandského štúdia 3.1.11. Pedagogická, poradenská a školská psychológia študijného programu Školská psychológia.

### AKO, ALEBO PODĽA ČOHO MÔŽEME SPOZNAŤ KOMPETENTNÉHO PSYCHOLÓGA?

Psychológ má mať ukončené vzdelanie v magisterskom študijnom odbore psychológia a zároveň prvé roky profesijného života pracovať

pod vedením supervízora, resp. psychológa s aspoň 5 rokmi psychologickéj praxe. Je veľmi dobré, keď má možnosť konzultovať ako začínajúci psychológ s kolegami z praxe, pretože určite dôjde k situáciám, kedy nebude vedieť, ako postupovať, a bude sa potrebovať poradiť, prediskutovať si problémy a postupy. Psychológ by mal absolvovať výcviky v oblasti komunikácie, sebazoznávania, riešenia konfliktov, krízovej intervencie, pretože ak chce byť človek dobrým psychológom, predovšetkým by si mal usporiadať veci, ktoré sú v ňom nedoriešené v osobnostnej oblasti. Vyriešiť si najskôr svoj osobný život, svoje vzťahy, seba, a až potom pomáhať riešiť život a životné problémy druhých ľudí.

### MÔŽEME TO TEDA CHÁPAŤ TAK, ŽE ČLOVEK MÁ BYŤ SÁM SO SEBOU VYROVNANÝ?

Každý človek má svoje silné a slabé stránky, tak isto psychológ. Je potrebné pripustiť, že ich mám, a že chcem na nich popracovať, zbaviť sa ich, alebo ich aspoň limitovať. Mať reálny obraz o sebe. K zdravému obrazu o sebe pomáha, keď máme okolo seba ľudí, priateľov, ktorí nás podporujú, no zároveň nás vidia aj z toho kritického pohľadu, a dokážu nám úprimne povedať, v čom sú naše silné stránky, v čom naše limity, a ako sa zlepšovať.

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

Určite to bolo viac kníh. V poslednej dobe ma najviac ovplyvnili životopisy, čítanie o životoch iných ľudí, psychológov či iných osobností. Sledujem ich životnú dráhu, ich vývin. Čo na nich pôsobilo, aké faktory ovplyvnili ich život, ako sami so životom zápasili. V tom je veľká psychológia, v životopisoch aj bežných ľudí. Sám život je vlastne psychológia.

### KEDY STE SI UVEDOMILI, ŽE SA CHCETE VENOVAŤ ŠKOLSKEJ PSYCHOLÓGII A PREČO?

Pochádzam z učiteľskej rodiny - aj starí rodičia boli učiteľmi, aj moji rodičia boli učiteľmi, čiže už ako malé dieťa som neustále počúvala o problémoch školy. Problémy výchovné a vzdelávacie, osobnostné a rodinné, a mám pocit, že som s tým rástla. Podobne ako herecké deti v hereckých rodinách a hudobnícke deti v rodinách hudobníkov. A práve moja mama je ten typ, ktorý fandi psychológii. Prízvukovala, že učiteľmi potrebujú pre svoju profesiu psychológiu, a že v škole chýba odborný pracovník - psychológ. Odtiaľ sa mi to odvíjalo, že psychológ do školy patrí, má tam naozaj čo robiť - v aktivitách so žiakmi, ich rodičmi a učiteľmi, pri rozvíjaní ich osobnosti, správania, prežívania, riešenia problémov, najmä v oblasti medziľudských vzťahov.

### STRETLI STE VO SVOJEJ PROFESII ČLOVEKA, KTORÉHO SI BUDETE NAVŽDY PAMÄTAŤ?

Môj učiteľ na vysokej škole, profesor Ladislav Ďurič. On bol ten, kto zasial semienko prípravy školských psychológov, a spolu s profesorom Jánom Hvozdičkom a docentom Oskárom Blaškovičom sa pričínili o vznik profesie psychológa pôsobiaceho v školách. Čo som si na ňom nesmierne vážila, ale aj na generácii jeho súčasníkov, bolo, že nebol len dobrý teoretik a praktik, ale aj veľmi ľudský človek. Cítila som z neho ľudskosť a chápanosť pri jednaní s ľuďmi. Napríklad vedel to aj vo vzťahu k študentom. Ak videl, že študent na skúške nevie, či neodpovedal dobre, dokázal to láskyplne pochopiť. „Tebe to teraz veru nevyšlo, ale príď na debatu o týždeň. Uvidíš, že to spolu zvládneme.“ Čiže dával psychológiu aj do vzťahu so študentmi, do výučby, do vzťahov s kolegami, a o tom má byť psychológia. Nie o tom, že ja som teraz dve hodiny psychológ, potom idem do života a tam už ním nie som.

### MYSLÍM, ŽE STE NÁM VIAC-MENEJ ODPOVEDALI NA ĎALŠIU OTÁZKU, ČI STE SA STRETLI S PSYCHOLÓGOM

**ALEBO ODBORNÍKOM, KTORÝ  
V POZITÍVNOM SLOVA ZMYSLE  
OVPLYVNIL VÁŠ ŽIVOT?**

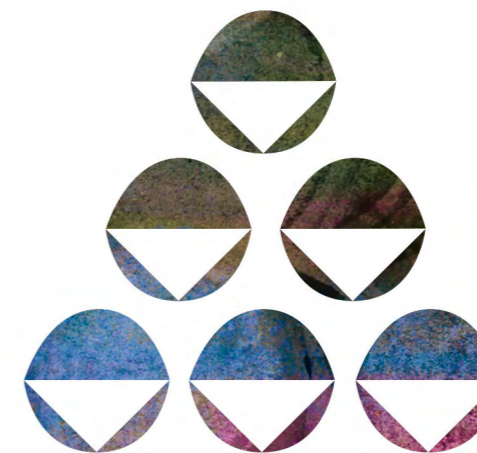
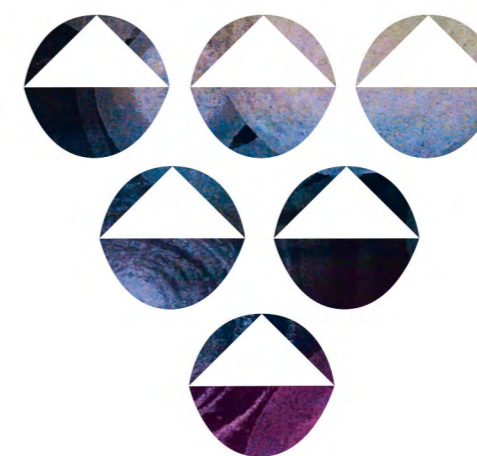
Boli to skutočne moji vysokoškolskí učelia. Naozaj som mala učiteľov, ktorí ma veľmi inšpirovali ísť smerom ku školskej psychológii. Dodávali nám, študentom, optimizmus a nádej. Povzbudzovali nás a budovali v nás sebavedomie: „Veď vy ste dobrí, vy budete úžasní!“ A ja sa to snažím vracat' voči mladým kolegom a študentom tiež. Treba, aby tieto slová mladý človek od učiteľa počul. Je to veľmi cenné pre osobnostný rast.

**ČASTO SA STRETÁVAME S TÝM,  
ŽE PSYCHOLÓGOVIA MAJÚ  
CHARAKTERISTICKÉ ČRTY  
SPÔSOBENÉ SVOJOU PROFESIOU.  
VŠIMLI STE SI NIEČO TAKÉ AJ SAMA  
NA SEBE?**

Určite, každá profesia zanecháva pečať. My, psychológovia, vieme akceptovať druhého, prijať ho s chybami, tolerovať mnoho vecí a byť empatickí. Trošku „prešpekulovávame“ situácie a problémy, trošku sa v tom vieme hrabať pri hľadaní dôvodov správania. Je však fajn, keď sa snažíme hľadať dôvody správania aj problémového človeka, napr. v jeho detstve, dospievaní, v rodine. Aj tých najhorších vidíme inými očami, než ich vidia bežní ľudia.

**AUTOR**

**ŠABLATÚROVÁ, Nika, Bc., FF KU v Ružomberku**



# ČO ROBIŤ, KEĎ MI 24 HODÍN NESTAČÍ?

Mnohokrát pred nami stojí veľké množstvo úloh, ktoré musíme stihnúť, no nemáme dostatok času. Cítíme sa vyčerpaní, snažíme sa s pocitom vnútorného napätia robiť veľa vecí naraz. Hľadáme spôsob, ako si veci naplánovať, s čím začať ako s prvým a koľko času tomu venovať. Keď si vyberáme, čím začneme, uvažujeme nad tým, ktorá úloha je najdôležitejšia, no rovnako výber závisí od našej nálady, či motivácie na úlohu. V tomto článku sa dozvieme viac o tom, prečo je plánovanie dôležité, čo nám bráni načasovať si úlohy správne, akú rolu v tom zohráva motivácia, a na záver sme pripojili užitočnú pomôcku, ktorá vám môže pomôcť pri organizácii vašich denných úloh.

To, ako narábame so svojim časom, môže súvisieť aj s našim sebaaponímaním, sebaakceptáciou, ako aj rešpektovaním prostredia, v ktorom fungujeme. Dôležité je teda prijať aktuálnu individuálnu výkonovú krivku a dokázať delegovať jednotlivé úlohy tak, aby sme ušetrili čo najviac času. Nevyhnutnosťou je tiež využívať rôzne kalendáre, diáre, plánovače, ktoré nám pomôžu si čas naplánovať a zorganizovať (Letovancová, 2007).

## VÝZNAM PLÁNOVANIA

Time management má veľký význam a môže nám nielen zefektívniť samotnú realizáciu úlohy, no najmä zvýšiť kvalitu výsledného diela. Na výhody time managementu poukazuje aj Kloblauch (2013). Time management podporuje koncentráciu na cieľ, umožňuje vyradiť nepodstatné veci z nášho cieľa, dopredu nás upozorňuje na to, čo treba neodkladne urobiť skôr a čo zas neskôr, poskytuje nám prehľad toho, čo nás čaká, podnecuje myslenie, dáva nám do rúk nástroje, ktoré nám pomôžu pri prekonávaní neočakávaných problémov, ako nám dáva možnosť dopredu zhodnotiť úlohy a naše možnosti ich splnenia. Ako vidíme na obrázku č. 1, plánovanie je veľmi dôležitá činnosť, ktorá je súčasťou nášho osobného aj pracovného

života. Preto je dôležité jej venovať radšej dlhší čas a čo najkvalitnejšie rozpracovať čo, kedy, a akým spôsobom chceme urobiť. Ak plánovaniu venujeme kratší čas, môžeme na to doplatiť pri realizácii samotnej úlohy.

Obr. č. 1.: Plánovanie času (Kloblauch, 2013, s.72 )



Odborníkom na tému time managementu je Andrej Mikula, ktorý sa tejto problematike venuje na svojom blogu [www.timemanagement.sk](http://www.timemanagement.sk).

## NA ÚVOD SME SA HO OPÝTALI, PRE KOHO JE PLÁNOVANIE ČASU NAJVIAC DÔLEŽITÉ/URČENÉ?

Myslím si, že v podstate pre všetkých. Čas je to najcennejšie, čo máme. Je úplne jedno, či je človek manažér medzinárodnej korporácie, spisovateľ, pracovník vo fabrike alebo napríklad policajt. Čas je totiž iba jeden. Nie je nutné ho rozdeľovať na pracovný a osobný. Ale je dôležité robiť to, čo my sami chceme robiť. Chceme večer pozerať seriály, alebo skutočne tráviť čas s rodinou? Chceme naozaj celý život tráviť prácou pre korporáciu, alebo by sa nám viac páčilo zarábať menej peňazí, ale žiť si svoj vlastný život? Toto sú kľúčové otázky, na ktoré

sa ťažko hľadajú odpovede... Človek sa musí naozaj pozrieť do svojho vnútra, na svoje hodnoty, a až potom môže manažovať svoj čas. Respektíve, čas nemôžete riadiť nikdy. Môžete sa iba rozhodnúť, čo so svojimi 24 hodinami každý deň urobíte.

## PRÍČINY NESPRÁVNEHO TIME MANAGEMENTU

Mnohokrát sa nám stáva, že úloh máme stále viac a viac, no času čoraz menej. Medzi príčiny nedostatku času zaraďujeme nesprávnu organizáciu práce, napr. neustále odkladanie úloh (rada: ak danú úlohu môžeme urobiť za päť minút, mali by sme ju spraviť hneď a neodkladať na neskôr. Môžeme tak zabrániť tomu, že sa nám množia malé úlohy, z ktorých sa postupne stáva jedna veľká), dlhé rozhovory s blízkymi alebo kolegami, ktoré nie sú dôležité, zle realizované pracovné stretnutia. Rovnako aj príčinou nedostatku času môžu byť hodnoty a priority, ktoré uznávame. Je to hlavne preto, že tie ovplyvňujú to, čomu venujeme najviac času, niekedy aj v nadmernej miere. Ďalšou príčinou je zlý štýl práce, medzi čo patrí nevhodný obsah a forma komunikácie, neefektívne využívanie času, ako aj nesprávne rozdeľovanie úloh (Letovancová, 2007).

Medzi časté príčiny neplnenia si povinností a úloh môže patriť aj zlé ohodnotenie nevyhnutnosti pracovať na úlohe. Z toho dôvodu ponúkame nasledovnú tabuľku č. 1, pomocou ktorej si môžeme dokázať správne zatriediť, ktorou úlohou by sme mali začať. Úlohy, ktoré sú veľmi dôležité a rovnako aj naliehavé, je potrebné vybaviť ihneď. V prípade, že máme veľmi dôležitú povinnosť, no nie je naliehavá, nemusíme ju vyriešiť hneď, no je dobré si zaznačiť termín, kedy na nej budeme môcť pracovať, aby sme na ňu nezabudli. V prípade, že máme prácu, ktorá nie je veľmi dôležitá, ale je momentálne už naliehavá, je potrebné ju čo najskôr buď delegovať alebo vybaviť. Poslednú možnosť predstavuje úloha, ktorá nie je dôležitá a ani nás nesúri, v tom prípade sa tejto úlohe môžeme vyhnúť.

Tab. č. 1.: Charakteristika úloh a návrh na postup ich riešenia (podľa Burger, 1996, in: Letovancová, 2007, s. 153)

DÔLEŽITOSŤ ÚLOHY	Vysoká	Termínovať Dele-govať	Ihneď vybaviť
	Nízka	Vyhnúť sa	Ihneď delegovať alebo vybaviť
		Nízka	Vysoká
			<b>NALIEHAVOSŤ ÚLOHY</b>

## ĎALEJ SME SA ANDREJA MIKULU OPÝTALI, PODĽA ČOHO ZISTÍME, ŽE JE NAJVIŠŠÍ ČAS, ABY SME SA UŽ ZAČALI VIAC VENOVAŤ SVOJMU TIME MANAGEMENTU/PLÁNOVANIU ČINNOSTÍ?

Podľa mňa tu platí niečo podobné ako pri pitnom režime. Keď už sme smädní, je neskoro. Pretože je telo v podstate dehydrované. Piť treba pravidelne počas dňa. Rovnako tak, keď začíname plánovať až vtedy, keď sme úplne v strese a robíme piate cez deviate, tiež je vlastne neskoro. Začať treba čo najskôr. Zamyslite sa hneď tu a teraz nad tým, čo vlastne chcete v živote robiť?

## MOTIVÁCIA V PLÁNOVANÍ

To, či danú úlohu máme urobiť alebo nie, závisí od toho, ako sme do danej činnosti motivovaní. Ako sme už v úvode spomínali, nie je to všetko len o tom, ako si dobre naplánujeme čas, ale aj o tom, či sme na danú úlohu naladení. Dôležitú úlohu v tom podľa Kubániho (2005) zohráva motivácia, ktorá je ovplyvnená našimi potrebami, návykmi, záujmami, či ideálmi a hodnotami. Čas nemôžeme kúpiť. Čas nemôžeme usporiť. Čas nemôžeme zastaviť. Času je málo. Tieto slová (na prvý

pohľad pravdivé) nájdeme v každej knihe, ktorá sa zaoberá organizáciou času. Majú nás vyburcovať, motivovať, postrašiť, a možno aj prinútiť k nejakým pozitívnym zmenám. Faktom je, že čas potrebujeme. Na prácu, na premýšľanie, na vzdelávanie, na odpočinok a zábavu, i čas na lásku a priateľstvo. Väčšina z nás si skutočnú cenu času uvedomuje, a preto je o to viac zarážajúce, akého malého pokroku sme schopní dosiahnuť v tejto oblasti. Čas je absolútne vymedzený a ohraničený. Miesto „chytania“ času sa zamerajme na seba, hľadajme rezervy pri jeho efektívnom využívaní. Pamätajte však, že pracovať na sebe, na zmene našich návykov, postupov, na odstránení zlovykov, je práca nesmierne ťažká, bolestivá a dlhotrvajúca. Ale bez toho to nepôjde. Podľa Tumu (1994) sú pritom dôležité dva faktory – prvým je nový, hlboký pohľad na skutočnosť, a druhým je vedomé udržiavanie nového pohľadu tak dlho, až sa v nás zakorení silnejšie než pohľad pôvodný. Ak sa nám to podarí, potom možno s údivom zistíme, že čas môžeme kúpiť, môžeme ho usporiť, a aj keď nie zastaviť, tak ho môžeme aspoň plnšie prežiť. Čas je na rozdiel od iných zdrojov medzi ľuďmi spravodlivo rozdelený. Všetci ho majú každý deň rovnako. Rozdiel je len v tom, akým spôsobom ho využívame. Niekedy povieme, že na určitú činnosť nemáme čas, ale v skutočnosti hovoríme, že niečo iné je pre nás dôležitejšie. Často sa nám stane, že slovné spojenie „nemám čas“ použijeme aj vtedy, keď sa jedná o veľmi dôležitú vec, a to len preto, že sme svoj čas vyplytvali na bezvýznamné veci. Chceme to zmeniť? Začnime s tým už dnes! (Smith, Hyrum, 1998).

Predpokladajme, že viete, čo je v živote pre vás dôležité, či najdôležitejšie. Sformulovali ste si svoj cieľ a chcete v ňom byť úspešní. Mali by ste si pritom uvedomiť, že úspech a šťastie nie sú stanice, ale spôsob cestovania. Žijete, a svoj život môžete opísať ako čas, ktorý vám bol na zemi pridelený. Našou najdôležitejšou úlohou v živote je maximálne ten čas využiť. Jeho rýchlosť určujeme sami, podľa toho, čo práve prežívame. Čas je život. Každý človek

má ohraničený svoj vlastný kapitál času, s ktorým môže narábať a voľne disponovať. Pri štatistickej hodnote priemernej dĺžky ľudského života, disponuje človek reálne s 200 000 hodinami plánovaného času. Najviac času sa stráca najmä preto, lebo mu chýbajú presné ciele, plány, priority v práci (Seywert, Lothar, 1991).

Ciele sú mostom medzi hodnotami, ktoré majú pre Vás najvyšší význam, a každodennými aktivitami. Veci, ktoré nestoja za to, aby sme ich robili, nestoja za to, aby sme ich robili správne. Ciele sú výzvou, plánovaným konfliktom so súčasným stavom. Vyzývajú k činom. Píšte si svoje ciele. Nenapísaný cieľ je len prianie. Držte sa pomôcky, že ciele by mali byť chytré, čiže SMART: Specific (Konkrétne), Measurable (Merateľné), Action (Akčné), Realistic (Reálne), Timely (vhodne načasované) (Tuma, 1995).

Väčšina ľudí neplánuje. Ako najčastejší argument sa objavuje – nemám na plánovanie čas. Súhlasíte s týmto názorom? Súhlasím na 100 %. Hovorí sa, že ľudia venujú viac času plánovaniu svojej dovolenky ako plánovaniu svojho života. Pretože čas rovná sa život. Je to jedna a tá istá vec. A potom je väčšina ľudí samozrejme nešťastných, pretože robia niečo, čo vlastne nechcú robiť. A snažia sa „nájsť si čas“ na seba. Lenže čas sa nedá nájsť. Čas si treba vytvoriť. Ak chcete mať čas na seba, na plánovanie, na svoje hobby, zapíšte si proste do kalendára, že dnes večer od 18:00 do 20:00 robím X. Nepozerajte seriály. Nepozerajte správy. Robte to, čo už sa chystáte robiť 10 rokov. Pretože ak to neurobíte dnes, tak kedy? „Niekedy“ - tak sa nevolá žiaden deň v týždni. Teraz si priblížime niekoľko pravidiel a zásad, ktoré je potrebné si pri plánovaní uvedomiť a dodržať (Covey, Stephen, 1996).

1. Používajte denné plánovanie – deň je najmenšia a najprehľadnejšia jednotka systematického časového plánovania.

2. Plánujte písomne – časové plány, ktoré má človek v hlave, nie sú veľmi prehľadné, navyše dajú sa ľahko meniť – zide z očí zide z mysle. Napísané je zhmotnením našej energie a odbremením pamäte.

3. Najdôležitejšie najskôr – veľa dôležitých vecí, ktoré prispievajú k celkovým cieľom a dodávajú životu presnosť a význam, nemá tendenciu nás tlačiť. Nie sú až také surné a ich zaradenie do plánov musíme vziať do vlastných rúk.

Plánovanie času znamená hospodárne narábať s časom v záujme dosiahnutia osobných a pracovných predstáv o cieľoch. Plánovanie má zmysel vtedy, ak prináša zisk času. Plánovaním chceme získať úsporu času, prehľad o vlastných aktivitách, úlohách a činnostiach. Pracovná vyťaženosť ešte nemusí znamenať stres. Pretože stres nevzniká z vecí, ktoré ste vybavili, ale z vecí, ktoré ste nevybavili. Stres je zlé svedomie. Keď máte správne „nastavený kompas“ a viete, kam smerujete, pracujte s dennými a týždennými plánmi. (Covey, Stephen, 1996).

Buďte dôslední a vydržte (hlavne zo začiatku)! Sme presvedčení, že sa to vypláca, o čom sa sami určite presvedčíte.

### **NA ZÁVER NÁS ZAUJÍMALO, ČI MÁ PÁN MIKULA NEJAKÚ OVERENÚ METÓDU ALEBO RADU PRE TÝCH, KTORÍ RADI PROKRASTINUJÚ?**

Moja obľúbená technika je „pomodoro“. V princípe je veľmi jednoduchá a pracuje s ľudskou energiou a koncentráciou (ale nebojte sa, nie v žiadnom ezoterickom zmysle). Maximálna hranica, po ktorú sa je človek schopný sústrediť, je zhruba 40 minút. A to už je veľmi dobrý výsledok. Väčšina ľudí dosahuje v dnešnej dobe oveľa nižšie hodnoty, ale niet sa čomu diviť. Sociálne siete, telefón, kolegovia - to sú neustále rušivé elementy, ktoré nám skrátka nedovolia sústrediť sa iba na jednu vec. Nedovolia, pokiaľ im to dovolíte. Technika „pomodoro“ spočíva v tom, že si zoberiete obyčajné stopky, akýkoľvek časovač, a nastavíte ich na 25 minút. Týchto 25 minút „makáte“ intenzívne na jednej veci. Nič iné neexistuje. Žiadne maily, Facebook, Twitter, ani zdvíhanie telefónov. Iba jedna úloha a deadline, ktorý končí za 25 minút. Počas tejto necelej polhodinky pracujete maximálne

intenzívne a potom si dáte 5 minút pauzu. Odmeníte sa niečím malým. Práve tá pauza a odmena sú pre vysokú produktivitu kľúčové. Naš mozog sa potrebuje zresetovať, potrebujeme obnoviť silnú vôľu, obnoviť koncentráciu. A na to naozaj stačí 5 minút. Akonáhle tento čas uplynie, pracujeme opäť maximálne intenzívne 25 minút a robíme iba čisto jednu vec. Zdá sa vám to divné? Vyskúšajte to. Garantujem vám, že za jeden deň toho spravíte viac, ako ste spravili za celý minulý týždeň.

A aby ste mohli začať s efektívnym využívaním svojho času už dnes, prinášame Vám aj praktickú ukážku z blogu [www.timemanagement.sk](http://www.timemanagement.sk), ako si môžete denne plánovať svoje činnosti.

#### **Odborník z praxe:**

Andrej Mikula je zakladateľ portálu TimeManagement.sk. Už viac ako 7 rokov na tejto stránke ukazuje ľuďom, ako vďaka time management technikám pracovať menej a dosiahnuť viac. Ako prestať prokrastinovať a konečne dokončiť všetko, čo začneme. Ako sa nenechať vyrušovať a splniť si svoje ciele. Píše články, chodí na konferencie na Slovensku, ale aj v zahraničí, a organizuje rôzne kurzy, semináre a workshopy. Jeho víziou je zapáliť iskru sebarozvoja u takého množstva ľudí, ako to len bude možné. Ako píše na svojom blogu [timemanagement.sk](http://timemanagement.sk): „Každý z nás má nejaké sny a ja sa budem veľmi tešiť, ak Vám pomôžem získať čas na ich realizáciu.“

#### **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- BURGER, I. (1996). *Využívate rozumne svoj čas? Manažér 1/96, ročník prvý.*
- COVEY, STEPHEN, R. (1996). *Najdôležitejšie najskôr. Bratislava: Open Windows, a.s.*
- KLOBLAUCH, J. (2013). *Ciele v pracovnom i osobnom živote. Praha: Portál.*

- KUBÁNI, V. (2005). *Psychológia práce*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.
- LETOVANCOVÁ, E. (2007). *Psychológia v manažmente*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- SMITH, HYRUM W. (1998). *Desať prírodných zákonov managementu času a života*. Pragma.
- SEYWERT, LOTHAR, J. (1991). *O preteky s časom*. Bratislava: Alfa.
- TUMA, M. (1995). *Manažérske umenie*. Bratislava: Práca.
- TUMA, M. (1994). *Úspešnosť jednaní podnikateľov*. Bratislava: FITR.

#### AUTORI

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.**, Ústav sociálnych vied, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

**JAKUBCOVÁ, Milena, Mgr.**, Verejná správa Martin

**PTÁKOVÁ, Michaela, Mgr.**, Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva

# KEĎ PRACUJEME NA HRANE DOKONALOSTI ČI ČASOVÉHO LIMITU

Barbora HOLÍKOVÁ & Milena JAKUBCOVÁ

## ÚVOD

V súčasnosti sa čoraz viac stretávame s tým, že väčšinu svojho času venujeme práci. Od jej kvality závisí naše ohodnotenie ako profesionálne, tak aj finančné. Preto sa snažíme robiť svoju prácu čo najlepšie. Stavíme na detailoch, ktoré sa postupne stávajú pre nás normou. Niekedy je však úloh nad našu hlavu, a tak začneme presúvať jednu úlohu za druhou na neskôr. Prestávame mať prehľad o našej činnosti a cítime, že sme na hrane svojich síl. Na jednej strane naša prehnane detailná práca nás vyčerpáva, na strane druhej, odkladanie niektorých úloh prestávame mať pod kontrolou.

## PROKRASŤINÁCIA

Plný stôl papierov, poznámky k tomu, čo všetko treba urobiť, a málo času. Neustále odkladanie povinností a úloh uľaví aspoň na chvíľku. Práve vtedy si nájdeme čas na všetko, čo nesúvisí s plnením úloh a povinností. Stále si hovoríme, že ešte stíhame, a presúvame si všetko na poslednú chvíľu. Ak ste sa našli v týchto riadkoch, určite vás zaujme termín prokrasťinácia. Čo to vlastne je?

Prokrasťinácia (anglicky procrastination) pochádza z latinského slova „procrastinare“, ktoré vzniklo kombináciou príslovky „pro“ (ktorá implikuje pohyb dopredu, smerom k niečomu) a „crastinus“ (vo význame „patriaci k zajtrajšku“) (DeSimon, 1993). Už samotný význam slova nám teda naznačuje, že pôjde o odkladanie nejakej činnosti na neskôr.

Ferrari a Emmons (1994) delia prokrasťináciu podľa výskytu a typu úloh na vyhýbavú a prokrasťináciu v rozhodovaní. Vyhýbavá prokrasťinácia predstavuje klasickú

charakteristiku, kedy vieme, čo máme urobiť, vieme aj ako to urobiť, no nakoniec to neurobíme. Ľudia sa mnohokrát cítia zmätení zo svojho správania, a nech sa snažia, ako chcú, stále veci odkladajú. Prokrasťinácia v rozhodovaní predstavuje špecifický typ, ktorý z dlhodobého hľadiska predstavuje pozitívny efekt na život človeka. Je sprevádzaný väčšou opatrnosťou, rozvážnosťou a systematickosťou, ktorá je spojená s premyslenejším rozhodovaním nad ponúknutou možnosťou.

Niektorí autori vo svojom výskume chápu prokrasťináciu ako vyjadrenie nadmerného nesúladu medzi pôvodným zámerom a výsledným konaním. Rozdiel medzi odhodlaním a začiatkom práce na úlohe (prípadne dokončením úlohy) značne presahuje primerané množstvo času, ktoré je potrebné pre úspešné splnenie tejto úlohy, pričom sa tak deje najmä v počiatočných fázach existencie úlohy (napr. Steel, Brothen a Wambach, 2001 a iní). Môžeme povedať, že v praxi to teda znamená, že človek, ktorý prokrasťinuje, disponuje istým odhodlaním začať pracovať na úlohe, ale z rôznych dôvodov na nej začína pracovať oveľa neskôr, ako by mal, resp. ako plánoval. VanEerde (2003) uvádza, že ide o dysfunkčný návyk, ktorý má psychologické dôsledky ako prežívanie pocitu viny, zníženie výkonu, ale tiež sociálne dôsledky ako vytvorenie si imidžu nespoľahlivého človeka. Solomonová a Rothblumová (1984) prokrasťináciu definujú ako „akt nepotrebného a zbytočného odkladania úloh až do bodu, kým

jedinec začne prežívať subjektívny diskomfort“. Študenti často uvádzajú, že väčšina ich práce pripadne na obdobie tesne pred odovzdaním. Okrem toho, hoci má študent v úmysle učiť sa na nadchádzajúce skúšky, často sa pristihne pri tom, že sa venuje iným veciam (Lay a Silverman, 1996). Z toho môžeme vyvodiť, že prokrasťinovať neznamená len jednoducho nič neurobiť. Ide skôr o neschopnosť začať na úlohe pracovať v stanovenom čase, pričom sa jedinec radšej venuje činnostiam, ktoré s úlohou nesúvisia.

Prokrasťinácia je vo veľkej miere považovaná za dysfunkčný návyk, ktorý je nepotrebný až škodlivý (VanEerde, 2003). Príčinou takéhoto vnímania sú viaceré výskumy, ktoré spájajú prokrasťináciu s depresivitou, nízkou sebadôverou, prežívaním úzkosti atď. (napr. Solomon et al., 1984; Onwuegbuzie, 2004 a iné). Prokrasťinácia má výrazný vplyv na život jedinca. Steel (2007) vidí najväčší vplyv prokrasťinácie v: Nálađe - odkladanie úloh, teda prokrasťinácia je spočiatku spájaná s dobrou náladou a pozitívnymi pocitmi, keďže jedinec sa dočasne vyhne nepríjemnej povinnosti, avšak s blížiacim sa termínom odovzdania úlohy sa nálada zvykne zhoršovať.

Výkone - na jednej strane prokrasťinácia vedie k nižšiemu výkonu, na druhej strane, niektorí jedinci uvádzajú, že odkladanie úloh na poslednú chvíľu im pomáha zmobilizovať všetky sily, motivovať sa, dosiahnuť vyšší výkon.

Niektorí ľudia odkladajú svoje povinnosti na neskôr takmer neustále, iní zriedkavo, alebo sa takáto forma správania vyskytuje len v špecifických situáciách a za určitých okolností. Preto je potrebné si niečo povedať aj o formách prokrasťinácie. Knaus (2000) hovorí o situačnej a chronickej prokrasťinácii, pričom na jednej strane sa nachádza situačná prokrasťinácia, ktorá nemá veľký vplyv na život jedinca, a na druhej chronickej, ktorá ovplyvňuje osobný aj sociálny život jedinca, a je považovaná za dysfunkčnú

formu správania.

Určite sa aj vám niekedy stáva, že vám úloha trvá príliš dlho a nemá konca. U niektorých je to pre precíznu prípravu v snahe získať čo najlepší výsledok, no mnohí z nás sa snažíme presúvať si úlohy na ďalší a ďalší deň, čo mnohokrát spôsobí, že sa nám úlohy hromadia. Práve z tohto dôvodu je definovanie prokrasťinácie náročnejšie, nakoľko tento prejav správania môže byť charakterizovaný aj ako perfekcionizmus alebo prokrasťinácia. Môžeme v tomto prípade povedať, že v niektorých situáciách sa perfekcionizmus a prokrasťinácia vyskytujú súčasne.

## PERFEKCIONIZMUS

V školskom prostredí sa môžeme čoraz častejšie stretnúť s veľmi usilovnými študentmi, ktorí sa snažia vyrovnať svojimi kompetenciami, ako aj samotnou prácou, iným. Je pre nich dôležité, aby stihli všetko načas a súčasne s najlepším výsledkom. Perfekcionizmus sa stáva častým dôvodom, prečo študenti navštevujú poradenské centrum a školskú poradňu. Hlavnou príčinou je, že ich spôsob a rozsah štúdia sa výrazne odlišuje od ich spolužiakov, a tak oddychujú oveľa menej ako bežní študenti.

Perfekcionizmus je v podmienkach školského prostredia vnímaný ako pozitívna charakteristika študentov, ktorí svoje povinnosti zvládajú na vysokej úrovni. Na druhej strane v bežnej spoločnosti sa pozerajú na túto osobnostnú črtu ako na nadmerný úzkostný rys, ktorý človeka vyčerpáva. Po osobných rozhovoroch s perfekcionistami vnímame, že sú na túto svoju charakteristiku hrdí. Hoci im to v živote aj niečo berie (dlhá príprava, častá nespokojnosť a úzkosť), získavajú ňou aj veľa pozitív (vynikajúce výsledky, pri zvýšenom snažení dobré vzťahy, úcta od okolia, osobná spokojnosť a pod.). Autori Parker (1997) a Adderholt-Elliott (1987, 1989) poukazujú vo svojich prácach na negatívny vplyv perfekcionizmu na človeka. Môže viesť k množstvu psychických problémov ako strach zo zlyhania, akademická neúspešnosť, prokrasťinácia, a niekedy môže viesť až

ČLOVEK,  
KTORÝ PROKRASŤINUJE,  
DISPONUJE ISTÝM ODHODLANÍM  
ZAČAŤ PRACOVAŤ

...



k suicidálnym myšlienkam. Schuller (2000) navrhuje obmedziť perfekcionizmus najmä u nadaných detí, aby mohli bez psychických problémov študovať a osobnostne rásť. Na to nadväzuje Silverman (2007) a tvrdí, že perfekcionizmus je istá energia, ktorá pomáha človeku dosiahnuť svoj potenciál, a preto má byť usmernený, nie eliminovaný.

Perfekcionizmus je považovaný za jednu z charakteristík veľmi nadaných detí, ktorá im môže v živote pomôcť v závislosti od toho, či je s ňou narábané pozitívnym alebo negatívnym spôsobom (Webb, 1994). Mesárošová (2011) poukazuje na istú súvislosť medzi nadanými deťmi a sebareguláciou vychádzajúc z ich kognitívnych, emocionálnych a motivačných aspektov mentálneho fungovania.

Perfekcionizmus má dve formy - neurotický a pozitívny (zdravý) perfekcionizmus. Základnou charakteristikou zdravého perfekcionizmu je snaha dosiahnuť realistické ciele, ktoré zabezpečujú náš pocit spokojnosti, vytváranie zdravej sebaúcty. Snahou je priblížiť sa podnetu, ktorý už dopredu vnímajú ako výzvu, ktorú chcú prekonať. Neurotickí perfekcionisti sa snažia dosiahnuť nerealistické ciele, často so snahou o uspokojenie predstáv a prianí okolia. Spája sa s negatívnym posilňovaním, a tak sa subjekt pod vplyvom obrovského strachu sa pokúša vyhnúť averzívne podnetu (Flett, Hewitt, 2002; Slade a Owen, 1998).

Poznáme tri typy perfekcionistov odlišujúcich sa orientáciou, od ktorej závisí ich pocit spokojnosti. Uvádžeme niektoré špecifiká ich psychického prežívania, ktoré môže ovplyvniť celkový pocit spokojnosti.

- U perfekcionistov orientovaných na seba boli dokázané psychické problémy ako nízke sebavedomie a vysoká sebakritika, myšlienky na samovraždu, nezdravé stravovanie sa a užívanie návykových látok. V situácii prežívania nízkeho stresu podáva tento typ vysoký výkon, no v záťažových situáciách ich premáha úzkosť, depresivita či suicidálne myšlienky (O'Connor, 2003).
- Perfekcionisti, ktorí sú zameraní na iných, prežívajú často pocity bezmocnosti, čo

je zvlášť škodlivé v partnerskom vzťahu. Môžu byť však závislí od hodnotenia nielen partnera, ale aj rodinných príslušníkov alebo kolegov (O'Connor, 2003).

- Posledný typ predstavuje perfekcionizmus sociálnepredpísaný, ktorý je charakteristický najmä závislosťou na schválení výsledkov ich konania, či rozhodnutí okolím. Sú sebakritickí a neustále nespokojní s vlastným výkonom, a tak pracujú aj za hranice svojich možností kvôli obave, že by boli odmietnutí inými. Často upadajú do depresie či suicidálnych myšlienok (Slade a Owen, 1998).

### ZÁVER

Ak ste si uvedomili aj vy, že pri práci na úlohe pracujete príliš dlho so snahou o čo najlepší výkon, alebo úlohy presúvate na ďalšie dni, a ste z toho vyčerpaní, možno práve vám je určený tento článok k prečítaniu a nájdeniu príčin toho, čo vás k tomuto správaniu vedie. Je to prvý krok k tomu, ako veci začať meniť.

### ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADDERHOLT-ELLIOT, M. (1987). *Perfectionism: What's bad about being too good? Minneapolis, MN: Free Spirit.*
- ADDERHOLT-ELLIOT, M. (1989). *Perfectionism and underachievement. Gifted Child Today, 12, 19-21.*
- BUJNOVSKÁ, T., GREIFOVÁ, J. (2011) *Prokrastinácia: prevalencia, príčiny a vzťah k osobnostným rysom v rámci Big Five modelu osobnosti.*
- DeSIMONE, P. (1993). *Linguistic assumptions in scientific language. Contemporary Psychodynamics. Theory, Research & Application, 1, 8-17. In: Ferrari, J. R., Johnson, J. J., & MCCOWN, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance. Theory, Research, and*

*Treatment. Plenum Press, New York.*

- GABRHELÍK, R., VACEK, J., MIOVSKÝ, M. (2006). *Prokrastinace: Validizace sebezposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. Československá psychologie, 50(4), 361-371.*
- FERRARI, J. R., EMMONS, R. A. (1994). *Procrastination as revenge: Do people report using delays. In FLETT, G. L., HEWITT, P. L. (eds.) Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington, D. C. American Psychological Association.*
- FERRARI, J. R., JOHNSON, J. J., MCCOWN, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, Research, and Treatment. Plenum Press, New York.*
- KNAUS, W. J. (2000). *Procrastination, blame, and change [Electronic version]. Journal of Social Behavior & Personality, 15(5), 153-166.*
- LAY, C. H., SILVERMAN, S. (1996). *Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. Personality and Individual Differences, 21(1), 61-67.*
- MESÁROŠOVÁ, M. (2011). *Sebareguácia a nadanie. Teoretické koncepty a modely. In Psychologické aspekty a kontexty sebaregulácie, 2011, LOVAŠ, L., MESÁROŠOVÁ, M. (Eds.), 2011. s. 14- 20, ISBN 978-80-7097-933-4.*
- MILGRAM, N. (1991). *Procrastination. In DULBECCO, R. (Ed.), Encyclopedia of human biology. (pp. 149-155). New York: Academic Press.*
- O'CONNOR, R. C., O'CONNOR, D. B. (2003). *Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfekcionism and coping. Journal of counselling psychology, 50(3).*
- PARKER, W. D. (1997). *An empirical typology of perfectionism in academically talented children. American Educational Research Journal, 34 (3), 545-562.*
- SCHULER, P. A. (2000). *Perfectionism and the gifted adolescent. Journal of Secondary Gifted Education, 11 (4), 183-196.*
- SILVERMAN, L. K. (2007). *Perfectionism: The Crucible of Giftedness. Gifted Education International, 23, 101-113.*
- SLADE, P. D., OWEN, R. G. (1998). *A dual process model based on reinforcement theory. Behaviour modification, 22, 1998, 372 - 390.*
- SOLOMON, L. J., ROTHBLUM, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 503-509.*
- STEEL, P., BROTHEN, T., WAMBACH, C. (2001). *Procrastination and personality, performance, and mood. Personality and Individual Differences, 30(1), 95-106.*
- VANEERDE, W. (2003). *A meta-analytically derived nomological network of procrastination. Personality and Individual Differences, 35, 1401-1418.*
- WEBB, J. T. (1994). *Nurturing Social-Emotional Development of Gifted Children. ERIC dokument č. E527.*

### AUTORI

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.,** Ústav sociálnych vied, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku  
**JAKUBCOVÁ, Milena, Mgr.,** Verejná správa Martin

# ELISABETH LUKASOVÁ ZÁKLADY LOGOTERAPIE

*Elisabeth Lukasová, Základy logoterapie.  
Bratislava: Lúč, 2009, 276 s.  
ISBN 978-80-7114-704-6*

Publikácia je dielom rakúskej psychoterapeutky, klinickej psychologičky a žiačky Viktora E. Frankla, Elisabeth Lukasovej, ktorá v nej približuje základné princípy terapie zamerané na zmysel – logoterapie. Zakladateľom tohto psychoterapeutického smeru je rakúsky psychiater V. E. Frankl, ktorý terapiu vytvoril na základe vlastných zážitkov z koncentračných táborov. Logoterapia je postavená na myšlienke, že každý človek má slobodnú vôľu, a teda zodpovedá za všetky svoje rozhodnutia. Podstatné pre človeka je, aby poznal zmysel v každej životnej situácii, ale je prirodzené, že ľudia o tento zmysel prichádzajú napríklad v dôsledku choroby, straty blízkeho človeka, práce a podobne. Cieľom logoterapie je práve navrátenie tohto strateného zmyslu.

Kniha bola prvýkrát vydaná už v roku 1998 vo Viedni a predslov k tomuto vydaniu napísal ďalší významný Franklov žiak, poľský profesor Kazimierz Popielski. Pre prvé slovenské vydanie vytvorila predslov doc. Eva Naništová, ktorá je členkou Inštitútu existenciálnej psychológie a noo-logoterapie na Slovensku. Publikácia je rozdelená do štyroch kapitol a autorka postupne definuje teoretické a praktické východiská logoterapie. V prvej kapitole s názvom *Obraz človeka v logoterapii* sa zaoberá základnými pojmami v logoterapii

a chápaním slobody a zodpovednosti, ktoré sa stávajú neodmysliteľnou súčasťou procesu ľudského rozhodovania. Autorka taktiež popisuje noetickú (duchovnú) dimenziu človeka. Frankl ju považoval za absolútne ľudskú dimenziu, ktorá obsahuje všetko to, čo človeka presahuje (láska, náboženstvo, tvorivosť, hodnoty a podobne). Frankl bol presvedčený,

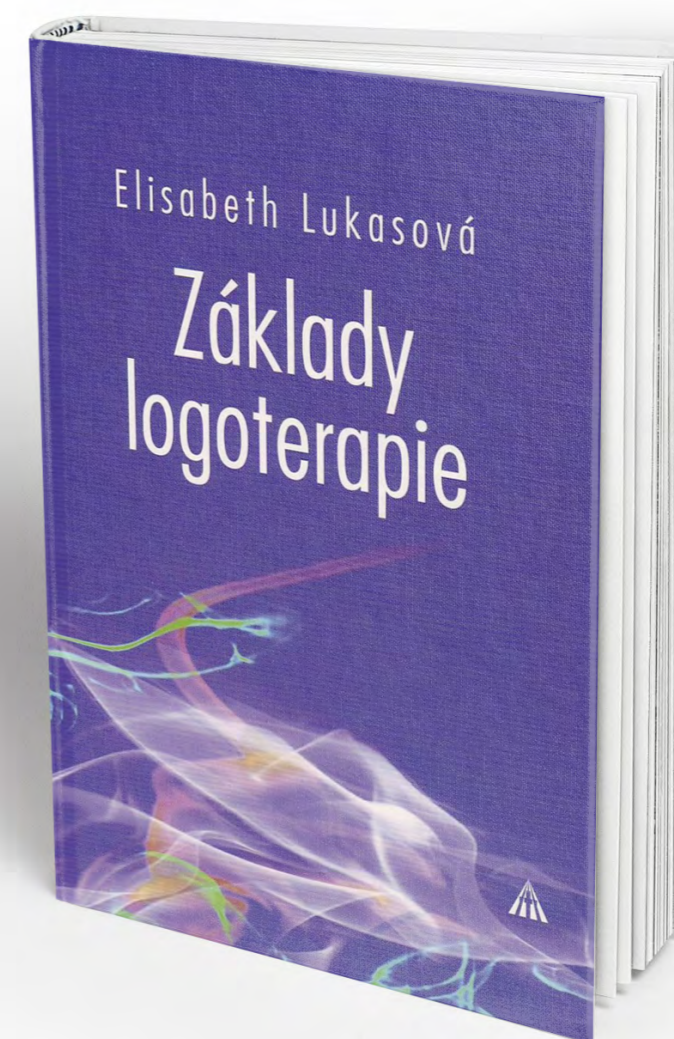
že bez tejto dimenzie nie je možné celostne vnímať ľudskú osobnosť, a že mnohé poruchy v nej majú svoje jadro. Kapitola nie je len teoretickým zhrnutím, ale autorka ju obohatila aj o mnoho príkladov zo svojej dlhoročnej psychoterapeutickej praxe.

V druhej kapitole opisuje *Formy rozhovoru v logoterapii*. Tu autorka spomína rôzne techniky a postupy rozhovoru, prostredníctvom ktorých je možné pomôcť klientovi, aby našiel zmysel situácie, a aby sa na problém pozrel z iného hľadiska. Okrem iného, ako dôležitú opisuje prácu s alternatívami, ktoré musí človek zohľadniť v procese rozhodovania a vybrať tú, ktorá je pre klienta najzmysluplnejšia a najvhodnejšia. Autorka si znova dala záležať na dokladovaní týchto techník kazuistikami a príkladmi z praxe. V poradí tretia kapitola má názov *Metódy používané v logoterapii*. Tu operuje s poruchami, pri ktorých je logoterapeutická liečba najefektívnejšia. Konkrétne je to nutkavá neuróza, úzkostná neuróza, hystéria, závislosti, depresie a ďalšie. Autorka sa potom zaoberá jednotlivými poruchami a detailne opisuje použitie logoterapeutických techník ako paradoxná intencia a modulácia postoja v praxi. Ďalej rozoberá stav dlhodobej absencie zmyslu, ktorý Frankl nazval existenciálne vákuum, a popisuje možné cesty jeho liečby. V závere kapitoly sa venuje poruchám spánku a sexuálnym poruchám, pri ktorých je najúčinnnejšia liečba technikou dereflexie, čo je prenesenie pozornosti od seba samého na vyšší a zmyselnejší cieľ. Posledná, štvrtá kapitola poskytuje obraz *Ďalšieho vývinu logoterapie*, kde autorka stručne vstupuje aj do problematiky rodinnej terapie, čerpá zo svojich skúseností a rozvíja vlastnú teóriu. Knihu zakončuje prehľadom o priradení klinicko-diagnostických kritérií ICD-10 k logoterapeutickej terminológii. Z nášho pohľadu je obrovskou výhodou tejto knihy práve sumarizácia a integrácia početných Franklových publikácií do jednej monografie, ktoré sú k tomu obohatené o novodobšie poznatky z tejto oblasti. Franklovo dielo Lukasová dopĺňa aj vlastnou teóriou a bohatými skúsenosťami, čo pridáva knihe na zaujímavosti

a pútavosti. Výhodou je tiež jednoduché, až laické vysvetlenie základných pojmov, ktorých popis je väčšinou podčiarknutý prehľadnými grafmi. Ako nevýhodu vnímame plytký náhľad do širokej problematiky a nedostatočné výskumné overenie niektorých tvrdení.

## AUTOR

**MARTONÍKOVÁ, Daniela**, FF KU v Ružomberku



## EFPSA - KROK ZA HRANICE, KROK VPRED

European federation of psychology students associations – EFPSA je federáciou združujúcou národné asociácie študentov psychológie a Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie – SAŠAP je jej súčasťou od roku 2011.

Od posledného čísla E-mentalu sa uskutočnilo niekoľko zaujímavých EFPSA udalostí. Jednou z najdôležitejších organizačných udalostí roka je Executive Board & Member Representatives meeting (EB&MR). Taktiež sa uskutočnila akcia s názvom EFPSA Day, ktorej účelom je priniesť informácie o tom, čo EFPSA robí a ponúka študentom psychológie vo všetkých členských krajinách. V nasledujúcich riadkoch Vám ponúkame správu delegácie SAŠAP a 2. EFPSA konferencie.

### EFPSA KONFERENCIA V SRBSKU

V srbskom zimnom prostredí, v horskej oblasti Goč, sa v dňoch 26. októbra až

1. novembra uskutočnilo každoročné EB&MR (Executive board and Member Representatives) stretnutie. Išlo o pracovnú EFPSA udalosť, na ktorej sme už tradične mali slovenské zastúpenie. Slovenskú asociáciu študentov a absolventov psychológie (SAŠAP) zastupoval ako národný reprezentant študent Filozofickej fakulty KU v Ružomberku Bc. Martin Helik.

Keďže v roku 2015 sa na Slovensku uskutočnila 2. EFPSA študentská psychologická konferencia, organizačný tím konferencie zastupovali tiež študenti FF KU v Ružomberku – Bc. Nika Šablatúrová a Daniela Martoníková. Výpravu do Srbska a organizačný tím doplnil aj študent Prešovskej univerzity v Prešove Bc. Matúš Adamkovič. Pobyt v Srbsku priniesol rozmanitý program. Od prednášok ohľadne Open Access, možností publikovania, až po marketingový workshop. Prednášky a workshopy prispeli k rozšíreniu našich obzorov a priniesli nám nové vedomosti hodné šírenia.

Jednou z úloh delegácie bolo prezentovať konferenciu, ktorá sa uskutoční v roku 2015 na Filozofickej fakulte KU v Ružomberku, a teda prvýkrát v histórii na Slovensku. Z reakcií a spätnej väzby môžeme povedať, že prezentácia prebehla úspešne, a mnoho európskych študentov sa na návštevu Slovenska veľmi teší.

Počas tohto stretnutia prebiehalo hlasovanie ohľadom organizačného a štruktúrneho fungovania federácie. Hodnotilo sa doterajšie fungovanie tohtoročného mandátu a priebeh udalostí. Odmenili sa úspešné akcie a prepracovali menej úspešné. Prediskutovali sa plány na ďalší polrok, ako aj vízie pre vzdialenú budúcnosť federácie. V priebehu týždňa sa konali stretnutia, ktoré priniesli mnohé nápady a myšlienky; tieto myšlienky môžu zlepšiť pôsobenie študentov v krajinách Európy a minimálne urobiť ich štúdiom zaujímavejším. Je našou povinnosťou čerpať z tejto bohatej palety pestrých nápadov či možností a následne prispievať k zlepšeniu úrovne štúdia psychológie na Slovensku. To je aj jeden z hlavných cieľov Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie a, samozrejme, tiež európskej federácie EFPSA. Táto udalosť nám ako účastníkom priniesla mnoho užitočných informácií, vedomostí, možností a prehľad v danej problematike. Okrem toho sme však mali možnosť nadviazať kontakty a spoznať skvelých ľudí z rôznych krajín Európy. Týždeň v Srbsku nám priniesol množstvo objatí a silných emócií, radosť z prítomnosti neobyčajných ľudí a ohromný smútok pri lúčení, avšak s myšlienkou, že sa čoskoro niekde v Európe vidíme znova (napr. o rok na konferencii na Slovensku). Sme radi, že sme na stretnutí EFPSA mohli byť prítomní, a aj preto týmto chceme vyjadriť vďaka FF KU v Ružomberku za podporu.

### EFPSA DAY AJ NA SLOVENSKU

Ďalej Vám chceme predstaviť akciu s názvom EFPSA Day, ktorej základnou myšlienkou je rozšíriť a zviditeľniť EFPSA čo najviac študentom psychológie po celej Európe. Táto akcia prebieha simultánne v ten istý deň na mnohých univerzitách. Tento rok pripadol dátum na 3. 12. 2014, avšak niektoré univerzity mohli z nevyhnutných dôvodov akciu o pár dní



presunúť. EFPSA Day na Slovensku prebiehal v troch mestách, a to v Trnave (2. 12.), v Ružomberku (3. 12.) a v Prešove (9. 12.). EFPSA Day odštartoval už 2. decembra v Trnave a začal prípravami stánku. Strategické umiestnenie vo vestibule hlavnej budovy UCM dávalo veľkú výhodu. Mali sme široké spektrum návštev a lútoštvých pohľadov (ne) psychologických študentov, ktorých zaujala predovšetkým letná škola a možnosť stretávať študentov rovnakého odboru z celej Európy. Aj keď náš stánok navštívili mnohí študenti, rozhodli sme sa osloviť študentov priamo v učebniach. Predovšetkým mladšie ročníky sa týmto spôsobom prvýkrát podrobnejšie zoznámili s EFPSA ako takou. Najviac otázok sa sústredilo okolo možnosti stať sa členom, a predovšetkým, ako sa môžu zúčastniť na našej najväčšej akcii budúceho roka, a to KONFERENCII, ktorá sa bude konať v Ružomberku. Otázky sa týkali aj kongresu, či možností a podmienok publikovať v JEPS (Journal of European Psychology Students). Päťica dobrovoľníkov strávila s EFPSA celý deň a šírila väčšiu osvetu nielen u študentov, ale aj

u akademických pracovníkov, ktorí navštívili náš stánok, alebo nás podporili tak, že venovali úvodnú časť prednášky práve EFPSA „informátorom“. Celkovo EFPSA Day v Trnave hodnotíme úspešne, nakoľko si takýmto spôsobom našli k EFPSA cestu desiatky študentov. Ktovie, možno o rok budú títo návštevníci na druhej strane promo stánku po boku dnešných EFPSA aktivistov.

V poradí ďalší pokračoval ružomberský EFPSA Day, ktorý prebiehal pod taktovkou bývalej národnej reprezentantky SAŠAPu v EFPSA – Bc. Nika Šablatúrovaj. Na študentov čakala krátka prednáška o EFPSA a Skype so zahraničnými študentmi, ktorí nielen predniesli vlastné skúsenosti z EFPSA, ale taktiež sa podelili so zážitkami a študentom Katolíckej Univerzity dali možnosť okúsiť EFPSA atmosféru. O zábavu bolo postarané aj vďaka aktivitám, ktoré rozprúdili krv v žilách, a nezabudlo sa ani na občerstvenie v podobe chutných koláčov. Študenti si tak okrem nových vedomostí odniesli i príjemný zážitok, pričom veríme, že EFPSA získala nových šikovných študentov pripravených zapojiť sa do jedinečných EFPSA služieb.

Zvedaví študenti a oranžovo-biela prezentácia – typický znak toho, že takzvaný „EFPSA spirit“ sa postupne začína rozširovať aj na východné Slovensko. Konkrétne sa 9.12. v Prešove uskutočnil prvý lokálny „EFPSA Day“, a zároveň posledný v roku 2014 na Slovensku, čím sa Prešov dostal do rozvetvenej siete miest po celej Európe informujúcich o možnostiach

a službách, ktoré EFPSA ponúka. To by však nebolo možné bez záujmu zo strany študentov, ktorí si chceli rozšíriť svoje obzory a aspoň letmo ponoriť hlavu do celoeurópskych psychologických vôd. Aktivity, prezentácia a následná diskusia sa síce niesli v komornejšej atmosfére, no to nič nemení na fakte, že najmä (no nielen) mladší študenti majú snahu angažovať sa a neboja sa nových výziev spojených s ďalším rozširovaním všeobecného povedomia ohľadom EFPSA, ale aj s vlastným rozvojom. Pevne veríme, že sa táto udalosť stane tradíciou a napomôže študentom realizovať sa.

Touto cestou chceme poďakovať organizátorom akcie EFPSA Day na Slovensku – SAŠAP pobočkám v Ružomberku, Trnave a Prešove, a v neposlednom rade patrí naša vďaka všetkým zúčastneným.

EFPSA získava na Slovensku čoraz viac sympatizantov a čoraz viac mladých ľudí láka prekročiť hranice našej krajiny a vydať sa do neznáma medzi svojich zahraničných kolegov. Táto skutočnosť je povzbudzujúca a veríme, že v budúcnosti sa EFPSA všetkým zapáleným ľuďom odmení.

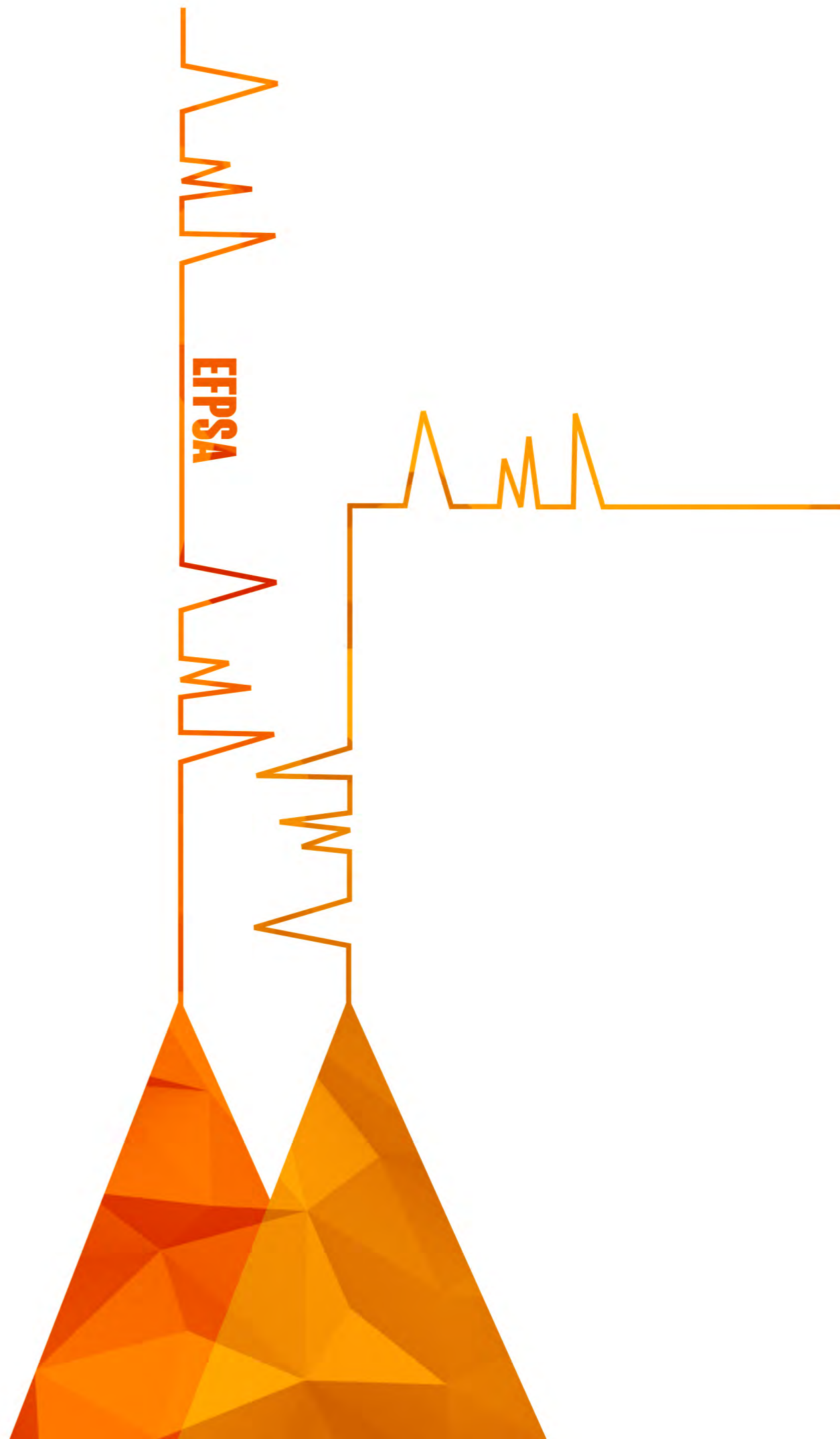
Najbližšia veľká EFPSA udalosť sa bude konať v susednej Českej republike, a bude to 29. ročník kongresu v dňoch 18. – 24. apríla 2015 s témou Back to the roots of Psychology & Sexuality. Pre viac informácií odporúčame navštíviť stránku [www.sasap.sk](http://www.sasap.sk) alebo <http://more.efpsa.org/congress2015/news/>. Ako sme už viackrát spomínali, Slovensko sa stalo organizačnou krajinou 2. EFPSA Konferencie, ktorá sa uskutoční od 14. do 17. novembra 2015 na Katolíckej Univerzite v Ružomberku. Stále prebieha nábor do jednotlivých organizačných tímov, pre viac informácií odporúčame navštíviť nasledujúcu stránku: <http://www.sasap.sk/content/2-efpsa-medzin-rodn-konferencia-na-slovensku> a prípadné otázky nám napíšte na mail: [efpsa@sasap.sk](mailto:efpsa@sasap.sk)

#### AUTORI

ADAMKOVIČ, Matúš, Bc., FF PU v Prešove  
HLÁDEKOVÁ, Jana, Bc., FF UCM v Trnave


#### Upravili:

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



# 2nd EFPSA Conference



 Vyznáš sa vo financiách, administratíve, propagácii alebo máš dobré organizačné schopnosti? Nechaj ich vyniknúť a pridaj sa do organizačného tímu *celoeurópskej študentskej konferencie*, ktorá sa uskutoční v novembri 2015 v Ružomberku!

 Viac info na [www.sasap.sk](http://www.sasap.sk) a [efpsa@sasap.sk](mailto:efpsa@sasap.sk).



# 2nd EFPSA Conference

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



Human Nature  
Two Sides of One Mind



# KALENDÁRIUM

## SAŠAP AKCIE

### RUŽOMBEROK

Február 2015

*Psychokino na tému s diskutujúcim hosťom*

Marec 2015

*Psychokino na tému s diskutujúcim hosťom*

*Experiment s rizoterapiou*

*Psychológia afrických kultúr (workshop)*

### TRNAVA

Marec 2015

*Prezentácia SAŠAP v prvých ročníkoch na TU a UCM*

*Psychokino na tému týranie žien a domáce násilie*

*Workshopy „Snová seansa“ a Lucidné sny*

### BRATISLAVA

Február 2015

*Prezentácia SAŠAP na fakultách v Bratislave*

*Psychopárty (neformálne stretnutie študentov psychológie)*

Marec 2015

*Psychokino na tému s diskutujúcim hosťom*

*Arteterapia (zážitkový workshop)*

### NITRA

Február 2015 *EFPSA prednáška/workshop*

Marec 2015 *Psychokino (filmový klub) s odborným hosťom*

*„Palacinkový večer“ pre všetkých študentov psychológie*

## KONFERENCIE

- 28. - 29. Január 2015 Scientia Nobilitat (e-conference), viac info na [www.Scientianobilitat.eu](http://www.Scientianobilitat.eu)
- 29. Január 2015 Expresívne terapie vo vedách o človeku (PF UK v Bratislave)
- 2. -3. Február 2015 Kvalitatívny prístup a metódy vo vedách o človeku. (Olomouc), viac info na [www.contexo.cz/qakonference2015](http://www.contexo.cz/qakonference2015)
- 4. -5. Február 2015 PhD Existence: Cogito ergo experior. (Olomouc), viac info na [www.contexo.cz/cs/phdexistence5](http://www.contexo.cz/cs/phdexistence5)

- 6. Február 2015 Aktuálne teoretické a výskumné otázky pedagogiky v konceptoch dizertačných prác doktorandov (Pedagogická fakulta TU v Trnave)
- 6. Február 2015 ALUMNI - odborné a spoločenské podujatie v konferenčnom duchu pre absolventov štúdia psychológie na FF KU v Ružomberku (FF KU Ružomberok)
- 10. - 11. Február Dimenzia muzikoterapie v praxi, výskume a edukácii (Pedagogická fakulta UK v Bratislave)
- 23. - 27. Marec 2015 CER - Comparative European Research (International Scientific Conference for PhD Students of EU Countries), viac info na [www.cer-sciemcee.com](http://www.cer-sciemcee.com)
- 27. - 29. Marec 2015 Moc emocií: Psychologie emocií a citů každodenní lidské zkušenosti (Praha), viac info na [www.konferencesasp.cz](http://www.konferencesasp.cz)

## WORKSHOPY

- 16. – 18. Január 2015 Úvodný víkend psychoterapie zameranej na telo pre terapeutov a ostatných záujemcov – Praha (Eli Weidenfeld)
- 29. – 30. Január 2015 Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 31. Január - 1. Február 2015 Zákon zrkadlenia v praxi (Terapeutické centrum SENAZ Trnava)
- 4. – 7. Február 2015 Workshop s detskou geštalterapeutkou Felicou Carroll – priamou spolupracovníčkou Violet Oaklander - Košice (Felica Carroll)
- 11. Február 2015 Psychoterapia, socioterapia a dieťa – Rimavská Sobota (Inštitút psychoterapie a socioterapie)
- 26. – 27. Február 2015 Zručnosti poradenskej práce s párom a rodinou – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 18. – 19. Marec 2015 Skupinová dynamika – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)

## KURZY

- 8. Január – 2. Apríl 2015 Relaxácia v skupine – Bratislava (PhDr. Mária Balážová)
- 16. – 18. Január 2015 Reichove charakterov typy – Praha (Mona Lisa Boyesen)
- 16. – 18. Január 2015 Ročný kurz body - psychoterapie pre terapeutov - Praha (Eli Weidenfeld)
- 23. - 24. Január Kurz Autogénneho tréningu I.- Bratislava (doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD.)
- 13. – 14. Február 2015 Krízová intervencia v prostredí škôl a školských zariadení - akr. MŠ SR – Liptovský Mikuláš (PhDr. Nora Gavendová)
- 13. – 15. Február 2015 Citlivá popôrodná starostlivosť Alpha nursing (úvodní víkend) – Praha (Mona Lisa Boyesen)
- 15. – 17. Február 2015 Výcvik v systemickej psychoterapii „Umenie terapie“ – Košice (Košický inštitút pre systemickú skúsenosť – ISZ KE)
- 20. – 22. Február 2015 Muzikoterapia v praxi – Bratislava (Mgr. Markéta Gerlichová)
- 13.-14. Marec 2015 Kurz Autogénneho tréningu II. - Bratislava (doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD.)
- 21. – 22. Marec 2015 Integrovaný korekčný program pre deti s ADHD – akr. MŠ SR Bratislava (PhDr. Nora Gavendová)
- 20. – 27. Marec 2015 Komplexný výcvikový program v psychoterapii a poradenstve – Praha (PCA Inštitút Praha)

# január 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
			<p><b>1</b> 1889 – James McKeen Cattell bol vymenovaný za profesora psychológie Univerzity v Pensylvánii, a tak sa stal prvým profesorom s týmto špecifickým titulom na americkej univerzite.</p>	<p><b>2</b> 1951 – Bolo vydané dielo Carla Rogersa – <i>Na klienta zameraná terapia</i>. Kniha opisuje filozofiu a prax nedirektívnej psychoterapie.</p>	<p><b>3</b> 1904 – Narodil sa H. Schlossberg. Vyvinul teóriu emócií, ktorá usporadúva emócie na bipolárnej stupnici: príjemný-neprijemný, pozornosť-odmietnutie.</p>	<p><b>4</b> 1957 – Bola vydaná kniha C. Halla a G. Linzeyho – <i>Teórie osobnosti</i>. Tento prehľad historických a súčasných teórií sa stal štandardným textom vo svojej oblasti.</p>
<p><b>5</b> 1959 – V časopise <i>American Psychologist</i> bol publikovaný článok H. Harlowa – <i>Pôvod lásky</i>.</p>	<p><b>6</b> 1856 – H. von Helmholtz publikoval svoj výskum týkajúci sa fyziológie stereoskopického videnia.</p>	<p><b>7</b> 1946 – Po prvýkrát bol publikovaný popredný časopis APA – <i>American Psychologist</i>. Prvým vydavateľom bol neskôr aj generálny riaditeľ APA, Deal Wolfe.</p>	<p><b>8</b> 1902 – Narodil sa Carl R. Rogers, zakladateľ nedirektívnej, na klienta orientovanej terapie vychádzajúcej z princípov humanistickej psychológie, prezident APA r. 1947.</p>	<p><b>9</b> 1878 – Narodil sa John B. Watson, ústredný predstaviteľ behaviorizmu v psychológii, ktorú definoval ako objektívnu, experimentálnu vedu, prezident APA r. 1915.</p>	<p><b>10</b> 1962 – J. Lyons a J. Shoben predložili vedeniu APA petíciu za zriadenie 24. divízie ako základu Spoločnosti teoretickej a filozofickej psychológie.</p>	<p><b>11</b> 1842 – Narodil sa William James, zakladateľ prvého amerického psychologického laboratória (1875), prezident APA v r. 1894 a 1904.</p>
<p><b>12</b> 1896 – Narodil sa D. Wechsler, autor jedného z najvýznamnejších a v súčasnosti najpoužívanejších testov inteligencie.</p>	<p><b>13</b> 1959 – F.I. Herzberg, B. Mausner a B.B. Snyderman vydali jednu z najcitovanejších psychologických publikácií „<i>The Motivation to Work</i>“.</p>	<p><b>14</b> 1905 – Narodila sa Florence R. Kluckhohn zaoberajúca sa vo svojich príspevkoch ženskými a kultúrnymi otázkami, ako aj psychológiou osobnosti.</p>	<p><b>15</b> 1842 – Narodil sa Josef Breuer, rakúsky doktor, ktorý vo svojom známom prípade s pacientkou Annou O. prvýkrát použil metódu voľných asociácií a emočnej katarzie.</p>	<p><b>16</b> 1838 – Narodil sa Franz Brentano, nemecký filozof, ktorý svojimi myšlienkami ovplyvnil S. Freuda a gestalt psychológiu.</p>	<p><b>17</b> 1969 – B.F. Skinnerovi udelil prezident L. Johnson ocenenie „<i>National Medal of Science</i>“.</p>	<p><b>18</b> 1909 – Narodil sa Calvin S. Hall, spoluautor knihy <i>Psychológia osobnosti</i>.</p>
<p><b>19</b> 1952 – Antipsychotikum chlorpromazín (v súčasnosti nazývaný Thorazin) bol prvýkrát testovaný na človeku – manickom pacientovi vo vojenskej nemocnici v Paríži.</p>	<p><b>20</b> 1969 – Prvýkrát bol publikovaný časopis APA „<i>Developmental Psychology</i>“.</p>	<p><b>21</b> 1887 – Narodil sa Wolfgang Köhler, nemecký psychológ, spolu s Wertheimerom a Koffkom zakladateľ gestalt psychológie.</p>	<p><b>22</b> 1561 – Narodil sa Francis Bacon, otec modernej filozofie empirizmu, ktorá je základom všetkých moderných vied vrátane experimentálnej psychológie.</p>	<p><b>23</b> 1907 – Narodil sa Orval H. Mowrer, autor dvojfaktorovej teórie učenia.</p>	<p><b>24</b> 1850 – Narodil sa H. Ebbinghaus, autor prvých štúdií o pamäti, ktoré robil na sebe samom, výsledkom jeho práce je krivka učenia a krivka zabúdania.</p>	<p><b>25</b> 1906 – Narodila sa M. Harrower, klinická výskumníčka, ktorá vyvinula skupinový spôsob administrácie Rorschachovho testu.</p>
<p><b>26</b> 1907 – Narodil sa Hans Selye, ktorý ako prvý použil termín stres, opísal všeobecný adaptačný syndróm a dôsledky stresu na organizmus.</p>	<p><b>27</b> 1947 – Vyšlo prvé číslo odborného časopisu <i>The American Journal of Psychotherapy</i>.</p>	<p><b>28</b> 1899 – V USA vznikla spoločnosť <i>The American Social Science Association</i>, ktorá bola predchodcom <i>Národného inštitútu pre sociálne vedy</i>.</p>	<p><b>29</b> 1954 – Vyšla kniha G. Allporta „<i>O povahe predsudkov</i>“ (<i>The Nature of Prejudice</i>).</p>	<p><b>30</b> 1963 – V USA vznikla inštitúcia s názvom <i>The National Institute of Child Health and Human Development</i>.</p>	<p><b>31</b> 1969 – V časopise <i>Science</i> vyšiel článok N. Millera, v ktorom popisoval povahu inštrumentálneho podmieňovania.</p>	

# február 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
						<p><b>1</b> 1844 – Narodil sa G.S. Hall. R.1887 založil <i>Americký žurnál psychológie</i> a časopis <i>Pedagogický seminár</i> (1892). R.1892 zvolal zasadnutie APA. Výskumne sa zameriaval na vývin dieťaťa.</p>
<p><b>2</b> 1931 – Bola vydaná kniha E.L. Thorndikea – <i>Ludské učenie (Human learning)</i>.</p>	<p><b>3</b> 1920 – Narodil sa G.A. Miller. Jeho vplyvná práca na témach jazyk, kognície, krátkodobá pamäť a vzdelanostná gramotnosť, formovala oblasť psycholingvistiky a kognitívnej psychológie.</p>	<p><b>4</b> 1920 – Narodil sa M. Deutsch. Jeho práca sa z veľkej miery zameriavala na významné spoločenské problémy – racionálne predsudky, individuálnu konformitu a sociálnu spravodlivosť</p>	<p><b>5</b> 1857 – Narodil sa F.C. Müller-Lyer. Bol primárne sociológom, ale r.1889 vymyslel optický klam, s ktorým je jeho meno zvyčajne asociované.</p>	<p><b>6</b> 1951 – Vo verzii skript bolo publikované prvé vydanie knihy B.F. Skinnera – <i>Veda a ľudské správanie</i>.</p>	<p><b>7</b> 1870 – V Rakúsku sa narodil A. Adler. Jeho teória individuálnej psychológie zdôrazňovala potrebu nadržanosti, komplex podradenosti a životný štýl.</p>	<p><b>8</b> 1878 – Narodil sa M. Buber, jeden z najvýznamnejších existenciálnych filozofov, ktorý ovplyvnil humanistické teórie osobnosti a psychoterapie.</p>
<p><b>9</b> 1966 – Prvýkrát boli publikované „<i>Standards pre pedagogické a psychologické testovanie</i>“.</p>	<p><b>10</b> 1933 – E. L. Thorndike publikoval článok, v ktorom poskytol dôkazy o existencii „zákonu účinku“.</p>	<p><b>11</b> 1905 – Narodil sa F.I. Irwin, ktorý sa zaoberal témami psychofyziky, posilňovania, rozhodovania, autor jednej z teórií zámerného správania a motivácie.</p>	<p><b>12</b> 1809 – Narodil sa Charles Darwin, ktorého teória evolúcie a prírodného výberu podnietila vznik komparatívnej psychológie.</p>	<p><b>13</b> 1882 – J.M. Charcot prezentoval na pôde Francúzskej akadémie vied prvý akademickou obcou akceptovaný článok o hypnóze.</p>	<p><b>14</b> 1903 – Carl G. Jung, večný symbolista, si deň sv. Valentína zvolil ako dátum svojej svadby s Emmou Rauschenbach.</p>	<p><b>15</b> 1856 – Narodil sa E. Kraepelin, zakladateľ modernej psychiatrie a psychofarmakológie.</p>
<p><b>16</b> 1822 – Narodil sa sir Francis Galton, bratranec Ch. Darwina, štatistik, psychometrik, známy svojimi genealogickými výskumami inteligencie.</p>	<p><b>17</b> 1890 – Narodil sa Sir R. Fisher, štatistik, ktorý vytvoril analýzu variancie a prvýkrát použil pojem nulová hypotéza.</p>	<p><b>18</b> 1896 – Narodil sa Fritz Heider, rakúsky psychológ, autor atribučnej teórie.</p>	<p><b>19</b> 1473 – Narodil sa M. Kopernik, zástanca heliocentrického princípu.</p>	<p><b>20</b> 1871 – Narodil sa Raymond Dodge, autor výskumov o vplyve alkoholu na motoriku.</p>	<p><b>21</b> 1892 – Narodil sa H.S. Sullivan, neopsychoanalytik, ktorý vo svojej teórii osobnosti zdôrazňoval význam sociálnych vzťahov, klinicky a výskumne sa venoval psychotickým pacientom.</p>	<p><b>22</b> 1899 – Narodila sa M.G. Colby, známa svojím inovatívnym prístupom k výskumu v oblasti detského vývinu.</p>
<p><b>23</b> 1955 – Vyšiel Wechslerov intelligenčný test pre dospelých.</p>	<p><b>24</b> 1913 – J.B. Watson prednášal na stretnutí APA na univerzite v Columbii, jeho prednáška mala názov „<i>Psychológia, ako ju vidia behavioristi</i>“.</p>	<p><b>25</b> 1937 – Po prvýkrát vyšiel časopis <i>The Journal of Consulting Psychology</i>.</p>	<p><b>26</b> 1883 – Narodil sa E.J. Jaensch, nemecký psychológ známy svojimi štúdiami eidetickej predstavitosti a zrakového a priestorového vnímania.</p>	<p><b>27</b> 1859 – Narodila sa B. Pappenheim, Freudova a Breuerova pacientka Anna O. Jej liečba hysterických symptómov pomocou katarctickej metódy výrazne ovplyvnila vznik psychoanalýzy.</p>	<p><b>28</b> 1939 – Vyšla kniha <i>Frustration and Aggression</i> od autorov Dollarda, Dooba, Millera, Mowrera a Searsa.</p>	



# marec 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
						<b>1</b> 1954 – R. Woodworth a H. Schlosberg dopísali predhovor k svojmu klasickému dielu „ <i>Experimentálna psychológia</i> “.
<b>2</b> 1981 – G. Bower publikoval v časopise <i>American Psychologist</i> článok „ <i>Mood and Memory</i> “ pojednávajúci o vzťahu nálady a pamäte.	<b>3</b> 1907 – V tento deň sa o 10:00 uskutočnilo vo Viedni prvé stretnutie C. Junga a S. Freuda.	<b>4</b> 1916 – Narodil sa H. Eysenck, autor faktorovo-analytickej teórie osobnosti, ktorej základnými komponentmi sú črty Introverzia/Extraverzia a Stabilita/Instabilita.	<b>5</b> 1934 – Narodil sa D. Kahneman, izraelsko-americký psychológ, ktorý skúmal úlohu kognitívnych heuristik v usudzovaní a spolu s A. Tverským vytvoril perspektívnu teóriu.	<b>6</b> 1925 – Narodil sa Charles C. Spiker, priekopník na poli detskej experimentálnej psychológie, ktorý sa venoval výskumu základných zákonov učenia.	<b>7</b> 1897 – Narodil sa J.P. Guilford, ktorý sa výskumne zaoberal témami vnímania, osobnosti, psychofyziky a pozornosti. R.1950 sa stal prezidentom APA.	<b>8</b> 1883 – V USA vzniklo na Univerzite Johns Hopkins prvé formálne psychologické výskumné laboratórium, ktoré viedol G. Stanley Hall.
<b>9</b> 1758 – Narodil sa F.G. Gall, nemecký lekár, ktorý je pokladaný za zakladateľa frenológie, náuky o vzťahoch medzi tvarom hlavy a osobnostnými črtami.	<b>10</b> 1986 – S. Folkman, R.S. Lazarus, R.J. Gruen, a A. DeLongis publikovali prelomový článok „ <i>Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms</i> “.	<b>11</b> 1893 – Narodil sa L. Szondi, autor genetickej teórie osobnosti, na základe ktorej vytvoril projektívny test osobnosti vychádzajúceho z tejto teórie.	<b>12</b> 1843 – Narodil sa G. Tarde, francúzsky sociológ, ktorého teórie imitačného a davového správania prispeli k rozvoju sociálnej psychológie.	<b>13</b> 1889 – Narodil sa H. Lehmann, ktorý sa zaoberal štúdiom detských hier a príčin vekových rozdielov v osvojovaní si rôznych schopností.	<b>14</b> 1969 – V St. Louis sa uskutočnilo prvé zasadanie americkej Národnej asociácie školských psychológov (NASP).	<b>15</b> 1938 – Talianski psychiatri U. Cerletti a L. Bini uverejnili prvú správu o využití elektrokonvulzívnej šokovej terapie pri liečbe duševne chorého pacienta.
<b>16</b> 1937 – Narodil sa A. Tversky, izraelský psychológ, ktorý skúmal podstatu kognitívnych heuristik v rozhodovaní a spolu s D. Kahnemanom vytvoril perspektívnu teóriu.	<b>17</b> 1947 – Narodila sa S.S. Diamond, americká psychologička zaoberajúca sa rozhodovaním sudcov, vynášaním rozsudkov nad zločincami a podvodnou reklamou.	<b>18</b> 1886 – Narodil sa K. Koffka, jeden zo zakladateľov gestalt psychológie, ktorý jej pojmy a princípy aplikoval do oblasti vývinu, učenia a vrodeného správania.	<b>19</b> 1927 – Narodil sa A. Newell, ktorý v spolupráci s H. Simonom vyvinul prvý počítačový program určený k riešeniu problémov heuristickými metódami „ <i>Soar</i> “.	<b>20</b> 1904 – Narodil sa B.F. Skinner, predstaviteľ radikálneho behaviorizmu, ktorý objavil a sformuloval princípy inštrumentálneho podmienenia.	<b>21</b> 1897 – Narodil sa J.R. Stroop, objaviteľ efektu predĺženého odpovedového času pri čítaní slov označujúcich farby, ktorých písmená sú napísané farbami odlišnými od tej, ktorú dané slovo vyjadruje („ <i>Stroopov efekt</i> “).	<b>22</b> 1973 – A. Bandura publikoval jedno zo svojich najvýznamnejších diel o sociálnej podmienenosti agresívneho správania „ <i>Aggression: A Social Learning Analysis</i> “.
<b>23</b> 1900 – Narodil sa Erich Fromm, nemecko-americký psychoanalytik, autor bestsellerov, napr. „ <i>Útek od slobody</i> “ a „ <i>Umenie milovať</i> “.	<b>24</b> 1873 – Narodil sa E. Claparède, ústredný predstaviteľ detskej psychológie, z ktorého prác vychádzal Piaget.	<b>25</b> 1947 – Narodila sa E. Langer, ktorá na základe svojej teórie všímavosti („ <i>mindfulness</i> “) vysvetlila účinky spracovania informácií na problémy ako artritída či burnout.	<b>26</b> 1954 – V USA bola schválená liečba anti-psychotickým liekom Thorazine, ktorého účinky spočívajú v blokovanií pôsobenia transmiteru dopamín v mozgu.	<b>27</b> 1857 – Narodil sa K. Pearson, jeden zo zakladateľov modernej štatistiky, autor vzorca pre výpočet korelačného koeficientu ( $r$ ) a chí-kvadrátu ( $\chi^2$ ).	<b>28</b> 1927 – Narodil sa Ch.D. Spielberger, autor celosvetovo používaného testu na zisťovanie miery prežívanej úzkosti a úzkostnosti <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> .	<b>29</b> 1948 – V rámci experimentálnej liečby manickej poruchy bolo prvýkrát použité lítium.
<b>30</b> 1876 – Narodil sa C.W. Beers. Po vyliečení z duševnej poruchy sa stal zakladateľom hnutia mentálnej hygieny.	<b>31</b> 1596 – Narodil sa René Descartes, jeden z najvýznamnejších mysliteľov stredoveku.					

# SÚŤAŽE

## VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV SÚŤAŽE Z KONFERENCIE

**„VERÍŠ V PSYCHOLÓGIU PO ŠTÁTNICIACH? MOŽNOSTI UPLATNENIA PSYCHOLÓGA NA SLOVENSKU – AKTUÁLNE TRENDY, PERSPEKTÍVY A LIMITY.“, KTORÁ SA KONALA 12. 11. 2014 V TRNAVE.**

Na konferencii sme vyhlásili dve súťaže. Prvou bola „súťažná anketa“, v ktorej sme sa pýtali na 6 otázok a na ich zodpovedanie bolo potrebné zúčastniť sa prednášok, zájsť do SAŠAP stánku, či nazrieť do posterovej sekcie. Druhou možnosťou vyhrať zaujímavé ceny bol dotazník „spätná väzba“, kde nás zaujímal názor zúčastnených na organizáciu konferencie. Vyžrebovanými šťastlivcami sa stali:

### I.CENA

Psychometrické on-line testovanie pre pracovnú oblasť vyhrávajú Zuzana Dučáková a Ľudmila Hunáková.

### II.CENA

knihy Naratívny prístup a možnosti jeho uplatnenia v psychologickom poradenstve (Taročková, 2011) a Túžba po mýtoch (May, 2007) vyhrávajú Lenka Minichová a Michaela Spodniaková.

### III.CENA

knihy EPID. Epidemiológia depresie na Slovensku. (Heretik a kol., 2003) Janka Romančíková a Eva Manišová.

## VYHLASUJEME NOVÚ SÚŤAŽ!

Ako iste zaregistrovali naši pozorní čitatelia, či priaznivci SAŠAPU, E-mental oslávil minulým číslom 1.rok od začiatku jeho vydávania. Chceli by sme preto túto súťaž venovať prvým narodeninám nášho časopisu. Napíšte nám, čo by ste mu chceli popriať k jeho prvému výročiu. Najkrajšie a najoriginálnejšie prania odmeníme knižnými cenami.

### I.CENA

**KNIHA POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA, BIO-PSYCHOSOCIÁLNE ASPEKTY, EMDR A AUTOGÉNNY TRÉNING PRI PRETRVÁVAJÚCOM OHROZENÍ. PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA. (HAŠTO, VOJTOVÁ, 2012)**

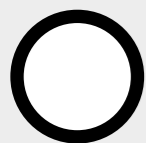
### II.CENA

**BIOGRAFICKÁ ANAMNÉZA Z HĽBINNE – PSYCHOLOGICKÉHO ASPEKTU. (DÜHRSEN, 1998)**

### III.CENA

**AUTOGÉNNY TRÉNING. NÁCVIK KONCENTRATÍVNEHO SEBAUVOLNENIA. (HAŠTO, 2013)**

**Svoje odpovede posielajte do 20.03. 2015, na adresu [PTAKOVA@SASAP.SK](mailto:PTAKOVA@SASAP.SK), do predmetu správy napíšte „ NARODENINY“. Prajeme Vám veľa šťastia!**



## POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

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

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

Redakcia si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnuť jeho úpravu. Podmienkou pre prijatie a publikovanie článku je dodržanie formálnych i obsahových pravidiel, pri výskumných štúdiách metodologická správnosť a dodržiavanie etických zásad výskumu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj.

Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania. Podmienkou pre prijatie a publikovanie článku je dodržanie formálnych i obsahových pravidiel, pri výskumných štúdiách metodologická správnosť a dodržiavanie etických zásad výskumu.

### FORMÁLNA ÚPRAVA ČLÁNKU

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

### POKYNY PRE PRÍSPEVOK (TEORETICKÝ, VÝSKUMNÝ A KAZUISTIKY):

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

Písmo Times New Roman,

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

*Texty príspevkov, ako aj prípadné otázky, námety a komentáre môžete posilať kedykoľvek počas roka na adresu [redakcia@sasap.sk](mailto:redakcia@sasap.sk)*

*Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:*

*<http://sasap.sk/category/asociate/casopis>*

*<https://www.facebook.com/pages/E-mental-elektronick%C3%BD-%C4%8Dasopis-oment%C3%A1Inom-zdrav%C3%AD/1523884064554760>*



**TITULNÁ STRANA**

**STRANA 4**

**STRANA 13, 14, 19, 23, 39**

**STRANA 40, 41**

**STRANA 44-49**

**STRANA 54-55**

**STANISLAVA KONUŠIKOVÁ**

**PROF. PHDR. EVA GAJDOŠOVÁ, PHD.**

**ANDREJ KONUŠIK**

**HELIK MARTIN**

**MGR. GABRIELA ŠEBOKOVÁ, PHD.,  
MGR. MARIA BARATOVÁ;  
MGR. VERONIKA LATALOVÁ;  
MGR. KATARINA BANASOVÁ**

**JANA VAJDA**

# **E-mental**

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

**WWW.SASAP.SK  
REDAKCIA@SASAP.SK**



**VOL.3, Č.1/2015  
56 STRÁN**

**ISSN 1339-4614**