

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

Institut mezioborových studií Brno

Osobnostní a sociální výchova

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Alena Plšková**

**Vypracovala:
Barbora Medková**

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Osobnostní a sociální výchova“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 25.4.2012

.....

Barbora Medková

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Aleně Plškové za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat svému partnerovi a rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé bakalářské práce, a které si nesmírně vážím.

Barbora Medková

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 2 |
| 1. Osobnostní a sociální výchova | 3 |
| 1.1 Vymezení osobnostní a sociální výchovy | 3 |
| 1.2 Sebehodnocení a sebevýchova | 4 |
| 1.3 Psychohygienu | 8 |
| 2. Sociální rozvoj | 10 |
| 2.1 Mezilidské vztahy | 10 |
| 2.2 Komunikace | 14 |
| 3. Morální rozvoj | 21 |
| 3.1 Řešení problémů | 21 |
| 3.2 Hodnoty | 23 |
| 4. Praktická část | 25 |
| 4.1 Metody, cíle výzkumu a stanovení hypotéz | 25 |
| 4.2 Výběr respondentů | 27 |
| 4.3 Analýza a prezentace výsledků výzkumu | 27 |
| ZÁVĚR | 37 |
| RESUMÉ | 39 |
| ANOTACE | 40 |
| KLÍČOVÁ SLOVA | 40 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 41 |
| SEZNAM PŘÍLOH | 43 |

ÚVOD

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla pro téma : „Osobnostní a sociální výchova“.

Osobnostní a sociální výchova je obor zabývající se každodenními životními dovednostmi a jejich rozvojem. Zaměřuje se mimo jiné i na problematiku mezilidských vztahů – (vyhledání, pojmenování a řešení konfliktů vznikajících v důsledku asociálního jednání jednotlivců i sociálních skupin v každodenním styku s okolím). Zahrnuje též snahu o jejich efektivní, včasnou prevenci. Jejimi tématy jsou různé druhy lidských dovedností a schopností, mezilidského chování a postojů.

Výchova je samozřejmě téma, které je svým obsahem převyšuje rozsah toho, co bych zde mohla podrobně rozebrat, zaměřím se tedy na několik aspektů s ním souvisejících a nezbytných pro jeho realizaci.

Nelze zde, v pojednání o výchově a sebevýchově striktně odlišit jednotlivé charakteristické znaky, protože jde o oblast, kde se mnohé zásady a celkový vývoj prolínají a navazují na sebe. Výchova je základem pro sebevýchovu, přičemž jsou samozřejmě ovlivňovány i s dalšími aspekty, které na nás z okolí působí.

Ve své práci se zaměřím na její formy v oblasti osobnostního, sociálního i morálního rozvoje, pojednání o některých problémech, kterými se zabývá a poukázání na její přínos.

Další částí mojí práce je ověření mnou stanovených hypotéz. Pro sestavování dotazníku pro průzkum jsem vybrala děti druhého stupně základní školy, konkrétně jsem se zaměřila na využívání internetu jako komunikačního prostředku.

1. Osobnostní a sociální výchova

1.1 Vymezení osobnostní a sociální výchovy

Pojem osobnostní a sociální výchova se u nás zavádí od devadesátých let 20.století, „jako překlad názvu jednoho z principů britského národního kurikula – *personal and social education*“.¹

Jedním z jejich cílů byla snaha, „*aby se obsah vzdělání přiblížil praxi „každodenního“ života.*“² S touto myšlenkou vyvstává ihned samozřejmě i otázka, jak toho vlastně docílit, aby to bylo účelné. Jedná se totiž o nás, naše vzájemné vztahy, myšlení, jednání a prožívání atd.

Jistě není možné, aby se člověk vše potřebné pro život naučil ve škole. Znalosti z hodin českého jazyka, matematiky a dalších nám ani zdaleka nestačí pro všední život, ten od nás žádá více. Není ojedinělé, že i ve svém oboru nejnadanější člověk může být snadno zaskočen něčím banálním, jako je například nečekaná změna jeho denního harmonogramu a on v takovou chvíli může mít značný problém se s tím okamžitě vypořádat a včasné zareagovat či si celkově uzpůsobit čas.

Nelze neuznat, že se školy snaží působit v oblastech sociálních dovedností, vést ke spolupráci a zaměřovat se i na primární prevence sociálně patologických jevů. Otázkou ovšem je, zda dostatečně. Jistě, vytváří určitý základ pozitivně ovlivňující naše budoucí rozhodování a chování, nejvíce postupem času ale stejně přispějeme my sami formou sebevýchovy a mnohého dalšího.

Osobnostní a sociální výchova je „*disciplína, zabývající se rozvojem životních kompetencí v oblasti osobního života se sebou samou/samým a života v mezilidských*

¹ Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.7

² Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.7

vztazích.“³ V neposlední řadě řeší dovednosti jako asertivní, etické a především efektivní jednání lidí v životě.

Pomáhá k porozumění sebe samotného/samotné, k zvládnutí svého chování, vede ke tvoření dobrých mezilidských vztahů, posiluje dovednosti správné komunikace, rozvíjí také vědomosti týkající se duševní hygieny, vede k řešení problémů. Její přínos se projevuje v mnoha oblastech – vědomostí, dovedností a schopností, i postojů a mravních hodnot. Na druhou stranu pak se snaží zabránit nežádoucím a škodlivým projevům chování.

Jak jsem výše již zmínila, osobnostní a sociální výchova je praktická disciplína, která se zabývá rozvojem dovedností potřebných pro každý den. Zahrnuje oblast dovedností osobnostní, sociální i morální. Podle těchto sfér jsem rozčlenila bakalářskou práci a u každé z nich zmíním alespoň část z celého okruhu záležitostí, kterými se zabývá.

1.2 Sebehodnocení a sebevýchova

Reálné **sebehodnocení** je bezpochyby něco, co se neustále vyvíjí a do velké míry ovlivňuje naše mezilidské vztahy i celý náš život.⁴ Každý si sebedůvěru staví na něčem jiném, což se odvíjí dle věcí, které jsou pro něj důležité. Na základě toho si sám sebe cení a přisuzuje si určitou hodnotu. Může to být vzhled, inteligence či cokoli dalšího. Během jeho vývoje je samozřejmě ovlivňováno mnoha faktory, jako jsou úspěchy a neúspěchy ve všech oblastech života.

Jako mnoho jiného, samozřejmě, i vývoj sebehodnocení záleží na úrovni rodinných vztahů. Jako ostatně všechno, i u pojetí sebehodnocení může být zdravé, zvýšené nebo snížené (můžeme se setkat s různými poruchami, sebezpřeceňováním, narcisismem a v případě sebezpodceňování například s pocity méněcennosti.⁵ Zdravé sebehodnocení vypovídá o vyváženosti a inteligenci osobnosti.

³ Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.13

⁴ Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.19

⁵ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.168-185

„Sebehodnocení a ideál jeho já do značné míry determinuje hodnotový systém, cíle a chování člověka.“⁶

„Sebevýchovu definujeme jako cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů.“⁷

„Všeobecným cílem naší výchovy je zdravá, harmonicky rozvinutá a psychosociálně pozitivně orientovaná osobnost. Tento všeobecný cíl by měl přejít i do sebevýchovy každého člověka, protože sebevýchova, zejména v mládí a v dospělosti, na výchovu navazuje, úzce s ní souvisí a doplňuje ji.“⁸

Harmonickou osobností rozumíme rovnováhu mezi jejími složkami, které jsou racionální, konativní a emotivní. Rozvoj intelektuální oblasti je velice důležitý, nelze se přece řídit pouhými city. Emotivní složka není třeba o nic méně, protože bez ní by naše chování mohlo působit chladně a bezcitně. Nakonec díky dobře rozvinuté konativní části nám nechybí rozhodnost.

Nejenže sebevýchova navazuje na výchovu. Tyto se dále neustále prolínají. Bez sebevýchovy není možná výchova ostatních. *„To, co je na nás samých výsledkem naší sebevýchovy, je v naší výchovné práci vlastně jediné účinné. Tím, co jsme sebevýchovou v sobě vytvořili, i když to zůstává nevysloveno, dosahujeme hlubokého účinku.“⁹*

Jako vše, co děláme, tak i výchova je dynamický proces, který postupem času pokračuje formou sebevýchovy. Ovšem jen za předpokladu, je-li vedena správným směrem. Můžeme tedy říct, že *„za optimální považujeme takovou výchovu, která vede k sebevýchově.“¹⁰*

Primárním činitelem ve výchově je rodina. *„Rodina ve svém souhrnu zajišťuje mnoho činností – zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o zdraví, výživu a kulturní*

⁶ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.168

⁷ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.170

⁸ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.170

⁹ Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.67-68

¹⁰ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.116

návyky svých členů, vytváří specifické socializační a výchovné prostředí pro děti, předává jim kulturní dědictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje.“¹¹

Definice výchovy bychom našli spoustu. Liší se pouze formulací, důrazem na různé její jednotlivé složky, které daný autor upřednostňuje. Jednou z nich je následující :
„Výchova se jeví jako regulování, záměrné a cílené vstupování do celoživotního procesu zespolečňování jednice, probíhající v jistém konkrétním kulturně společenském systému.“¹²

„Výchova je činnost životem podmíněná a život podmiňující.“¹³ Tento dlouhodobý proces přece neustále ovlivňuje formování osobnosti každého člověka, sociálních skupin a vztahů mezi nimi a v důsledku toho celé fungování společnosti.

Dobře zakotvené, užité a vžité prvky správné výchovy a jejich důsledné uplatňování mohou být leckdy účinnější než přísná nařízení a zákazy, by pak ani nebylo třeba.

Nepatřičná výchova může být příčinnou nežádoucích stavů ve společnosti, jako je například kriminalita, a špatných mezilidských vztahů vůbec. *„Vzdělávání učitelů a rodičů musí být vždy nejdříve zaměřeno k výchově lidskosti.*“¹⁴

Vztah mezi společností a výchovou je zřejmý. Výchovný proces je determinován stále více faktory a realizován v komplikovanějších společenských a kulturních vztazích, než tomu bylo dříve.

Negativních vlivů přibývá a s nimi narůstají i problémy – ať jsou to jen časté banality v mezilidských vztazích nebo se už jedná o různé sociálně patologické jevy, se kterými se potýkáme. Ono už „jen“ neustálé vysedávání dětí a dospívajících u počítače může být počínajícím problémem. Vezmeme-li různé sociální sítě, kde si píše kdokoliv

¹¹ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.79

¹² Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.41

¹³ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.41

¹⁴ Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.28

s kýmkoliv, aniž by věděli o koho se na „druhé straně“ jedná či nejrozmanitější počítačové, mnohdy násilné, hry.¹⁵

A to jsem zmínila pouze rizika užívání počítače a internetu, venku je nástrah a lákavých možností daleko více, ať jsou to herny či jiné – k čemuž mnohdy naprosto postačí stýkat se s partou, která k činům dodá odvahy. Tyto a další podněty mají samozřejmě následně vliv na celkovou osobnost a její realizaci sebevýchovy. Každý z nás se takto pozitivně či negativně podílí na utváření společnosti.

Cílem u **výchovy a sebevýchovy** je řekněme normální, socializovaná a přizpůsobená osobnost.¹⁶

*„K tomu, aby mohlo dojít k efektivnímu sebehodnocení a **sebevýchově**, je nutné nejprve adekvátní **sebepoznání**. Úroveň sebepoznání závisí na schopnostech reflexe a hodnocení sebe sama.“¹⁷*

„Hlavním motorem osobního sebezvoje, cesty k naplnění vlastních možností, je neustálé posilování sebevědomí, tj. vědomí sebe, svých kvalit i přirozených omezení.“¹⁸

Navíc, jestliže najdeme sebe sama (alespoň do určité míry), vzroste v nás síla lépe poznat druhé lidi a díky tomu i umění jednat s nimi, a i to nám samozřejmě usnadní vzájemné vztahy.¹⁹

¹⁵ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.41-44

¹⁶ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.191

¹⁷ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.172

¹⁸ Kříž P., Kdo jsem, jaký jsem : Aktivita pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí, Kladno, AISIS o.s., 2005, s.7

¹⁹ Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.38

1.3 Psychohygienu

Psychohygienu je „preventivní každodenní péče o tělesné a duševní zdraví v oblastech“²⁰ myšlení, naslouchání sobě samému, sebeúcty a dalších.

*„Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost choroby nebo vady.“*²¹

*„Biologické, psychologické a sociální faktory jsou v neustálé interakci a často lze velmi obtížně odlišit, které z nich právě působí významněji.“*²²

Příčiny poruchy zdraví mohou být dědičné, vrozené nebo získané. Psychohygienu může působit jak již zmíněná prevence, ať různých zátěží či stresu, nebo potom jako řešení konkrétní, už trvající, problémové situace a její zvládnutí.

Reakcemi na zátěžové situace mohou být stres, frustrace či deprivace.²³ *„Stres je termín, vyjadřující zátěž, tíseň nebo tlak. Je jedním z hlavních faktorů, které ovlivňují zdraví.“*²⁴

Přetrvává-li stres delší dobu, může zapříčinit různé poruchy a onemocnění a celkově špatně působí na imunitní systém člověka. Je na místě si uvědomit, že *„...žaludeční vředy nedostanete z toho, co polykáte. Dostanete je z toho, co může spolknout vás.“*²⁵ Následkem života v přemíře stresu jsou často tyto tři choroby – srdeční onemocnění, vředy zažívacího traktu nebo vysoký krevní tlak.²⁶

Proto je důležité, snažit se, i ve vypjatých a náročných situacích zachovat klid a hledat přijatelné řešení, samozřejmě s použitím asertivity. *„...Dobré myšlení pracuje*

²⁰ Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.24

²¹ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.151

²² Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.152

²³ Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi, Kladno, AISIS o.s., 2006, s.23-25

²⁴ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm,s.r.o., 2001, s.156

²⁵ Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít, Praha, Talpress, 1993, s.41

²⁶ Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít, Praha, Talpress, 1993, s.40-42

s příčinami a následky a vede k logickým, konstruktivním plánům; špatné myšlení často vede k napětí a nervovým zhroucením.“²⁷

Cílem psychohygieny je posilovat chování podporující zdraví. Jedna věc je ovšem mít znalosti a vědomosti o tom, co by se mělo a co naopak ne a druhá je skutečně teorii zrealizovat, co pro to udělat. Třemi hlavními oblastmi, kterým je tu věnována pozornost, jsou znalosti konkrétního člověka a jeho úroveň psychické i fyzické odolnosti, životní styl, kde každého ovlivňuje něco jiného a v neposlední řadě jeho životospráva.

Jedná se o konkrétního člověka – příčiny problému a porozumění tomu, co se přihodilo. Stejně tak při nápravě problému či změně nežádoucího stavu se jedná o konkrétní řešení dané situace, kdy je samozřejmě nejlepší, má-li dotyčná osoba motiv, aby určité chování dodržovala nebo omezila. V ideálním případě najít motivaci takovou, aby člověk měnil chování sám kvůli sobě, nikoli pro jiné, potom je odhodlání velice silné.²⁸

Míček definuje duševní hygienu jako „*system vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy.*“²⁹

Duševní hygiena nepředstavuje pouze péči o nemocné. Posiluje lidi duševně zdravé, jedincům „*na hranici mezi zdravím a nemocí*“ napomáhá k obnově jejich zdraví a následně také jeho posílení a lidem již nemocným radí a směřuje, jak nemocím odolávat.³⁰

„*Naším hlavním úkolem není vidět to, co se matně rýsuje v dálce, ale pracovat na tom, co leží přímo před námi.*“³¹ Uchovávaní našeho zdraví je celoživotním procesem.³²

²⁷ Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít, Praha, Talpress, 1993, s. 24

²⁸ Poznámky z 18.2.2012 z přednášky doc. Vašíny, Psychologie zdraví a duševní hygieny, IMS Brno

²⁹ Novotný J. S., Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, s.75

³⁰ Novotný J.S., Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, s.75-76

³¹ Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít, Praha, Talpress, 1993, s.21

³² Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.49

2. Sociální rozvoj

2.1 Mezilidské vztahy

Sociální styk je realizací celého systému vztahů člověka. Ve vzájemné součinnosti v něm najdeme jak interpersonální vztahy, tak vztahy společenské. Zahrnují nejen emocionální vazby, přitahování či odpuzování, ale patří sem i společenské, tj. svou podstatou neosobní vztahy.³³

„Jisté je, že bez vztahů, bez výměny, bez setkávání, by nešlo skoro nic. V nejrůznějších rovinách jsou vztahy to nejdůležitější.“³⁴

Budování vztahů

Mezilidské vztahy vyžadují bezpochyby velkou trpělivost. nesnažit se měnit ostatní, raději změnit sebe, ustoupit, (druhý pak taky v něčem třeba vyjde vstříc). Různorodost lidí může mezilidské vztahy posílit, je naprosto běžná a leckdy může být zajímavá až motivující, i když není vždy snadné se s ní umět vypořádat.

Vytvořit a udržet si kvalitní interpersonální vztah není snadné. Každý z nás neumí přijít k cizímu člověku a oslovit ho. Avšak ani ti, kteří s tímto problémem nemají, si ho nemusí dokázat udržet. Dobré mezilidské vztahy jsou však tím nejdůležitějším, co v životě máme. *„Schopnost komunikovat je jedním ze základních kamenů všech sociálních vztahů.“³⁵* Nesmírnou roli zde hraje vzájemná úcta, porozumění, a to jak ve vztahu k ostatním lidem, tak k sobě samému. Jak bychom mohli navazovat kvalitní vztahy a pracovat na jejich dlouhodobém fungování, kdybychom si nevážili sami sebe a nerozuměli ani svým vlastním emocím? To by byl skutečný paradox.

Sebeúcta a umění se vyznat sám v sobě jsou velice důležité, na základě toho se potom formuje naše chování k ostatním lidem. Ne však vždy jsme „my“ na prvním místě,

³³ Křivohlavý J., Jak si navzájem lépe porozumíme, Praha, Svoboda, 1988, s.10

³⁴ Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.33

³⁵ Soudková M., O zdravých vztazích mezi lidmi, Brno, Doplněk, 2006, s.17

pro kvalitní vztah - ať již je to přátelský, partnerský, rodičovský či kolegiální - je velice důležité umět v danou chvíli slyšet jen toho druhého a nepřemýšlet při tom o sobě. Naslouchání, ne jen jeho ledabylé předstírání, je velice důležité, protože tím posilujeme nejen vzájemnou důvěru, ale i pocit, že člověk není na vše sám a má nějakou oporu.

Není jistě snadné zvládat všechny své starosti, těžkosti a povinnosti a zároveň splňovat požadavky, které na nás dnešní společnost klade, dále pak ukázkově vycházet se všemi ostatními lidmi, se kterými jsme v každodenním kontaktu .

Všechny mezilidské vztahy vyžadují velkou dávku trpělivosti. Nedosáhneme nikdy ničeho hned a pokud ano, nemusí to být za těch okolností, jak jsme původně chtěli. Každý člověk je osobnost se svými zvyky, zlozvyky, způsoby jednání a potřebami, které se s představami toho druhého nemusí ani v nejmenším shodovat. Kolik lidí denně potkáváme, tolikrát máme možnost se hněvat.

„Mějme v každém člověku rádi toho, kým se chce stát, nikoliv toho, kým je.“³⁶

Hněv a konflikty

„ Každý se může rozzlobit – to je snadné. Avšak rozzlobit se na toho pravého člověka, tou pravou mírou, v ten pravý čas, z toho pravého důvodu a tím pravým způsobem – to už tak snadné není.“³⁷

Hněv je samozřejmě emoce naprosto přirozená, přesto ne vždy přínosná. Ať je to hněv oprávněný (kde nám někdo doopravdy něčím úmyslně uškodil) nebo hněv naprosto neoprávněný (kde druhý pouze nejednal tak, jak a my bychom si to představovali a už jen toto pomyšlení nás strašně rozčílilo). Ovšem tvrzením, že emoce neovlivníme, nelze obhajovat sebe ani druhé lidi.

„Všude tam, kde se setkáváme s hněvem a zlostí, je třeba od sebe odlišovat oblast emocí a oblast způsobu vyjádření.“³⁸ Nejsou to emoce, ale právě způsob jejich

³⁶ Wirz D., Výchova začíná vztahem, Brno, Cerm, 2007, s.23

³⁷ Goleman D., Emoční inteligence, Praha, Columbus, 1997, s.7

³⁸ Křivohlavý J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s.12

vyjadřování a prožívání, který ubližuje našemu okolí i nám samotným. Sebeovládání je zde velice důležité, protože špatným projevem emocí nejen ničíme naše vztahy s okolím, ale nejvíce ubližujeme sami sobě. V mnohých textech, které o tomto tématu pojednávají, se dočteme, že tři nejčastější emoce sem spadající jsou nenávist, hořkost a hněv. A právě jejich živením v sobě a neschopností správně je navenek projevit si mimo jiné můžeme zapříčinit kratší život či rychlejší zestárnutí.³⁹

Podívejme se na tuto naši slabost z druhé strany. „*Ukazuje se, že správné pochopení a využití emoce hněvu a zlosti může zlepšovat i vzájemné vztahy mezi lidmi.*“⁴⁰ Hněv nám dává jakýsi signál, že se děje něco špatného nebo něco s čím nesouhlasíme a je jen na nás, zda se k tomu postavíme destruktivně či konstruktivně.

Jistě není nikdo, kdo by tyto emoce uměl stoprocentně ovládat a v danou chvíli většina lidí asi vidí, že při destruktivním projevu se jim daleko více ulevilo, vše ze sebe dostali ven, okolí dali jasně najevo s čím nesouhlasí a už je jim dobře. Známe to jistě všichni a možná opravdu, když máme „temno před očima“ se nám toto chování jeví jako jediná správná a účinná možnost.

Není to ale naopak? I když to vůbec není jednoduché, ať řešíme jakýkoliv problém, vím to. Když se ale člověk na „pro něj správnější“ (alespoň v tu chvíli) chování zpětně podívá, jistě je zde co přehodnocovat. Přece tím, že začneme najednou křičet, nadávat a házet věcmi kolem sebe se nám nemohlo ulevit ani v tu chvíli, kdy jsme byli tak rozčílení, že jsme těžko popadli dech a následky? Rozčilujícímu se člověku je špatně, je sám ze svého chování vyčerpán a co hůř, je pro něj nepříjemné vědomí, jak se projevil k lidem, které jeho hněv zasáhl. Byl takový výstup k něčemu jinému, než že se zesměšnil? Dosáhl tím nějaké změny k lepšímu v tom, co ho rozčílilo? Zpravidla ani v nejmenším.

Méně bolestné a přínosnější je již zmíněné konstruktivní řešení situace. Můžeme s něčím nesouhlasit, pro zlepšení vztahů to musíme vyjádřit. Ovšem je nutné svoje myšlenky formulovat a přednést v klidu a konkrétně, ne vyvolat v oslovovaném člověku

³⁹ Křivohlavý J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Praha, Grada Publishing, a.s., 2004

⁴⁰ Křivohlavý J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s.16

pocit zmatku, vzbudit v něm dojem, že ho chceme zahnat do kouta, z pozice síly ho zastrašit nebo mít prostě jen za každou cenu pravdu. Setkal se s tím jistě každý.

Může se jednat o věci zásadní, kde se v pro nás důležité záležitosti přání zcela rozchází s realitou. Či o úplné banality. Obojí nás dokáže psychicky deptat. Protože ať je problém objektivně vzato závažný nebo banální, pro nás má v době jeho prožívání subjektivně stejnou důležitost. Například : často se najde někdo, kdo nás zesměšňuje, ztrapňuje, ubližuje, aniž by takto dělal úmyslně nebo o tom vůbec věděl. Je to „jen vtipálek“, který má rád jízlivý humor a použije ho v naší společnosti k tomu, aby ostatní pobavil. Přijdeme-li za ním, řekneme mu jak se v této situaci cítíme, požádáme ho, ať se o nás takto nevyjadřuje, zachová se jistě přívětivěji, než kdybychom po něm najednou a bez varování začali křičet a nebo mu „oplácet stejnou mincí“. *„My sami držíme ve svých rukou klíče k řešení následků toho, co se stalo. Musíme se rozhodnout, zda jich použijeme, nebo ne.“*⁴¹

Nezvládnutí emocí, nedání najevo, že člověku něco vadí a absence snahy „útočníkovi“ vysvětlit, že jsme díky jeho chování plni hněvu, může lidské vztahy naprosto pokazit a navždy ukončit. Samozřejmě tím, že jsme dali najevo nesouhlas, jsme udělali jen první krok, záleží i na tom druhém, zda nás vůbec bude chtít poslouchat a bude své chování ochoten změnit. Samozřejmě, že se může omluvit jen „abychom mu dali pokoj“ a pokračovat v nežádoucím chování dále, ale potom je zase jen na nás, jak se k tomu postavíme, protože druhého člověka nezměníme. Můžeme jen zapracovat na našem novém postoji a řešení této situace. Jak napsal Warren : *„Vzájemná empatie a vzájemné si odpouštění jsou konečným ideálem našeho snažení v oblasti mezilidských vztahů.“*⁴²

A já s tímto souhlasím. Vždy se může zdát směšné, nicotné nebo jakkoliv zbytečné to , co druhý člověk momentálně prožívá a řeší. Ale je to právě empatie, která dokáže pomoci. Vzorovým příkladem jsou rodiče. Denně vstupujeme do nesčetné mezilidských vztahů, ať s lidmi, které jen náhodně potkáme, s přáteli, kolegy a mnohými dalšími. Rodiče ale vždy poznají podle našeho pouhého pohledu, že není něco v pořádku. Stačí nepatrná změna chování, skleslost, nechut' k jídlu či cokoliv jiného a vědí nebo

⁴¹ Křivohlavý J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s.116

⁴² Křivohlavý J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s.87

alespoň tuší, že se něco děje. A i když i rodiče s dětmi mají mnohá nedorozumění, vždy je možnost se k nim vrátit a vždy nás pochopí, budou naslouchat a dají nám pocítit empatii a porozumění.

To, že se život uskutečňuje stále mezi protiklady můžeme brát jako výzvu, ne vždy jako problém.⁴³

*„Existují čtyři, a právě jen čtyři, způsoby, kterými přicházíme do kontaktu s okolním světem. A jsme oceňováni a hodnoceni právě podle těchto čtyř kritérií: co děláme, jak vypadáme, co říkáme a jak to říkáme.“*⁴⁴

2.2 Komunikace

Slovo komunikace je původně z latinského slovesa **communicare**, jehož významem je něco sdělit, oznámit, účastnit se, sdílet.

Vidíme tedy, že za termínem komunikace je víc, než jen pouhé mluvení a naslouchání. Její význam je daleko obsáhlejší. Na začátku se slovo komunikace užívalo pro předávání věcí materiálních, z čehož se až časem vyvinul význam dnešní, a to předávání nehmatatelného.⁴⁵

*„Komunikace je složitý, komplexní sociální jev, který je nutno vidět v širších souvislostech sociální interakce, nikoli jen jako výměnu určitých informací, sdělení, signálů.“*⁴⁶ Komunikace je podstatnou složkou celé sociální interakce, je naprosto nezbytná.

Jednodušeji lze říci, že se jedná o proces vzájemného dorozumívání a výměně informací mezi lidmi pomocí určitých symbolů (obvykle jazyka). Kromě slov sdělujeme samozřejmě mnohem více, a to pocity, dojmy a emoce, pro jejichž vyjádření mnohdy slov není třeba, ať už si to uvědomujeme či nikoliv.

⁴³ Wirz D., *Výchova začíná vztahem*, Brno, Cerm, 2007, s.15

⁴⁴ Carnegie D., *Jak správně myslet, jednat a mluvit*, Praha, Práh, 2010, s.6

⁴⁵ Adair J., *Efektivní komunikace*, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.16

⁴⁶ Kohoutek R., *Poznávání a utváření osobnosti*, Brno, Cerm, 2001, s.10

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pro komunikaci je nezbytný styk dvou a více lidí – pokud s někým chci komunikovat, je samozřejmě nezbytné být s ním v kontaktu - a společný jazyk, kterému všichni zúčastnění porozumí. Komunikační dovednosti jsou důležité při každém kontaktu s lidmi. Jako všude, i zde se jistě vyskytují problémy, důležité je umět si poradit, najít řešení. Zda se vůbec problémy objeví nebo jak rychle a efektivně na nich dokážeme pracovat záleží ve velké míře také na tom, nakolik srozumitelně a výstižně ostatním informace sdělujeme a i naopak – jak my sami si přijímané informace vyložíme.

Velice důležité je si uvědomit co vlastně chceme říct, komu to říkáme, jak konverzaci načasujeme a kde ji budeme realizovat a v neposlední řadě i to, jaký to pro nás i pro příjemce informace má význam.⁴⁷

Není neobvyklé, že mnohdy příčinou konfliktu je pouhé nepochopení řečenému. Často k tomu dojde tehdy, když spatřuje každá ze zúčastněných stran gró rozhovoru v něčem jiném. Leckdy není problémem jen význam. Když se rozhlédneme kolem sebe, podíváme na televizi, velice často se setkávám s tím, že lidé neumí ani plyně hovořit, natož přesně formulovat svoje myšlenky.

A není to jen náhodně či v nějaké vypjaté situaci, kde je člověk natolik pod tlakem a nervózní z případného neúspěchu, že se nějaký „přešlap“ dá pochopit. Nežřídko jsou to lidé na vedoucích místech nebo takoví, kteří by měli něco či někoho reprezentovat a projev, prezentace, diskuse, komunikace – cokoliv chcete – je jim naprosto cizí.

Ať jsou to „školácké chyby“ jako vyplňování mezer projevu nám všem známými pomůckami typu „hmm, no, to, prostě, jako, ...“, nesouvislá řeč a neustálé odbíhání od tématu, neschopnost reagovat na případné dotazy či připomínky ostatních a neochota připustit, že druhý člověk má právo na svůj, byť odlišný názor na danou věc.

Sociální komunikaci lze rozdělit podle několika hledisek – komunikaci verbální a neverbální. Další dělení komunikace může být na přímou a nepřímou, oboustrannou či

⁴⁷ Adair J., Efektivní komunikace, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.54-56

jednostrannou, soukromou naproti veřejné nebo masové a v neposlední řadě intrapersonální a interpersonální.⁴⁸

Verbální a neverbální komunikace

Komunikace prostřednictvím řeči je bezpochyby nejvyvinutější a nejrozmanitější, nikoliv však naprosto přesná a dostačující (bezchybná). Vždyť jen obyčejné pohazení nebo objetí může, dle momentální situace, sdělit hodně - a to bez jediného slova. Člověk, kterému se tohoto gesta dostalo, si jej cení mnohdy víc, než planých slov. Neverbální projev je stejná komunikace jako řeč, jen více dominantní osobní - je citovější a tím i v konečném efektu působivější.

Každý člověk používá při kontaktu s lidmi nesčetně nonverbálních projevů, které zkreslují nebo zdůrazňují obsah jeho verbálního sdělení.⁴⁹ Při neverbální komunikaci užíváme celé tělo. Někdo doplňuje svou řeč mimikou očí a obličejových svalů, zatímco jiný zapojuje různými pohyby celé tělo. Do nonverbální komunikace patří mimika, gesta a postoje.

Kromě již zmíněných výrazů očí, obličeje a těla samozřejmě hraje velkou roli i fyzická blízkost a dotek, spolu s celkovým vzhledem osob a tónem hlasu (řeči) při komunikaci verbální. Mnohé průzkumy prokázaly, že zhruba z osmdesáti procent si vytváříme názor na cizího člověka podle toho, jak vypadá, jak se chová a jakým způsobem nás osloví. Ze zbylých dvaceti procent se teprve vědomě zajímáme o obsah slov. Je to tak zvané „utvoření prvního dojmu“, na které nám stačí pouhé tři minuty.⁵⁰

Při komunikaci je sice důležité je dbát na upřímnost, ale zároveň si musíme dát pozor, abychom byli taktní.

⁴⁸ Kohoutek R., *Poznávání a utváření osobnosti*, Brno, Cerm, 2001, s.11-13

⁴⁹ Kohoutek R., *Poznávání a utváření osobnosti*, Brno, Cerm, 2001, s.16

⁵⁰ Adair J., *Efektivní komunikace*, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.22-23

Porozumění

Základem společenských vztahů, ale i vztahu k sobě samému jsou úcta a vzájemné porozumění. Jestliže my sami pocítujeme a také projevujeme respekt, pak můžeme hovořit o vytváření dobrých vztahů. Vzájemné porozumění je velice důležité, protože každý z nás má jiné potřeby a hodnoty i myšlení a chování.

Je jedním z nezbytných předpokladů komunikace, spolu s společenským kontaktem a samotným přenosem informací.

Klíčem k vzájemnému porozumění a vyhnutí se případným problémům, které by špatnou interpretací následovaly je správná volba slov – respektive vědět přesně v jakém významu slovo lze užit a co v tomto konkrétním jazyce výraz znamená.⁵¹ Samozřejmě je na místě i brát ohled na to, s kým hovoříme, což je další velice důležité pro rozhodnutí, jaká slova zvolíme a jak se komunikace celkově bude vyvíjet.

Výsledný efekt komunikace záleží na použitém způsobu. Je dobře nemluvit příliš složitě a i věci komplikovanější interpretovat jako jednoduchou záležitost. Nutno podotknout, že pro vzájemné porozumění je velice důležité oboustranné naslouchání, se komunikace má účinkem.

Důležité je jasně a srozumitelně se vyjadřovat, zřetelně ukázat směr konverzace, abychom se dobře pochopili.

„Ten, kdo komunikuje, si musí být neustále jistý tím, že jeho myšlenky byly pro druhou stranu srozumitelné a že byly naslouchajícím i přijaty. Abychom něčeho takového dosáhli, je třeba, aby ten, kdo myšlenky vysílá, kladl otázky a pozoroval svého partnera. Pokud přece jen dojde k nějakému nedorozumění, musí tyto nejasnosti ihned odstranit a přesvědčit se, jestli konečně došlo k úplnému porozumění.“⁵²

⁵¹ Adair J., Efektivní komunikace, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.25-28

⁵² Carnegie D., Jak správně myslet, jednat a mluvit, Praha, Práh, 2010, s.7

„Mnohým problémům by se dalo zabránit a ušetřilo by se mnoho času, kdybychom se ujistili, že to, o čem jsme komunikovali, bylo opravdu pochopeno takovým způsobem, jaký jsme předpokládali.“⁵³

„Komunikace vytváří vztah, vztah vytváří komunikaci.“⁵⁴

Problémy v komunikaci

Upřímnost je nutný předpoklad dobrého výsledku v průběhu celé komunikace zvláště, naskytne-li se nějaký problém. Ano, problém může nastat na straně kteréhokoliv ze zúčastněných a i když to nikdo neslyší rád, je třeba začít hledat u sebe. Nejčastěji bývá chyba na obou stranách. Každý udělá chybu někde jinde, často ji dotyčný člověk ani nevnímá, nedělá to tedy schválně.

O ostatních lidech si uděláme představu na základě toho, jak se chovají, což ovšem vždy nemusí odpovídat skutečnosti. Obecná neschopnost vhodně reagovat na vypjaté situace působí problémy nejen komunikačního rázu. Ať už někoho stresuje cizí prostředí či neznámí lidé, být nepříjemný situaci jen zhorší.

Vágnost řeči se dá do jisté míry také označit za problém. Protože v danou chvíli není snad nic horšího, než nevědět o čem dotyčný mluví a kam tím směřuje. *„Dobře formulovaný problém je napůl vyřešený.“⁵⁵*

Efektivní komunikace

Ta by měla být v ideálním případě upřímná, vstřícná, taktní, srozumitelná, jasná, jednoduchá, živá, přirozená, stručná – i když nic se nesmí moc přehánět, například přílišná stručnost může vést až k nezdořilosti či hrubiánství.

⁵³ Carnegie D., Jak správně myslet, jednat a mluvit, Praha, Práh, 2010, s.10

⁵⁴ Adair J., Efektivní komunikace, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.30

⁵⁵ Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít, Praha, Talpress, 1993, s.54

Přirozený způsob mluvení je jednou ze základních předpokladů, lze mluvit spisovně, odborně a vystupovat sečtěle, ale zároveň přitom neusilovat o to přehnaně, za každou cenu.

Efektivní komunikace je ta, ve které nechybí naslouchání. Hned úvodem nutno říct, že mezi pojmy naslouchání a poslouchání je zde markantní rozdíl. Slyším cokoliv co se kolem mě děje, což ovšem mohu jen ledabyly zaslechnout nebo si toho letmo povšimnout, ale není to totéž, jako vnímat.

A právě naslouchání je vnímáním s ochotou a zájmem slyšet vstřebávat, co se někdo právě snaží říct, maximální soustředění pozornosti, ať už se jedná o odbornou přednášku či hovor kamaráda. Jeho kvalita je velice důležitá.

Jak uvádí mnohé publikace – nejenže naslouchání je základní podmínkou učení, ale navíc je to pomoc ostatním lidem. Což je fakt, který dobře chápeme, bez odborných knih : největší, nejžádanější a nejefektivnější pomocí je druhého vyslechnout. Ale skutečnost, že toto víme ještě automaticky neznamená, že se tohoto úkolu dokážeme zhostit účinně – v pravém smyslu slova.

Mohou nastat chvíle, kdy si dotyčný nepřeje nic jiného, než pouhé vyslechnutí a na místě není říkat téměř nic, až na samém konci myšlenek vhodnou radu, shrnutí či prosté vyjádření pochopení, vše zmíněné samozřejmě záleží na situaci.

Mluvit totiž naprosto není vše, stejně jako není pouze slovo zárukou úspěchu. Zrakem častěji vyzorujeme daleko více a nepokazíme tolik, jako nemístným nebo nevyžádaným slovem.⁵⁶

V této souvislosti se mi velice líbilo, jak popsal problematiku autor jedné z mnoha publikací, kterou jsem četla : „*Příliš často se na poslouchání pohlíží negativně, jako na něco, co děláte, zatímco čekáte, až na vás přijde řada a budete moci začít mluvit.*“⁵⁷ Dle mého názoru je to (bohužel) pravda. Aniž by to někdo z nás (alespoň v to doufám) dělal vědomě či snad úmyslně, jistě se někdy dopustí právě této chyby.

⁵⁶ Adair J., Efektivní komunikace, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.68-73

⁵⁷ Adair J., Efektivní komunikace, Praha, Alfa Publishing s.r.o., 2004, s.73

Ale proč vlastně? Je to snad tím, že nemáme zájem druhého vyslechnout v jeho strasti nebo chce-li nám předat své vědomosti, z důvodu nezájmu o člověka jako takového ať už říká cokoli nebo máme jen strach, že už by se nedostalo na nás, že nás by nevyslechl nikdo?

Ano, jistě případ od případu důvod se může lišit. Já osobně bych se v dnešní uspěchané době přiklonila k tomu - co se uvedené citace týká - hlavní důvod je ten, že nám opravdu záleží více na tom, abychom byli vyslechnuti my, než abychom ochotně a bedlivě poslouchali jiné.

S tím ale vyvstává otázky, jak dlouho, nebo jak dobře, může takovýto vztah existovat? Nemohu se totiž zbavit dojmu, že pokud poslouchaný vycítí takovou nedbale projevenou pomoc, nebude mít ani on pak chuť, snahu a ochotu projevit ji v budoucnu nám. Alespoň ne o moc kvalitnější.

„Když se o lidi budete zajímat, můžete získat za dva měsíce více přátel než za dva roky strávené úsilím přinutit druhé, aby se zajímali o vás.“⁵⁸

Je to jednoduché, léty prověřené pravidlo : jaké chování a emoce obecně vysíláme, takové se nám vrací.

⁵⁸ Carnegie D., Jak správně myslet, jednat a mluvit, Praha, Práh, 2010, s.34

3. Morální rozvoj

3.1 Řešení problémů

*„Člověk obklopen lidmi, jedná v určité situaci. Člověk jako tvor, jenž přesahuje dané a je schopen svému bytí porozumět, se musí učit adekvátně řešit situace, ve kterých se ocitá.“*⁵⁹

Kromě běžných životních situací přicházejí v životě často chvíle náročnější, někdy dokonce až krizové. V některých případech se jedná o situace natolik vyhocené, že dotyčný již nezvládne vzniklou zátěž zvládnout sám.

Může se jednat o následek sociálních i osobnostních záležitostí. Vnímání takového stavu je velice subjektivní a každý jednotlivec jej zvládá jinak. Každý má jiné hranice - co jeden zvládne bez námahy, druhému může působit obrovský problém.

Není však nemožné se s náročnými životními situacemi vyrovnat. Existuje řada technik pro zvládnání uvedených problémů. Nelze na ně ale pohlížet pouze jako na souhrn univerzálních, všemocných pravidel pomoci – vždyť každý člověk je sám o sobě jedinečný. *„Právě zde je také pole působnosti sociálního pedagoga, který realizuje „výchovnou pomoc“ k zvládnání života.“*⁶⁰

Při nastalé krizové situaci je třeba aktivně ji řešit. První, kdo dotyčnému poskytne pomoc není vždy profesionál, může se jednat o lidi z blízkého okolí, jejichž pomoc ale nemusí být účinná. Na druhou stranu, odborná pomoc psychologa či psychoterapeuta není pokaždé nutná.

„Krizová situace je vždy příležitostí k jisté sebereflexi (zastavení se, zamyšlení nad sebou). Je dobře známo, že jenom možnost „vypovídat se“ přináší často značné

⁵⁹ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.143

⁶⁰ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.150

uvolnění.“⁶¹ A zde je na místě se následně zamyslet nad vzniklou krizovou situací, i nad sebou samým.

Nabízí se několik různých technik řešení – využití techniky racionalizace, kompenzace, identifikace, úniku, agrese nebo sociální izolace.

V případě racionalizace se jedná o logické objasnění důvodu, proč daná situace vznikla, jejího rozboru a nalezení východiska – řešení.

Kompenzace obnáší přeorientování se na jinou činnost. Pokud se nedaří, hroutí či znechutí určitá aktivita, najít si zalíbení v něčem jiném, čemu se člověk bude věnovat.

Dále se jedná o pokus identifikace s patřičným vzorem adekvátního jednání, kde sociální pedagog může nabízet ukázky, které člověka následně podněcují k vlastním aktivitám.

Dojde-li na techniku úniku, mluvíme o jakémsi snovém prožívání úspěšných situací.

Může nastat i agrese, která je z pedagogického hlediska jen stěží aplikovatelná. Pokud člověku pomáhá, může se například vybit formou sportů.

Nejhorší způsob vyrovnávání se s krizovou situací je v podobě sociální izolací, dochází k ní právě tehdy, je-li dotyčný v nevyhovujícím prostředí, kde nemůže čekat žádnou pomoc a v důsledku toho se jeho stav zhoršuje.⁶²

*„Sociálně pedagogický kontext problematiky krizových situací může mít ještě další podobu. Nejde jen o profesionální zásah a pomoc při řešení těchto situací, ale o sociálně pedagogické dění ve smyslu prevence krizových situací.“*⁶³

⁶¹ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.151

⁶² Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.149-152

⁶³ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.152

3.2 Hodnoty

„Odpověď na otázku, kým je člověk, nám dává především poznání jeho hodnotového systému, žebříčku jeho hodnot.“⁶⁴

„Takovouto psychologicky zvažovanou hodnotu má například slovo uznání i úsměšek, ironie a sarkasmus, pronesený na naši adresu. Má ji pochvala i výtka, bagatelizace našeho snažení i uznání jeho hodnoty, vyjádřené pohledem.“⁶⁵

O tom, jaký člověk je, vypovídá hodně skutečností. Ke všemu co děláme nebo naopak neděláme máme nějaký důvod, aniž bychom si ho v danou chvíli třeba v plné míře uvědomovali.

Za vším je nějaká motivace. Může to být z pohledu, někdo by snad řekl egoistického, kde člověk sleduje pouze vlastní prospěch a motivací je mu vlastní užitek. Ano, každý se do takovéto situace dostane, kdy mnohdy určitým způsobem nevyhnutelně jednat musí.

Nelze však opomíjet potřebu či snad dokonce nutnost prosociálního chování. I za ním leckdy může být „schován“ ryze osobní záměr. Věřím však, že to není pravidlem.

Zde je na místě zmínit altruismus. Altruismus je definován jako *„specifická forma lidské motivace (jednoho člověka), jež přináší (nebo se alespoň snaží přinášet) dobro druhému člověku.“⁶⁶*

Existuje tu blízký vztah mezi empatií a altruismem. Toto zjištění plyne z pozadí některých jednání lidí, které se projevilo jako *„prosociálně „pravé“ (neegoistické)“*. Zjistilo se, že empatie má větší sílu než různá tvrzení typu, že lidé pomáhají ostatním jen díky tomu, že tím sníží i vlastní utrpení, že by pomoc druhému vyžadovala společenská morálka nebo by dotyčný toužil po veřejném uznání.⁶⁷

⁶⁴ Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti, Brno, Cerm, 2001, s.15

⁶⁵ Křivohlavý J., Jak si navzájem lépe porozumíme, Praha, Svoboda, 1988, s.179

⁶⁶ Křivohlavý J., Pozitivní psychologie, Praha, Portál,s.r.o., 2004, s.158

⁶⁷ Křivohlavý J., Pozitivní psychologie, Praha, Portál,s.r.o., 2004, s.157-160

Soucit a empatie jsou velice důležité a u každého člověka zastoupeny v jiné míře. Jestli a jak znatelně je konkrétní osoba v konkrétní situaci vůbec projeví, záleží mimo jiné i na jeho preferenci hodnot. Pokládá-li dotyčný sám něco za naprosto nedůležité, jen stěží bude vkládat vlastní energii do pomoci druhému. Což vypovídá o výše uvedeném. Neznamená to ovšem, že trpící člověk v danou chvíli oporu nepotřeboval.

A zde se, i když z trochu jiného pohledu, vracím ke zmíněnému altruismu. Jestliže jím je snaha o dobro pro druhého člověka, z pohledu koho mnohdy je dobro určováno? Častěji, než bych chtěla se setkávám právě s tím, že dotyčný v pozici podporujícího se nesnaží nebo nechce příliš zabývat tím, co je z pohledu potřebného přijatelným řešením, či nápravným gestem, ale soudí podle sebe. A právě tady je třeba na sebe na chvíli úplně zapomenout a zamyslet se pouze nad osobou, které se snažíme ulevit nebo jí poskytnout ono, pro ni, „dobro“. „*Soucítění je emoci s výrazným sociálním zaměřením*“.⁶⁸

„Pomáhání, jehož podkladem se stala vskutku nezištná láska k bližnímu bez nároku na odměnu, bylo základním pilířem křesťanské etiky již od dob, kdy první křesťané sloužili tajné mše v katakombách na Via Appia. Vzdor krutostem, jimiž lidstvo za dobu své existence prošlo, je dodnes vzájemná pomoc jednou z nejdůležitějších mravních norem západní společnosti. Po celá dlouhá staletí mělo jako účinná hodnota vliv na zjemňování mezilidských vztahů a bylo první „prevencí“ lhostejnosti, sobectví a sebestřednosti.“

*„Nemělo by však šanci se prosadit, kdyby lidská přirozenost nebyla také sociální povahy a kdyby člověk nebyl odkázán díky své fyzické nedostatečnosti již od samotných počátků svého pobytu ve světě na spolupráci a pomoc druhých.“*⁶⁹

⁶⁸ Křivohlavý J., Pozitivní psychologie, Praha, Portál,s.r.o., 2004, s.160

⁶⁹ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.176

4. Praktická část

4.1 Metody, cíle výzkumu a stanovení hypotéz

Ve společenských vědách je nejfrekventovanější metodou získávání údajů, na nichž je kvantitativní výzkum založen **metoda dotazníku** (za použití jednoduchých otázek). Všechny otázky v příloženém dotazníku jsem se snažila formulovat tak, aby byly jasné a všichni respondenti jim dobře porozuměli. Předností dotazníku je možnost oslovit velkou skupinu vybraných respondentů. Nevýhodou dotazníkového šetření může být zkreslení údajů nebo stereotypní výběry odpovědí na otázky.

Otázky jsou obsahově i formulačně jednoduché (dle navrácených vyplněných kopií) pro respondenty ve většině smysluplné a především zvolené tak, aby otázky kladené respondentům postihly danou problematiku. Každý dotazník vyžaduje samozřejmě pečlivé vypracování jednotlivých položek, jejichž vyhodnocení umožní potvrdit nebo vyvrátit mnou stanovené hypotézy.

Obsahem dotazníku byly otázky formulované jako **uzavřené** (které nabízely dvě nebo více alternativních odpovědí, kde měli respondenti možnost odpověď, která odpovídá jejich názoru označit), jedna **polozavřené** -otázka 21 nabízela odpovědi ano-ne, na které navazovala otázka **škálová**, kde bylo žádoucí určit pořadí preference počítače.). S takovým materiálem se dá matematicky pracovat, neboť jednotlivým polohám ve škále lze přisoudit číselné hodnoty (koeficienty, jako zde: od pětiky - velmi neoblíbený, po jedničku - velmi oblíbený). V úvodu byla použita otázka **identifikační** – zjišťující věk a pohlaví a jako poslední otázka byla **otevřená**.⁷⁰

Cíle výzkumu

Tyto otázky byly zaměřené na to, zda jsou žáci ve věku 11-15 let opravdu spokojeni a ztotožnění pouze s technikou, díky níž si sdělí nějaké informace a to snad jen s nadějí, že komunikují opravdu s dotyčnou osobou. Jsou pro ně internet a ostatní

⁷⁰<http://mail.imsbrno.cz/home/radomir.pernica@imsbrno.cz/Radvan%20Eduard/Metodika%20psan%C3%AD%20odborn%C3%A9ho%20textu...2009.pdf>

masové nosiče zpráv opravdu tak nepostradatelné a dostačující, že jsou jakousi náhražkou života skutečného nebo potřebují osobní kontakt?

Masová komunikační média jsou nejrozmanitějším sdělovacím systémem. Do této práce jsem jejich výčet a specifikaci nezařadila, jen bych zmínila, že v průběhu vývoje komunikace přes masmédia můžeme mluvit o dvou druzích a to o masmédiích tištěných a elektronických.

Pozornost zaměřím na přenos a sdílení informací elektronickou komunikací. Nepopírám v žádném případě její přínos ať se týká funkce komunikativní či vzdělávací, používáme je každý. Ovšem ne všichni v té pravé míře.

Problém podle mě nastává v okamžiku, kdy tyto komunikační prostředky interpersonální styk naprosto nahradí, což v dnešní době není výjimkou. Každý z nás jistě využívá nejrůznější sociální sítě či e-maily a podobné účty. Důvod a ospravedlnění pro pouze tento „styk“ si jistě najdeme, může to být nedostatek času či cokoliv jiného. Začínají praktikovat tuto cestu již děti, dospívající? Pokud ano, dospějeme snad k tomu, že nám tato forma komunikace naprosto postačí? Pevně doufám, že nikoliv.

Stanovení hypotéz

Masmédia mají celosvětovou povahu, bezpochyby ovlivňují osobnost každého člověka – a do jaké míry, to je značně individuální. Cílem mojí práce je ověření uvedených hypotéz.

Pro výzkum jsem stanovila hypotézy :

H₁ : Předpokládám, že děti ve věku 11-15 let preferují internetovou komunikaci před osobním stykem.

H₂ : Rodiče neregulují čas, který děti na počítači tráví.

H₃ : Chlapci častěji hledají nové přátele prostřednictvím internetových stránek.

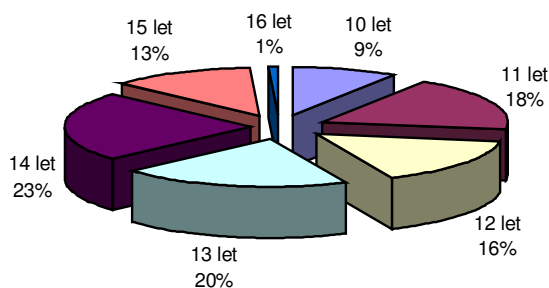
4.2 Výběr respondentů

V souvislosti s tímto jsem se formou kvantitativní – dotazníkové metody zaměřila na žáky druhého stupně základních škol. Vyhodnotila jsem 200 dotazníků zaměřených na otázky interpersonálního styku a míru jeho zastoupení internetem. Cílem tohoto šetření je zjistit, jakou měrou internetovou komunikaci tito žáci využívají.

Dotazníky byly vyplňovány na dvou základních školách od šestých do devátých tříd, abych od respondentů získala alespoň 120 vyplněných podkladů k mojí práci. Při přípravě dotazníků jsem oslovila pět základních škol Jihomoravského kraje, ze kterých se dvě rozhodly se mnou spolupracovat. Na obou školách jsem oslovila žáky druhého stupně, což se týkalo asi 200 žáků. Vyplněných dotazníků se mi vrátilo 150, ze kterých bylo 120 řádně vyplněných a lze je použít pro výzkum.

4.3 Analýza a prezentace výsledků výzkumu

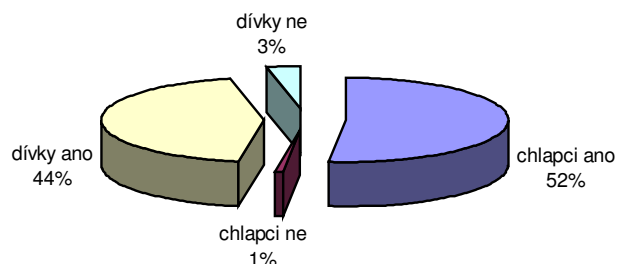
Graf č.1 Věk dotazovaných žáků



Zde je graficky znázorněné procentuální věkové složení dotazovaných žáků.

otázka č.1 Máte doma přístup na internet ?

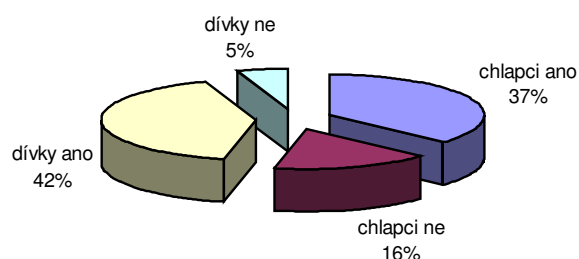
Graf č. 2



Z respondentů měli – jak můžeme v grafu vidět – všichni (pokud bude výsledek 51% a větší, budu b, kromě nepatrných 4% možnost přístupu na internet doma. Zbylá 4% odpověděla, že internet využívá ve škole, či jinde. Nejsou o něj tedy zcela ochuzeni. Z dalších grafů tedy lze usuzovat na to, zda na počítači trávit čas chtějí či nechtějí (nikoliv nemají tu příležitost).

otázka č. 12(1/2) Jste stejně otevření při internetové komunikaci jako při osobní?

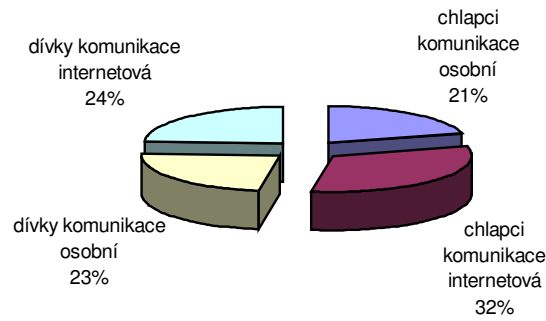
Graf č.3



Na tomto znázornění je se zřetelnou převahou, a to 79% vidět, že se žáci nekloní ke komunikaci přes internet proto, aby se mohli otevřeně projevovat. Většina respondentů uvedla, že je při internetové komunikaci stejně otevřená, jako při komunikaci osobní. Což je podle mě pozitivní zjištění – že se za počítač „neschovávají“ proto, aby mohli opravdově komunikovat.

otázka č. 12(2/2) Které z nich dáváte přednost?

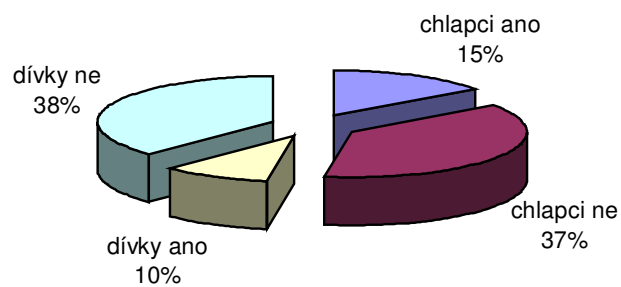
Graf č.4



Z grafu výsledků výzkumu vyplývá, že 56% respondentů dává přednost internetové komunikaci. Rozdíl v poměru preference internetové a osobní komunikace není příliš markantní, přesto však většina z nich upřednostňuje internet. Proč tomu tak je, jak tuto jejich volbu zdůvodňují se pokusím zjistit níže (dále?).

otázka č. 16 Je pro vás příjemnější mluvit s přáteli přes internet než osobně?

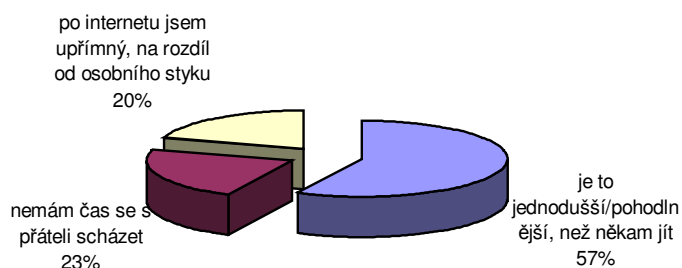
Graf č.5



V souvislosti s předchozí otázkou jsem chtěla zjistit, zda je důvodem většího využívání internetu ke vzájemné komunikaci to, že by žákům bylo příjemnější komunikovat přes internet. S ohledem na případnou „anonymitu“ či menší nervozitu, kterou by dotyčný při rozhovoru vnímal. Přece jen jinak se člověk cítí, když se někomu dívá do očí, vnímá postoje a gesta druhého, jinak celý dialog vnímá, když si svou – i tu přijímanou myšlenku může několikrát přečíst. Jistě i reakce jsou při bezprostředním kontaktu rozdílné od psaní. Výzkum mi ale hlavní myšlenku nepotvrdil, pro 75% dotázaných není příjemnější mluvit s přáteli přes internet než osobně.

Otázka č.5 Proč využíváním internetu trávíte tolik času?

Graf č.6



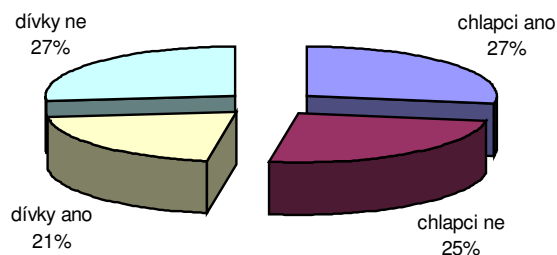
Dotaz navazoval na otázky č. 12 a 16 a žáci měli možnost výběru ze 3 možností. Zde je patrné, že většina respondentů – konkrétně 57% preferuje užívání internetových serverů proto, že je to dle nich jednodušší, než někam jít. V dnešní době, při existenci mnoha druhů sociálních sítí je jim to nejen umožněno, může to až podněcovat ke zlenivění či z pohodlnosti, a z domu - za použití počítače, notebooku či mobilního telefonu „realizovat“ veškeré vztahy.

Druhý největší počet odpovědí - 23% se přiklání k tomu, že není čas na to, se s přáteli scházet. Tady pro mě vyvstává otázka proč nemají čas, čemu jinému se na úkor stýkání s přáteli věnují. Nejmenší, ne však zanedbatelné zastoupení má zdůvodnění, které bylo podpořeno 20%. A sice to, že po internetu jsou žáci upřímní, na rozdíl od osobního styku. A zde je na místě zmínit to, co jsem uvedla výše. Je pravdou, že když jsem položila otázku „Je pro vás příjemnější mluvit s přáteli přes internet než osobně?“, nedefinovala jsem v čem má příjemnější pocit spočívat, ani jsem neposkytla prostor k možným subjektivním

vyjádřením. Moje domněnka ohledně rozdílu upřímnosti v osobní a internetové komunikaci se však potvrdila – je zde rozdíl. Přece jen, ne všichni jsou schopni či odvážní se stejně jako „schovaní za počítačem“ chovat i tváří v tvář dotyčnému.

otázka č. 21 Zařadili byste počítač mezi 5 nejnutnějších věcí, bez kterých se nelze obejít?

Graf č.7

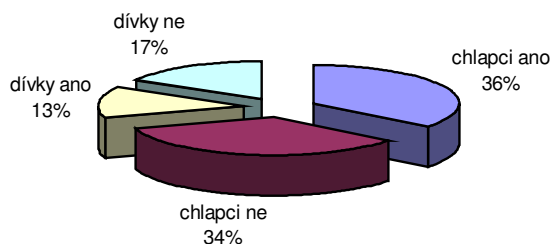


Zde jsou odpovědi téměř vyvážené, většina v zastoupení 52% však počítač mezi pět nejnutnějších věcí neřadí. Po zpracování všech dotazníků mě tento výsledek potěšil, v začátcích jsem však byla šokovaná. Na tuto otázku navazovaly ještě dvě další. V té poslední měli žáci možnost sami sepsat **5 věcí, které jsou pro ně nejdůležitější**. Prvních asi 8 dotazníků, které jsem vyhodnocovala měli mezi těmito 5 věcmi uvedeny následující : internet, počítač, mobil, facebook, peníze – dále ještě různé internetové adresy a sociální sítě, odpovědi byly téměř totožné, jen se stříдалo jejich pořadí.

I přes popularitu zmíněných věcí mě to překvapilo. Po prvních dotaznících se ale objevily i „přívětivější“ hodnoty jako láska, zdraví, studium, zvířata a ostatní. Na jednu stranu odpovědi typu „počítač, technika a vše související“ a na straně druhé hodnoty rozumné jako zdraví mě a mé rodiny, hodný partner a další nebyly však determinovány věkem. V dalších výzkumech by bylo zajímavé navázat formou interview a zjistit konkrétní pohnutky, které k odpovědím vedly.

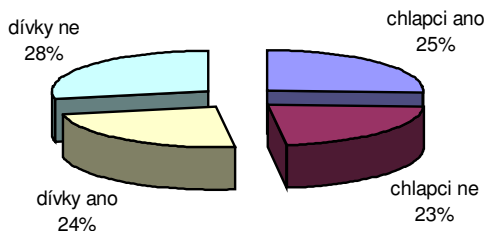
otázka č. 19 Máte rodiči stanovený denní časový limit strávený u počítače?

Graf č.8



otázka č. 18 Zajímají se rodiče o to, jaké stránky navštěvujete?

Graf č.9



Tyto dva grafy spolu souvisí nejen oblastí, kterou znázorňují – rodičů a jejich zájmu o své děti ve vztahu k internetu. Navíc se oba shodují ve výsledku. Celkem 51% dotazovaných potvrdilo, že nemají rodiči stanovený denní limit, který smějí u počítače strávit a zároveň u 51% z nich z celkového počtu oslovených se rodiče nezajímají o to, jaké webové stránky navštěvují.

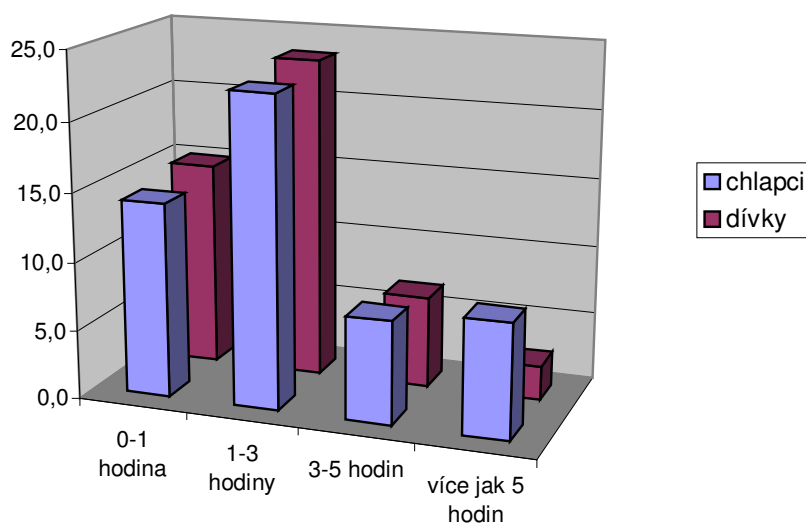
Toto je bezpochyby věc k zamyšlení. Ať se to týká takto stráveného času, stejně i to, jakou formou jej tam žáci v tomto věku tráví? Všichni máme představu alespoň o zlomku možných negativních možností a následně dopadů. Vždyť úplnou lhostejností

k tomu, nač je počítač využíván mlže denně vést k různým problémům a neštěstím, jimž se pak nestačíme divit.

I toto téma by mohlo být tématem na školách. Výchovní pracovníci by měli nejen děti, ale i rodiče varovat a pobídnout je k filtrování užívaných serverů. I když to není zárukou, že to vždy ke zlepšení povede.

otázka č.2 Kolik hodin denně trávíte u počítače a na internetu?

Graf č.10

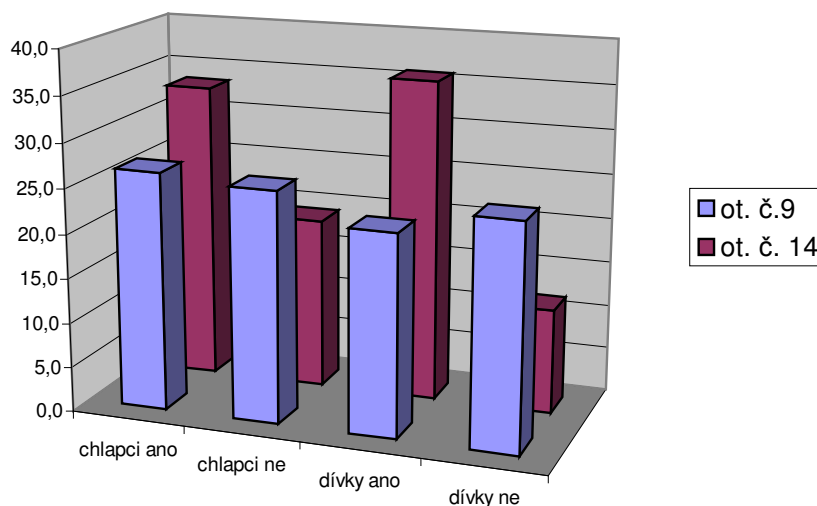


Zde, jen pro ukázkou, je znázornění času stráveného na počítači a internetu. Je vidět, že nejčastěji se takto strávený čas pohybuje v rozmezí 1-3 hodiny denně – alespoň takto odpovědělo 45,8% žáků, dále 29,2% z nich tak tráví hodinu denně a méně.

Denně věnovat 3 až 5 hodin počítači je hodně, přesto to dělá 15,2% a pro zbylých 10,8% tato činnost znamená více než 5 hodin za den. Což je otázkou, hlavně u mladších dětí, dohody a kontroly ze strany rodičů.

Otázka č.9 Navazujete nová přátelství prostřednictvím internetu?
 Otázka č.14 Znáte vůbec všechny lidi, se kterými si na internetu píšete?

Graf č. 11

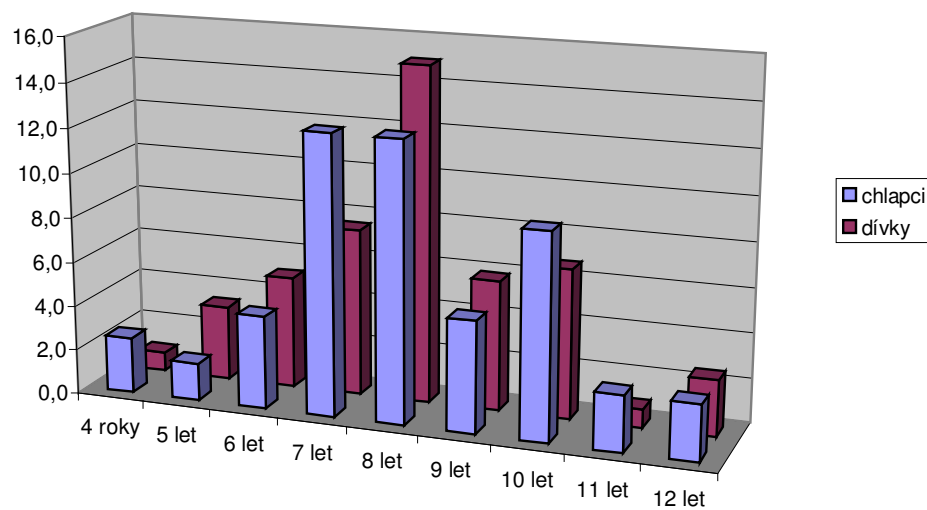


Celkem 49,2% dotazovaných odpovědělo, že navazují nová přátelství prostřednictvím internetu, z nichž se v případě 26,7% jednalo o chlapce. Takto budují nové vztahy tedy častěji, než dívky. Z těch, kteří navazují nová přátelství tímto způsobem jich 30,9% vůbec nezná všechny ty, se kterými si dopisují.

Obě dvě věci poskytují opět námět k zamyšlení. Záleží na tom, co pro respondenty znamená navazovat přátelství – zda si budou s někým pouze psát pro zkrácení chvíle, nebo se s ním sejdou, kde a jak takovéto lidi vyhledávají atd. V případě lidí naprosto neznámých vyvstává celá řada možných nebezpečí.

otázka č.17 V kolika letech jste začali internet využívat ?

Graf č.12



Z grafu vyplývá, že děti využívají internet již ve velmi nízkém věku.

Z prezentovaných výsledků a grafů je patrné, že většina respondentů má doma přístup k internetu, na němž denně tráví – ve většině případů – 1-3 hodiny. Větší poměr dotazovaných dává internetové komunikaci dokonce přednost před komunikací osobní. Při vyhodnocování budu 51 % odpovědí z dotazníku pro cíl tohoto výzkumu považovat za většinu.

H₁ : Předpokládám, že děti ve věku 11-15 let preferují internetovou komunikaci před osobním stykem.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že 56% respondentů dává přednost internetové komunikaci. Na základě uvedených odpovědí na otázku č. 12, z dotazníkového šetření lze konstatovat, že: **H₁ byla verifikována.**

H₂ : Rodiče neregulují čas, který děti na počítači tráví.

Celkem 51% respondentů uvedlo, že nemají rodiči stanovený denní limit, který smí u počítače trávit. Vyhodnocením odpovědí na otázku č. 19 z dotazníkového šetření vyplývá, že: **H₂ byla verifikována.**

H₃ : Chlapci častěji hledají nové přátele prostřednictvím internetových stránek.

Průzkum prokázal, že z celkového množství 49,2% respondentů, kteří se takto seznamují se v 26,7% případů seznamují chlapci. Po vyhodnocení odpovědí na otázku č. 9 z dotazníkového šetření vyplývá, že: **H₃ byla verifikována.**

Potvrzení H₁ a H₂ mě příliš nepřekvapilo. V mé rodině jsou tři děti v tomto věku, které mě k tomuto výzkumu motivovaly. S kamarády se setkají osobně jen ojedinele, jinak jim internetová komunikace naprosto stačí a vyhovuje. U některých z těchto dětí se ani jejich rodiče – jako u většiny respondentů tohoto výzkumu – ani nezajímají o to, kolik času této činnosti věnují. Každý má pro to jistě své odůvodnění a názor. V případě H₃ je dle mého názoru tato situace značně individuální.

U poslední otázky č.21, žáci psali 5 věcí, které jsou pro ně nejdůležitější, zde mě odpovědi skutečně překvapily. Několik do dotazníků uvedlo „internet, počítač, mobil, facebook, Gogole, youtube, wikipedie, e-mail, hry na počítači, peníze“... Navzdory těmto byly uvedeny i uvědomělé – bydlení, láska, zdraví, studium, rodina, přátelství a další. Kdo je učí těmto konkrétním preferencím a vede je správným směrem? To by mohlo být předmětem dalšího výzkumu.

ZÁVĚR

Každá z kapitol této práce představuje velmi široké téma, které by mohlo být zpracováváno samostatně. Proto se zde věnuji jen věcem základním, eventuelně věcem, které mě z nějakého důvodu zaujaly.

Cílem bakalářské práce bylo definovat osobnostní a sociální výchovu a její působení v oblasti osobnostního, sociálního i morálního rozvoje. Dále také poukázat na skutečnosti, kterými se zabývá a konstatovat její užitečnost pro člověka i společnost.

Jak jsem uvedla již v úvodu práce, jedná se o téma, kde se vyskytují četné souvislosti – výchovy s mezilidskými vztahy, komunikace s uplatněním ve společnosti, a ostatní. Celkový rozvoj osobností se realizuje na základě mnoha působících faktorů.

V první části práce se věnuji podstatě osobnostní a sociální výchovy. Je jistě pro každého důležitou součástí, pro život nezbytnou. Její náplní je rozvoj životních dovedností každého jedince a snaha naučit nás schopnosti budování si fungujících mezilidských vztahů.

V kapitole sociálního rozvoje jsem se zaměřila na mezilidské vztahy, jejich budování i možné konflikty a na ovládnutí emocí vyvolaných hněvem. Dále také na komunikaci a její definici. Alespoň stručně na komunikaci verbální a neverbální, vzájemné porozumění a efektivitu.

V předposlední části práce – morálním rozvoji jsem se věnovala mezilidským vztahům z pohledu řešení různých problémů. Tyto mohou být – samozřejmě dle konkrétní situace a její závažnosti - řešeny nejrůznějšími způsoby, například s pomocí sociálního pedagoga. V následující podkapitole je pojednáno o hodnotách člověka a jeho motivaci k určitému chování.

V části praktické verifikuji stanovené hypotézy, v návaznosti na výsledky výzkumu. Na základě verifikovaných hypotéz a získaných výsledků předám zpracovaná data základním školám. Základní školy, na kterých jsem výzkum prováděla projevíly

zájem o výsledky výzkumu. Zde je využijí například výchovní poradci při práci s žáky, eventuelně při konzultacích s rodiči. Doufám, že tato práce bude pro její čtenáře užitečná a inspirující. Považuji tímto cíl, který jsem si v úvodu práce stanovila, za splněný. Velice ráda bych navázala na výsledky výzkumu i v diplomové práci.

V počátcích pedagogiky a jejím vývoji se dočteme, že z jejich představitelů „Všichni ve své podstatě zdůrazňují výchovu k cílům společenským, nikoliv pouze individuálním.“⁷¹ A v případě osobnostní a sociální výchovy se jedná o totéž. Přesto, že se klade důraz na sebevýchovu a jiná témata, kde můžeme vidět předponu „sebe“, vše souvisí s hladkým průběhem našeho fungování ve společnosti. Pokud se naučíme pracovat sami se sebou, jsme pak schopni spolupracovat s celou společností.

*„Sociálněpedagogické dění chápeme jako výchovnou pomoc k zvládnutí života. Jejím cílem je ochránit člověka před škodlivými vlivy, naučit ho zvládat obtíže a orientovat se v nejednoznačných životních situacích a také mu zprostředkovat sociokulturní dovednosti umožňující jeho aktivní účast na životě společnosti.“*⁷² Zmíněnou podporu a přínos nám poskytne i Osobnostní a sociální výchova.

Bakošová uvádí čtyři rozdílné přístupy náhledu na sociální pedagogiku, a to **sociální pedagogika jako pedagogika prostředí**, s čímž Osobnostní a sociální výchova také pracuje – výchova v prostředí rodinném, školských institucích a následující sebevýchova. Dále **jako pedagogika zkoumající formování člověka**, což je proces celoživotní, v mé práci bych mohla zmínit témata výchovy, sebevýchovy a psychohygieny a další. Osobnostní a sociální výchova v mnohém souvisí, prolíná se a spolupracuje se Sociální pedagogikou⁷³. Sociální pedagogika je disciplína interdisciplinární.

⁷¹ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.9

⁷² Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.7

⁷³ Kraus B., Poláčková V. et al. – Člověk, prostředí, výchova, Brno, Paido, 2001, s.11

RESUMÉ

Tato bakalářská práce pojednává o osobnostní a sociální výchově a oblastech, které zahrnuje – ať už se jedná o prevence nebo řešení již vzniklých situací. Je praktickou disciplínou, zabývající se rozvojem každodenních dovedností.

V jednotlivých kapitolách jsem přiblížila dílčí pojmy, které se týkají konkrétních témat. V první kapitole definuji pojem a funkci osobnostní a sociální výchovy, která se zabývá rozvojem každodenních životních dovedností a oblastí mezilidských vztahů.

Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na mezilidské vztahy a emoce s nimi spojené a dále potom na komunikaci, která je nezbytnou dovedností – ovládat ji je pro každodenní styk s lidmi velice důležité.

Ve třetí části práce jsem popsala problémy v mezilidských vztazích a jejich možná řešení, dále jsem pojednala o hodnotách člověka a jeho motivaci k danému specifickému chování.

Poslední kapitolu jsem věnovala ověření hypotéz na základě vyhodnocených dat, získaných kvantitativním výzkumem.

ANOTACE

Bakalářská práce je rozdělena celkem do čtyř kapitol. Pojednává o osobnostní a sociální výchově a oblastech, kde působí. V jednotlivých kapitolách se zabývá definicí osobnostní a sociální výchovy, sebepoznáním, psychohygienou, dále mezilidskými vztahy a komunikací, řešením problémů a hodnotami. Poslední kapitola je praktická část, kde se zabývám výzkumem a analýzou výsledků.

KLÍČOVÁ SLOVA

osobnostní a sociální výchova, výchova, sebevýchova, sebepoznání, komunikace

ANNOTATION

The bachelor thesis is divided into four chapters. It discusses the personal and social education and areas where it operates. . Each chapter deals with definition of personal and social education, self-knowledge, psychohygiene, as well as interpersonal relations and communications, problem-solving and values. The last chapter is a practical part, where he deals with research and analyze results.

KEYWORDS

personal and social education, education, self-education, self-knowledge, communication

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) Adair J., Efektivní komunikace; překlad Tušlová K., Praha : Alfa Publishing,s.r.o. 2004; ISBN 80-86851-10-9 , 176 s.
- 2) Carnegie D., Jak se zbavit starostí a začít žít; překlad Hrách T., Praha: Talpress, 1993; ISBN 80-85609-32-0, 316 s.
- 3) Carnegie D., Jak správně myslet, jednat a mluvit; přeložil Gosman S., Praha: Práh 2010; ISBN 978-80-7252-294-1, 157 s.
- 4) Goleman D., Emoční inteligence, přeložila Bílková M.; Praha: Columbus, s.r.o., 1997; ISBN 80-85928-48-5 , 350 s.
- 5) Kallwass A., překlad Babka P., Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě; Praha: Portál, 2007; ISBN 978-80-7367-299-7, 144 s.
- 6) Kohoutek R., Poznávání a utváření osobnosti; Brno: Akademické nakladatelství Cerm, s.r.o., 2001; ISBN 80-7204-200-9
- 7) Kraus B., Poláčková V.:Člověk-prostředí-výchova : k otázkám sociální pedagogiky; Brno: Paido, 2001; ISBN 80-7315-004-2, 199 s.
- 8) Kraus B., Základy sociální pedagogiky, Praha : Portál, s.r.o., 2008; ISBN 978-80-7367-383-3, 216 s.
- 9) Křivohlavý J.: Jak si navzájem lépe porozumíme; Praha: Nakladatelství Svoboda 1988 ; 236 s.
- 10) Křivohlavý J., Konflikty mezi lidmi; Praha: Portál, 2002; ISBN 80-7178-642-X, 192 s.
- 11) Křivohlavý J.: Jak přežít vztek, zlost a agresi; Praha: Grada Publishing,a.s. 2004; ISBN 80-247-0818-3, 156 s.
- 12) Křivohlavý J., Pozitivní psychologie; Praha: Portál,s.r.o., 2004; ISBN 80-7178 835-X, 200 s.
- 13) Křivohlavý J., Sestra a stres, Praha : Grada Publishing, a.s., 2010; ISBN 978-80-247-3149-0, 128 s.
- 14) Kříž P., Kdo jsem, jaký jsem: aktivity pro osobnostní a sociální výchovu; Kladno:AISIS o.s., 2005; ISBN 80-239-4669-2, 132 s.
- 15) Mühlpachr P., (ed.), Sociální práce jako životní pomoc; Brno, MSD, spol.s.r.o., 2006 ; ISBN 80-86633-62-4, 228 s.

- 16) Novotný J.S., Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, Institut mezioborových studií Brno 2009
- 17) Soudková M., O zdravých vztazích mezi lidmi; Brno, nakladatelství Doplněk, 2006; ISBN 80-7239-196-8, 156 s.
- 18) Summers H., Watson J., překlad Sýkorová I., Jak být v životě šťastnější; Praha: Grada Publishing, a.s., 2010; ISBN 978-80-247-3510-8, 208 s.
- 19) Svatoš T., Kapitoly ze sociální a pedagogické komunikace; Hradec Králové: Gaudeamus, 2002; ISBN 80-7041-604-1, 175 s.
- 20) Valenta J., Osobnostní a sociální výchova a její cesta k žákovi; Kladno: AISIS o.s., 2006 ISBN 80-239-4908-X , 226 s.
- 21) Wirz D., Výchova začíná vztahem; Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2007, ISBN 978-80-7204-503-7, 107 s.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

- 22) http://web.ff.cuni.cz/ustavy/pedagogika/pages/cze/studium/osv.php#Co_je_OSV
- 23) <http://mail.imsbrno.cz/home/radomir.pernica@imsbrno.cz/Radvan%20Eduard/Methodika%20psan%C3%AD%20odborn%C3%A9ho%20textu...2009.pdf>
- 24) http://mail.imsbrno.cz/home/radomir.pernica@imsbrno.cz/Anton%C3%ADn%20%C5%98eho%C5%99/Form%C3%A1ln%C3%AD%20%C3%BAprava%20BP%20%20a%20DP_web.pdf

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1 – Dotazník

Příloha č.1 – Dotazník

Milí žáci,
jsem studentkou Institutu mezioborových studií a zpracovávám bakalářskou práci na téma „Osobnostní a sociální výchova“. Tento dotazník bude její součástí. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity v bakalářské práci.

Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku. Vhodnou odpověď prosím zatrhněte.

Děkuji za váš čas. Barbora Medková

Věk : Pohlaví : muž X žena

| |
|---|
| 1) Máte doma přístup na internet? ANO NE |
| 2) Kolik hodin denně trávíte u počítače a na internetu? a) 0-1 hod b) 1-3 hod c) 3-5 hod d) více |
| 3) Je pro vás těžké vydržet bez přístupu na internetové stránky? ANO NE |
| 4) Internet využívám : a) jako zdroj informací b) ke vzdělávání c) pro zábavu |
| 5) Proč využíváním internetu trávíte tolik času? a) je to jednodušší/pohodlnější, než někam jít b) nemám čas se s přáteli scházet c) po internetu jsem upřímný, na rozdíl od osobního styku |
| 6) Jak s přáteli trávíte nejvíce času? a) telefon b) osobně c) internet |
| 7) Řešíte s přáteli po telefonu či internetu i osobní záležitosti? ANO NE |
| 8) Když se chcete druhému člověku omluvit, vyberete si : a) telefon b) osobní kontakt c) internet |
| 9) Navazujete nová přátelství prostřednictvím internetu? ANO NE |
| 10) Jak trávíte volný čas doma? a) s rodinou b) na internetu |
| 11) Jak dlouho u počítače vydržíte? a) hodinu denně b) 2-3 hodiny denně c) 4 a více hodin denně d) hodinu denně a méně |

| | |
|---|--|
| 12) Jste stejně otevření při internetové komunikaci jako při osobní? ANO NE | |
| Které z nich dáváte přednost : a) komunikaci osobní b) komunikaci počítačové | |
| 13) Se sourozenci, rodiči, rodinnými příslušníky využíváte převážně komunikaci : a) telefonní b) osobní c) internetovou | |
| 14) Znáte vůbec všechny lidi, se kterými si na internetu píšete? ANO NE | |
| 15) Vlastníte : a) pevný počítač b) notebook c) telefon s možností připojení na internet | Internet využíváte : a) doma na pc b) ve škole na pc c) v telefonu |
| 16) Je pro vás příjemnější mluvit s přáteli přes internet než osobně? ANO NE | |
| 17) V kolika letech jste začali internet využívat ? Bylo mi _____ let. | |
| 18) Zajímají se rodiče o to, jaké stránky navštěvujete? ANO NE | |
| 19) Máte rodiči stanovený denní časový limit strávený u počítače? ANO NE | |
| 20) Bavíte se se všemi přáteli i osobně nebo jen přes internet? a) osobně b) jen přes internet | |
| 21) Zařadili byste počítač mezi 5 nejnnutnějších věcí, bez kterých se nelze obejít? ANO NE | |
| (Pokud jste zde odpověděli NE, na otázku 22 neodpovídejte.) | |
| 22) Na kterém místě by počítač byl? a) 1. b) 2. c) 3. d) 4. e) 5. | |
| 23) Napište všech 5 věcí, které jsou pro vás nejdůležitější. | |

Děkuji za spolupráci.