

**FAKULTA VÝROBNÝCH TECHNOLOGIÍ TU
KOŠICE**
so sídlom v Prešove

Doc. PhDr. Daniela Navrátilová CSc.

Technika štúdia a rétorika



2015

© Doc. PhDr. Daniela Navrátilová CSc.

Recenzoval: PhDr. H. Melkusová, CSc.

Rukopis neprešiel jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-553-2427-2

OBSAH

Úvod	s. 5
I. kapitola: ÚVOD DO PROBLEMATIKY	s. 7
1/ Všeobecná charakteristika ľudskej pracovnej činnosti.	
2/ Dejiny človeka a práce.	
3/ Racionalizácia práce ako faktor jej efektívnosti.	
II. kapitola: ČASOVÝ MANAŽMENT.....	s.14
1/ Čas je kapitál.	
2/ Základné princípy využívania času.	
3/ Pracovná štúdia seba samého.	
4/ Výkonnostná krivka.	
III. kapitola: PROBLÉMY RACIONALIZÁCIE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA	s. 20
1/ Vysokoškolské štúdium ako forma intenzívnej duševnej činnosti. Otázka motivácie k štúdiu.	
2/ Základné zásady racionálneho štúdia. Usilovnosť a vytrvalosť ako podmienka úspechu. Ako dosiahnuť sústredenú pozornosť - správne návyky.	
3 / Úloha prestávky v štúdiu.	
4 / Domáca príprava - základ vysokoškolského štúdia.	
IV. kapitola: VEDA O UČENÍ A METODIKA SAMOSTATNÉHO ŠTÚDIA.....	26
1/ Veda o učení – Ako sa učíme.	
2/ Metodika samostatného štúdia a individuálna práca s knihou - metódy čítania.	
V. kapitola: PODSTATA A VÝZNAM SPRÁVNEHO MYSLENIA.....	s. 35
1/ Štúdium a rozvoj myslenia. Čo znamená správne myslieť.	
2 / Význam a zásady logického myslenia. Pojem ako základná forma logického myslenia.	
3 / Chyby v myslení.	
VI. kapitola: AKO ZDOKONALIŤ PAMÄŤ	s. 43
1/ Čo je pamäť. Problémy zabúdania.	
2 / Vlastnosti a typy pamäti: ikonická pamäť, krátkodobá a dlhodobá pamäť.	
3 / Konštruktívna stránka ľudskej pamäti - pamäť a myslenie.	
VII. kapitola: ÚVOD DO RÉTORIKY	s. 49
1/ Čo je rétorika a jej význam v súčasnosti.	
2 / Technika ústnej reči - rečnícka výpoveď.	

VIII. kapitola:	CHARAKTERISTIKA A VLASTNOSTI ÚSTNEHO PREJAVU. PÍSOVNÝ PREJAV	s. 54
	1 / Čo je spisovná norma.	
	2 / Kompozícia rečnickeho vystúpenia.	
	3 / Ako postupovať pri príprave rečnickeho vystúpenia.	
IX. kapitola:	REČNÍCKE ŽÁNRE	s. 61
	1 / Klasifikácia rečnických žánrov: agitačno-propagandistické prejavy, náučné prejavy, príležitostné a ceremoniálne prejavy.	
	2 / Charakteristika skupín a jednotlivých prejavov.	
	3 / Základné druhy verejných podujatí, na ktorých sa komunikuje pomocou rečnických žánrov / beseda, kolokvium, sympózium, konferencia, kongres, seminár a iné /.	
	4 / Osobnosť rečníka.	
X. kapitola:	RÉTORIKA V PRIEMYSELNO-VÝROBNEJ, MANAŽÉRSKEJ A KOMERČNEJ OBLASTI	s. 68
	1 / Rétorika v priemyselno-výrobnej oblasti.	
	2 / Rétorika v praxi manažéra.	
	3 / Rétorika v komerčnej oblasti. Obchodné rokovanie z hľadiska rétoriky.	
XI. kapitola:	NEVERBÁLNA / MIMOSLOVNÁ / KOMUNIKÁCIA	s. 73
	1 / Mimika / výraz tváre /.	
	2 / Reč očí / zrakový kontakt /.	
	3 / Gestikulácia v ústnom prejave.	
	4 / Proxemika. Proxemika pri stole.	
XII. kapitola:	PSYCHOHYGIENA UČENIA	s. 80
	1 / Únava - sprievodný znak intenzívnej činnosti.	
	2 / Mechanizmus únavy. Fyzická a psychická únava. Príznaky únavy. Čo prehľbuje únavu a čo ju odstraňuje.	
	3 / Čo robiť proti neúspechu a zlyhávaniu v štúdiu. Príčiny neúspechu.	
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	s. 85
	PRÍLOHY	s. 87

ÚVOD

V živote človeka sú mimoriadne dôležité tzv. prechodné obdobia, čiže tie úseky jeho života, v ktorých sa ocitá v úplne nových situáciách a musí postupne zmeniť svoje postoje, prístupy a celkový štýl života. Za takéto obdobie možno považovať i začiatok štúdia na vysokej škole.

Základom študijných úspechov počas štúdia je zvládnutie metodiky samostatného štúdia a sebazvedávania.

Samostatné štúdium by sme mohli charakterizovať ako individuálne riadený proces získavania vedomostí, schopností a návykov, pri ktorom dominuje vnútorné riadenie /sebariadenie/ učiaceho sa, kým vonkajšie riadenie /učiteľa/ je iba nepriame.

Poslucháči prvých ročníkov vysokých škôl sú ešte zvyknutí na stredoškolský spôsob štúdia, ktorý je charakteristický sústavným vedením učiteľa a pravidelnou kontrolou vedomostí z hodiny na hodinu. Musia sa preto vyrovnáť s celým radom problémov. Vysokoškolské štúdium má inú formu, štruktúru a organizáciu /prednášky, semináre, cvičenia/, inú formu priebežnej kontroly a skúšania. Učebnice už prestávajú byť jediným, resp. dominantným zdrojom poznatkov. Metódy výučby sú iba návodom na pochopenie a osvojenie si určitej problematiky. **Dominuje samostatná práca, samostatné štúdium.**

To všetko spôsobuje, že mnohí študenti prvých ročníkov sa nevedia hneď vyrovnáť s inou organizáciou vyučovacieho procesu a nájst' si, resp. zadeliť si v každodennom rozvrhu čas na samostatné štúdium. Nevedia si zvyknúť na inú formu výkladu látky a majú problémy robiť si poznámky z prednášok. Nevedia, ako sa pripraviť na aktívnu prácu na seminároch a cvičeniach, zapájať sa do diskusie, resp. viesť odbornú diskusiu. Neovládajú základy práce s dokumentmi, nepoznajú postup pri tvorbe odborného prejavu, nové spôsoby reprodukovania získaných vedomostí.

Práve na uľahčenie procesu adaptácie na vysokoškolské štúdium v 1. ročníku štúdia Fakulty výrobných technológií v Prešove a na zvládnutie metodiky samostatného štúdia sú určené učebné texty Technika štúdia a rétorika. Ich základným cieľom je, stručne povedané, dať študentom návod ako efektívnejšie študovať. Štvrté vydanie vysokoškolských skrípt Technika štúdia a rétorika (predtým Techniky duševnej práce a rétorika) je určené študentom denného a externého štúdia Fakulty výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach, so sídlom v Prešove.

1. kapitola vysvetľuje zmeny charakteru pracovnej činnosti na konci XX. storočia a z toho vyplývajúce požiadavky na štúdium, ktoré je vždy formou intenzívnej duševnej činnosti. Manažmentom času sa zaoberá 2. kapitola. Konkrétne zásady racionalizácie štúdia rozoberá 3. kapitola, kde študenti nájdu rady na organizáciu svojej každodennej práce. Novo zaradená prvá časť 4. kapitoly informuje o najnovších metódach prístupu k učeniu, pričom sa opiera o súčasnú modernú literatúru, ktorá svoje poznatky dokladá priamo empirickými skúsenosťami. V tejto kapitole nájde študent aj návod na individuálnu prácu s knihou /ako rýchlo a správne čítať/. Zákonitosti samostatného štúdia rozoberá aj 5. a 6. kapitola. 5. kapitola vysvetľuje podstatu a význam správneho myslenia pri učení a v 6. kapitole sú rozoberané zákonitosti fungovania pamäti a problémy zabúdania.

Ďalšie kapitoly sú venované základom rétoriky, ktorá má prispieť k zdokonaleniu rečovo-komunikatívnej spôsobilosti vysokoškolačka aj budúceho odborníka. Rétorika sa v súčasnosti stáva nevyhnutnou súčasťou profilu

vysokoškolského absolventa. Študent tu nájde rady ako zdokonaľiť techniku svojho ústneho prejavu /technika reči/, ako vypracovať odborný, či už ústny alebo písomný prejav /seminárne práce, vystúpenia na cvičenia, diplomové práce/. 9. kapitola oboznamuje so základnými rečníckymi žánrami a základnými druhmi verejných podujatí, kde sa komunikuje pomocou týchto žánrov, ako sú besedy, sympózia, konferencie a iné. Nasledujúca, 10. kapitola je venovaná špeciálnej rétorike v priemyselno-výrobnej, manažérskej a komerčnej oblasti.

Dôležitou súčasťou dorozumievacieho procesu a medziludskej komunikácie je neverbálna, t. j. mimoslovná komunikácia, ktorej sa v súčasnosti pripisuje veľký význam. Preto 11. kapitola má pomôcť študentovi nielen pri zdokonaľovaní ústneho prejavu, ale aj v lepšej orientácii v medziludských vzťahoch, najmä v súvislosti s možnosťou profesionálneho zaradenia ako perspektívneho riadiaceho pracovníka. Záverečná kapitola pod názvom Psychohygiéna učenia vysvetľuje mechanizmus únavy pri štúdiu, príčiny zlyhávania v štúdiu a problémy prekonávania trémy. Má pomôcť študentovi zamyslieť sa nad celkovou organizáciou svojho pracovného režimu a zvoliť najoptimálnejšie rozvrhnutie svojej práce aj oddychu.

I. kapitola: ÚVOD DO PROBLEMATIKY

- 1/ Všeobecná charakteristika ľudskej pracovnej činnosti.
- 2/ Dejiny človeka a práce.
- 3/ Racionalizácia práce ako faktor jej efektívnosti.

I. VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA ĽUDSKEJ PRACOVNEJ ČINNOSTI

Práca je najdôležitejšou formou cieľavedomej činnosti človeka, pretože je základnou podmienkou jeho existencie. Človek sa podieľa svojou činnosťou na spoločenskej výrobe, na tvorbe hmotných a kultúrnych spoločenských hodnôt, a zároveň tým uspokojuje svoje záujmy a potreby. Je to proces, ktorý prebieha medzi človekom a prírodou, v ktorom človek svojou vlastnou činnosťou sprostredkúva, reguluje a kontroluje výmenu látok medzi sebou a prírodou.

Práca od začiatku vytvárala rôzne formy vzťahov medzi ľuďmi, vrátane nevyhnutnej podmienky komunikácie - reči. Práca je zároveň nielen prvou a základnou podmienkou ľudskej existencie, nielen poskytuje podmienky pre život, ale práca vytvorila človeka a stala sa jedným zo základných prostriedkov jeho sebarealizácie.

Začiatky pracovnej činnosti človeka siahajú do obdobia, keď začína vedome vyrábať a používať pracovné nástroje. Rozvíjaním a zdokonaľovaním pracovných nástrojov sa rozvíjali a zdokonaľovali aj ľudské schopnosti a možnosti.

Ak sa na prácu pozeráme ako na proces používania pracovných nástrojov pri výrobe materiálnych statkov, potom každá pracovná činnosť má charakter **fyzickej** pracovnej činnosti. Fyzický pohyb je nevyhnutnou zložkou akejkolvek ľudskej pracovnej činnosti.

Ak sa na prácu pozeráme ako na cieľavedomú činnosť človeka, potom sa súčasťou každej pracovnej činnosti stáva **duševná** činnosť človeka. Ruky človeka sú riadené prácou hlavy, čo znamená, že fyzická a duševná práca sú od seba neoddeliteľné, sú iba dvoma stránkami tej istej pracovnej činnosti.

Z toho vyplýva, že **niakú prácu nemožno považovať za prácu výlučne fyzickú /telesnú / alebo výlučne duševnú**. Ale zároveň to znamená, že na každej práci sa zúčastňuje celá osobnosť človeka, pričom jednotlivé stránky osobnosti /fyzická a duševná/ sa pri rôznych prácach zúčastňujú v nerovnakej miere.

Pri niektorých druhoch práce zohráva hlavnú úlohu práca svalov, pri iných duševné procesy, ktoré tvoria základ intelektuálnej činnosti. Tak sa dospelo k odlíšeniu fyzickej práce od práce duševnej, pričom hranica medzi nimi nie je presná.

Duševná práca je spravidla zložitejšia ako fyzická, čo sa prejavuje v tom, že vyžaduje omnoho dlhšiu prípravu ako práca fyzická. Napr. vysokoškolské štúdium, ktoré je duševnou prácou, vyžaduje 12-ročnú školskú prípravu ukončenú maturitou. Práca inžiniera, lekára, učiteľa a pod. vyžaduje ďalších 5 - 6 rokov náročnej prípravy.

Charakteristickou črtou rozvíja spoločnosti je, že neustále rastie úloha rozumovej činnosti človeka. Rozvoj vedy a techniky vyžaduje od ľudí stále vyššiu kvalifikáciu, kladie stále vyššie nároky na intelektuálnu činnosť človeka.

2. DEJINY ČLOVEKA A PRÁCE.

Hodnotenie spoločenského významu a individuálneho zmyslu práce prešlo v histórii mnohými zmenami. Pretrvávajúcim znakom v tomto hodnotení je **dvojznačnosť v každodennom chápaní práce.** Práca je na jednej strane chápaná ako nutné zlo, ťažká drina a nevyhnutná námaha, ktorú musí človek vynaložiť na zabezpečenie života / "bez práce nie sú koláče"/. Na druhej strane sú zdôrazňované tie vlastnosti práce, ktoré podčiarkujú uspokojenie z pracovného výkonu, ktorý dáva životu človeka zmysel / "práca šľachtí človeka"/.

Tento protirečivý vzťah k práci je podmienený samotným charakterom pracovnej činnosti. **Dejiny človeka a práce** začínajú zámernou výrobou nástrojov. Zo spojenia zručností, nástrojovej vybavenosti a špecifických postupov sa rodia rôzne techniky. Pästný klin môžeme považovať za začiatok technizácie života, ľudská sila a oheň sú prvými zdrojmi energie. Už s nimi sa objavuje vnútorné napätie vo vzťahu k práci, ktorá slúži od začiatku na prežitie človeka a zároveň môže znamenať aj ohrozenie druhého človeka. Vypaľovanie porastov je prostriedkom humanizácie a zároveň vedie aj k devastácii prírodného prostredia.

V remeselnej výrobe, najmä v podobe cechovej organizácie, si práca zachovala svoju autonómiu ako účelné a zmysluplné vynakladanie schopností človeka. Remeselník stojí od začiatku do konca pri zrode výrobku, vidí výsledok svojho vynaloženého úsilia, pri ktorom nechýba tvorivosť. Zmenu prináša manufaktúra a doteraz prevládajúca továrnska výroba, ktorá urobila z práce predovšetkým príkorie, ktoré je nevyhnutné na zabezpečenie obživy a získanie voľného času. S mechanizáciou mizne práca ako "povolanie", do popredia sa dostáva výrobná produktivita a organizačná efektívnosť.

Manufaktúrna výroba sa plne rozvíja v západnej Európe od 2. polovice 17. storočia. Dochádza k rozsiahlej organizácii práce, k členitej delbe práce, k využitiu prírodných energetických zdrojov a k zavádzaniu nových výrobných postupov. To všetko tvorilo predstupeň továrnskej výroby v 18. storočí.

V roku 1771 začína pracovať prvá moderná továreň v Anglicku. Mala ústredný pohonný zdroj /vodné kolo/, prevodové mechanizmy a pracovné stroje. Od roku 1780 sa datuje začiatok priemyselnej revolúcie. Je to prechod od remeselníckej a manufaktúrnej výroby k továrnskej výrobe použitím pracovných strojov a nových chemických technologických postupov. V rozvinutejšej fáze priemyselnej revolúcie nahrádza parný stroj ako univerzálny motor predchádzajúce tradičné pohonné zdroje. Dochádza k výrobe strojov strojom a rozvíja sa strojársky priemysel.

V 1. priemyselnej revolúcii nahrádza rozvoj techniky ľudskú silu nielen strojovým pohonom, ale predovšetkým novým zdrojom energie. Parný stroj predstavoval prvý univerzálny použiteľný a na miestnych podmienkach relatívne nezávislý prostriedok premeny energie, prvý mobilný a transport umožňujúci motor, ktorý vyrába hnaciu silu a ktorého výkon je pod kontrolou človeka /J. Watt v patentovej prihláške túto univerzálnosť zdôraznil/. V tomto období vzniká mýtus, ktorý je založený na predstave automatického spoločenského pôsobenia techniky, ktorá má prispieť k vyriešeniu všetkých doterajších spoločenských problémov.

Továrnska výroba si vynútila priestorové oddelenie bydliska od pracoviska, jednotný pracovný čas a úzku funkčnú špecializáciu pre štandardizované úkony. Práca sa rozdeľuje do rutinných a monotónnych operácií, ktoré zbavujú bezprostredného výrobcu možnosti ovplyvňovať pracovný proces a vlastné životné podmienky, vedú k pocitu odcudzenia. V procese industrializácie sa živá práca dostala na okraj výroby,

stroj neoslobodzuje robotníka od práce, ale zbavuje jeho prácu akéhokoľvek obsahu /K. Marx/. Prehlbuje sa zjednodušovanie činností a dequalifikácia pracovníka, človek sa stáva ďalším pracovným nástrojom, príveskom pracovného stroja.

Druhá priemyselná revolúcia prináša spaľovací a elektrický motor, ktoré umožňujú decentralizáciu hnacej sily a ďalšie priestorové rozšírenie industrializácie. Rozvíja sa hromadná, pre toto obdobie určujúca strojárnská veľkovýroba /technicko-organizačnou podobou je práca pri bežiacom páse/. Zvyšovanie produktivity dôsledným využívaním technickej deľby práce upevňuje negatívne dôsledky mechanizácie. Zrejme predovšetkým z nemožnosti pracovnej sebarealizácie sa rodí konzumný spôsob života a masová kultúra. Preto novšie chápanie práce vymenilo naivný optimizmus za zdôrazňovanie skôr negatívnych aspektov pracovnej činnosti. Zdôrazňuje sa inštrumentálny charakter práce. Podľa Pietrasinského /1968/: "cieľ práce vo forme určitého výkonu je pre človeka druhotný cieľ: predstavuje prostriedok k prvotnému cieľu, akým je uspokojovanie základných potrieb a neprináša uspokojenie v samotnom procese práce." Aj keď taká situácia je charakteristická pre prevažnú časť pracujúcich, nemôžeme zabudnúť, že tiež splnenie určitej úlohy, prekonanie prekážok, výnimočný výkon, sociálny kontakt alebo uznanie sa môže stať dostatočnou primárnou motiváciou.

Zároveň však rastie celková kultúrno-technická úroveň a s ňou aj možnosti prekonania týchto negatívnych javov. V technickom vývoji sa objavujú zárodky automatizácie, prispôsobovanie strojov fyzickým možnostiam človeka a tým zárodky humanizácie práce.

Vedecko-technický pokrok XX. storočia je spätý nielen s novými technologickými zdrojmi energie a efektívnejšími spôsobmi uchovania a prenosu energie, ale predovšetkým s novými možnosťami regulácie ich využitia, ktoré vychádza z masového rozšírenia elektroniky. To umožňuje prechod od mechanizácie k automatickej sebaregulácii výrobných systémov a od tradičných, kapacitne obmedzených sietí komunikácie k informatizácii.

Rovnako ako stroj v dávnej minulosti nahradil ľudskú silu a mechanizácia ľudskú zručnosť, v súčasnosti nahradzuje automatizácia a robotizácia v spojení s výpočtovou a komunikačnou technikou stále väčšie množstvo regulatívnych funkcií, ktoré doteraz zastával človek. V mechanizovanej výrobe prestal byť človek hlavným činiteľom, ale ako regulátor stroja zostal jeho súčasťou. Z automatizovanej výroby je človek vyčlenený a získava možnosť dohľadu na technické systémy, ktoré sú mu podriadené. Vo vzťahu človeka a stroja sa zásadne mení energetická a informačná bilancia. Zvyšuje sa rozsah intelektualizácie fyzickej a duševnej práce. Zároveň sa objavujú technické predpoklady pre znižovanie rozdielov medzi riadenou a riadiacou prácou.

Tento historický vývoj môžeme zhrnúť do troch revolučných zmien, ktoré vystihujú premeny techniky, človeka a práce. Autormi tohto pohľadu sú Tofflerovci a za základný rozlišovací znak týchto zmien považujú tempo.

Prvá vlna zmien, ktorú nazvali „**agrárna revolúcia**“ (zhruba pred desiatimi tisícročiami) a ktorú symbolizuje podľa Tofflerovcov **motyka** – trvala tisíce rokov, kým nezanikla. Priniesla zakladanie dedín, osád, kultiváciu pôdy a nový spôsob života.

Druhá vlna – počiatok industriálnej civilizácie, symbolizovaná **montážnou linkou** – trvala len niekoľko sto rokov (300 rokov) – **priemyselná revolúcia**. Je sprevádzaná vznikom newtonskej vedy, ekonomickým využitím parného stroja a prvými továrňami, ktoré sa objavujú v Anglicku, Francúzsku a Taliansku. Priniesla účinnejšie technológie, väčšie mestá, rýchlejšiu dopravu, masové vzdelávanie a pod. Agrárne krajiny sa menia, začína prevládať nový spôsob tvorby bohatstva – továrnska výroba,

ktorá sa sformovala do systému masovej výroby; budujú sa oceliarne, automobilky, textilné fabriky, železnice, potravinárske závody, a na prelome 19. a 20. storočia sa rozširuje aj masová spotreba. Nová doba prináša aj nové idey: ideu pokroku, individuálnych práv, sekularizácie. Zmenila sa aj štruktúra rodiny: z veľkej agrárnej domácnosti, v ktorej žilo niekoľko generácií pohromade, vznikajú malé rozčlenené nukleárne rodiny (rodičia a deti), typické pre priemyselnú spoločnosť. Dnes dejiny ešte viac akcelerujú a sú poznamenané nástupom Tretej vlny. Tieto premeny označili Tofflerovci ako „šok z budúcnosti“ (1970), ktorý sa v súčasnosti mení na prítomnú realitu.

Táto realita v podobe **informačnej revolúcie**, ktorá ohlásila vznik novej civilizácie, je nimi pomenovaná ako **Tretia vlna**, ktorá vystihuje charakter základných zmien a zmenu ich dynamiky v priebehu ľudskej histórie. Začína v 50 – tých rokoch XX. storočia, približne okolo roku 1955 zaznamenávame zavádzanie počítačov, komerčné využívanie prúdových lietadiel, antikoncepčných piluliek a iných vysokoúčinných inovácií. Tretia vlna prináša so sebou úplne nový spôsob života, založený na diverzifikovaných, obnoviteľných zdrojoch energie; na spôsoboch výroby, ktoré likvidujú väčšinu starých montážnych liniek; na nových, nenukleárnych rodinách; na novej inštitúcii, ktorá by sa mohla nazvať „elektronickou chatou“ a na zásadne zmenených školách a firmách budúcnosti. Vznikajúca civilizácia nám vpisuje nový kód správania a prenáša nás za rámec štandardizácie, synchronizácie, centralizácie a koncentrácie energie, peňazí a moci.

Masový nástup internetu (v deväťdesiatych rokoch 20. storočia) a dynamiku zmien informačných technológií výstižne a zaujímavo interpretujú dve publikácie: Informatická bomba francúzskeho autora Paula Virilia a Tyranie okamžiku nórskeho sociálneho antropológa T. H. Eriksena. V Informatickej bombe je novým produktom človek pohybujúci sa po internete tzv. „Internaut“ od slova internovanie, pretože človek je v internete uzavretý, oddelený od reálneho sveta. Typickým znakom tejto virtuálnej reality je strata schopnosti odlišovať medzi tým, čo je reálne a čo už reálne nie je, pričom prevládajú produkty virtuálnej reality pred reálnym svetom, pred tým, čo skutočne existuje.

Titul knihy Informatická bomba však upozorňuje ešte aj na ďalšie premeny individuality človeka, ktorá je vždy do určitej miery spojená s určitou mierou intimity, a v súčasnosti sme svedkami ďalších zmien v komunikácii. Píše sa tu o mail bombingu a hrozbe kyberterorizmu.

Namiesto reálnych medziľudských vzťahov vzniká v tejto etape premien nový typ blízkosti, tzv. „sociálna tele - blízkosť“, kde človek sám v svojej samote za počítačom obrazovky môže nadviazať kontakt s celým svetom. Vďaka web - kamere vzniká zvláštny fenomén: „Strach z vystavenia svojej každodennej intimity ustupuje túžbe preexponovať ju pohľadmi všetkých“ a miznú skryté zákutia každodenného života. Mobilný telefón potláča rozdiel medzi súkromným životom a pracovnou dobou, a zavádza nulový úväzok (pracovník je k dispozícii doma na zavolanie a následne je zamestnaný len podľa momentálnej potreby). Svet sa relativistickým účinkom telekomunikácií scvrkáva a život jednotlivca neustále nabera na rýchlosti, až do stavu „predčasnej smrti živého jazyka“. Hovorová reč hynie pod tlakom okamžiku obrazu v reálnom čase a hrozia znásobujúce sa problémy sociálnych porúch v komunikácii. Človek sa čím ďalej, tým viac usiluje robiť „všetko naraz a čím ďalej tým rýchlejšie“, a predpovedá popravu komunikácie, kde popravisko predstavuje obrazovka. Virilio píše o „násilí zrýchľovania“.

Základný trend týchto v detailoch nepredvídateľných dôsledkov vývoja techniky, predovšetkým na svojej doteraz najvyššej úrovni informačných technológií, popisuje T. H. Eriksen V Tyranii okamžiku, kde už názov tejto knihy vystihuje globálnu charakteristiku súčasného stavu tohto vývoja. Žijeme podľa neho v spoločnosti, v ktorej všetko plynie veľmi rýchlo bez toho, aby sa niečo pohlo dopredu. Korene tohto zrýchľovania však spočívajú v dávnej minulosti a súvisia s vynálezmi telegrafu a parného stroja (čiže s počiatkom priemyselnej revolúcie). Eriksen detailnejšie rozoberá okolnosti tohto nástupu priemyselného veku, ale zhoduje sa s Viriliom, že očakávaný kozmický vek zatiaľ nenastal, ale presadil sa vek počítačov a to omnoho rýchlejšie, ako sa v 70 – tých rokoch predpokladalo. Opisuje rôzne „podivné sprievodné javy“ tejto informačnej spoločnosti (vrátane predpokladu, že výrobok sa môže stať zastaraným ešte pred jeho zavedením na trh) a konštatuje ešte pregnantnejšie, vzhľadom na posun doby, že „ekonomický rast a technológie šetriace čas a zvyšujúce efektivitu práce síce priniesli viac bohatstva“ (v globále – pozn. D.N.), ale v konečnom dôsledku reálne znamenajú menej voľného času. Čiže aj keď zdravý rozum predpokladal s dokonaľovaním technológií viac voľného času, opak je pravdou. Zároveň, proti predpokladom tohto „zdravého rozumu“ táto informačná revolúcia nevedie ani k lepšiemu pochopeniu sveta a ľahšej orientácii sa v ňom, ale vovádza nás do informačného chaosu, v ktorom je často, naopak, veľmi ťažko sa orientovať.

Rýchlosť, ktorá začína byť typická už pre modernu a priemyselný vek, nadobúda v tejto epoche nové črty. Zároveň ale z obdobia počiatkov priemyselného a počiatkov moderny sa do našej doby prenášajú niektoré typické znaky moderny. Je to celková uponáhľanosť, ktorá sa stáva súčasťou života, vedie k zjednodušeniu a strate kvality tovaru (efekt montážnej linky), k strate presnosti a ako upozorňuje Virilio (ale aj ďalší), táto akcelerácia sa spája s veľkou neistotou, ktorá zvyšuje nebezpečenstvo nesprávnych rozhodnutí a fatálnych chýb, aj keď informácií pre okolnosti rozhodnutia je stále viac.

Zrýchlenie sa v ľudskej spoločnosti stupňuje aj tým, ako sa ekonomizácia času stáva základným kritériom vývoja nových technológií (moderné kosačky a vysávače trávy, ktoré ničia hmyz; výkrm zvierat sa urýchľuje, aby skôr dorástli; klasické gramoplatne boli na trhu 61 rokov, dlhohrajúce LP dosky 26 rokov, kazety 7 rokov ako dlho vydržia CDéčka?) Netrzeplivosť a túžba rýchle zasahovať do sveta patria k základným atribútom inžinierskej práce a manipulatívnej vedy.

3. RACIONALIZÁCIA PRÁCE AKO FAKTOR JEJ EFEKTÍVNOTI

Základnou črtou pracovnej činnosti je jej cieľavedomosť, t. j. človek v pracovnom procese uskutočňuje určitý vedomý cieľ, usiluje o dosiahnutie určitých výsledkov, ktoré sú dôležité ako z hľadiska spoločnosti, tak aj z hľadiska jednotlivca. Dôležitú úlohu tu zohráva **organizácia práce**, ktorej úroveň v podstatnej miere závisí od jej **racionalizácie**.

Slovo racionalizácia je latinského pôvodu, je odvodené od slova „ratio“, t. j. rozum. Pri racionalizácii práce hlavnú úlohu zohráva rozum a myslenie, teda využívanie všetkých schopností ľudského rozumu, ktorý je považovaný za najdokonalejší nástroj, aký vôbec existuje.

V čom je podstata racionalizácie práce?

Aby sme správne pochopili pojem racionalizácia práce, obrátíme sa aspoň stručne k histórii.

Ľudia totiž už oddávna premýšľali o tom, ako si život uľahčiť, ako docieľiť čo najlepšie výsledky s čo najmenšou námahou. Už vo vykopávkach z doby kamennej sa nachádzajú pracovné nástroje tvarované tak, aby čo najlepšie vyhovovali tvaru ľudskej ruky, aby sa s nimi čo najpohodľnejšie pracovalo.

V písomnej podobe mnoho dôležitých myšlienok o racionalizácii práce nájdeme v diele J. A. Komenského /1592 - 1667/, ktorého môžeme považovať za jedného z prvých racionalizátorov. J. A. Komenský bol skutočne vynikajúcim teoretikom a praktikom racionalizácie, i keď on ešte tento výraz nepoužíval - on hovoril jednoducho o využívaní rozumu. Komenský racionalizoval jednu z najdôležitejších prác vôbec: prácu pri výchove a vzdelávaní človeka od jeho narodenia až do smrti.

Niekoľko ukážok z jeho Pravidiel života, ktoré napísal v roku 1654 na rozlúčku svojmu žiakovi:

- * "Čokoľvek konáš a budeš konať, maj vždy pred očami cieľ a skúmaj prostriedky k dosiahnutiu cieľa. Keď existujú prostriedky, osvojuj si presný spôsob ich použitia, potom dokážeš všetko.
- * Keď máš niečo urobiť a máš na to prostriedky i možnosť ich využiť, odváž sa na to! Je lepšie zožať neúspech v dobrom predsavzatí, než nechať príležitosť nevyužitú.
- * Čokoľvek môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra!
- * Váž si čas a ani chvíľku nenechaj plynúť ho bez úžitku.
- * Kto má mnoho práce, má mať málo rečí. Reč múdrych ľudí je stručná, zbytočné debaty svedčia o záhalčivosti.
- * Aby si bol v práci čulejší, dopraj si aj primeraný odpočinok. Kde sa námaha nestrieda s odpočinkom, tam nie je úspech trvalý, lebo napätý luk môže prasknúť."

Tri základné zásady úspešnej práce, ktoré formuloval Komenský:

1/ presné vytýčenie cieľa

2/ určenie prostriedkov na jeho dosiahnutie

3/ sledovanie, ako sa tieto prostriedky využívajú, aby nestratili svoju aktuálnosť ani v modernej teórii racionalizácie.

Novodobé začiatky vlastných racionalizačných snáh spadajú do obdobia okolo roku 1900. Prvými priekopníkmi a zakladateľmi racionalizácie boli Američania Emerson, F. W. Taylor, Henry Ford, manželia Frank a Lilian Gilbretovcí a Francúz Henry Fayol. Osobitnú zásluhu na racionalizácii práce má americký inžinier F. Taylor, zakladateľ vedeckej organizácie práce a americký automobilový priemyselník H. Ford.

Zásluha Taylora je v tom, že dôkladne študoval pracovné postupy, vylučoval z nich zbytočné úkony a pohyby, konštruoval najvhodnejšie náradie a pomôcky a navrhoval lepšie pracovné postupy. Jeho učenie bolo neskôr nazvané "vedeckým riadením".

"Automobilový kráľ" Henry Ford /vyučení hodinár/ sa vyznamenal tým, že ukázal, ako racionálne organizovať výrobu určitého tovaru, konkrétne automobilu. Jeho zásadou bolo, že robotníkom treba platiť vysoké mzdy, pretože len spokojný pracovník je výkonným pracovníkom. Vychádzal z toho, že ak má pracovník podávať vysoký výkon, musí sa úplne sústrediť na prácu, a sústrediť sa môže len vtedy, keď nie je zaťažovaný starosťami o materiálne zabezpečenie svojej rodiny. Preto svojim inžinierom uložil, aby maximálne zvýšili produktivitu práce, aby sa tak mohli vyplácať vysoké mzdy.

Na území bývalej ČSR sa o racionalizáciu najviac zaslúžili Baťove závody, ktoré pohotovo využili poznatky z tejto oblasti.

Na základe prieskumov a teoretických poznatkov bol v dvadsiatych rokoch XX. storočia sformulovaný záver, že produktivitu práce treba zvyšovať nie poháňaním robotníkov k vyšším výkonom, ale odstraňovaním prekážok, ktoré vyšším výkonom bránia. Ináč povedané: dať ľuďom dostatok práce a všetko, čo k nej potrebujú - to je najúčinnnejšie racionalizačné opatrenie.

Dôležitým pravidlom racionalizácie práce teda je, že produktivita rastie viac odstraňovaním prekážok než popoháňaním.

Osobitnou fázou vývoja racionalizácie práce sa stala racionalizácia duševnej práce. Dlhú prevládala názor, že duševná práca sa racionalizovať nedá. Predpokladalo sa, že duševní pracovníci sami od seba vedia pracovať racionálne. Prieskumy však ukázali, že tomu tak nie je, že aj vysokokvalifikovaní pracovníci často vykonávajú zbytočnú prácu a tak strácajú drahocenný čas.

Pokúsme sa teraz definovať, **čo je to racionalizácia práce**.

Veľmi stručne povedané, racionalizácia je snaha s minimálnou námahou a s minimálnymi nákladmi dosiahnuť maximálne výsledky v akejkoľvek činnosti. Reálnejšie by bolo povedať, že je to snaha s optimálnou námahou a s optimálnymi nákladmi dosahovať optimálne výsledky.

V literatúre sa stretávame s rôznymi definíciami racionalizácie práce. Za najpriateľnejšiu považujeme takúto **definíciu**: "Racionalizácia je sústavné a cieľavedomé využívanie všetkých poznatkov a prostriedkov, ktoré poskytuje veda, technika a prax na zvyšovanie výkonnosti, hospodárnosti a kultúry práce tak, aby jednotlivci, pracovné kolektívy i celá spoločnosť dosahovali vytýčené ciele optimálnymi využívaním zdrojov, t. j. času, materiálu, energie i ľudských schopností."

Pre racionalizáciu je charakteristická: **sústavnosť**, **univerzálnosť** a **všestranosť**. To sú znaky, ktoré zdôrazňoval aj Komenský.

Komenský predovšetkým zdôrazňoval, že ľudia majú byť vzdelaní všestranne.

Len všestranne vzdelaný človek je múdry človek.

Dnes má mnoho ľudí jednostranné, len technické vzdelanie. V dôsledku toho technický pokrok ďaleko predstihol morálnu vyspelosť ľudí.

Ľudstvo žije v stálom nebezpečenstve, že všetky vymoženosti jednostranne zameranej vedy a techniky môžu zapríčiniť skazu sveta, ak sa dostanú do rúk ľudí nie dosť múdrych.

II. kapitola: ČASOVÝ MANAŽMENT

- 1/ Čas je kapitál.
- 2/ Základné princípy využívania času.
- 3/ Pracovná štúdia seba samého.
- 4/ Výkonnostná krivka.

1. ČAS JE KAPITÁL

Málo ľudí má dostatok času, a predsa každý vlastní takmer celý čas, ktorý je k dispozícii.

Jednou z ústredných kategórií nášho života je čas. Nemožno ho skladovať ani rozmnožovať. Je to kapitál, ktorý máme k dispozícii a s ktorým hospodárime dobre alebo zle na vlastnú zodpovednosť. Čas plynie, stratený čas nezískame nikdy späť. Ústrednou požiadavkou je teda správne využívanie času.

Keďže čas má rôznu kvalitu, dobre prežívaný čas ubieha rýchlo, zle prežívaný často veľmi pomaly. Každodenne nás zaplavuje vlna podnetov, pričom všetci od nás niečo chcú, a tak treba nevyhnutne stanoviť priority a robiť to, čo je dôležité, pred tým, čo je naliehavé. Podstatná je pritom tá činnosť, ktorá prispieva k dosiahnutiu našich cieľov a v ktorej tkvie najväčší potenciál úspechu. Myslíme na to, že často malé percento nákladov prináša veľké percento úspechu.

- Čas je absolútne vymedzený
- Čas nemožno kúpiť
- Čas nemožno usporiť alebo uskladniť
- Čas nemožno rozmnožiť
- Čas plynie nepretržite a neodvolateľne.

Aj keď nemáme možnosť riadiť čas, každý môže riadiť využívanie času, natrénovať si to a v praxi stále zdokonaľovať. Riadenie využívania času závisí od kompetencií človeka riadiť seba samého, ktorému predchádza poznanie vlastných schopností a sebaakceptovanie. V rámci sebariadenia je riadenie využívania času súčasťou sebauplatňovania, ktoré patrí do oblasti sebaaplánovania.

Na zisťovanie využívania času slúžia *autosnímky pracovného dňa*. Na to slúži systém kategórií jednotlivých činností, ktoré sú zakódované symbolmi. Cvrkovská a Vácha (1992) odporúčajú nasledovné kódovacie kritériá:

- *Naliehavosť*: U – urgentné, O – odložiteľné;
- *Význam*: D – dôležité, N – nedôležité, S – stratový čas;
- *Impulz*: J – iniciatíva odo mňa, N – nadriadení, P – podriadení, V – vonkajšie prostredie;
- *Forma činnosti*: V – vlastná práca, R – rozhovor, T – telefonický rozhovor, P – účasť na porade, R – relaxácia.

2. ZÁKLADNÉ PRINCÍPY VYUŽÍVANIA ČASU

Všetky skutočné úspechy majú spoločnú črtu: Niekedy vo svojom živote sa musíme zamyslieť nad využitím osobného časového kapitálu. Keď má byť život úspešný, musí sa riadiť podľa určitého časového, životného konceptu. Čas, ktorý máme k dispozícii, musíme venovať na vedomé dosiahnutie cieľov v zamestnaní i v osobnom živote.

Úspešný časový manažment nám ukáže nové cesty ako dokázať:

- získať lepší prehľad o budúcich aktivitách a prioritách
- získať viac voľného priestoru pre tvorivosť (konať namiesto reagovať)
- vedome ovládnuť, obmedziť a odstrániť stres
- získať viac voľného času, čiže viac času pre rodinu, priateľov, ako aj seba
- dosiahnuť dôsledne a systematicky svoje ciele, čím život získa zmysel a orientáciu.

Time manažment veľmi úzko prepája profesijný život s osobným životom a nastavuje pravidlá. Neexistuje univerzálny model použiteľný pre každého človeka. Ale existujú obecné platné princípy, ktorých dodržiavaním môžeme zlepšiť hospodárenie so svojim časom. Čas plynie, je to nehmotná, neuchopiteľná veličina, nie je ho možné riadiť, je ho možné len lepšie využívať.

„Riadenie času je dôsledné, cieľavedomé používanie osvedčených pracovných postupov v každodennej praxi, ktoré nám pomáha viesť a organizovať seba samého aj jednotlivé oblasti nášho života tak, aby sme optimálne a zmysluplne využívali čas, ktorý máme k dispozícii.“ L. J. Seiwert

Toto efektívne využívanie času je jednou z oblastí *soft skills* (mäkké zručnosti), čo sú zručnosti, ktoré nesúvisia s odbornou kvalifikáciou, ale v praxi sú veľmi cenné, pretože túto kvalifikáciu môžu zvýrazniť alebo ju umožňujú lepšie presadiť, čoho dôsledkom je zvýšenie celkovej efektivity alebo produktivity práce.

a) Definujeme si ciele.

CIELE sú vždy výzvou a vyzývajú nás k činom. Vieme, kam smerovať a aký konečný stav sa nám oplatí dosiahnuť. Zároveň sú mierou na posúdenie nášho výkonu.

Úspešné osobnosti majú takisto konkrétne predstavy o cieľoch. Keď má byť život úspešný, je nevyhnutné mať premyslený životný koncept, čiže zreteľné pracovné a osobné ciele, o ktoré sa usilujeme. Len tak sa môže vytvoriť priama súvislosť medzi mnohotvárnymi aktivitami, úlohami dneška a úspechom a spokojnosťou zajtrajška.

Len ten, kto si vlastné ciele aj definoval, nestráca o nich prehľad a vie si určiť priority, čo znamená optimálne využitie vlastných schopností, aby sa vyžadovaný cieľ dosiahol čo najskôr.

Kto si vedome vytýčil ciele a chce ich dosiahnuť, zameriava aj svoju mimovoľnú energiu na svoje konanie (sebadisciplína a motivácia seba samého). Ciele slúžia na koncentráciu síl na jednotlivé ťažiskové body. Nezáleží na tom **ČO** robíte, ale **PREČO** to robíte.

Vytýčenie cieľa je nevyhnutným predpokladom a kľúčom pre úspešný časový manažment. Platí **pravidlo 80 : 20** (Paretov princíp). Paretov princíp hovorí, že vždy budú niektoré veci oveľa dôležitejšie ako tie ostatné. Mnohí strávia najviac času tým, že sa zaoberajú viacerými, relatívne vedľajšími problémami a úlohami namiesto toho, aby

sa sústredili na menej aktivít, ktoré sú životne dôležité. Pareto princíp znamená, že častokrát už 20% strategicky správne využitého času a energie prináša 80% výsledkov.

Môžeme si vytýčiť tieto zásady:

- Čas strávený v záujme dosiahnutia úplnej dokonalosti by sa dal oveľa efektívnejšie využiť na niečo iné.
- Najlepšie môže byť nepriateľom dobrého.

b) Dôležitú úlohu zohráva plánovanie.

- Čím lepšie si naplánujeme svoj čas, tým lepšie ho môžeme využiť na dosiahnutie svojich osobných cieľov.
- Plánovanie znamená prípravu na uskutočnenie cieľov.
- Plánovanie znamená časový zisk.

Dôležitým princípom plánovania je písomnosť. Časové plány, ktoré má človek len v hlave, nie sú veľmi prehľadné (zide z očí, zide z mysle).

- **písomné časové plány znamenajú odbremenenie pamäti.**

Písomne zaznamenaný plán má psychologický efekt vlastnej motivácie. Naše aktivity pri zvládnutí denných úloh budú cieľavedomejšie a budú zamerané na prísne sledovanie týchto úloh.

- **kontrolou denných výsledkov nestrácame prehľad o vykonaných úlohách.**

Postupne môžeme zvyšovať svoj výkon, pretože pomocou časového plánu dokážeme lepšie ohodnotiť potrebu času i rušivý čas a napr. aj reálne naplánovať časovú rezervu pre nepredvídané udalosti.

3. PRACOVNÁ ŠTÚDIA SEBA SAMÉHO

Chyťte zlodejov času!

Mnohokrát sa stáva, že nedokončíme úlohu, ktorú sme si predsavzali, pretože pri práci nás niekto vyruší (zvonenie telefónu, neohlásená návšteva, iná úloha a pod.). Ak je vyrušení viac, stáva sa, že človek prácu vzdá a prejde k inej úlohe. Pretrváva však nepríjemný pocit neukončenej činnosti (frustrácia). Spomenuté vyrušenia sú označované ako *zlodeji času*. Ak nedôjde k ich včasnej identifikácii, ohrozujú čas a zdroje, energiu a vitalitu, najdôležitejšie ciele.

Zlodeji času sú vo všetkých druhoch prostredia, v ktorých sa pohybujeme. Náš životný čas možno schematicky rozdeliť na čas, ktorý trávime v práci a čas, ktorý trávime doma. V profesionálnom aj domácom prostredí sa môžeme stretnúť so zlodejmi času. V zamestnaní možno identifikovať týchto základných zlodejov času:

- vyrušujúci návštevníci alebo telefonické rozhovory,
- neplánovanie času, práce a cieľov,
- neočakávaná kríza,
- spochybňovaný systém riadenia cieľov a času,

- veľké ohľady na ostatných,
- neporiadok vlastný aj u spolupracovníkov, zbytočné alebo neefektívne schôdze,
- zbytočná alebo nejasná komunikácia,
- zmeny príkazov alebo cieľov,
- zbytočné a neefektívne postupy,
- nejasná právomoc alebo zodpovednosť,
- nedostatočne pripravení spolupracovníci,
- nedostatočné delegovanie,
- nejasná predstava o kariére alebo organizácii.

Začnime pracovnou štúdiou seba samého! (V prílohe)

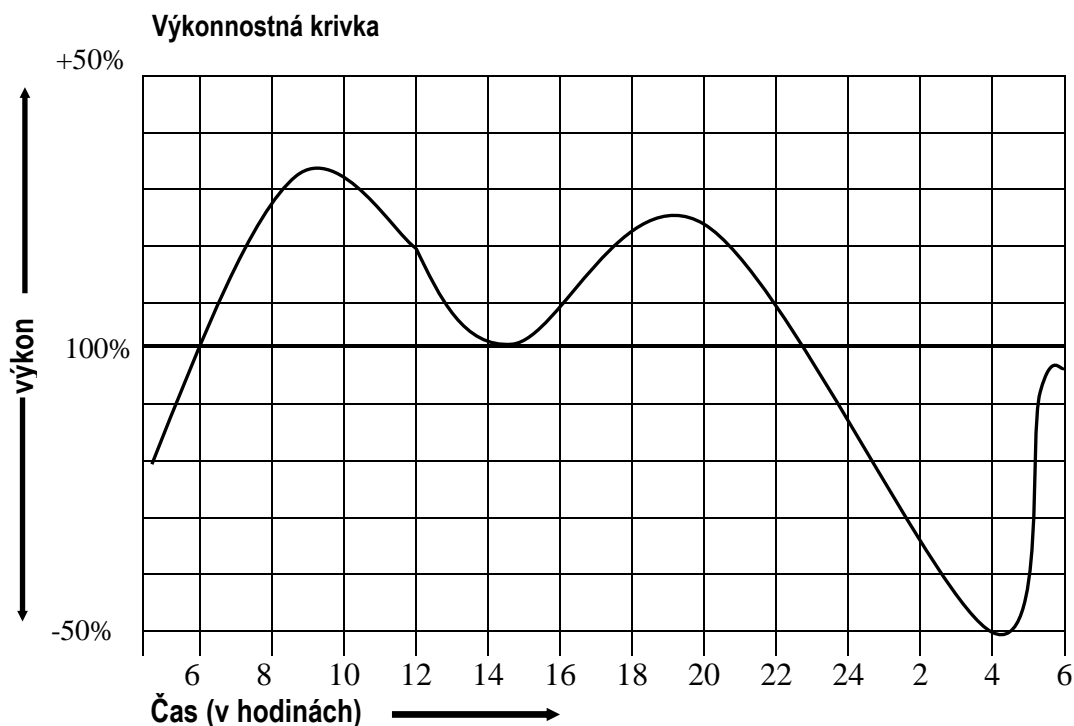
4. VÝKONNOSTNÁ KRIVKA

DBAJME NA VÝKONNOSTNÚ KRIVKU

Výkonnosť človeka je počas celého dňa vystavená určitým výkyvom, ktoré majú prirodzený rytmus a možno ich vopred predvídať. Štatistickú priemernú dennú výkonnosť a šírku jej výkyvov možno opísať grafom REFA – normová krivka.

Výkonnostná krivka:

(Fyziologická výkonnosť ako odchýlka v percentách)



Existujú rôzne individuálne rozdiely, ktoré ovplyvňujú stravovacie návyky, avšak v podstate možno zistiť toto:

- **Výkonnostný vrchol je doobeda.** Túto úroveň nemožno počas celého dňa viackrát dosiahnuť.
- **Poobede** nastáva všeobecne známy poobedňajší útlm, ktorý mnohí prekonávajú účinnou kávou, ale útlm sa tak ešte predĺži.
- Po **opätovnej výkonnostnej medziaktivite skoro večer** klesá spojito výkonnostná krivka až do **absolútne najhlbšieho bodu** niekoľko hodín **po polnoci**.

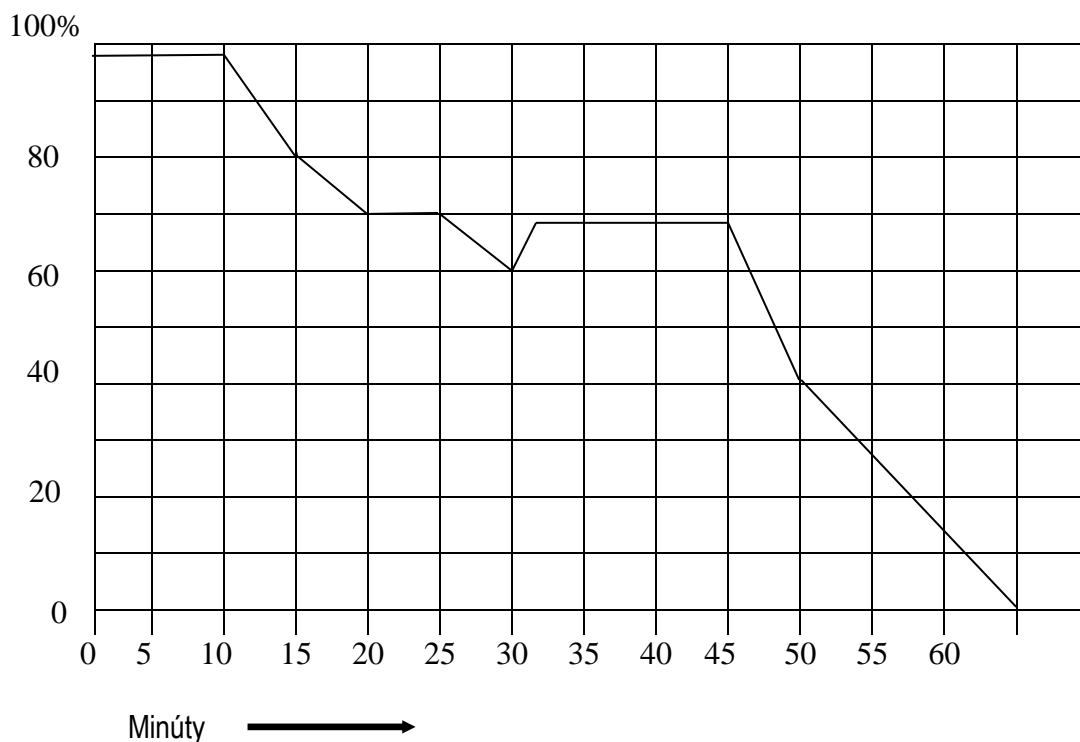
Každý z nás má určité výkyvy výkonnosti. Dôležité je zistiť svoj **osobný denný rytmus**, aby sme si mohli naplánovať vybavovanie zložitých a dôležitých záležitostí (**A-úlohy**) počas **výkonnostného vrcholu** doobeda. V známom **výkonnostnom útlme** by sme nemali konať proti svojmu biologickému rytmu, ale pokúsme sa uvoľniť a využiť túto fázu na sociálne kontakty a rutinné činnosti (**C-úlohy**). Po vzostupe výkonnostnej krivky neskoro **poobede** sa môžeme venovať **znova** dôležitejším aktivitám (**B-úlohy**).

ZAKRESLIME SI SVOJU OSOBNÚ VÝKONNOSTNÚ KRIVKU!

Ak využijeme prirodzené **zákonitosti svojho organizmu pri organizácii dňa** podľa výkonnostnej krivky, značne vzrastie naša **výkonnosť** bez toho, aby sme museli urobiť mimoriadne opatrenia.

Pridlhá intenzívna práca sa nevyplatí, pretože sa postupne oslabuje sústredenie a výkonnosť a vyskytujú sa chyby. Preto sú dôležité aj **PRESTÁVKY**. Prestávky nepovažujeme za plytvanie časom, ale je potrebné ich využiť na zotavenie získaním energie.

Výkonnostné hodnoty sústredenia v priebehu 60 minút:



Najúčinnější oddych je po jednej hodine práce.

Prestávka by mala trvať len **10 minút**, pretože optimálny účinok sa dosahuje v prvých desiatich minútach, potom má však klesajúcu tendenciu.

Manažment času úzko súvisí s prácou na osobnom raste a rozvoji, je súčasťou sebariadenia a súčasťou life manažmentu.

Na záver ešte pripomenie ďalšie zásady:

1. **„Človek je viac ako čas“**. Dosahovanie výsledkov by malo byť rovnako dôležité ako osobná spokojnosť jednotlivca, pretože len spokojný a vyrovnaný človek je schopný dlhodobo efektívne pracovať. Nemali by sme byť „otrokmi“ času, ale mali by sme mať čas „vo vlastných rukách“, t. j. neuštváť sa riešením všetkého možného, ale cielene a s nadhľadom voliť priority.
2. **„Cesta je viac ako cieľ“**. Je potrebné počítať s tým, že žiadny cieľ nie je definitívny, a v tomto duchu si stále vytyčovať ďalšie a ďalšie ciele. Vhodne pritom reagovať na zmeny, ktoré sa udiali pri dosahovaní predchádzajúcich cieľov.
3. **„Zvnútra je vidieť viac ako zvonku“**. Tento princíp poukazuje na postupné formovanie vnútornej motivácie, ktorá následne reguluje našu činnosť aj preto, že človeka osamostatňuje a robí človeka nezávislým od vonkajšieho riadenia.
4. **„Pomaly je viac ako rýchlo“**. Dôkladnejší, postupne realizovaný a následne praxou preverený spôsob získavania poznatkov, zručností, skúseností a návykov býva z dlhodobého hľadiska efektívnejší spôsob.
5. **„Celok je viac ako časť“**. Potreba kontinuity života. Jednotlivé skutočnosti či dielčie riešenia nie sú rozhodujúce. V tomto zmysle je potrebné hodnotiť neúspech a nepreceňovať úspech.

III. kapitola: PROBLÉMY RACIONALIZÁCIE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA

- 1/ Vysokoškolské štúdium ako forma intenzívnej duševnej činnosti.
Otázka motivácie k štúdiu.
- 2/ Základné zásady racionálneho štúdia. Usilovnosť a vytrvalosť ako podmienka úspechu. Ako dosiahnuť sústredenú pozornosť - správne návyky.
- 3/ Úloha prestávky v štúdiu.
- 4/ Domáca príprava - základ vysokoškolského štúdia.

1. VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM AKO FORMA INTENZÍVNEJ DUŠEVNEJ ČINNOSTI

Táto kapitola je zameraná na otázky, ktoré bezprostredne súvisia s každodennou prácou študentov, t. j. na otázky racionalizácie štúdia ako hlavnej náplne činnosti študentov.

Vysokoškolské štúdium patrí k najintenzívnejším formám duševnej práce. Je to forma poznávacej činnosti, ktorá je zameraná na prípravu pre výkon určitého povolania. Je to forma aktívnej psychickej činnosti, ktorej obsahom je spracovanie informácie a jej pamäťové uchovanie.

Uchovanie obrazu /informácie/ v pamäti sa uskutočňuje pomocou mechanizmov vytvárania nervových dráh / t. j. vznikom zmien v nervových bunkách a synapsiách /, ktoré pokladáme za základ kódovania a dekódovania. Pri štúdiu - učení - vstupujú výsledky predchádzajúcej činnosti do vnútorných podmienok, ktoré určujú priebeh ďalšej činnosti - človek sa vedome učí na podklade porozumenia svojej vlastnej skúsenosti. Učenie je proces, ktorý zahrňuje ako obraz skutočnosti, tak aj vlastnú skúsenosť /J. Linhart/.

Poznávať veci okolitého sveta, učiť sa, neznamená teda len vytváranie pasívneho obrazu v podobe kópie, ale poznávací subjekt - študent - musí k učeniu pristupovať **aktívne**.

Čo znamená pristupovať ku štúdiu aktívne?

Vysokoškolské štúdium sa vždy vyznačovalo vysokou náročnosťou na duševnú činnosť študujúcich. Táto náročnosť sa v súčasnej dobe ešte zvýšila a to v súvislosti s obrovským narastaním množstva nových poznatkov. Preto je veľmi dôležité osvojiť si **racionálne metódy štúdia**, ktoré nás naučia rozlišovať medzi podstatnými vedomosťami a menej dôležitými poznatkami a úspešne, v čo najkratšom čase zvládnuť veľké množstvo učiva.

Pedagogická veda už nazbierala mnoho osvedčených skúseností, na základe ktorých dáva určitý návod, ako sa dá zvýšiť účinnosť vysokoškolského štúdia, čiže duševnej práce študenta.

Dôležitú úlohu tu zohráva najmä otázka **motivácie**, t. j. **prečo študovať?**

Pre vysokoškolské štúdium je charakteristické, že ide o cieľavedomú činnosť, ktorá sa vyznačuje zámernou motiváciou a pozornosťou, a ktorá si vyžaduje vynaloženie veľkého množstva duševnej energie.

Hlavným motívom pre štúdium na vysokej škole je skutočnosť, že v súčasnosti každý človek potrebuje viac vedomostí ako kedykoľvek predtým. Nikdy predtým nebol

rozvoj poznatkov taký rýchly ako v našej dobe. Vo väčšine vedeckých a technických odborov sa množstvo nových poznatkov zdvojnásobuje približne za 8 až 10 rokov.

Okrem hlavného motívu štúdia, ktorým je nutnosť neustále získavať nové vedomosti, na štúdium pôsobia aj iné motívy. Môže to byť napr. hlboký záujem o určitý vedný odbor alebo vedomie, že s vysokoškolskou kvalifikáciou sa dá lepšie uplatniť v praxi a dosiahnuť vyšší zárobok, resp. dosiahnuť iný cieľ a pod.

V každom prípade pre úspešné štúdium je dôležité ujasniť si účel, prečo chcem študovať, ujasniť si, čo mi štúdium prinesie a tým sa pre štúdium nadchnúť natoľko, aby sme boli schopní prekonať aj občasnú nechúť do štúdia. Vždy, keď z nejakej príčiny študent pociťuje nechúť k štúdiu, mal by si zopakovať všetky dôvody prečo študovať začal a aké by to malo následky, keby štúdium prerušil a pod.

Treba však povedať, že zatiaľ nejestvuje nejaký univerzálny recept na úspešné štúdium. Každý študent si sám musí nájsť svoj vlastný spôsob štúdia, ktorý najviac zodpovedá jeho povahe a predstavám. To je dané tým, že študenti sa od seba značne odlišujú svojimi intelektuálnymi, psychickými i fyzickými vlastnosťami a návykmi.

Existujú však určité všeobecné zásady racionálneho štúdia, dodržiavanie ktorých môže pomôcť, resp. uľahčiť štúdium.

2. ZÁKLADNÉ ZÁSADY RACIONÁLNEHO ŠTÚDIA

Pedagogická veda na základe skúseností sformulovala tieto základné zásady /pravidlá/ racionálneho štúdia:

1/ Vážiť si čas a vedieť hospodáriť s časom. Skúsenosti ukazujú, že cenu času pozná iba ten, že má pred sebou určitý cieľ. Ak človek nemá pred sebou žiaden cieľ, nemá preňho ani čas žiadnu cenu.

Z tejto zásady vyplýva, že študent by mal občas preskúmať, ako trávi svoj čas, t. j. urobiť si snímok pracovného a voľného času. /Snímok pracovného a voľného času sa robí tak, že od rána do večera si zapisujeme, akým spôsobom trávime čas. Zapisujeme vždy začiatok a koniec každej činnosti. Robíme to po dobu 1 alebo 2 týždňov každý deň od momentu, keď sa prebudíme až do večera, kým nejdeme spať. Každý z nás by bol nemilo prekvapený, koľko času denne stratí zbytočne/.

Snímok pracovného a voľného času sa doporučuje urobiť hlavne z psychologických dôvodov, pretože len týmto spôsobom si uvedomíme cenu času a budeme s ním rozumnejšie hospodáriť. Samozrejme, že prehnané hospodárenie s časom by nebolo rozumné, ale našťastie takéto nebezpečenstvo väčšine ľudí nehrozí.

Pravdou však je, že dobrým hospodárením s časom sa dá ušetriť čas nielen na prácu /štúdium/, ale aj na zábavu, záľuby a pod. Sami viete, že sú takí študenti, ktorí nemajú dost' času ani na štúdium, ani na zábavu, a to len preto, že príliš mnoho času strácajú na rôzne zbytočné činnosti alebo na nečinnosť. Veľa času sa obyčajne premárni zbytočnými debatami, čítaním rôznych neužitočných správ a článkov, spomaleným vykonávaním rôznych činností, ako je obliekanie, jedenie, príprava na vyučovanie a pod. Pochopiteľne, že ak študent takto premárni denne 3 - 4 hodiny, nemôže potom mať dost' času ani na štúdium ani na svoje záľuby.

2/ So zásadou hospodárenia s časom bezprostredne súvisí zásada rozdelenia celkového času na študijný čas a voľný čas. Voľný čas, ktorý má byť využitý na odpočinok, zábavu a záľuby, nemal by sa zredukovať len na čas, ktorý sa nám zvýši, ale mal by byť rovnocennou súčasťou denného programu študenta. Človek musí mať čas na to, aby sa mohol tešiť to svojich koníčkov, záľub a zábav. Hlavný problém je však v tom, a to je aj

najdôležitejším problémom životnej filozofie človeka, nájsť správny pomer medzi podielom času venovaného na prácu a časom na odpočinok.

Pre samotné štúdium sú dôležité také zásady ako:

1/ - Začínajme veľkým náporom. Pri štúdiu predmetov, ktoré sú pre nás veľmi ťažké, napr. matematika, alebo si vyžadujú veľa učenia, začnime učenie s veľkým náporom. To znamená, že učeniu sa budeme venovať **pravidelne viac hodín denne** a prekonáme tak ťažkosti štúdia spočívajúce v tom, že napr. v znalostiach nejakého predmetu máme veľké medzery alebo chceme prekonať počítačnú obtiažne štúdium cudzieho jazyka.

Neustálym každodenným štúdiom zabránime z veľkej časti zabúdaniu, ku ktorému by došlo, keby sme sa učili len 2-krát alebo 3-krát týždenne. Týmto náporom sa dosiahne rýchly postup v učení a získame presvedčenie, že vytýčenú úlohu zvládneme.

2/ - Zostavme si plán štúdia. Racionálne štúdium predpokladá zostavenie plánu štúdia. Je potrebné skusmo zistiť, koľko stránok sme sa schopní naučiť v jednotlivých predmetoch a stanoviť tak, koľko času môžeme štúdiu venovať denne alebo týždenne. Psychologické poznatky o opakovaní ukazujú, že nesmieme plánovať len učenie novej látky, ale aj opakovanie.

Plán je potrebné nielen zostaviť, ale aj kontrolovať. Presné plnenie denných dávok nám dáva pocit istoty a dôvery, že v budúcnosti budeme schopní plniť tempo štúdia.

3/ - Denné učenie je vhodné začínať opakovaním minulej látky.

Ako sa začať učiť? Myšlienky nám blúdžia po všetkom možnom, len nie po učení. Môžeme hovoriť o istej bariére, odpore voči učeniu, ktorý je normálnym a prirodzeným javom u väčšiny ľudí. Veď učenie, najmä ak je intenzívne, je náročnou duševnou činnosťou. Preto vo chvíľach, keď sa rozhodujeme, kedy začať, dáme často prednosť iným, únikovým činnostiam.

Problém spočíva v tom, ako upriamiť myšlienky, pozornosť na učivo, ktoré sa máme učiť. Pri nedostatočnej koncentrácii nemáme šancu pochopiť učivo a vzdávame sa s vedomím, že to bol márný pokus začať sa učiť. Preto každé učenie začnime opakovaním predchádzajúceho učiva, ktoré sme už zvládli. Zopakujme si všetky podstatné pojmy, vzťahy a postupy, riešenia z predchádzajúceho učiva. Ak nám niečo vypadlo z pamäti, nazrime do knihy. Ak opakovaniu budeme venovať 5 - 10 minút, tak potom sa ľahšie sústredíme na nové učivo. Naše myšlienky sa ustália, zaoberajú sa učivom, ktoré predchádzalo tomu, čo sa máme učiť.

4/ - Písomné zadania vypracovať vtedy, keď ich dostaneme. Stratíme tak menej času pripomínaním si základných súvislostí. Platí to najmä pre krátkodobé zadania. Pri dlhodobých termínovaných písomných zadaniach je potrebné ich zaradiť do časového harmonogramu, aby sme si vytvorili dostatočnú časovú rezervu pre vypracovanie každej úlohy, najmä ak termín ich odovzdania je približne rovnaký /kreditný systém štúdia/.

5/ - Pozornosť na výučbe, polovica úspechu.

Už počas výučby /prednášok a cvičení/ je potrebné usilovať sa o pochopenie vyloženej látky. To predpokladá sústredene sledovať výklad učiteľa. Pri vzniknutých nejasnostiach je potrebné ihneď pýtať vysvetlenie. Správna formulácia otázky je odrazom aktívneho prístupu študenta k výkladu učiteľa, preto každý vyučujúci takúto aktivitu študenta určite privíta.

Ak nedokážeme udržať pozornosť pri výklade látky, tak mrháme svoj čas, ktorý by sme mohli využiť na iné činnosti, pretože k už raz vyloženému učivu sa budeme

musieť sami vrátiť a s oveľa väčším úsilím a stratou času ho individuálne nastudovať. Ak sa to opakuje viackrát, problémy sa nahromadia a pri individuálnom štúdiu môže vzniknúť pocit nevládnuteľnosti.

O čo som pozornejší na výučbe, o to viac pochopím učivo už v škole a o to menej práce mi zostane na individuálne štúdium.

6/ - Neučme sa nikdy veci, ktoré sme nepochopili. Akonáhle učivu nerozumieme, začne sa naša pozornosť rozptyľovať. Ak sme sa určitý predmet učili dlhšiu dobu /niekoľko hodín/ a pociťujeme, že sa nemôžeme sústrediť, potom je dobré zmeniť predmet učenia, čím sa oživí náš záujem o nový predmet.

7/ - Dôležitú úlohu v učení zohráva spätná väzba, t. j. kontrolná spätná informácia o výsledkoch činnosti /určitá kontrola učenia/, v ktorej sa dozvedáme, či sme dosiahli očakávané výsledky, a či náš postup učenia bol správny alebo nie.

Dodržiavanie týchto zásad je veľmi dôležité, ale o študijnom úspechu rozhodujú nakoniec aj také faktory ako sú **usilovnosť** a **nadanie**.

Usilovnosť sa prejavuje vždy ako pevná vôľa, teda je vecou vôle, ktorá sa riadi určitými motívmi a sleduje určitý cieľ.

Vôľa sa prejavuje ako silná črta charakteru človeka, keď vystupuje ako láska k vykonávanej činnosti /štúdiu/, t. j. zaoberanosť pre vec, schopnosť začať a vydržať, ako svedomitosť v detailoch, čím sa rozumie drobná práca, ktorá patrí k štúdiu, ako je vyhľadávanie študijných materiálov, údajov, robenie záznamov a pod. Sem patrí aj sebadisciplína v štúdiu a v celom osobnom živote. Sebadisciplína mnoho ráz vyžaduje zrieknuť sa mnohých príjemných a zaujímavých vecí v prospech štúdia.

Pokiaľ ide o význam **nadania** pre úspech v štúdiu, možno povedať, že ak pod nadaním chápeme všeobecnú schopnosť človeka vzdelávať sa a pracovať, potom v podstate každý, kto je prijatý na vysokú školu, je dostatočne nadaný, aby splnil všetky úlohy súvisiace so štúdiom.

Pravda, popri všeobecnom nadaní existuje ešte aj špeciálne nadanie, pod ktorým sa chápu špeciálne schopnosti, ktoré sa prejavujú ako nadpriemerná schopnosť.

Na formovanie ako špeciálneho, tak aj všeobecného nadania majú vplyv tak dedičné vlohy, ako aj prostredie, najmä výchova a iné okolnosti.

V každom prípade **úspech v štúdiu** závisí nielen od nadania, ale predovšetkým od **usilovnosti a vytrvalosti**.

Vedci, ktorí skúmali prácu geniálnych ľudí uvádzajú, že u nich platí takýto pomer nadania a vytrvalosti: "Genialita je z 1% nadanie a z 99% - vytrvalosť", teda nadanie predstavuje len malý zlomok toho, čo je potrebné k úspechu v štúdiu. Je známa napríklad obrovská vytrvalosť hudobných umelcov - huslistov, pianistov a pod., ktorí denne cvičia 8 - 10 hodín, rovnako športovci a pod.

Norbert Wiener, zakladateľ kybernetiky, keď bol obdivovaný ako génius, skromne vyhlásil, že to isté, čo dokázal on, dokázal by aj ktorýkoľvek z jeho kolegov, keď by bol ochotný venovať svojej práci tak ako on všetok svoj voľný čas, večery, soboty a nedele.

3. ÚLOHA PRESTÁVKY

Intenzívne štúdium je náročnou duševnou prácou a preto nemôžeme intenzívne študovať 3 až 4 hodiny bez prestávky.

Aké je optimum intenzívneho učenia bez prestávky? To je individuálne. Existujú však všeobecne platné hranice intenzívneho štúdia. Nemali by sme sa učiť bez

prerušená menej ako pol hodiny a viac ako hodinu. Spodná hranica je daná tým, že ak sa sústreďíme, pol hodiny sa môže učiť každý. Horná hranica je určená schopnosťami nášho mozgu, najmä schopnosťou vnímať a zapamätať si. Najvýhodnejšie je učiť sa 3/4 hodiny a podľa vlastných výsledkov, stupňa našej unavenosti a ďalších faktorov ovplyvňujúcich učenie upravovať dĺžku učenia.

Potom musíme učenie prerušiť a povedzme 10 minút si oddýchnuť. Odporúča sa **pohyb**, napríklad chôdza po miestnosti alebo niekoľko cvikov pri otvorenom okne. Môžeme sa posilniť aj pohárom osviežujúceho nápoja, najlepšie ovocnej šťavy a pod.

Prestávka však nesmie odvieť našu pozornosť od toho, čo študujeme. Preto by sme mali dodržiavať tieto dve zásady:

1/ Počas prestávky sa usilujeme **zregenerovať najmä mozog**. Preto nemyslíme na učenie, ani na nič iné. Nepodľahneme vedľajším myšlienkam, ktoré nesúvisia s učením. Snažme sa o pocit prázdnoty v mozgu. Pritom si všímajme, kontrolujme myslou pohyby pri cvičení, vychutnajme chuť osviežujúceho nápoja a pod. Prestávku je najlepšie ukončiť uvoľnením celého organizmu. Telocvik môže nahradiť aj mechanická práca v domácnosti.

2/ K učeniu sa vrátíme jednoducho: Zopakujme si to, čo sme sa pred prestávkou naučili. Opakovanie nemá trvať viac ako 5 až 7 minút, ak sa zameriame len na podstatu učiva. Pritom nezabúdajme, že myslíme 4 až 10-krát rýchlejšie ako čítame.

Opakovanie má aj ďalšie výhody:

- * zistíme, že sme si veľa zapamätali, čo nám dodá chuť do učenia
- * v prípade nejasnosti alebo vypadnutia určitého pojmu či postupu z pamäti si tieto pripomenieme nazretím do knihy alebo zošita
- * upevníme si získané vedomosti
- * niekedy až opakovaním objavíme podstatu problému, pretože ho uvidíme v širších súvislostiach
- * problematiku lepšie zaradíme do predchádzajúcich vedomostí, čo nám uľahčí učenie
- * takto získané vedomosti sa po čase dajú oveľa ľahšie zopakovať - to oceníme najmä pri príprave na skúšku na vysokej škole.

4. DOMÁCA PRÍPRAVA - ZÁKLAD VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA

Zvyčajne sa pripravujeme na výučbu podľa toho, ako predmety nasledujú v rozvrhu hodín, alebo volíme náhodné poradie predmetov. Tým však často porušujeme príslušné teoretické závery psychológie, psychohygieny a psychofyziológie o efektívnom učení. Psychológ J. Grác v knihe Psychohygiena samoučenia odporúča zohľadňovať v domácej príprave tieto kritériá:

1/ **Psychologické hľadisko:**

Podľa psychológie na osvojené /naučené/ učivo negatívne pôsobí takmer každá duševná činnosť, ktorá nasleduje po jeho osvojení. **Na naučené učivo z jedného predmetu teda rušivo pôsobí aj nasledujúce učenie iného predmetu.** Tento rušivý vplyv sa zjavne prejaví najmä vtedy, keď sa učivo predchádzajúceho predmetu podobá učivu nasledujúceho predmetu. Psychológia tento jav vysvetľuje proaktívne /dopredu/ a retroaktívne /späťne/ pôsobiacim útlmom.

2/ Psychohygienické hľadisko:

Je známe, že osvojovanie učiva si vyžaduje väčšiu alebo menšiu aktivitu psychických funkcií. Pri niektorých predmetoch sa viac aktivizuje pamäť /cudzíe jazyky, teoretické časti učiva/, pri iných sa väčšie nároky kladú na myslenie /matematické výpočty/. Každá duševná funkcia sa však po istom čase unaví, a to sa prejaví zhoršeným osvojovaním učiva. Aby sa to nestalo, domácu prípravu si naplánujme tak, aby raz bola viac zaťažená pamäť, potom myslenie, ktoré vystrieda grafická úloha - príprava technického výkresu.

3/ Psychofyziologické hľadisko (viď. výkonnostná krivka v predchádzajúcom texte):

Z rôznych pokusov a výskumov vyplýva, že výkonnosť človeka nie je v priebehu dňa rovnomerná. Napríklad psychológ J. Vaněk vyjadril biofyziologický profil dňa pomocou všeobecnej dennej výkonnostnej krivky.

Krivka dosahuje vrchol doobeda medzi 10.30 až 11.30 hod. Popoludní sa vplyvom odkrvenia mozgového tkaniva výkonnosť veľmi znižuje. Najväčší pokles je medzi 14.30 až 15.30 hod. Potom znovu krivka stúpa a vrcholí medzi 16.30 až 17.30 hod. Podobný priebeh má krivka aj večer - najskôr klesá, ale po dvoch hodinách začne stúpať. Večerné učenie je však menej výhodné. Po intenzívnom štúdiu môžeme mať problémy so spánkom. Z uvedeného vyplýva, že si usporiadanie domácej prípravy urobme podľa týchto zásad:

- * vyhýbajme sa nočnému učeniu, dajme prednosť dennému štúdiu
- * keď sa učíme popoludní aj večer, učivo, ktoré vyžaduje najväčšiu duševnú námahu, zaradíme do prípravy vtedy, keď naša výkonnostná krivka vrcholí
- * štúdium nezačnime najťažším učivom, ale stredne ťažkým učivom a ukončíme ho relatívne najľahším učivom /obťažnosť učiva je pre každého študenta individuálna/.

IV. kapitola: VEDA O UČENÍ A METODIKA SAMOSTATNÉHO ŠTÚDIA

1/VEDA O UČENÍ. AKO SA UČÍME.

Základným predpokladom úspešného štúdia a učenia sa je **aktívny mozog**, aktívny prístup ku študovanej látke. Za posledné desiatky rokov vedci objavili a testovali mnoho techník, ako zlepšiť spôsob učenia. Naznačujú potrebu zmeny prístupu k učeniu, ktoré často odporujú všetkému, čo sme doteraz o učení počuli. V skratke možno povedať, že neexistuje žiadny zaručene dobrý alebo zlý spôsob učenia. Existujú rozmanité stratégie, z ktorých každá sa viac či menej hodí na zachytenie určitého typu informácií.

Autorka sa pri písaní tejto časti skrípt o technike štúdia inšpirovala jednou z najnovších publikácií v tejto oblasti, ktorú napísal Benedict Carey ako knihu pre všetkých, ktorí sa chcú rýchlejšie, lepšie a najmä radostnejšie učiť. Poskytuje kľúč k tomu, ako v živote naplno využiť vlastný potenciál. Netreba tieto informácie chápať ako také, ktoré by znehodnocovali všetky doterajšie predchádzajúce, ale ako dopĺňujúce a posilňujúce variabilitu možností voľby vlastného štýlu učenia.

Benedict Carey ako oceňovaný vedecký reportér z New York Times, zhrnul doterajšie poznatky z oblasti výskumu ľudskej pamäti a prináša prekvapujúce odpovede na nasledujúce **otázky**:

Je lepšie trénovať jednu zručnosť, kým ju automaticky nezvládnete, alebo je lepšie sa učiť viac vecí naraz?

Čo je najčastejším spôsobom „vybuchnutia“ na skúške, keď ste si mysleli, že ste starostlivo pripravení?

Vadí vyrušovanie pri učení?

K čomu je či nie je dobré tzv. biff'ovanie?

Veda o učení je v podstate skúmanie mentálneho svalu pri práci – štúdium aktívneho mozgu – jeho schopnosti spracovať príval obrazov, zvukov a vôní každodenného života. Priemerný ľudský mozog obsahuje 100 miliárd neurónov, buniek, z ktorých sa skladá jeho sivá hmota. Väčšina týchto buniek je prepojená s tisíckami ďalších neurónov. Tvoria jeden vesmír, sieť, ktorá komunikuje vďaka neustávajúcej tichej elektrickej búrke s kapacitou zodpovedajúcou v digitálnych dátach pamäti milióna gigabitov. To je dosť na to, aby ste uložili tri milióny televíznych relácií. Tento biologický stroj je v chode, aj keď zdanlivo „odpočíva“. Vo chvíľach prázdneho pozerania sa na čokoľvek okolo seba, stále spotrebováva 90 percent energie potrebnej na vylúštenie krížovky. Určité časti mozgu sú vysoko aktívne aj v spánku.

Poznávanie biológie mozgu prinieslo poznanie, že mozog neukladá fakty, myšlienky a skúsenosti ako počítač. Nefunguje ako elektronická zložka, ktorú otvoríme jednoduchým kliknutím a zakaždým uvidíme rovnaký obsah. Mozog nové fakty zasadzuje do spleťtých sietí vnemov, faktov a myšlienok. Každý raz vyvolá trochu inú kombináciu pôvodne uloženého. Vyvolaná spomienka tú pôvodnú neprepiše, ale prepletá a prekrýva sa s ňou. Nič nie je úplne stratené, ale prechádza to premenou. Pamäťová stopa sa zmenila, čiže používanie pamäti našu pamäť mení.

Učenie je posilňovaním našich znalostí a zručností, **zabúdanie** sa považuje v tomto kontexte za nepriateľa učenia. Ale nie je to tak, úplný opak je pravdou. Svetlé stránky zabúdania spočívajú v tom, že ho možno považovať za najsofistikovanejší prirodzený filter nevyžiadaných informácií. Umožňuje mozgu zamerať sa na konkrétnu vec, a tým otvoriť hľadaným faktom cestu.

Niekoľko desaťročí vedeckého štúdia zabúdania pomohlo prehodnotiť základy toho, ako funguje učenie. Určitým spôsobom zmenilo náš pohľad na význam slov „zapamätať si“ a „zabudnúť“. **Zabúdanie možno považovať aj za priateľa učenia.** Ďalšia veľká výhoda zabúdania sa netýka len jeho schopnosti aktívne filtrovať. Bežné zabúdanie – pasívna strata pamäti, na ktorú sa tak často sťažujeme – pomáha následnému učeniu. Možno si to predstaviť ako schopnosť posilňovať „sval“ zabúdania. Musí nastať drobná „porucha“, aby sme posilnili svoju schopnosť učenia, keď sa k látke vraciame. Zabúdanie je výhodné aj pre následné ďalšie učenie.

Zabúdaním naša schopnosť rastie, ako pri posilňovaní svalov.

Základné princípy vychádzajúce z biológie mozgu a kognitívnych vied možno zhrnúť nasledovne: Používaním pamäti pamäť meníte, a to k lepšiemu. Zabúdanie umožňuje a prehlbuje učenie tým, že odfiltráva rušivé informácie. Dôležité tiež je, že umožňuje určitý rozpad informácií, ktorým pri ich znovupoužití vyženie mieru vybavenia aj uloženia na vyššiu úroveň, ako bola pôvodne. Tieto princípy sú základom rôznych techník učenia.

Vplyv kontextu na učenie a pamäť

Empirické výskumy psychológov spochybnili presvedčenie o potrebe tichého a stáleho miesta na štúdium. „Čokoľvek, čo sa deje v miestnosti, kde sa učíme, napríklad hrajúca hudba, je lepšie ako nič“. Ďalej sa ukázalo, že vlastný zážitok učenia má viac vrstiev, než sme schopní vnímať. A niektoré z nich majú vplyv na neskoršie vybavenie si naučenej látky. Veľký vplyv na zapamätanie má **nálada, vnútorné nastavenie na štúdium.**

Na štúdium má vplyv *každá zmena miesta, kde sa učíme*. Pripravuje nás na iné podmienky napríklad na skúške, alebo pri pohovore. *Premeny kontextu prostredia majú silný vplyv na zlepšenie vybavenia si naučeného.* Každé narušenie rutiny obohacuje zručnosť, ktorú sa učíme. Bude tak výraznejšia a lepšie dostupná dlhší čas. **Takéto experimentovanie (zmena miesta, času učenia) samo o sebe posilňuje učenie.** Zároveň to, čo vieme, bude menej závislé od nášho okolia. Uloženie vo viacerých kontextoch napomáha vybavovaniu si z pamäti.

Je lepšie učiť sa v intervaloch, je užitočné rozfázovať si čas na štúdium. Čo to znamená?

Tejto technike sa hovorí **rozložené učenie** alebo efekt rozloženia. Ľudia sa naučia minimálne rovnaké množstvo a v pamäti látku udržia omnoho dlhšie, ak si čas na učenie rozložia a nekoncentrujú ho do jedného okamihu. V určitých situáciách môže rozložené učenie až zdvojnásobiť množstvo zapamätanej látky. Efekt rozloženého učenia je vhodný najmä na zapamätanie novej látky. Zároveň platí, že ak ide o veľký počet opakovaní, ich vhodné rozloženie v čase je jednoznačne výhodnejšie ako hromadenie do jedného okamihu.

Potvrdilo sa, že na to, aby sme si vytvorili a udržali znalosti, ako sú slovná zásoba v cudzom jazyku, vedecké definície alebo iné informácie, najlepšie urobíme, keď si látku budeme opakovať deň alebo dva po prvom učení; potom o týždeň neskôr;

a ďalej asi o mesiac. Potom sa uĹ intervaly predlĹzujú (viď aj krivku zabúdaní v ďalšom texte).

Je dobré vedieť, kedy je najvhodnejší čas na opakovanie kľúčových konceptov, keď sa využije efekt rozloĹeného uĹenia. To znamená, dá sa urĹit' optimálny rozvrh uĹenia pre študentov, ktorí sa pripravujú na skúšky?

Výsledky výskumu v tejto oblasti priniesli výsledky a bol vypoĹítaný ideálny interval za predpokladu, Źe je **známy termín skúšky**. Čím je termín skúšky vzdialenejší, teda čím viac času na uĹenie máte, tým je optimálny interval medzi prvými dvoma uĹeniami dlĹší. Jedným zo zistení je, Źe tento optimálny interval sa ako pomer dlĹky času do skúšky skraca. Ak je skúška o týĹdeň, najlepším intervalom je deň alebo dva (20 až 40 percent). Ak je o pol roka, najvhodnejší interval je tri až päť týĹdnov (10 až 20 percent). Ak si dáte medzi uĹeniami pauzu dlĹšiu, výkon pôjde veľmi rýchlo dole.

Čas do termínu skúšok	Prvý interval medzi uĹeniami
1 týĹdeň	1 - 2 dni
2 mesiace	1 týĹdeň
3 mesiace	2 týĹdne
6 mesiacov	3 týĹdne
1 rok	1 mesiac

Bifľovanie pomôĹe, keď sme v núdzi.

Len nám to nauĹené dlho nevydrĹí. Pri rozloĹenom uĹení áno.

RozloĹené uĹenie si vyĹaduje plánovanie.

Vzťahuje sa na taký predmet štúdia, ktorý zahŹňa cudzie jazyky, vedeckú slovnú zásobu, mená, dátumy a fakty, teda uĹenie naspamäť. RozloĹené uĹenie je predovšetkým technika **retencie, udržania v pamäti**.

MôĹeme to zhrnúť slovami významného predstaviteľa americkej psychológie Wiliama Jamesa: „Bifľovanie slúĹi iba na memorovanie vecí pomocou intenzívneho uĹenia sa pred strastiplnou skúškou. Ale takto nauĹené po sebe zanechá len málo pamäťových stôp. Na druhej strane, ak si to isté zopakujeme v iný deň, v inom kontexte, čítame si o tom, prednášame si to nahlas, vraciame sa k tomu znova a znova, v spojení s inými informáciami, látka sa veľmi dobre zapracuje do našej mentálnej štruktúry“.

Ilúzia fluencie (plynulosť) – Ako nevybuchnúť na skúške po tvrdej drine, lebo ani tá nie je zárukou úspechu na skúške. PretoĹe katastrofy sa dejú. Každému z nás. Kto nezaĹil situáciu, keď odkryl testové otázky a zistil, Źe vyzerajú, ako by patrili k inému predmetu? Alebo dosiahneme slabý výsledok pri presvedčení, Źe sme sa dobre pripravili?

Problém je v hĺbke našich vedomostí.

Hovorí sa tomu *ilúzia fluencie*.

Veríme, Źe keď si práve teraz tak ľahko pamätáme všetky vzorce, fakty a argumenty, zajtra alebo pozajtra to bude rovnako. Ilúzia fluencie je taká silná, Źe len čo dôjdeme k záveru, Źe sme dostatočne podchytili nejakú tému, usúdime, Źe ďalšie štúdium uĹ nepotrebujeme. Zabudneme, Źe zabúdame.

Platí tu pritom princíp „Ĺiaducich ŹaĹkostí“.

Čím viac práce má mozog s tým, aby vydoloval nejakú spomienku, tým viac sa uĹíme (zvyšuje sa miera uloĹenia aj vybavenia). Fluencia je druhá strana tejto rovnice. Čím jednoduchšie je vybaviť si nejaký fakt, tým menší je pokrok v uĹení. Opakovanie látky hneď po tom, ako sme ju naštudovali, nám nič nedá. NiĹ, čo by pamäti extra prispelo.

Ilúzia fluencie je hlavným vinníkom podpriemerných výsledkov testov. Najlepší spôsob ako túto ilúziu preľstíť a zlepšiť našu schopnosť uspieť pri skúškach, je účinná študijná technika. Tou študijnou technikou je aj samotné skúšanie.

Testovať samých seba, aby sme uspeli v testoch.

Sebaskúšanie plní veľmi dôležitú funkciu. Nie je len nástrojom merania, ale upravuje aj naše spomienky a mení spôsob, akým si tieto znalosti následne v myslí utriedime. A robí to spôsobom, ktorý do veľkej miery vylepšuje náš neskorší výkon.

Z princípu žiaducich ťažkostí vyplýva: Keď si mozog vybavuje naštudovaný text, mená, rovnice, zručnosti alebo čokoľvek iné, robí niečo iné, zložitejšie, ako keď sa to učí znova alebo nahliadne do textu. Táto extra námaha posilňuje výslednú mieru uloženia a vybavenia. Fakty aj zručnosti potom poznáme lepšie, pretože sme si ich dokázali sami vybaviť, nie len sa ich znova učili.

Perkolácia – prerušenie práce, po ktorom nasleduje vyladená, hľadajúca myseľ.

Predpokladá sa, že „šok“ spôsobený prerušením práce zapríčiní, že celá skúsenosť je lepšie zapamätateľná. *Prerušenie zaktivizuje naše vnímanie*, tromfne všetky ostatné a začne riadiť naše vnímanie, myšlienky a postoje. Cieľ aktivujeme tak, že prácu na ňom prerušíme v dôležitom momente, keď je úloha najzložitejšia. Tým vystrelíme úlohu na vrchol nášho zoznamu priorít.

Jednoducho povedané: *Šťastie čaká na vyladenú myseľ.*

Autor knihy Ako sa učíme Benedict Carey píše takto o svojej skúsenosti seba prerušenia: „Perkoláciu vidím ako spôsob využitia prokrastinácie (chorobné odkladanie dôležitých úloh na neskôr) vo svoj prospech. Ak ma zavalí veľká úloha, pokúšam sa na nej pracovať každý deň aspoň chvíľu. A ak počas jedného takéhoto sedenia dostanem nejaký nápad, impulz, chvíľu sa ho pokúšam rozvíjať – a potom uprostred nejakej sekcie prestanem, keď mám blok. K práci sa potom vrátim a dokončím ju nasledujúci deň“.

Téza: **zabúdaním k lepšiemu učeniu** má ešte aj ďalšie súvislosti:

Náš mozog je nútený k tomu, aby sa viac snažil vykopať z hĺbín spomienku alebo zručnosť. Táto práca navyše zintenzívňuje následnú mieru uloženia aj vybavenia. Podobne lepšie ako učenie v blokoch s mechanickým opakovaním je premiešavanie položiek zručnosti alebo konceptov počas precvičovania v dlhšom časovom horizonte. Je to tzv. **technika prekladania**.

Schopnosť rýchlo si vybaviť verbálnu spomienku vyžaduje totiž nielen psychickú, ale aj fyzickú prispôsobivosť, ktorá sa nerozvinie opakovaným výcvikom. Podobne zmiešané tréningy efektívnejšie vedú k zlepšeniu motorických zručností, ako tréningy jednostranne zamerané a nerušené. Všetko prispôsobovanie počas zmiešaných tréningov podporuje schopnosť prenosu zručnosti. Každý z nás potrebuje opakovanie, aby si zvykol a dobre sa oboznámil s novou zručnosťou alebo učebnou látkou. Ale opakovanie vytvára veľmi silnú ilúziu. Rýchlo sa zlepšujeme a potom stagnujeme. Naopak, *rôznorodé precvičovanie vykazuje pri každom tréningu najskôr pomalšie zjavné zlepšovanie, ale časom je množstvo naučeného viac. Z hľadiska dlhšieho časového obdobia nás opakované precvičovanie jednej zručnosti spomaľuje.*

Miešanie rôznych typov úloh (stratégia prekladania ako technika štúdia) takto odmieta učenie v blokoch. Učiť sa premiešané úlohy formuje schopnosť vybrať správnu stratégiu riešenia, a nielen ju slepo a bez rozmýšľania aplikovať (matematika). Je potrebné poznamenať, že tento prístup je veľmi individuálny.

Učenie je ťažké. Myslenie je ťažké. Je rovnako namáhavé (a niektorí tvrdia že viac) ako fyzická práca. V oblasti učenia je pritom toho toľko, nad čím nemáme moc. Naše gény. Naši učitelia. Kde žijeme a kam chodíme do školy. Nemôžeme si vybrať, do akej rodiny sa narodíme. Pracujeme s tým, čo máme.

Jediná vec, ktorú môžeme mať plne pod kontrolou, je ako sa učíme.

Veda nám hovorí, že keď robíme niečo tu, niečo tam, teda našu prácu si rozdelíme, nie je to známka upadajúcej koncentrácie.

Ide o **rozfázované učenie**.

Dôležitejšie než ako dlho študujeme, je ako si čas na štúdium rozložíme. Ak si čas rozdelíme na viac sedení, aj s vyrušeniami, prípadne aj krátkym zdriemnutím (v experimentoch sa zistilo, že krátke zdriemnutie, napríklad na hodinu, môže mať rovnaký vplyv na konsolidáciu učenia, ako osemhodinový spánok) prestávka medzi učeniami nás prinúti znova sa naučenou látkou zaoberať, loviť v pamäti čo už vieme, a vylovené znova zapojiť do nových súvislostí. To znamená urobiť **aktívny mentálny krok**, ktorý preukázateľne zlepšuje pamäť.

Rozfázovanie učenia sa považuje za tú najúčinnnejšiu a najspoľahlivejšiu techniku, ktorá prehľbuje učenie a rozširuje pamäť.

Základom teda je vyhýbať sa pasívnemu učeniu, ktoré aj pri mnohých hodinách presedených nad knihami nemusí priniesť žiaduci výsledok. Pritom platí, že štúdium je nikdy nekončiacia práca.

Novým nástrojom aktívneho prístupu k štúdiu sa stávajú v súčasnosti aj **myšlienkové mapy (iMindMape)**. Po veku poľnohospodárstva, priemyslu, informácií a znalostí sa dostávajú do veku inteligencie, pre ktorý sú myšlienkové mapy významným nástrojom.

Myšlienková mapa je obrazovým vyjadrením paprskovitého myslenia (biológia mozgu) – ide o proces, akým ľudský mozog premýšľa a prichádza s nápadmi. Je to vizuálny nástroj pre holistické, teda celistvé myslenie, ktoré podporuje všetky funkcie mozgu – predovšetkým pamäť, kreativitu, učenie a premýšľanie.

Čo je vlastne myšlienková mapa?

Vždy má začiatok v obrázku v strede. Ten všeobecne alebo aj presne zachytáva nápad, koncept, myšlienku, poznámku, motív alebo tému, na ktorú sa sústreďujeme. Z tohto stredu vedú vetvy spojené so stredom, ktoré musia byť ako organické krivky, nie rovné čiary. Na tieto vetvy umiestňujeme kľúčové myšlienky, ktoré označujeme slovami alebo obrázkami. Z týchto vetví budú vyrastať vetvy ďalšej úrovne, atď., ktoré budú vždy tenšie.

2. METODIKA SAMOSTATNÉHO ŠTÚDIA A INDIVIDUÁLNA PRÁCA S KNIHOU.

Základom štúdia je správne a rýchle čítanie.

**ČÍTANIE JE NA VŠETKÝCH ÚROVNIACH PRE MYSLENIE TO ISTÉ AKO
AEROBIK PRE TELO**

Rýchlosť a efektivita s akou dokážeme vstrebávať informácie, ovplyvňuje aj rýchlosť čítania. Ľudia v odboroch, v ktorých sa pracuje s informáciami, trávajú až tretinu času rôznymi aktivitami, ktoré zahrňujú čítanie. Pritom nie sme takými rýchlymi čitateľmi, ako by sme mohli byť. Priemerná rýchlosť čítania je asi 200 – 250 slov za minútu. Pomocou niektorých jednoduchých postupov však môžeme ľahko dosiahnuť rýchlosť viac ako 500 slov za minútu, bez toho, aby sa znížilo porozumenie textu. Lepšie porozumenie textu môžeme dosiahnuť aj pri rýchlejšom čítaní.

Čítanie možno definovať ako psychofyziologický proces, založený na vzájomnej súčinnosti prvej a druhej signálnej sústavy, v priebehu ktorého jedinec dekoduje grafické znaky na základe spájania ich obsahu a formy. Je to teda duševná činnosť, spätá s motorikou zrakových receptorov.

Elementárnu schopnosť vnímať text a rozumieť mu si človek osvojuje už v ranom školskom veku. S pribúdajúcim vekom si každý jedinec postupne vytvára určité čitateľské návyky a schopnosti, v ktorých sa prejavujú charakteristické črty jeho osobnosti. **Čitateľské návyky, techniku čítania a spôsoby čítania** však možno sústavne zdokonaľovať a racionalizovať uvedomelým potláčaním záporných a posilňovaním kladných návykov pri čítaní. Predpokladom toho sú však aspoň základné poznatky o fyziologických a psychologických aspektoch procesu čítania.

Prečo čítame pomaly?

Obyčajne sa domnievame, že oko pri čítaní kľže rovnomerne po riadku. Nie je to však pravda. Pohyb očí totiž prebieha v nepravidelných skokoch, ktoré zaberajú slová, skupiny slov, ale i celé odseky zodpovedajúce zornému poľu čitateľa. Oči sa pohybujú súčasne, pričom sa v určitých úsekoch textu zastavujú. Toto zastavenie sa volá **fixácia** a predstavuje moment technického a obsahového zvládnutia /uvedomenia si/ obsahu textu vo vedomí človeka. Samotný proces má na starosti mozog, nie oči. Oči môžeme chápať ako nehybnú kameru, ktorá sníma mnoho záberov, ktoré mozog potom interpretuje.

Čítanie sa teda v podstate realizuje v čase fixácií. Od fixácie je závislé zorné pole - **zrakové rozpätie**, teda ten úsek textu, ktorý človek obsiahne zrakom skôr, než ho zvukovo realizuje. Počet fixácií je závislý od schopnosti a zbehlosti čitateľa a od obtiažnosti textu. Okrem týchto zastavení očí vykonávajú aj spätné pohyby - **regresie**, pri ktorých sa čitateľ vracia k určitým zoskupeniam slabík a slov.

REGRESIA spomaľuje čítanie. Priemerný človek spraví aj 10 regresii na stránku, to jest vracia sa k textu, ktorému neporozumel. K takto nepochopenému, alebo slabo vnímanému textu sa nie je potrebné vracieť. Aj keď máme pocit, že sme dielčiemu textu neporozumeli, netreba sa k nemu vracieť. Neskôr, keď sa zlepši pozornosť pri čítaní, pointu pochopíme aj tak.

Od počtu fixácií a regresii závisí rýchlosť čítania. Na jeden pohľad /fixáciu/ človek prečíta asi 7 - 9 znakov /písmen/, čo v slovenčine predstavuje asi jeden a pol slova. Od šírky zrakového rozpätia, t. j. počtu znakov, vnímaných pri jednom pohľade, závisí aj počet fixácií na jednotlivých riadkoch. Jeden riadok písaný strojom predstavuje asi 60 znakov a možno ho prečítať na 7 až 9 fixácií. Dĺžka času fixácie je u každého človeka iná, u priemerného čitateľa je to asi jedna šestina sekundy. Čím zručnejší je čitateľ, tým kratší je čas jednej fixácie. Napr. čitateľ, ktorý číta rýchlosťou štyroch fixácií v jednom riadku a čas jeho fixácie je jedna tretina sekundy, prečíta 500 slov za minútu. Cvičením sa dá znižovať počet fixácií, ich čas, počet regresii a rozširovať zrakové rozpätie, čím sa zvyšuje rýchlosť čítania.

Hlavné príčiny nízkej rýchlosti čítania sú nasledujúce:

- Malý počet slov zahrnutých do jednej fixácie
- Fixácie trvajú príliš dlho

- Mimovoľný alebo zámerný návrat k textu, ktorý už bol prečítaný.

Ako brzdy pri zrýchľovaní čítania pôsobia teda regresie a tzv. tiché čítanie, čiže artikulovanie hlások a slov. Rýchlosť normálnej ľudskej reči je asi 100, maximálne 300 slov za minútu. Čitateľ, ktorý prešiel výcvikom rýchleho čítania, je však schopný prečítať až 2000 slov za minútu. Preto je potrebné **odvyknúť si pri čítaní od motorickej reči a poloreči** /neviditeľné pohyby jazyka a hlasoviek pri čítaní/. Pri veľkom objeme textov, ktoré musí poslucháč na vysokej škole v priebehu štúdia prečítať, je schopnosť rýchleho čítania veľmi užitočná.

Túto súvislosť si ilustrujeme na nasledujúcich príkladoch. Skúsime prečítať neúplné znenie uvedených textov, pričom v prvom prípade je vynechané 25% písmen a v druhom prípade 43 písmen. Všimneme si, ako sa môže z textu vypustiť menej alebo viacej častí, pričom nemusí utrpieť jeho kvalita. Takto môžeme z textu veľa vynechávať, aby sa míňal čo najrýchlejšie, no nie za cenu jeho výpovednej kvality. Pri takomto čítaní leží veľká váha na zraku.

ILUSTRÁCIA:

Chýba 25% písmen:

Leto b-lo hor-ce a búr----. Č-sto prš--o a p- d-ždi bý--li vlaš-- v-čer-. M-l s-m
-ch v-ľmi rád p-e i-h čist- menl-vé sv-tl- prip-mí--júc- p-lnoč-- s-nko.

Chýba 43% písmen.

Soci---- poist'---- v tých-- dň--- ozná---- , že v súčas----- má dost' fin----í n- t-, ab-
od sept----- t--to ro-- moh-- zvý-- vš---- dô----- o via- ak- des-- per----- . Keďž- v
súčas----i prie----ý star---- dô----- dosah--- via- a- tri tis-- slov----- kor-- ,
priemern- sa mô-- zvý--- o de--- per----- .

Z tejto ilustrácie vyplýva, že začiatok slova takmer nikdy nie je nadbytočný, je veľkou oporou pri čítaní. V texte s kratšími slovami sú nadbytočné mnohé zakončenia, pri dlhých slovách sú spravidla veľké redundancie (nadbytočnosti) v strede slov.

Dôležitým predpokladom efektívnosti štúdia je aj **vypestovanie správnych návykov hygieny čítania**. Čitateľ síce nemôže ovplyvniť kvalitu papiera, tlače, písma, ktoré tiež proces čítania ovplyvňujú, môže si však vytvoriť také podmienky na čítanie, aby jeho priebeh bol nerušený, vyhovoval jeho zdravotnému stavu a umožňoval mu maximálny stupeň koncentrácie. Dosiahnuť to možno **dodržiavaním nasledujúcich zásad**:

- * Dbať na **správne osvetlenie** pri čítaní: text musí byť osvetlený priamo, najlepšie zhora alebo mierne zľava, svetlo nesmie človeka oslňovať.
- * Dbať na **správny uhol pohľadu**: plocha textu by mala tvoriť s osou očí pravý uhol, polohu textu treba častejšie meniť podložením, umiestnením na podstavec.
- * Dbať na **správnu polohu a držanie tela**: čítať by sme mali zásadne v sede. Sedieť treba priamo, uvoľnene, nohy položené na podlahe, chrbticu treba udržiavať vzpriamenú a hlavu držať v primeranej výške tak, aby oči boli približne 30 cm od textu. Hlavou netreba pohybovať /pohyb hlavy unavuje oči/, iba očami.
- * **Nepoužívať pri čítaní ukazovadlo** /prst, pravítko a pod./, pretože to brzdí rýchlosť čítania.
- * **Čítanie** musí byť **uvedomelé** a **aktívne**, preto by si človek pred čítaním mal vytýčiť konkrétny cieľ a podľa neho pracovať s textom.

Je dokázané, že rýchlejší čitateľ aj lepšie chápe text, pretože dokáže lepšie pochopiť obecný zmysel textu, zatiaľ čo pomalý čitateľ sa stráca v detailoch. Rýchly čitateľ dokáže do jednej fixácie zachytiť asi šesť alebo viac slov a jeho pohľad teda nesmeruje do stredu stránky, ale skôr prechádza po jej prostrednej tretine.

Pre zefektívnenie štúdia je užitočné zvládnuť tieto metódy čítania:

METÓDY ČÍTANIA

Informačné čítanie

Informačné čítanie možno iba metaforicky nazvať čítaním. Nejde pri ňom o plynulé čítanie textu, ale iba o prezeranie jeho dominantných a závažných častí, teda o akési sondy do textu, prostredníctvom ktorých si čitateľ utvára predstavu o obsahu textu. Často býva i konečným čítaním, ak čitateľ zistí, že text mu nevyhovuje, pretože neobsahuje informácie a poznatky, ktoré momentálne potrebuje. Informačné čítanie v podstate šetrí čas používateľa. Uplatňujeme pri ňom takýto postup:

Zbežne si prezrieme obálku a titulný list publikácie, jej obsah, úvod a záver. Pozornejšie si prečítame úvod, v ktorom autor vysvetľuje dôvody, prečo knihu napísal, aké miesto táto publikácia zaujíma medzi ostatnými, pre koho je určená a na ktorú literatúru v danom vednom odbore nadväzuje. Niekedy sa tu uvádzajú aj dôležité informácie o tom, ako s knihou pracovať. Na základe tejto zbežnej prehliadky usúdime, či a ktoré časti dokumentu budeme potrebovať na dôkladné čítanie, resp. štúdium. Ak pracujeme s kratšími textami /časopisecké články, štúdie v zborníkoch/ získame túto orientáciu najmä pomocou súhrnov, prípadne z úvodov a záverov vlastného textu.

Ak sa nám dokument javí ako potrebný a usúdime, že vyžaduje hlbšie štúdium, prezrieme ešte graficky zdôraznené časti textu: názvy a podnázvy jednotlivých častí, marginálie, poznámky, prílohy, bibliografie /zoznamy použitej literatúry/. Na základe tohto postupu spoznáваме obsahovú štruktúru textu a môžeme si vybrať tie jeho časti, ktoré musíme dôkladne prečítať.

Metóda informačného čítania sa využíva predovšetkým pri výbere dokumentov na štúdium a čítanie, resp. spracovanie určitej problematiky.

Orientačné čítanie

Metóda orientačného čítania predstavuje v podstate prvé myšlienkové rozpracovanie textu. Používa sa spravidla pri rozsiahlejších textoch. Skúsení čitatelia dokážu spojiť fázu informačného a orientačného čítania. Použitie tejto metódy má takisto určitý logický postup.

Metódu aplikujeme pri textoch, ktoré sme si metódou informačného čítania vytriedili ako potrebné pre naše štúdium. Sústreďíme sa preto iba na zbežnú prehliadku dokumentu /vybraných častí/, a to tak, že čítame úvodné a záverečné /prípadne iným typom písma zdôraznené/ časti kapitol, subkapitol a odsekov. V týchto častiach textov sa totiž autori sústreďujú na uvedenie problému a metód jeho riešenia a na výsledky, resp. problémy spojené s riešením problematiky.

Pri orientačnom čítaní sa už odporúča pracovať s ceruzkou alebo perom v ruke a so záložkami - prúžkami papiera. Na ne si poznamenávame, ktoré časti textu a akým spôsobom budeme následne spracovávať. Záložky vkladáme medzi príslušné strany. Prostredníctvom metódy orientačného čítania si v podstate rozpracujeme text a pripravíme si ho na ďalšiu prácu.

Štatarické čítanie

Štatarické čítanie je pomalé, prerušované, analytické, podrobné, teda **vlastné študijné čítanie**. Rýchlosť čítania nesmie byť vyššia, ako je pochopenie obsahu textu. Uplatňuje sa pri osvojení nových poznatkov /učení, štúdiu/ a príprave hovoreného alebo písomného odborného prejavu. Teda vtedy, ak čitateľovi nejde o rýchle získanie prehľadu o texte, o čo najväčšom počte informácií, ale o pochopenie, obsahové zvládnutie a zapamätanie problematiky /látky/. Vyžaduje maximálnu myšlienkovú aktivitu čitateľa, ktorý látku prijíma a transformuje nové poznatky a informácie do svojho poznatkového fondu.

Štatarické čítanie má preto veľmi pomalé tempo a spravidla býva spojené s tvorbou konšpektov, poznámok, výpiskov. Pri štatarickom čítaní sa často používajú aj encyklopédie a odborné a terminologické slovníky, v ktorých si čitateľ overuje neznáme alebo nedostatočne pochopené pojmy. **Práca s odbornými a terminologickými slovníkmi** je pri štatarickom čítaní veľmi dôležitá. Pomáha čitateľovi plne pochopiť význam textu i vzájomné súvislosti poznatkov a začleniť nové poznatky do vlastného poznatkového fondu. Metódu štatarického čítania možno považovať za základnú metódu individuálneho štúdia.

V. kapitola: PODSTATA A VÝZNAM SPRÁVNEHO MYSLENIA.

- 1/ Štúdium a rozvoj myslenia. Čo znamená správne myslieť.
- 2/ Význam a zásady logického myslenia. Pojem ako základná forma logického myslenia.
- 3/ Chyby v myslení.

1. ŠTÚDIUM A ROZVOJ MYSLENIA

Pri zefektívňovaní štúdia dôležitú úlohu zohráva, či si študovanú látku osvojujeme len mechanicky, t. j. učebnú látku memorujeme bez toho, aby sme jej rozumeli alebo či sa snažíme o jej hlbšie pochopenie. To znamená, že o študovaných problémoch premýšľame, čiže aktívne zapájame pri štúdiu naše myslenie.

Čo je to vlastne myslenie?

Myslenie sa považuje za najvyšší stupeň poznávacích procesov. Chápe sa ako sprostredkované poznávanie skutočností pomocou vnútorných operácií, ktorými sa spracúvajú údaje z reality.

Rozlišujeme dva stupne poznania:

1. **bezprostredné, názorné** - teda **zmyslové poznanie**. Jeho výsledkom sú **vnemy a predstavy**.
2. poznanie **spostredkované, logické** - **abstraktné, myšlienkové poznanie**. Jeho výsledkom sú **pojmy a všeobecné súdy** /pravidlá, poučky, všeobecné zákonitosti/.

Myslenie je proces sprostredkovaného a zovšeobecneného poznania skutočností, ktorý vzniká v nerozlučnom spojení s rečou, slovom. Artikulovaná reč a jej zodpovedajúce fyziologické mechanizmy tvoria materiálnu stránku myslenia. Slovo ako univerzálny podnet nám spolu so symbolmi umožňuje nové operácie, ktorými prenikáme cez zmyslovú skúsenosť k podstate javu.

Myslenie je proces od jedinečného k všeobecnému a od všeobecného k jedinečnému. Je to prechod od poznania náhodných súvislostí k poznaniu podstatných súvislostí a vzťahov. Tým, že myslenie prekračuje hranice dané zmyslovou skúsenosťou, neskresľuje skutočnosť, ale ju chápe, poznáva ju hlbšie a správnejšie. Aby sme skutočnosť pochopili, musíme sa od nej akoby vzdialiť, aby sme lepšie videli, pochopili to, čo je podstatné, čo môže zmyslová skutočnosť zakrývať. Napríklad pohyb Zeme okolo Slnka a pod.

Pôvodnou funkciou poznania, vnímania i myslenia je regulácia správania z hľadiska jeho efektívnosti. To znamená, že vnímanie i myslenie sú teda pôvodne len prostriedkom na úspornejšie /efektívnejšie/ dosahovanie väčších životných hodnôt. Na istej hranici ich rozvoja však dochádza k tomu, že vnímanie i myslenie môžu mať cieľ samy o sebe, môžu byť samoučelné. Človek začína vnímať nejakú skutočnosť len pre radosť z vnímania /pozeranie, počúvanie ako estetický zážitok/. Podobne aj rozmýšľať začína len pre radosť z rozmýšľania bez sledovania nejakého praktického cieľa /sú to napr. rôzne intelektuálne hry, ako lúštenie hádaniek, krížoviek, hlavolamov, šachy/.

Radosť z vyriešenia nejakej úlohy môže byť aj pre študenta dôvodom spokojnosti a môže sa stať aj jedným z dôležitých motívov štúdia.

Aby naše myslenie bolo efektívne a prinášalo nám uspokojenie, musí byť správne.

Čo znamená správne myslieť?

Správnosť myslenia závisí predovšetkým od dostatku **správnych informácií**. Tieto informácie sa v procese myslenia spracovávajú z hľadiska istého cieľa. Takéto spracovanie informácií z hľadiska cieľa je v podstate vždy hľadaním odpovede na istú otázku a tvorí vlastný obsah myslenia.

Okrem dostatku správnych informácií je pre správne myslenie dôležité aj ovládnutie pravidiel /techniky/ správneho myslenia. Technika správneho myslenia zahŕňa schopnosť využívať **vedomé myšlienkové operácie** ako sú analýza, syntéza, porovnávanie, abstrahovanie a konkretizácia a ovládnutie zásad logického myslenia /t. j. osvojenie si formálnej logiky/.

Analýza a syntéza. Analyzujeme na časti celok zadania úlohy, t. j. rozlišujeme jednotlivé údaje a časti úloh /problému/. Zároveň sa usilujeme synteticky /syntézou/ vystihnúť vzťahy medzi nimi.

Pripomeňme, že analýza a syntéza nie sú len "vnútorné procesy", že lepšiu analýzu a syntézu mnoho ráz dosiahneme tým, že využijeme hlasitú reč alebo aj vonkajšiu činnosť. Napríklad rozobratím stroja, zhotovením modelu a rozkladaním a skladaním jeho častí, nakreslením dôležitých častí zložitého technického výkresu, farebným vyznačením rôznych častí a podobne.

Porovnávanie. Ide najmä o porovnávanie znakov danej úlohy so znakmi triedy úloh, aby sme mohli posúdiť, či daná úloha patrí do tejto triedy úloh alebo nie. Overovanie znakov spočíva práve v porovnávaní jednotlivých javov s príslušnými znakmi.

Abstrahovanie a konkretizácia. Abstrahovanie uskutočňujeme vtedy, keď ponecháme bokom niektoré znaky a sústredíme sa na iné, spravidla podstatnejšie znaky. Konkretizácia znamená prechod od všeobecného pojmu k osobitným prípadom. Obe tieto myšlienkové operácie - "formy pohybu myslenia v protichodnom smere" - navzájom tesne súvisia, často sa striedajú a dopĺňajú. Pri riešení úlohy nám ide najmä o to, rozpoznať v zložitom konkrétnom jave osobitné, nepodstatné momenty a zdôraniť podstatný znak, napríklad uvidieť v zložitom náčrte úsečky vytvárajúce pravouhlý trojuholník a pod. Teda uvidieť niečo podstatné, o čom niečo vieme, a čo môžeme využiť na riešenie úlohy. Využívame však aj postup v opačnom smere. Vychádzame od abstraktného pojmu či princípu, o ktorom predpokladáme, že je primeraný danej úlohe. Overíme si, či daná konkrétna úloha zodpovedá tomu abstraktnému princípu.

Všetky uvedené operácie sú navzájom späté, pritom hlavnú úlohu zohrávajú analýza a syntéza. Pri hľadaní riešenia úlohy môžeme charakterizovať súčinnosť týchto dvoch myšlienkových operácií takto: znaky vyčlenené v procese myslenia /na základe analýzy/ dávame do čoraz novších súvislostí, do nových prepracovaných vzťahov /proces syntézy/.

Pri rozvíjaní všeobecných metód myslenia významné miesto majú **algoritmy** a **schémy riešenia**.

Pokiaľ chápeme matematické, fyzikálne, technické úlohy ako neprehľadný chaos celkom jedinečných prípadov, z ktorých každý riešime celkom ináč, sotva dosiahneme

dobré výsledky. Situácia sa zmení, keď si usporiadame úlohy do tried a naučíme sa každú triedu úloh úspešne riešiť pomocou určitej schémy.

Schéma riešenia je predpis, postup, ktorý nám určuje, ktoré operácie a v akom poradí musíme vykonať, aby sme dosiahli riešenie v určitej triede úloh. Rovnako ako dobre nacvičené návyky v práci, v športe a podobne nám schémy riešenia umožňujú kvalitnejšie, rýchlejšie a pritom ľahšie vykonávať príslušné činnosti: jedna operácia vyvoláva ihneď nasledujúcu, znižuje sa počet chýb, odpadá zdĺhavé a znepokojujúce premýšľanie a rozhodovanie, ako ďalej pokračovať. Pri dostatočnom precvičovaní schémy vykonávame niektoré čiastkové operácie viac alebo menej automaticky /napr. výpočty, úpravy/, môžeme teda sústrediť pozornosť na náročnejšie momenty v postupe riešenia.

Podobné schémy riešení často nazývame aj termínom algoritmus.

Algoritmus je predpis o tom, čo máme urobiť a v akom poradí, aby sme úspešne vyriešili úlohu určitej triedy. Pojem algoritmus vznikol v matematike a používal sa až donedávna predovšetkým na riešenie matematických a logických úloh. Veľkým úspechom súčasnej vedy je, že ukázala algoritmicke podstatu mnohých nematematických úloh.

Poradie čiastkových operácií, úkonov pri riešení úloh je osobitný problém. Z matematiky, chémie, z technológie a iných odborov sú známe prípady, keď porušenie stanoveného poradia čiastkových operácií nás vedie k zásadnej chybe v riešení. Naproti tomu v iných prípadoch na poradí nezáleží, k správnejmu výsledku dôjdeme pri rozličnom poradí čiastkových operácií. Prítom je potrebné si uvedomiť, že často z niekoľkých algoritmov, postupov, z ktorých všetky môžu byť správne, niektorý je efektívnejší ako iné. Čiže k správnejmu riešeniu nás môže viesť niekoľko algoritmov, ale často je výhodné medzi nimi rozlišovať účelnejší, prakticky vhodnejší postup.

Význam algoritmov a schémy riešenia pri učení sa neobmedzuje len na to, že nám pomáha lepšie a rýchlejšie riešiť úlohy. Tvorivo prepracúvame a meníme vlastné skúsenosti, obohacujeme sa o nové vedomosti, zručnosti, návyky a spôsoby konania.

2. VÝZNAM A ZÁSADY LOGICKÉHO MYSLENIA

Dôležitou súčasťou metodiky správneho myslenia je ovládnutie aspoň základných zásad logického myslenia.

Osvojovať si pravidlá logického myslenia nám pomáha osobitná veda - logika.

Akým spôsobom logika napomáha správnejmu mysleniu?

Logika je veda, ktorá v ucelenej podobe skúma a objasňuje zákony, formy a pravidlá myslenia, dodržiavanie ktorých je nevyhnutným predpokladom správneho uvažovania /usudzovania/ ľudí, t. j. ich myslenia.

Slovo logika pochádza zo starogréckeho slova "logiké", čo v doslovnom preklade znamená viesť dialóg, spor a vyhľadávať protikladné stránky v úsudkoch a tvrdeniach protivníka.

Logika sa sústreďuje hlavne na otázky súvisiace so správnosťou a logičnosťou uvažovania, pri ktorom zo známych úsudkov a tvrdení si ľudia tvoria a formulujú nové úsudky. Takéto tvorenie nových úsudkov je jedným zo základných spôsobov

nadobúdania a rozširovania poznatkov a informácií o veciach, javoch a procesoch okolitého sveta.

Preto znalosť zákonov, podľa ktorých myslenie prebieha, a zvlášť umenie sa týmito zákonmi riadiť, je jednou z podmienok pre rozvoj všeobecnej kultúry myslenia a vyjadrovania.

Logika plní nezastupiteľné miesto aj vo vzťahu k ostatným vedám a k teoretickej a praktickej činnosti vôbec. Úzky vzťah je medzi logikou a matematikou, logikou a kybernetikou, logikou a teóriou riadenia, logikou a právom a pod. Napr. na základe blízkosti predmetov skúmania logiky a matematiky vznikol v rámci matematiky špeciálny odbor - matematická logika, ktorá sa zaoberá metódami uplatňovania matematických postupov pri riešení logických úloh a aplikáciou logiky pri riešení problémov matematiky.

My sa zameriame na **formálnu logiku**, ktorá tvorí základ správneho logického myslenia.

Prirodzene, že formálna logika nemôže sama o sebe komplexne vysvetliť proces myslenia, najmä pokiaľ ide o pravdivosť a vierohodnosť jednotlivých úsudkov. Tu sa musia využívať aj poznatky ostatných vied, ako sémantika, semiotika - t. j. jazykovedných disciplín.

Vysvetlíme si **základné zákony logiky**.

Zvláštnosťou zákonov logiky je, že vyjadrujú najvšeobecnejšie pravidlá a formy procesu myslenia. Ide o formy a pravidlá, dodržiavanie ktorých, je nevyhnutným predpokladom správnosti myslenia. Tieto pravidlá sú považované za zákony logiky.

Poznáme štyri zákony formálnej logiky:

- * zákon totožnosti
- * zákon neprotirečenia /sporu/
- * zákon vylúčenia tretieho
- * zákon dostatočného dôvodu

1/ Prvým zákonom je **zákon totožnosti**. V čom spočíva jeho podstata?

Tento zákon odráža a vyjadruje skutočnosť, že veci a javy sú vo svojej podstate totožné /identické/ sami so sebou. To znamená, že veci a javy sa vyznačujú takými vlastnosťami, znakmi, štruktúrou a prejavmi, ktoré sú vlastné iba im.

Tento zákon je možné symbolicky vyjadriť takto: $A=A$ a nie B

Napr. kameň je kameň, rastlina je rastlina, človek je človek a nie niečo iné. Aby sa tento zákon mohol dodržiavať, musia byť javy, predmety, procesy alebo udalosti presne a jednoznačne pomenované, aby nedochádzalo k zámene ich označenia a názvu. To znamená, že slová, pojmy, termíny a názvy sa musia vždy používať v tom istom zmysle a význame.

Inými slovami, dôležité je, aby sme skôr ako pristúpime k riešeniu nejakej otázky, najprv si ujasnili a presne definovali pojmy, ktoré budeme pritom používať. Táto požiadavka je zvlášť naliehavá pri používaní nových pojmov a termínov, zmysel ktorých nie je ešte presne ustálený a definovaný.

Napr. v súčasnosti u nás sú veľmi frekventované také pojmy ako trhová ekonomika, demokracia, sloboda, právny štát a pod., ktoré nie sú ešte presne definované, čo vedie k ich nepresnému používaniu.

Zákon totožnosti vyžaduje, aby v tom istom tvrdení /úsudku/ sa jeden a ten istý pojem používal v jednom a tom istom zmysle a význame.

Ak nie sú pojmy v nejakom úsudku /tvrdení/ jednoznačne interpretované a používané, takýto úsudok / tvrdenie / nemôže byť správny. Poznanie a dodržiavanie zákona totožnosti tvorí východisko aj pre pochopenie ďalších zákonov logiky.

2/ Druhým zákonom logiky je **zákon neprotirečenia**.

Jeho podstata spočíva v neprípustnosti logicky rozporného myslenia, v neprípustnosti pripisovania protichodných znakov a vlastností tej istej veci. Inými slovami, v jednom úsudku nemožno uznať za pravdivé vzájomné si protirečiacie tvrdenia.

Zákon neprotirečenia sa nedotýka konkrétneho obsahu jednotlivých tvrdení, nerieši otázku, ktoré z protirečivých tvrdení je pravdivé. Zákon iba hovorí, že úsudok nemôže byť pravdivý, ak obsahuje protirečivé tvrdenia.

Symbolické označenie zákona je takéto: A nie je nie-A.

Napr.: Tento skutok je mravný, teda nie je nemravný.

Ak sa naopak o nejakom skutku, napr. trestnom čine tvrdí, že sa sa stal a súčasne sa tvrdí, že sa nestal, obidve tieto tvrdenia nemôžu byť pravdivé súčasne, jedno z nich je rozhodne nepravdivé.

Krátko povedané, tento zákon nepripúšťa, aby v našom myslení existovali protirečiacie si názory a tvrdenia o tej istej veci alebo udalosti.

3/ Tretím zákonom je **zákon vylúčenia tretieho**.

Tento zákon úzko súvisí so zákonom neprotirečenia. Poukazuje na to, že v danom úsudku nemôžu byť súčasne nepravdivé dve tvrdenia, z ktorých jedno popiera druhé. Ak jedno z nich je nepravdivé, tak druhé je pravdivé a naopak. Tretia možnosť tu neexistuje. /Tertium non datur/ - tretia možnosť je vylúčená.

Symbolicky možno tento zákon vyjadriť takto: A je B alebo nie je B.

Napr. XY žije alebo nežije /zomrel/. Obvinený sa dopustil trestného činu alebo sa sa nedopustil, je vinný alebo nie je vinný. Tretia možnosť tu nie je.

Zákon vylúčenia tretieho má veľký význam pri nepriamom dokazovaní, t. j. vtedy, ak určité tvrdenie nie je možné dokázať priamo. Má preto značné uplatnenie v právnej praxi, kde väčšinou ide o zistenie, či sa určitý skutok stal alebo nestal, pričom tretia možnosť tu byť nemôže.

4/ **Zákon dostatočného dôvodu**

Tento zákon bol do logiky zavedený až v 17. storočí nemeckým filozofom G. Leibnizom. Jeho podstata spočíva v požiadavke, aby každá téza, súd alebo tvrdenie, ktoré vyslovujeme, bolo dostatočne zdôvodnené a vyargumentované.

Inak povedané, každý názor alebo tvrdenie, ktoré vyslovujeme a ktorého sa pridriavame, malo by byť logicky zdôvodniteľné. Iba zdôvodniteľné tvrdenia majú racionálny charakter.

Ide tu vlastne o vzťah medzi dôvodom a dôsledkom. Za postačujúce dôvody sa považujú také, z ktorých výsledok vyplýva jednoznačne, bez ďalších pochybností. Nedostačujúci dôvod nie je vlastne žiadnym dôvodom.

Vzťah medzi dôvodom a dôsledkom netreba zamieňať za vzťah medzi príčinou a následkom. Rozdiel je v tom, že vzťah medzi dôvodom a dôsledkom je vzťahom medzi súdmi /úsudkami/ ako formami logického myslenia, vzťah medzi príčinou a následkom je vzťahom medzi vecami, javmi a procesmi, ktoré objektívne existujú.

Na záver treba povedať, že čím sa ľudia viac pridržiavajú zákonov a pravidiel logiky, tým je ich myslenie bezchybnejšie a správnejšie.

Z hore uvedeného vyplýva, že logické myslenie spočíva predovšetkým na správnom používaní pojmov a iných foriem logického myslenia. Zastavíme sa podrobnejšie pri slove "pojem".

Pojem ako základná forma logického myslenia.

Pojmy to sú slová, ktorými označujeme veci, osoby a javy. Človek fakticky myslí iba v pojmoch a v ich rôznych spojeniach. Myslenie bez pojmov nie je možné. Preto pojmy predstavujú základné elementy a formy logického myslenia.

Súhrn všetkých pojmov, pomocou ktorých ľudia navzájom komunikujú a dorozumievajú sa, tvorí **pojmový aparát**.

Pojmy vznikli na základe potrieb života a činnosti ľudí. Ich pôvod a vývin súvisí so vznikom nových poznatkov a skúseností, ktoré bolo potrebné vyjadriť pomocou slov. Ako príklad možno uviesť vznik a existenciu takých pojmov ako človek, spoločnosť, štát, národ a pod. Teda pojmy vznikli v konkrétnych historických podmienkach života ľudí a boli veľkým prínosom pre ďalšie ľudské poznanie a komunikáciu medzi ľuďmi. S rozšírením a prehĺbovaním ľudského poznania sa zmysel a význam jednotlivých pojmov neustále upresňoval až po ich dnešné chápanie.

Z hľadiska toho, čo jednotlivé pojmy vyjadrujú, rozlišujeme pojmy konkrétne a abstraktné.

Konkrétne pojmy vyjadrujú konkrétne veci a javy, napr. tento stôl, táto stolička, toto okno a pod.

Abstraktné pojmy odrážajú všeobecné podstatné vlastnosti predmetov a javov, napr. človek, stôl, voda, jedlo, peniaze, kapitál, tovar a pod. Abstraktné pojmy nevyjadrujú samostatne existujúce predmety alebo javy. Ako samostatné sa prejavujú iba v myslení ľudí. Do kategórie abstraktných pojmov patria aj také, ktoré vyjadrujú iba určité stránky a vlastnosti vecí, osôb a javov, ako pravdivosť, statočnosť, usilovnosť, harmónia, krása a pod.

Pojmy, ktoré vyjadrujú podstatné vlastnosti, vzťahy a súvislosti javov a procesov, sa nazývajú **kategórie**. Sú to najvšeobecnejšie pojmy, ktoré sú dôležitými nástrojmi vedeckého myslenia a poznania. Každá veda má svoj vlastný systém kategórií, pomocou ktorých formuluje svoje poznatky, napr. dobro a zlo, tovar, kapitál, peniaze a pod.

V súvislosti s vymedzením slova "pojem" sme spomenuli, že súhrn všetkých pojmov, pomocou ktorých ľudia navzájom komunikujú a dorozumievajú sa, tvorí pojmový aparát.

Pre **pojmový aparát** sú určujúce dve požiadavky:

1. Prvou požiadavkou je potreba adekvátnej slovnej zásoby, t. j. bohatstva slov, ktoré ľudia používajú pri dorozumívaní sa s druhými ľuďmi, pri výmene svojich poznatkov a skúseností a pod.

Čím má človek bohatšiu zásobu, tým zrozumiteľnejšie a precíznejšie /presnejšie/ dokáže vyjadriť svoje myšlienky, pocity a názory. A naopak, nedostatočná slovná zásoba sťažuje ľuďom vyjadrovanie a formulovanie svojich myšlienok, objasňovanie problémov a riešenie rôznych životných otázok.

2. Druhou požiadavkou je správne spájanie pojmov do logickej podoby, do úsudkov, tvrdení, dôkazov. Táto schopnosť je jedným zo základných predpokladov správnosti uvažovania, t. j. myslenia človeka.

Z hľadiska komunikácie medzi ľuďmi sa žiada, aby sa myšlienky, názory, postoje a predstavy vyjadrovali zrozumiteľne a vecne, čím sa má predchádzať rôznym nedorozumeniam a konfliktným situáciám.

Ďalšími základnými formami logického myslenia sú **súdy a úsudky**. Proces myslenia prebieha ako proces uvažovania - usudzovania. Jeho výsledkom je určitá myšlienka. Ak výsledkom usudzovania je relatívne ukončená myšlienka, takáto myšlienka sa v logike nazýva súdom.

Súdy vznikajú spájaním jednotlivých pojmov do logicky usporiadaných myšlienok a ich slovného vyjadrenia.

Súdy sa často vyjadrujú vo forme **výrokov** ako určitej jazykovej formy. V podobe výrokov ľudia vyjadrujú spravidla svoje zásadné stanoviská a názory na určité veci a javy, ktoré majú pre nich význam.

Základnou charakteristikou súdov je to, že sú buď pravdivé alebo nepravdivé. Za **pravdivé** sa považujú tie súdy, ktoré presne vyjadrujú daný stav vecí, podmienky a situáciu. **Nepravdivými** súdmi sú tie, ktoré nerešpektujú skutočnú povahu vecí a javov, t. j. skutočný stav vyjadrujú skreslene, jednostranne a teda nepravdivo.

S pravdivosťou a nepravdivosťou súdov bezprostredne súvisí aj ich správnosť a nesprávnosť.

Myšlienkový postup, pri ktorom sa z jednotlivých známych súdov odvodzuje nový, doposiaľ neznámy súd, sa v logike nazýva **úsudok**. Úsudok sa považuje za základnú a najčastejšie používanú formu abstraktno-teoretického myslenia, t. j. logického myslenia.

Všetky úsudky sú svojou podstatou buď induktívne alebo deduktívne.

Induktívne úsudky sú také, ktoré vznikajú na základe postupu od poznania jednotlivých faktov k poznaniu ich jednoty ako celku. Je to postup od poznania jednotlivého, čiastočného, k poznaniu všeobecného a podstatného vo veciach a javoch.

Deduktívnymi úsudkami sa v logike nazývajú také úsudky, ktoré vznikajú pri postupe od všeobecných poznatkov k menej všeobecným poznatkom /záverom/. To znamená, že deduktívne úsudky sa vyvodzujú zo všeobecných poznatkov a skúseností, zo známych teoretických postulátov a axiom. Metóda indukcie a dedukcie sa používa vo všetkých vedách i v praktickej činnosti.

Klasickou formou deduktívneho úsudku je tzv. **sylogizmus**. Je to taký druh úsudku, pri ktorom z dvoch súdov /premis/ nevyhnutne vyplýva tretí súd, pričom sa v jednom z dvoch súdov všeobecne niečo tvrdí, resp. popiera. Napr.: "Všetky trestné činy sú nebezpečné". "Korupcia je trestný čin." Z toho vyplýva: "Korupcia je nebezpečná".

3. CHYBY V MYSLENÍ

Na záver poukážeme na najčastejšie chyby v myslení.

Jednou z najčastejších chýb, ktorej sa ľudia dopúšťajú pri vzájomnej komunikácii pomocou slov - pri výmene myšlienok je to, že **jednotlivé slová majú pre rôznych ľudí rôzny význam.**

Aj keď sa naše predstavy pri pomenovaní konkrétnych predmetov budú zhodovať, pri používaní abstraktných výrazov dochádza medzi ľuďmi k nedorozumeniam. Predstavme si, že skupina ľudí diskutuje o pojmoch "šťastie", "pokrok", "úspech", "láska" a pod. Ak by sme sa opýtali diskutujúcich, ako by ich definovali, čo si pod týmito pojmi predstavujú, určite nebudú tieto pojmy definovať rovnako. Ak sa teda diskutuje o určitom probléme a vopred sa nedefinuje obsah pojmov, ktoré sa používajú, diskusia nesplní svoj účel a môže dôjsť ku konfliktom.

Tento problém súvisí aj s vágnosťou /neurčitosťou/, tzv. **prirodzeného jazyka**, ktorý obsahuje aj veľa mnohovýznamových výrazov /homonymá/. Túto nepresnosť prirodzeného jazyka nahrádza v prírodných a technických vedách **umelý jazyk**, ktorého súčasťou je aj odborná terminológia /jednoznačnosť pojmu "sila" vo fyzike je daná jeho presnou definíciou/. Nepresnosť prirodzeného jazyka nahrádza aj symbolika v matematike a najvyšším stupňom presnosti je formalizovaný jazyk: $2x + 3 = 0 \rightarrow 2x = -3$

$$2x = -3 \rightarrow x = -2/3$$

Špeciálne symboly umožňujú prehľadnú a rýchlu manipuláciu, zavádzanie nových pravidiel a operácií. Úvahy vyjadrené ťažkopádne a nepresne v prirodzenom jazyku, dostávajú v symbolickom jazyku stručný a presný nástroj vyjadrenia /porovnajte si Pytagorovu vetu vyjadrenú prirodzeným jazykom a zapísanú symbolicky: $c^2 = a^2 + b^2$ /.

Iná chyba, ktorú ľudia často robia je, že pri vyjadrovaní určitej myšlienky používajú **nepresné slová** alebo nepresné vety. Medzi slová, ktoré majú veľký vplyv na presnosť nášho vyjadrovania patria: všetci - väčšina - niektorí, vždy - mnohokrát, často - zriedka a pod.

Ďalšou chybou je tzv. **kusé vyjadrovanie**. To znamená, že sme sa vyjadrili príliš stručne, pričom pre jasnosť a presnosť nášho vyjadrenia bolo treba ešte niečo dodať. Napr.: Je lepšia stolička alebo stôl? Táto otázka sama o sebe nemá zmysel, ak nedodáme: pre aký účel, z akého hľadiska. Je potrebné vždy formulovať: cenný pre koho, nevhodný na čo a pod.

Ak si chceme zvyknúť na presnosť vo vyjadrovaní a tým i v myslení, musíme sa naučiť používať presné formulácie - presné slová a presné vety.

VI. kapitola: AKO ZDOKONAĽOVAŤ PAMÄŤ.

- 1/ Čo je pamäť. Problémy zabúdania.
- 2/ Vlastnosti pamäti a typy pamäti: ikonická pamäť, krátkodobá a dlhodobá pamäť.
- 3/ Konštruktívna stránka ľudskej pamäti - pamäť a myslenie.

1. ČO JE PAMÄŤ.

Otázky zdokonaľovania pamäti úzko nadväzujú na predchádzajúcu tému, v ktorej sme sa venovali problému myslenia. Pamäť nemôže existovať bez myslenia. Pamäť patrí k tým javom v živote jednotlivca, ktoré nás neprestávajú udivovať a ktorá napriek veľkému pokroku vedy nie je doposiaľ uspokojivo vysvetlená. V živote človeka pamäť zohráva mimoriadne veľkú úlohu a je podstatným nástrojom pre študenta aj pri vysokoškolskom štúdiu.

Ľudský mozog, ktorý váži asi 1350 g, uchováva miliardy spomienok, slov, obrazov a naučených reakcií a pritom je neustále pripravený zareagovať na nespočetné životné situácie. V mozgovej kôre driemu naše návyky, zvyky a zručnosti, naše obavy, túžby a nádeje. Je v ňom zaregistrované nespočetné množstvo najrôznejších poznatkov, najrôznejšie vône, tvary predmetov, odtiene farieb a pod. Všetko, na čo pozeráme, všetko, čo počúvame alebo cítime, má svoju stopu v pamäti.

Čo je to však pamäť?

Pamäť je kľúčová schopnosť centrálnej nervovej sústavy. Je nevyhnutnou podmienkou všetkých myšlienkových procesov. Bez nej nie je možné ani uvažovať, ani predvídať, ani napodobňovať, ani samostatne tvoriť. Pamäť môžeme definovať ako "vlastnosť nervového systému človeka, ktorá spočíva v schopnosti uchovávať poznatky o okolitom svete získané v priebehu najrozmanitejších činností."

Otázkami rozvíjania schopností zapamätáť si a vybavovať v pamäti sa zaoberá predovšetkým psychológia. Pamäťové javy sú svojou podstatou komplikované, ale pritom majú znaky príčin a následkov, a preto sa hovorí o "zákonoch, ktoré riadia pamäť". Poznať ich - to je prvý krok k tomu, ako si osvojiť umenie učiť sa.

Psychológovia, ktorí skúmajú pamäť, rozlišujú 4 základné problémy:

- a/ zapamätávanie /čiže vštepenie si do pamäti/
- b/ zabúdanie
- c/ pamätanie /čiže podržanie v pamäti/
- d/ vybavovanie v pamäti

Problémy zabúdania

Pre lepšie znázornenie funkcie pamäti nám poslúži nasledujúce prirovnanie: Predstavme si piesčitú pláň, po ktorej prejdú po dvoch dráhach dva vozy. Ľahký voz prejde rýchlo a zanechá len ľahkú stopu, ktorú po krátkom čase zaveje vietor pieskom. Druhý voz, ktorý bol ťažký a prechádzal pomaly, zanechal hlbokú stopu. Aj táto stopa bude zaviata pieskom, ale bude to trvať podstatne dlhšie než úplne zmizne. Ako dosiahnuť to, aby stopa zostala trvalá? Jediné tým, že prejazdy cez stopu sa budú opakovať. Čím rýchlejší a ľahší bol voz, tým častejšie bude treba prejazdy opakovať.

Ak chceme racionálne využívať našu pamäť, mali by sme si vždy pripomenúť toto prirovnanie. Pre štúdium z neho vyplýva, že **bez opakovania si nie je možné veci zapamätať**. Čím rýchlejšie látku pri štúdiu preberáme, tým častejšie budeme musieť túto látku opakovať.

Repetitio est mater studiorum /opakovanie je matka štúdia/ - toto tvrdenie starých Rimanov nestratilo ani dnes nič zo svojej aktuálnosti. Opakovanie je stále, ako v časoch rímskych, podstatnou súčasťou štúdia.

Metódy zapamätávania nových poznatkov a učenia sa však rozvíjajú a psychológovia začiatkom tohto storočia vypracovali tzv. **krivku útlmu**, ktorá nám podáva

prehľad o tom, akým spôsobom postupuje zabúdanie naštudovanej látky, to znamená, koľko % látky si zapamätáme z toho, čo sme sa učili.

Zaujímavé je zistenie, že najviac látky zabudneme počas prvej hodiny, keď naše znalosti poklesnú až o 40 %. Behom ďalších 12 hodín poklesnú o ďalších 10 - 12 %. Postup zabúdania ďalšej látky je pomalší a preto sa odporúča rozvrhnúť opakovanie v súlade s týmito psychologickými poznatkami.

Ak chceme čo najviac podporiť zapamätávanie, zdá sa, že najlepšie je rozmiestniť opakovanie v odstupoch geometrickej rady, t. j. zaradiť prvé opakovanie na druhý deň, druhé opakovanie o dva dni neskôr, tretie opakovanie o štyri dni atď.

Látku, ktorú sme naštuovali, nutne zabudneme, pokiaľ ju neopakujeme alebo neaplikujeme. Je preto nerozumné učiť sa niečo, čo nebudeme môcť prakticky využiť.

2. VLASTNOSTI PAMÄTI

Keď sa hovorí o tzv. dobrej pamäti, poukazuje sa pritom na jej 5 rôznych vlastností, a to:

a/ šírka

b/ pohotovosť

c/ presnosť

d/ trvanlivosť

e/ rýchlosť zapamätania.

Šírka pamäti nemá fyziologické hranice. Je možné sa naučiť niekoľko desiatok cudzích jazykov, pamätať si milióny zvukových kombinácií a obsah stoviek kníh. Preto sa otázka šírky pamäti obyčajne redukuje na rýchlosť trvalého zapamätania alebo na počet hodín alebo rokov venovaných sa učeniu. V podstate bohaté vedomosti si môže osvojiť každý.

Pohotovosťou pamäti označujeme ľahkosť spomenúť si na to /vybaviť si v pamäti/, čo treba vtedy, keď to treba. Ide tu o schopnosť využiť poznatky v akejkoľvek situácii. Rovnako veľký význam má **presnosť** a **trvanlivosť** pamäti. Niekedy sa neoprávnene pripisuje najväčší význam rýchlosti zapamätávania. Skúsenosti však ukazujú, že o úspechu skôr rozhoduje pohotovosť vybavovania, trvanlivosť a správnosť vedomostí, ako rýchlosť, s akou sme si ich osvojili.

Všeobecne platí, že spôsobilosť zapamätať si je úzko spätá s myšlienkovou aktivitou. Čím je živšia a hlbšia myšlienková činnosť, tým sú širšie a intenzívnejšie záujmy človeka a pamäť je vo veľkej miere funkciou záujmov.

Zároveň však platí, že zapamätávanie je výsledkom nielen aktívneho premýšľania, ale aj subjektívneho prežívania. Lepšiu pamäť vykazujú nielen tí, ktorí

viac a hlbšie myslia, ale aj tí, ktorí silnejšie a hlbšie precitujú to, s čím prichádzajú do styku.

V podstate rozlišujeme **tri druhy pamäti:**

a/ zraková /vizuálna/ pamäť

b/ sluchová /akustická/ pamäť

c/ pohybová /motorická/ pamäť

Najčastejšie existuje zmiešaný typ pamäti. Preto je všeobecne správna metóda - využívať pri zapamätávaní všetky zmysly, teda vidieť, počuť, napísať, reprodukovať, ale aj ochutnať, ovoňať, ohmatať.

Ak niekto zistí u seba prevahu niektorého typu pamäti, mal by to v učení maximálne využívať. Ak máme zrakovú pamäť, mali by sme využívať všetky pomôcky - náčrty, grafy, tabuľky, obrázky a pod. Ak máme sluchovú pamäť, tak si vypomáhame čítaním nahlas, rozhovormi o študovaných problémoch s kolegami. Je ale potrebné poznamenať, že čítanie nahlas do určitej miery spomaľuje duševnú činnosť, lebo táto je omnoho rýchlejšia ako činnosť svalov našich rečových orgánov. Preto by sme si mali pri vysokoškolskom spôsobe štúdia zvyknúť na čítanie potichu /najmä pri informatívnom a orientačnom čítaní/ a učenie nahlas využívať len pri tom najpodstatnejšom učive.

Jednou z dôležitých kvalitatívnych črt pamäti je dĺžka jej trvania. Pri analýze pamäťových javov sa zistilo, že je nevyhnutné skúmať dĺžku jej zapamätania až po jej vybavenie v pamäti. Nie je totiž jedno, či zapamätané telefónne číslo použijeme okamžite, alebo až po niekoľkých mesiacoch alebo rokoch.

TYPY PAMÄTI.

Odborníci rozlišujú z hľadiska dĺžky pamäti tri typy pamäti:

a/ senzorická pamäť

b/ krátkodobá pamäť

c/ dlhodobá pamäť.

Ikonická /senzorická pamäť. Dlhodobá a krátkodobá pamäť.

Pod senzorickou pamäťou sa rozumie prvé zaregistrovanie informácie, ktorú človek prijíma z vonkajšieho prostredia a ktorá sa veľmi rýchlo rozpadá. Táto pamäť sa väčšinou nazýva senzorický register. V literatúre sa najčastejšie opisuje zrakový register, známy ako **ikonická pamäť**.

Ikonická pamäť predstavuje krátkodobé zotrvanie vizuálneho podnetu okamžite po jeho registrácii. Trvanie stopy v ikonickej pamäti sa odhaduje na niekoľko milisekúnd. Informácie, ktoré sa udržia v senzorickom registri /t. j. nie sú zabudnuté/, postupujú do tzv. krátkodobej pamäti.

Aký je rozdiel medzi krátkodobou pamäťou a dlhodobou pamäťou?

Ide predovšetkým o rozdielny spôsob zabúdania v oboch systémoch. Informácia je **v krátkodobej pamäti** uložená vo forme stopy, ktorá sa rozpadne za niekoľko sekúnd /ak niekomu zatelefonujeme, príslušné číslo, ktoré sme si vybrali zo zoznamu, vzápätí zabudneme/. Ak by sme si ho chceli zapamätať dlhšie, museli by sme sa ho naučiť.

Na druhej strane **dlhodobá pamäť** je podstatne trvalejšia a k zabúdaniu dochádza skôr vzájomným rušením podnetov, než rozpadom stopy. Pamäť neraz skladuje oveľa väčšie množstvo podnetov, než ich možno spracovať a využiť. Problém nespočíva ani tak v nedostatočnom rozsahu pamäti, ale skôr v možnosti vybaviť tieto informácie do vedomia.

Pri udržaní informácie v pamäti významnú úlohu zohráva **pozornosť**. Pozornosť je psychický stav, ktorý sa navonok prejavuje **úmyselným sústredeníom na určité časti reality**. Pritom sa počíta so záujmom človeka o určité situácie. V bežnom živote platí, že sa nedokážeme rovnako sústrediť na všetky javy okolo nás. Preto sa často musíme rozhodovať podľa záujmov, momentálnych potrieb, prípadne aktuálnych požiadaviek okolia.

Každú vedomosť alebo výsledok pozorovania si zapamätáme tým lepšie, čím dlhšie im venujeme pozornosť a čím častejšie sa s nimi stretávame. Ak sa zámerne sústreďujeme na niečo na dlhšiu dobu, robíme to spravidla so zámerom zapamätať si to. Úmysel zapamätať si je jednou z dôležitých podmienok zapamätania. /Príklad: čítanie textu básne bez zámeru skúšania a so zámerom skúšania - výsledok je veľmi rozdielny/.

Najlepšie a najdlhšie si však zapamätáme to, na čo sme prišli vlastným úsilím. Z tohto dôvodu za najlepšiu metódu vyučovania sa považuje taká, ktorá dáva dostatok podnetov pre samostatné myslenie.

Pre zapamätanie je veľmi dôležité **porozumieť študovanej látke**. To, čo sme skutočne dobre porozumeli si rýchlo a ľahko zapamätáme.

Rozsah krátkodobej pamäti môžeme rozšíriť rôznymi cvičeniami. Ako príklad uvedieme cvičenie, pri ktorom sa predmetom našej pozornosti stanú čísla, ktoré si budeme opakovať v poradí, v akom ich budeme predčítať.

Čísla si budeme predčítať rýchlosťou asi jedno číslo za sekundu.

3 - 7 - 2

4 - 1 - 8 - 3

9 - 5 - 1 - 4 - 7

2 - 9 - 5 - 1 - 8 - 3

7 - 1 - 3 - 9 - 4 - 8 - 2

1 - 5 - 9 - 3 - 7 - 2 - 8 - 4

8 - 1 - 3 - 9 - 5 - 7 - 4 - 2 - 6

3 - 9 - 4 - 8 - 7 - 5 - 1 - 6 - 2 - 4

Prvé rady pokladajte za zácvičné. Veľká väčšina ľudí dokáže zopakovať 7 - 9 čísel.

Rozsah krátkodobej pamäti sa zvyšuje vekom a vyššou inteligenciou. Nie vždy však veľký rozsah krátkodobej pamäti musí byť spojený so zvýšenou inteligenciou.

Pri prenose informácií z krátkodobej do dlhodobej pamäti platia určité zákonitosti, ktoré môžeme pri štúdiu využiť. Je to tzv. **efekt prvotnosti** a **efekt čerstvosti**.

Na ilustráciu predložíme zoznam bežných slov: auto, skriňa, pero, koberec, okno, guma, ulica, krieda, klavír, lopta, hrable, papier, jablko, sveter, reťaz, drevo, bunda, kniha, rádio, ruža. Ak vám niekto zoznam prečíta, veľmi pravdepodobne zistíte, že ste si najlepšie zapamätali slová, ktoré ste počuli na začiatku **/efekt prvotnosti/**.

Ďalej spozorujete, že medzi častejšie reprodukoványmi slovami budú pravdepodobne aj ruža, rádio, kniha, teda tie, ktoré vstúpili do pamäti ako posledné - ide o tzv. **efekt čerstvosti**.

Najhoršie sa zapamätávajú slová zo stredu zoznamu. Toto pravidlo môže mať aj výnimky. Ak sa v zozname vyskytne slovo, ktoré náš niečím upútalo, veľmi pravdepodobne si ho zapamätáme prednostne, bez ohľadu na umiestnenie. Nízky rozsah zapamätateľných slov môže byť ovplyvnený aj poruchami v sústredení pozornosti.

Dlhodobá pamäť je pomerne stabilná a prejavuje odolnosť voči zabúdaniu. To však neznamená, že by boli informácie voľne k dispozícii.

Kapacita tejto pamäti je značne rozsiahla, dlhodobá pamäť udržiava rozmanité informácie z detstva, mladosti, profesijnej orientácie a pod. Zabúdanie spočíva najmä v zlyhávaní pri vybavovaní si týchto informácií z dlhodobej pamäti. Jednoducho si nedokážeme spomenúť na to, o čom sme už určite počuli.

Je známe, že mnohé pojmy neuchovávame v pamäti izolovane, ale v akejsi sieti. Napríklad s pojmom kôň sa nám viac - menej podvedome združuje aj sedlo, uzda, dostihy, strmeň, jazdec a mnohé ďalšie. Vyvolanie základného pojmu vedie súčasne k aktivácii ďalších, pridružených výrazov.

Z uvedeného vyplýva, že materiál uložený v dlhodobej pamäti je organizovaný. Sieť asociácií predstavuje jednu formu organizácie. Ďalšia forma organizácie súvisí so zoskupovaním.

Predstavme si, že nás požiadajú o prečítanie a reprodukciu zoznamu: kováč, jablko, klavír, pes, murár, hruška, trúbka, kôň, tesár, slivka, husle, zebra, horár, marhuľa, gitara, krava, baník, hrozno, klarinet, sliepka.

Pravdepodobne si zapamätáme 7 - 10 slov. Výkon bo bol asi vyšší, keby sme si pri čítaní povšimli, že slová je možné zadeliť do štyroch skupín:

- 1/ povolania /kováč, murár, tesár, horár, baník/
- 2/ zvieratá /pes, kôň, zebra, krava, sliepka/
- 3/ ovocie /jablko, hruška, slivka, marhuľa, hrozno/
- 4/ hudobné nástroje /klavír, trúbka, husle, gitara, klarinet/.

Zapamätanie bude podstatne účinnejšie, než v prípade, keď sme slová reprodukovali izolovane, bez akýchkoľvek súvislostí.

Tieto zákonitosti je vhodné využiť pri štúdiu zostupovaním učiva do určitých logických celkov.

3. KONŠTRUKTÍVNA STRÁNKA ĽUDSKEJ PAMÄTI - PAMÄŤ A MYSLENIE

Vlastnosti pamäti sa výrazne prejavujú pri odpovediach na rôzne otázky. Ľudský mozog pritom nie je jediným systémom, ktorý zhromažďuje informácie a zodpovedá na otázky. Takú istú úlohu plnia aj knižnice, počítače, ktoré zhromažďujú veľké množstvo údajov. Zdá sa však, že samotné ukladanie informácií nie je hlavným problémom. Ťažkosti sa objavujú pri výbere. Ukazuje sa, že ľudská pamäť, lístkový katalóg v knižnici, archív alebo komputer majú spoločnú vlastnosť - neradi odpovedajú na otázky.

Ak otázku predvídame skôr ako vybudujeme informačný systém /napr. pri príprave na skúšku vopred poznáme formuláciu otázok/, odpoveď na danú otázku si vybavíme v pamäti ľahšie. Zložitejšia situácia nastane, ak sa s otázkami nepočítalo.

Efektívnosť pamäti nemusí byť ani zďaleka založená na spracovaní veľkého množstva informácií. Uvedomíme si to, keď si spomenieme na šachový zápas Kasparova s počítačom.

Napriek tomu, že počítač zostavili špecialisti na umelý intelekt a bol schopný zvládnuť veľké množstvo operácií za sekundu, tak Kasparov hladko zvíťazil. Po zápase konštatoval: "Šach je širší ako nejaký výpočet, v ňom nestačí iba logika, k nej sa musí

pridružiť aj fantázia a intuícia. Nevie si predstaviť, že by mohlo existovať niečo silnejšie ako ľudská myseľ.”

Niečo podobné platí aj o činnosti pamäti. Aj tu ide o schopnosť vybrať podľa potreby údaje, ktoré sú momentálne žiadané.

Za pozoruhodnú vlastnosť pamäti považujeme to, že ak nie je k dispozícii vhodná informácia, prípadne jej obraz /priame uloženie v pamäti/, tak disponujeme procedúrou, ktorá nám pri vybavení informácie pomôže. Je to napríklad prípad počtu okien na budove. Presné číslo nepoznáme, dokážeme si ho však vypočítať. Tu sa riešenie pamäťovej úlohy približuje k riešeniu problémovej situácie, ktorá je doménou myslenia. Touto vlastnosťou sa vyznačuje len ľudská pamäť a môžeme v tejto súvislosti hovoriť o **konštruktívnej stránke ľudskej pamäti**, ktorá je jej základnou prednosťou.

Podobný charakter má aj otázka: ”Kde si bol v pondelok napoludnie v treťom septembrovom týždni pred dvoma rokmi?” Zdanlivo neriešiteľnú otázku vyriešime vďaka konštruktívnej vlastnosti ľudskej pamäti, ak sa zahráme na detektívov a otázku si rozložíme na niekoľko čiastkových otázok. Hľadanie odpovede má aktívny a tvorivý charakter. Ak nedokážeme bezprostredne odpovedať na otázku, tak pamäť za pomoci myslenia rozdeľuje problém na viacero podproblémov a čiastkových cieľov.

Žiaden systém pracujúci s poznatkami uloženými v pamäti nie je, okrem ľudského mozgu, schopný odpovede na otázky tohto typu. Človek v podstate neustále analyzuje prichádzajúce informácie, konfrontuje ich s doterajšími skúsenosťami a dospieva k príslušným záverom. Výber informácií z pamäti komputerov je naopak riadený algoritmickými postupmi, ktoré sa v nejednoznačných prípadoch stávajú pascou. Nedokážu žiadnym spôsobom doplniť chýbajúce informácie.

Ľudská pamäť nie je náhodnou zbierkou faktov. Pre ľudskú pamäť je vlastná **schopnosť porozumenia**, to znamená, že ľudia rozumejú významu informácií s prihliadnutím k svojim predchádzajúcim skúsenostiam.

Aktívny, rozumový prístup k zapamätávaniu je preto jedným z najdôležitejších predpokladov dobrej pamäti. Už antický mysliteľ Quintilianus odporučil, aby sme pri zapamätávaní hodne uvažovali, t. j. aby sme si pomáhali myslením.

A na záver ešte jedna rada J. A. Komenského: ”Nenechávaj pamäť odpočívať. Niet nič iného, čo by sa tak radovalo a rástlo z práce, ako pamäť. Zveruj jej každý deň niečo, čím viac jej budeš zverovať, tým vernejšie bude všetko strážiť.”

VII. kapitola: ÚVOD DO RÉTORIKY.

- 1/ Čo je rétorika a jej význam v súčasnosti.
- 2/ Technika ústnej reči - rečnícka výpoveď.

1. ČO JE RÉTORIKA.

Pri kontakte s ľuďmi potrebujeme dobré vyjadrovacie schopnosti. Rečnícke umenie často rozhoduje o víťazstve alebo porážke v profesijnej oblasti, o tom, ako pôsobíme na jeden druhého v práci, ale aj v súkromí. Jazykové zručnosti zvyšujú tiež šancu nachádzať v rámci diskusie s ostatnými kompromisné riešenie, s ktorým budú všetci spokojní (*win – win*).

Už v období gréckej a rímskej kultúry vytvorila klasická rétorika systém pravidiel, ktoré hovoria o tom:

- Ako má byť reč štrukturovaná
- Aké jazykové prostriedky je vhodné používať
- Ako má úspešný rečník vystupovať.

Rétorika mala v antike veľký význam a bola vyučovaná aj ako samostatná disciplína. Dnes sa rečnícke umenie v našej kultúre často nedoceňuje, a preto nie sú rečnícke zručnosti prioritou vzdelávacieho systému. V praxi sa potom stretávame s neschopnosťou absolventov vysokých škôl adekvátne si pripravovať prezentácie (napr. na vedeckých podujatiach), ale aj celkovo adekvátne komunikovať v pracovnom kolektíve.

V tejto časti skript by sa mali študenti dozvedieť:

- Ako nadviazať *kontakt* s publikom
- Jasne *štrukturovať* stanovisko, aby bolo vysvetlenie pre ostatných pochopiteľné
- Ako zvýšiť kvalitu komunikácie a *zrozumiteľnosť*
- Ako zámerne používať *jazyk a hlas*, vierohodne vytvárať „náladu“ pri prednáške a zároveň si šetriť hlasivky
- Rozvíjať *otvorenosť a osobitosť* svojho prejavu, ktorou si získaváme sympatie publika a umožníme sa mu dobre orientovať
- Ako identifikovať *situáciu, poslucháčov a hodnoty* a úspešne podľa toho formulovať vlastnú reč.

Výklad o rétorike a problémoch slovného prejavu začneme konštatovaním, že **živé, hovorené slovo** má medzi všetkými modernými komunikačnými prostriedkami aj v dnešnej dobe nezastupiteľné miesto.

Myšlienky sprostredkované bezprostredne živou rečou sú zatiaľ najúčinnnejšie a najpôsobivejšie. Živá reč pôsobí nielen na rozumovú stránku osobností, ale i na jej emocionálnu, t. j. citovú stránku. Pomocou reči rozširujeme nové poznatky, vyčítame chyby, oceňujeme zásluhy, vítame a lúčime sa s ľuďmi pri rôznych príležitostiach, zabávame sa s priateľmi, vedíme diskusie, vyučujeme, vychovávame.

Avšak napriek tomu, že o význame hovoreného slova nikto nepochybuje, v bežnom živote mu nevenujeme dosť pozornosti a starostlivosti. Častokrát dokonca pozorujeme, že kultúra hovoreného slova je veľmi nízka a ďalej upadá. Mnohí ľudia nedokážu správne, presne a jasne tlmočiť /vyjadriť/ ani jednoduché myšlienky. Pritom

nejde ani tak o obsah, ako o formu slovného vyjadrenia. Väčšinou sa nejedná o požiadavku krasorečnickeho prejavu, ale o jednoduchú, vecnú, jasnú a zrozumiteľnú formuláciu myšlienok a argumentov pri vyjadrovaní určitého názoru, poznatku a pod.

Vedieť dobre hovoriť je dôležité pre každého človeka. Naše myšlienky sú len jednou polovicou našej osobnosti, druhou polovicou je naše vyjadrovanie týchto myšlienok.

Tu si asi položíte otázku, či je vôbec možné naučiť sa dobre hovoriť?

Aj keď niektorí ľudia sú od prírody výrečnejší ako iní, skúsenosti jednoznačne potvrdzujú, že umenie dobre sa vyjadrovať je skôr otázkou cviku ako vrodenej schopnosti. Ak si osvojíme **techniku reči** /formu jazykového prejavu/, tak umeniu dobre hovoriť sa môže naučiť každý. Pri určitej cieľavedomosti a dobrej vôli sa môže každý naučiť ovládnuť hovorené slovo, slovné vyjadrovanie aspoň natoľko, že sa nebude dopúšťať hrubých chýb.

Základné teoretické vedomosti o správnej rečovej komunikácii poskytuje **rétorika**.

Čo je rétorika ?

Rétorika je veda o rečníckom umení. Zaoberá sa pravidlami a určitými normami, ako treba reč koncipovať a predniesť na verejnosti. Zaoberá sa slovným vyjadrovaním, skladbou /kompozíciou/ rečového prejavu, teda formálnou /nie obsahovou/ stránkou rečového prejavu. Zaoberá sa tiež osobnosťou rečníka /hovoriaceho/, najmä tým, ako rečník svojou rečou - výslovnosťou, intonáciou, volenými jazykovými prostriedkami, ale v neposlednom rade aj spôsobom argumentácie dokáže zaujať poslucháčov.

2. TECHNICA ÚSTNEJ REČI - REČNÍCKA VÝPOVEĎ

Väčšina z viac ako 2500 jazykov, ktorými sa ľudia dorozumievajú, sa sformovala v dvoch základných podobách: ako **reč ústna** a **reč písomná**. Ústna reč je vývojovo staršia ako reč písomná. Písomná reč sa objavuje až po objavení písma.

Všeobecne sa ústna reč považuje za omnoho účinnejšiu ako písomná. To však neznamená, že písomná reč je menej dôležitá. Jej význam je hlavne v tom, že sa k nej môžeme kedykoľvek vrátiť a oživiť si jej obsah, všetky základné myšlienky.

Rečnícku výpoveď tvoria nasledovné zložky:

- * jazyk v jeho zvukovej podobe - tvorí kosť každého zvukového prejavu
- * kinetická /pohybová/ zložka
- * spôsob ustrojenia rečníka a úprava scény.

Rečnícky prejav je ústnym prejavom. To je jeho základným znakom. Hovoriaci podáva svoju informáciu vo zvukovej podobe a v takej ju prijíma i poslucháč. Základným predpokladom rečníckeho prejavu je, aby hovoriaci pekne a správne vedel tvoriť základný stavebný materiál, aby nepekne a nesprávne výslovnosťou poslucháča neurážal.

Technika reči

Ľudská reč je zložitý mechanizmus, ktorého fungovanie nie sme schopní kontrolovať počas reči. Pri plynulom prejave si neuvedomujeme artikuláciu každej hlásky, spôsob dýchania, prvky intonácie a pod.

Dýchanie má dve fázy: vdychovanie a vydychovanie. Ich pomer je v pokoji z hľadiska časového trvania 2 : 3, pri hovorení 1 : 7 až 1 : 12. V slovenčine sa zvuky reči tvoria len pri vydychovaní, preto je pri rečníckom prejave dôležitá ekonomika dýchania.

Medzi fázami dýchania vznikajú fyziologické prestávky. Rečník, ktorý nevie správne dýchať, musí sa potom podriaďovať aj takým prestávkam, kde to obsah výpovede nepovoľuje. Čas vdychovania sa rečník musí učiť skracovať a čas vydychovania predlžovať, ale musí sa učiť meniť aj rytmus v skracovaní týchto fáz.

Rečník musí dbať aj na to, aby v priebehu prejavu mal dobré podmienky na dýchanie, musí mať dostatok čistého vzduchu, nesmie mu prekážať oblečenie, preto by počas prejavu mal stáť vzpriamený.

Tvorenie hlasu. Hlasovým orgánom sú hlasivky, dva svalovité útvary v hrtane. Pri prechode vydychovaného prúdu z pľúc hlasivky kmitajú. Od rýchlosti kmitania a napnutia hlasiviek závisí výška hlasu. Počet kmitov za sekundu sa pohybuje od 100 do 300. Ženské hlasivky sú kratšie, preto kmitajú rýchlejšie, takže ženský hlas je vyšší ako mužský. Ženské hlasivky majú v priemere okolo 250 kmitov za sekundu, mužské okolo 125.

Sila zvuku sa meria decibelmi. Hlasový orgán človeka je schopný vytvoriť zvuk o sile 60 dB /decibelov/. Motocykel vydáva zvuk asi o sile 100 dB, pri 140 dB pociťujeme už bolesť. Ľudské ucho je schopné zaregistrovať zvuk o 5 dB. Ucho je najcitlivejšie pri zvukovej sile 50 dB, preto by pri prednáške hlučnosť nemala prekročiť 45 dB. O hlasový orgán sa treba starať, nedráždiť ho alkoholom, nikotínom, prachom, horúcim a studeným vzduchom i nápojmi. Na výkon hlasového orgánu má vplyv aj momentálny fyzický a psychický stav rečníka, čo je veľmi individuálne. Niektorým rečníkom sa uvoľnia hlasivky až po dlhšom čase, preto majú spočiatku chrapľavý hlas.

Člankovanie hlasu /artikulácia/. Hlas, ktorý vzniká v hlasivkách, prechádza cez hrdlo, ústnu a nosovú dutinu, kde sa formuje, článkuje. Pri článkovaní sa zúčastňuje jazyk, pery a mäkké podnebie s čapíkom. Jazykom sa článkuje hrtanový hlas tým spôsobom, že jazyk mení svoj tvar, podľa potreby sa dotýka rozličných miest v ústach a vytvára úžiny alebo prekážky vydychovanému prúdu. Podoby otvorov, v ktorých sa tvorí hlas, usmerňujú tiež pery, zuby a podnebie. Toto formovanie hlasu sa nazýva článkovaním alebo artikuláciou.

Jedným z dôležitých predpokladov kultivovanej ústnej reči je dodržiavanie pravidiel správnej výslovnosti. **Náuka o správnej výslovnosti** sa volá **ortoepia**. Zaoberá sa správnou výslovnosťou hlások, hlasových zoskupení, slabík, slov, slovných zoskupení, viet i celých kontextov. Pravidlá o správnej výslovnosti sú sformulované v úvodnej časti Pravidiel slovenského pravopisu. My sa dotkneme iba niektorých otázok slovenskej ortoepie, podrobnejšie sa možno s týmito otázkami oboznámiť v odbornej literatúre z jazykovedy.

Výslovnosť samohlások:

Najväčšie problémy sú s výslovnosťou "ä", ktoré vedľa najlepšie vysloviť Stredoslováci. Ortoepická norma pripúšťa aj výslovnosť "e", ako mäso - meso, päta - peta a pod. Pozor na výslovnosť "e" si musia dávať tí, ktorí žijú v maďarskom prostredí, aby ho nevyslovovali ako maďarské "e".

Slovenčina je jazyk splývavý. To znamená, že po slove, ktoré je zakončené samohláskou, sa samohláska na začiatku slova viaže s poslednou samohláskou predchádzajúceho slova. Príklady: oči-a-uši, čo-a-ako. Ak sa samohláska vyskytuje na začiatku slova po slove, ktoré je zakončené na spoluhlásku, vtedy sa samohláska s predchádzajúcou spoluhláskou vyslovuje splývavo. Príklady: v-okú, bol-u-mňa, viem-otom.

Výslovnosť dvojhlások:

Dvojhlásky ia, ie, iu, ô sa skladajú z dvoch zvukov, a to veľmi krátkeho a neslabičného i, resp. u a z krátkej samohlásky a, e, u, resp. o. Trvanie takejto dvojhlásky

má časovú dĺžku jednej samohlásky. Prvá časť dvojhlásky sa v slovenčine nevyslovuje ako "j" /pjeseň/, resp. "u" /kuorka/, ale ani ako "i", resp. "u" /pi-eseň, kuorka/.

Výslovnosť spoluhlások:

Najviac problémov spôsobuje "v" a jeho varianty. Podľa hláskového prostredia, v ktorom sa vyskytuje, môže sa vyslovovať ako znelé "v":

a/ na začiatku slova pred samohláskou, pred znelými a zvučnými spoluhláskami /voda, váza, v-izbe, v-dome, vláda, v-noci/,

b/ vnútri slova pred samohláskami a pred r, l: dávat', kvet, navrchu, tvrdo.

Ako neslabičné "u" sa vyslovuje:

a/ na konci slova: kruu, domou, bratou,

b/ vnútri slova pred spoluhláskami /okrem r, l/: dáuno, prauda, spráune, stauba, takto sa vyslovuje aj v cudzích slovách typu: auto, august, Euróupa.

V prípadoch asimilácie, teda keď sa prispôsobuje po ňom nasledujúcej znelej spoluhláske, sa vyslovuje ako "f": fták /vták/, fšak /však/, fchodbe /v chodbe/, fkladať /vkladať/.

Najviac chýb v správnej výslovnosti "v" sa robí keď je vo vnútri slova: a vyslovuje sa ako "f": pifko, driefko, diefča = nesprávne!

S výslovnosťou d, t, n, l, je menej problémov. V domácich slovách, keď po nich nasleduje i, í, e, ia, ie, iu, sa vyslovujú mäkko: d', t', ň, l': d'eti, l'eto, ňeďeľa, poľia, l'ipa, ňikto, kráľi, oňi, t'í.

Ako tvrdo sa vyslovujú v nasledujúcich prípadoch:

a/ v zámenách a zámenných príslovkách: ten, tí, títo, vtedy, teraz,

b/ vo tvaroch: onen, žiaden, vinen, hoden,

c/ v slovách s predponami: od-, nad-, pred-, pod-, odísť, nadísť, predísť,

d/ v slove teda a v slovách tik, fidli.

Rozličné slová alebo tvary sa rozlišujú podľa dĺžky slabiky. **Dĺžka samohlások má rozlišovacie vlastnosti**, to znamená, že podľa dĺžky samohlásky sa rozlišujú rozdielne slová. Príklady: orgán - organ, látka - latka, hlási - hlasy, divý - divy a pod. Dĺžka dlhej samohlásky sa rovná dvom krátkym.

Dôležité je si uvedomiť, že v slovenčine platí **rytmický zákon**, ktorý znie, že v tom istom slove nemôžu bezprostredne za sebou byť dve dlhé slabiky. Platí tu však niekoľko výnimiek.

Porušenie tohto pravidla sa najčastejšie vyskytuje u ľudí, ktorí vyrástli v prostredí východoslovenských nárečí, kde sa dlhé slabiky krátia až na dĺžku krátkej slabiky. Odporúča sa, aby rečníci výrazne vyslovovali dlhé slabiky, aspoň vtedy, keď čítajú čokoľvek nahlas.

Konkrétny, živý ústny prejav má však aj také zvukové vlastnosti, ktoré nie sú založené len na artikulácii, ale aj na zvyšovaní alebo znižovaní hlasu, teda intonácii.

K intonácii patria: melódia, dôraz, prestávka, tempo, rytmus, agogika, timbre.

Melódiu tvoria odchýlky od priemernej výšky tónu. Veľké tónové intervaly a veľké frekvencie sú typické vlastnosti dynamických prejavov, aj emocionálnych textov. Statická melódia je príznačná pre vedecké a administratívne referáty. Pri zisťovacej otázke smeruje melódia nahor, čo sa volá **antikadencia**. Pri prestávkach medzi vetami v súvetí býva menšie stúpanie a volá sa **polokadencia**. Pohyb smerom nadol signalizuje zakončenie výpovede a volá sa **kadencia**. Melódiou môžeme odlíšiť otázku od oznámenia.

Dôraz a prízvuk. V slovenčine sa nie všetky slová vyslovujú rovnakou silou. Zdôraznenie spôsobené hlasovou silou sa volá **prízvuk**. Najväčšou silou sa vyslovuje

prvá slabika každého slova. Pri spojení slova s predložkou, dôraz sa dáva na predložku /na ulici/. V súvislej reči sa slovný prízvuk nemusí realizovať na každom slove. Dôraznejšie sa vyslovujú slová, ktoré sú nositeľmi významového jadra, ktoré sú centrom pozornosti. Keď sa slovný prízvuk preniesie do roviny výpovede, hovoríme o **vetnom dôraze**, ale realizuje sa iba na jednej slabike toho slova, ktoré chceme zdôrazniť.

Dôrazom možno odlišiť rozkaz od oznámenia, ale aj spolupatričnosť členov:
Zatvoriť, / nie prepustiť.
Zatvoriť nie, / prepustiť.

Prestávka alebo pauza sa v každom ústnom prejave dáva medzi slovami, vety a odseky. Prestávka môže byť fyziologická, gramatická alebo umelecká.

Fyziologická prestávka je biologickou záležitosťou a závisí od momentálne biologického a psychologického stavu. U chorých a pri tréme je častejšia a dlhšia.

Gramatická alebo **logická** prestávka je na miestach, kde sa prejav člení na zoskupenie slov, na vety a na odseky. Bez nej by sa prejav mohol stať nezrozumiteľným. Umelecká prestávka je v poetických textoch, máva zvyčajne dramaturgickú funkciu a realizuje sa ako neočakávaná. Sila prestávky ako patetického vyjadrovacieho prostriedku je v tom, že hovorí mlčaním.

Timbre /franc., vysl. tembr/ je zafarbenie hlasu, ktoré je špecifické u každého človeka. Kvalifikuje sa slovami: kovové, flautové, jasné, tmavé, nosové, temné a pod. Mení sa pod vplyvom akustiky miestnosti, zdravotného stavu človeka, momentálneho psychického stavu a pod vplyvom reprodukčných zariadení. Svojské timbre má každá rasa, zvlášť timbre má rómština. Timbre niektorých ľudí vedia napodobňovať herci.

Tempo, t. j. rýchlosť reči, môže byť:

- * celkové
- * úsekové
- * vetné
- * slovné

Celkové tempo závisí od individuálnych zvyklostí hovoriaceho, od jeho momentálneho psychického stavu, od fyzického stavu, od priestoru, v ktorom sa realizuje prejav, od obsahu textu i od vnímavosti a chápatosti poslucháčov. Každý človek má vypestovanú a zaužívanú preňho typickú rýchlosť. Rýchlosť reči sa hodnotí aj takými prívlastkami ako melancholická, flegmatická, temperamentná, váhavá a pod. Na rýchlosť reči má veľký vplyv rezonancia hlasu. Silná a výrazná rezonancia spomaľuje rýchlosť. Ďalej vzťah hovoriaceho k obsahu textu: ľahostajnosť sa vyjadří zvýšenou rýchlosťou, pátos a pompéznosť malou rýchlosťou.

Úsekové tempo sa týka iba niektorej časti textu. Pomalšie tempo máva obyčajne úvod a záver prejavu, cudzie, citované časti a faktografické údaje, prípadne veľmi dôležité časti.

Vetné tempo sa týka len jednej vety a mení sa pri uplatňovaní citátov.

Slovné tempo sa týka iba jednotlivých slov a častí vety. Závisí od frekvencie slova, to znamená, že frekventovanejšie slová sa vyslovujú rýchlejšie. Rýchlosť vedie často k deformáciám slov.

Agogika alebo zmena tempa sa prejavuje spomalením, zrýchlením, zrušením tempa a nasadením nového tempa. Je to silný dramaturgický prostriedok. Je treba si v tejto súvislosti uvedomiť, že monotónnosť unavuje.

VIII. kapitola: CHARAKTERISTIKA A VLASTNOSTI ÚSTNEHO PREJAVU.

- 1/ Čo je spisovná norma.
- 2/ Kompozícia rečnickeho vystúpenia.
- 3/ Ako postupovať pri príprave rečnickeho vystúpenia.

1. ČO JE SPISOVNÁ NORMA.

Rečnicky prejav má určité znaky a vlastnosti, medzi ktorými na prvom mieste treba uviesť, že ide o prejav **verejný a adresný**. Pod verejnosťou rozumieme rozdielny okruh ľudí, čo do ich počtu. Dôležitým činiteľom je charakter adresáta. Iné sa môže

povedať v súkromnom, iné vo verejnom prostredí. Aj pojem "verejnosti" sa počas prejavu mení a ešte viac počas cyklu prednášok. Postupne smeruje k súkromnosti. Preto možno hovoriť o rôznych stupňoch verejnosti. Najnižší stupeň je ten, keď sa rečník cíti ako v súkromnom prostredí /málo poslucháčov, rečník sa s mnohými poslucháčmi pozná/. Stredný stupeň je ten, keď sa rečník prostredníctvom prejavu zblíži s poslucháčmi a najvyšším "stupňom verejnosti" je, keď ide o množstvo neznámych ľudí, s ktorými sa rečník nemôže zblížiť.

Skutočnosť, že prejav má charakter verejnosti, kladie na rečníka určité požiadavky. Predovšetkým je to **dodržiavanie spisovnej normy**.

Slovenský jazyk podobne ako iné jazyky kultúrne vyspelých národov má už ustálenú spisovnú normu a rozlišuje spisovné prostriedky od nespisovných. Verejný prejav musí využívať spisovné prostriedky. Používanie nespisovných prostriedkov je znakom nekultúrnosti, nevzdelanosti a nedostatku sebadisciplíny človeka. Okrem toho je aj prejavom neúcty k poslucháčom. Do verejných prejavov nepatria exkluzívne slová, úzke odborné termíny a vo verejnom prejave sa považujú za nespisovné rozličné dialektizmy, archaizmy a familiárne slová, ktorým rozumie len úzky okruh ľudí.

Do rečnických prejavov nepatria ani expresívne čiže osobne motivované výrazové prvky, ako žrať, spinkať, chvastúň a spojenia: letieť zo skúšky, vysáňkovať niekoho z miesta a pod. Treba sa zdržiavať aj vyjadrovania osobného postoja pomocou siláckych slov.

Aby reč bola zrozumiteľná, jednotlivé slová musia správne pomenúvať skutočnosti, ktorých sa týkajú. Ďalej je potrebné si uvedomiť, že človek nie je schopný zapamätať si od slova do slova príliš dlhú vetu. Experimentálne sa zistilo, že sedemročné dieťa si zapamätá najviac 7 slov, jedna tretina dospelých si zapamätá vetu, v ktorej je najviac 10 slov, 15 percent dospelých si zapamätá 18 slov a viac. Z toho vyplýva, že je dôležité nevyjadrovať sa príliš zložitými a dlhými vetami a voliť také slová, ktoré sú všeobecne známe a zrozumiteľné.

2. KOMPOZÍCIA REČNÍCKEHO VYSTÚPENIA

Prehľadnosť, pochopiteľnosť a názornosť textu v mnohom závisí od kompozície, členenia a rozloženia textu. **Kompozícia** je plán, rozvrh reči a jeho realizácia. Závisí od toho, aký cieľ sa prejavom sleduje. Typickou kompozíciou je kompozícia trojdielna.

Nemajú ju slávnostné prejavy a privety a príležitostné prejavy. **Trojdielna kompozícia** sa skladá z **úvodu, jadra a záveru**. Trojdielne rečnícke prejavy majú obyčajne titul alebo tému reči. Téma, titul alebo názov musí byť v súlade s obsahom.

Úvod plní obyčajne motivačnú funkciu, orientuje pozornosť prijímateľov na hlavné problémy prejavu. Rečník už v úvode naladí základný tón reči, snaží sa vzbudiť záujem poslucháčov a získať si ich priazeň. Môže uviesť v mene koho hovorí, z čieho poverenia, privítať poslucháčov a predstaviť sa im /ak nie je tým poverená osobitná osoba/, môže uviesť dôvod svojho vystúpenia.

Pre rečníka je náročný a najťažší začiatok jeho prejavu, pretože prvé vety sa tvoria najťažšie, pritom poslucháči práve začiatok, úvodnú časť sledujú najostrejšie.

Dôležitá je **otázka oslovenia**, a to nielen na začiatku, ale aj v texte a na záver vystúpenia. Oslovenie prispieva kladne alebo záporne k celkovému dojmu poslucháčov, aký majú z prejavu. Okrem hromadného oslovenia poznáme aj tzv. **enumerické oslovenie**, pri ktorom sa každá význačná osobnosť osloví osobitne.

Pre úvod sú typické niektoré **kontaktné frázy** /odhliadnuc od oslovenia/: Zišli sme sa preto a preto..., Témou mojej prednášky je..., Pokladám si za česť, že môžem prehovoriť..., S radosťou som prijal ponuku...

Z hľadiska kompozície môže byť začiatok:

- * **historizujúci**, v ktorom rečník podá historický prehľad vývinu problematiky, uvedie niektoré staršie náhľady na tému;
- * **induktívny** alebo aj epizodický, ak sa vychádza z nejakej príhody alebo udalosti;
- * **deduktívny**, keď rečník uvedie nejakú poučku, isté pravidlo, motto, citát a pod. a to v jadre rozvádza;
- * **analytický**; pri ktorom rečník rozoberie stručne tému, a iné.

Jadro ako najobsiahlejšia časť prejavu, obsahuje všetko to, čo chce rečník riešiť, oznámiť publiku a dosiahnuť. Obsahuje informácie, podnety, návrhy, rady. Aj jadro má svoju kompozíciu a exponovanejšie miesta, kde sa koncentrujú najvýznamnejšie myšlienkové okruhy. Jadro je obyčajne aj tou časťou, kde problematika vrcholí a uzatvára sa. Štruktúra jadra závisí od zložitosti problematiky, môže byť monolitná alebo drobená na témy, podtémy, pásma a pod.

Záver má zosilniť účinok vyvolaný úvodom a jadrom, podoprieť zmysel a spoločenský význam prejavu. V závere sa môžu stručne zhrnúť podstatné myšlienky, konštatovania, pripomenúť ciele, ktoré reč sledovala. Klasická rétorika odporúčala dať do záveru mimoriadne pútavé a prekvapujúce myšlienky. Záver nemá byť rozsiahly, ale má byť pôsobivý.

Prechody od úvodu k jadrú a od jadra k záveru sa nenaznačujú iba intonáciou hlasu, pauzami a poklesom melódie, ale aj spádom myšlienok, ktorými sa má signalizovať, že sa blíži koniec časti.

3. AKO POSTUPOVAŤ PRI PRÍPRAVE REČNÍCKEHO PREJAVU

Ústne rečnícke prejavy môžu byť:

- 1/. **prednášané spontánne, bez písomnej predlohy** - tento typ je primeraný pre náučné výkladové prednášky;
- 2/. **improvizované na základe písomnej predlohy** - pre propagandisticko-politické prejavy;

3/. prednášané **spamäti** podľa vopred písomnej pripraveného textu - pre príležitostné kratšie prejavy;

4/. prejavy **čítané** - vhodné pre slávnostné, veľmi vážne príležitosti.

Dnes je už zriedkavosťou, aby sa niekto naučil naspamäť celú reč a aby ju voľne predniesol s "prázdnyimi rukami". Také rečenie sa nazýva **deklamátorstvom**. Niektorí teoretici rečníctva v minulosti dokonca zavrhovali "recitujúcich rečníkov" a uznávali iba improvizujúcich rečníkov, lebo vraj iba ich reči majú magickú silu životnosti.

Aj dnes však platí, že čím sa rečník úzkostlivejšie pridrža napísanej verzii svojej reči, tým je jeho tvorivé úsilie vo chvíli jeho prednesu menšie, tým je možnosť spätnej väzby s poslucháčmi obmedzenejšia. A naopak, čím je prednes voľnejší, čím je menej odkázaný na napísaný elaborát rečníckeho textu, tým je rétorickejší, plastickejší, pútavejší, pretože reč je do poslednej chvíle inšpirovaná a tvorená. Voľný prednes

zároveň umožňuje optimálny kontakt s verejnosťou, spätnú väzbu s poslucháčmi vo chvíli prednesu.

Najoptimálnejším variantom je, keď si rečník pripraví písomné znenie celého textu, prípadne jeho konspekt /osnovu/ a podľa toho, akú inšpiračnú silu bude mať prostredie, v akej sám bude dispozícii a kondícii, zvolí si niektorý variant voľného alebo čitateľského prednesu.

Ako postupovať pri príprave rečníckeho prejavu:

a/ Je potrebné ujasniť si tému, o ktorej budeme hovoriť. Ak to má byť príspevok do diskusie, tak hovoríme len vtedy, ak chceme povedať niečo nové a dôležité. Celkove platí, že hovoriť by sme mali len vtedy, ak máme čo povedať.

b/ Musíme vedieť, ku komu budeme hovoriť.

c/ Zhromaždíme si dostatočné množstvo informácií a poznatkov.

d/ Zostavíme osnovu vystúpenia - musí byť logická a je potrebné postupovať pri výklade nejakého problému od jednoduchého ku zložitejšiemu a členenie textu musí byť jasné a prehľadné.

Argumenty, ktorými dokladáme svoje tvrdenia, majú mať vzostupnú tendenciu. Najsilnejšie argumenty používame až na záver. Ak máme povedať niečo, o čom predpokladáme, že poslucháči nebudú s nami súhlasiť, netreba to uvádzať hneď na začiatku, aby sme poslucháčov nepostavili proti sebe.

Začiatok a koniec reči, aj keď vystupujeme na základe poznámok, je potrebné si pripraviť podrobnejšie a zoštylizovať ich písomne. Dopredu si pripravíme aj tie časti vystúpenia, ktoré považujeme za veľmi dôležité a formuláciu vlastných názorov a postojov k problematike. Faktografický materiál, citáty a názory autorov, príklady riešení si zoradíme tak, aby sme ich mohli v priebehu vystúpenia plynulo používať.

Nezabudnite: napísaný text, do ktorého môžeme kedykoľvek nahliadnúť, dodáva človeku sebaistotu.

Aj napriek dobrej príprave na rečnícke vystúpenie sa nám však môže stať, že nebudeme vedieť, čo povedať, že sa zakoktáme - čiže prepadne nás **tréma**. Dôležitou zbraňou proti tréme je predovšetkým **správne dýchanie**. Ak totiž máme strach, dýchame príliš krátko, správne sa nenadychujeme a v dôsledku toho nám dôjde dych a môžeme sa zajakávať. Hlavným liekom proti tréme v priebehu ústneho vystúpenia je teda správne hlboké dýchanie. Preto sa odporúča začiatok reči predniesť pomaly, pretože ak hovoríme pomaly a správne pritom artikulujeme všetky slová, nemôže sa nám stať, aby sme stratili dych a zajakali sa.

Pod vplyvom trémy môže sa nám stať aj to, že zrazu stratíme niť reči a nevieme, čo v texte nasleduje. Vtedy je dobré sa vrátiť k poslednej vete, ktorú sme povedali a zopakovať jej obsah inými slovami. V získanom čase sa nám obnovia stratené súvislosti.

Zapamätajte si: Kedykoľvek sa v priebehu svojho ústneho vystúpenia stanete nervóznym, stačí spomaliť tempo reči, a stratený kľud sa vráti.

Pomalšie tempo reči sa odporúča aj tomu, kto hovorí nezreteľne a polyká celé slová alebo celé časti slov. Vtedy si je potrebné predstaviť, že hovoríme s niekým, kto odčíta z vašich úst /teda s hluchonemým/. To vás donúti k zreteľnejšej artikulácii vášho ústneho prejavu.

Ústny prejav má veľké možnosti v porovnaní s písomným, kde máme k dispozícii len 9 interpunkčných znamienok, ktorými sa odčleňujú jednotlivé celky /čiarka, bodka, dvojbodka, bodkočiarka, otáznik, výkričník, tri bodky, zátvorky, pomlčka/. Ústny prejav sa môže obohatiť timbrom /tembre = zafarbenie hlasu/, rozličným intonačným spôsobom, kde sú stovky variantov.

Variabilnosť ústneho prejavu je daná aj aktuálnym členením výpovedí. Jadro, hlavné alebo najviac zdôrazňované slovo pri písomnom prejave dávame nakoniec, pri ústnom sa to nemusí, lebo sa môže zdôrazniť intonačne.

Písomný text je z toho hľadiska stereotypný. Rečnícky prejav je variabilnejší a prítiažlivejší, keď sa tvorí v prúde reči. Pritom sa však môže stať to, že rečník vetu začne, ale ešte nevie, kedy a čím ju skončí, musí preto použiť parentézu, exkurz alebo sa vrátiť dozadu.

Parentéza /vsuvka/ je výpoveď alebo stručný komentár k výpovedi z iného hľadiska.

Exkurz je odbočka, v ktorej sa vysvetľuje vec alebo jav súvisiaci s témou základného textu. Rečník, ak sa púšťa do dlhšieho exkurzu, poslucháčov na to obvyčajne upozorní. Príklady: Dovoľte, aby som odbočil. Chcem vám vysvetliť ešte to a to.

Rektifikácia je text, ktorým sa rečník vracia dozadu a koriguje to, čo vyslovil skôr. Používajú sa tu pripájacie výrazy ako: čiže, inými slovami, respektíve, inakšie povedané a pod.

Všetky tri prostriedky sa používajú i v písomných aj v ústnych prejavoch. V písomných prejavoch sa na vyčlenenie parentézy a exkurzu využívajú iba dve znamienka - zátvorka a pomlčka. V ústnych prejavoch sa realizujú odlišnou intonáciou, pomocou páuz, zmenou tempa a inými zvukovými efektmi. Ovplyvňujú ho pozitívne, robia ho variabilnejším a pestrejším.

Ústny prejav sa vyznačuje striedavým rytmom, tempom alebo väčšiu časť textu zrýchľuje, inokedy spomaľuje. Zmena rytmu sa dosahuje najčastejšie zrýchlením alebo spomalením reči. Kvôli zvládnutiu rytmu rečník často zostavuje svoj prejav z fragmentov, kde patrí elipsa, apoziopéza a proziopéza.

Elipsa je taký jav, kde sa z vety vypúšťa obvyčajne najmenej významné slovo. Príklady: Mladosť - radosť. Ja o voze, ty o koze.

Apoziopéza je jav, keď vo vete chýba obvyčajne vrcholové, hlavné slovo, ktoré by malo stáť na konci vety. Príklad: Krajina krásna, ľudia dobrí...len...

Proziopéza vzniká tak, že sa vynechá začiatok výpovede. Príklady: ...bozkávam...skávam...brý večer...do vi...

Tieto neúplné vety rátajú s istou spontánnou reakciou poslucháčov /potlesk, krik, alebo iný spôsob súhlasu/. V slávnostných prejavoch majú podobu nekonečných zvolacích konštrukcií. Príklady: ...A nikdy, už nikdy!...A prečo, prečo!

Každý jazykový prejav sa skladá z viet a odsekov, ktoré môžu byť sklbené silnejšie alebo voľnejšie. V písomnom prejave je tematické členenie výraznejšie. V ústnom prejave je viac jednoduchých viet a viac priraďovacích súvetí, v písomnom prejave prevládajú vety podrad'ovacie a dlhšie súvetia. Podrad'ovacie vetné konštrukcie narúšajú zrozumiteľnosť a plynulosť pri vnímaní rečníckeho prejavu.

Úroveň účinku reči sa dá merať tzv. **spätnou väzbou**, ktorou bývajú reakcie poslucháčov. Prejavujú sa stupňom ticha, šumu, hluku, potleskom, pohybom, dupaním nôh a pod. Reakciou sú aj rozličné otázky, poznámky a pod. Rečník pri prejave musí kontrolovať spätnú väzbu a prispôbovať jej svoj prejav.

Podľa účasti poslucháčov na prejave, prejavy delíme na **monologické** a **dialogické**. Rečnícky prejav sa zdá byť na prvý pohľad monologickým prejavom a pritom ide o adresne dialógy, ale hovorom na ňom participuje iba jedna strana. Prítomný adresát prejavu potenciálne mlčí. Rečník niekedy sám odpovedá na skryté otázky poslucháčov /**virtuálny dialóg**/. O tom, že rečnícky prejav je určitý druh dialógu, svedčí oslovenie. Nad oslovením treba uvažovať, aby bolo pre poslucháčov najvhodnejšie a najprimeranejšie.

Oslovením vo vnútri prejavu sa tento člení a stupňuje. Oslovenie sa však nesmie vyskytovať veľmi často, aby nevyzeralo ako vtieravosť.

Dialogový prejav má niekoľko charakteristických znakov:

- * Pre dialóg je príznačné používanie 1. a 2. osoby /ja - ty/, v rečníckom dialógu sa vyskytuje druhá osoba plurálu /vy/. Existujú však aj témy, ktoré sa ustanovujú ako monológy hovoriace v tretej osobe. Čím frekventovanejšia je druhá osoba, a teda dialogickosť, tým má prejav viacej črt súkromného rozhovoru, stojí teda bližšie k adresátovi.
- * Pre dialóg, či skutočný alebo fiktívny, je príznačná spätná väzba. Svoj vzťah k reči dáva poslucháč najavo spontánne, takže rečník môže permanentne sledovať zainteresovanosť poslucháča.
- * Rozdiel medzi dialógovým a monologickým prejavom je aj v tom, že dialóg má živšiu a pestrejšiu modálnosť. V rečníckych textoch sa používa menej oznamovacích a viac žiadacích, zvolacích, opytovacích, podmieňovacích viet.

Niekedy si rečník postaví otázku a sám si na ňu odpovie. Takáto figúra sa nazýva **dialogizmom**.

Špecifické rečnícke jazykové prostriedky - rečnícke figúry

Špecifické jazykové prostriedky, ktoré sa nazývajú aj rečnícke figúry, sú také jazykové prostriedky, pomocou ktorých sa v rečníckom prejave uplatňujú sugestívne prvky, názornosť, dramatizácia a beletrizácia.

J. Mistrík špecifické jazykové prostriedky klasifikuje podľa funkcie, ktorú plnia v texte na:

- * sugestívne
- * emfatické /citovo vzrušujúce/
- * názorné
- * dramatické
- * ozdobné

Sugestívne rečnícke prostriedky sa používajú vtedy, keď rečník v záujme presvedčivého vyjadrenia svojich myšlienok použije v svojom vystúpení také jazykové prostriedky, ktoré sú pôsobivé, prít'azlivé a pôsobia podnetne. Rečníkovi ide o to, aby poslucháča získal a dostal jeho dôveru.

Základným sugestívnym, ale aj najčastejšie uplatňovaným rečníckym prostriedkom je tzv. **opakovanie určitého jazykového prvku**. Opakujú sa slová, slovné spojenia, vety i celé súvetia. Opakovanie je v podstate stupňovaním rečníckeho výrazu, čím sa stimuluje a provokuje poslucháčova pozornosť.

Príklady: Opakovanie toho istého slova v tom istom tvare za sebou - **Neviem, neviem**, či by to mohla byť pravda.

Opakovanie posledného slova výpovede ako prvého slova novej výpovede - Nedávno k nám prišiel **človek, človek** neobyčajne skúsený.

Z ostatných sugestívnych rečníckych figúr uvedieme ešte napríklad tzv. zložené súvetie: **Ak** si uvedomíme zmysel nášho štúdia, budeme starostlivo študovať, **ak** si budeme pohotovo osvojovať všetko nové a cenné, výrazný pokrok v našom štúdiu sa dostaví určite.

Ďalšou sugestívnou formou je **antimetabola**, ktorá zobrazuje protikladné pojmy v obrátenom slovoslede. Napríklad: Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili. Tajomstvo života nie je v tom, aby sme robili to, čo máme radi, ale mali radi to, čo robíme.

Rovnaký sugestívny cieľ môžu plniť, aj ľudové príslovia, porekadlá, aforizmy a pod.

Emfatické rečnícke prostriedky sa používajú vtedy, keď rečník v priebehu svojho vystúpenia sa dostáva do tzv. emfázy. **Emfáza** je citové pohnutie, vnútorné vzrušenie. Pri vyjadrení citového pohnutia rečník musí vonkajší prejav svojich citov vždy kontrolovať a usmerňovať.

Jedným z najzákladnejších emfatických prostriedkov je tzv. **exklamácia**, čiže **zvolanie**, ktorým sa vyjadruje radosť, šťastie, smútok, odpor, súhlas, výzva a pod. Je to jeden z najpôsobivejších prostriedkov rečníckych prejavov. Príklad: Preč s planými rečami! Nech žije XY!

K ďalším emfatickým prostriedkom patrí tzv. **rečnícka otázka**, pomocou ktorej sa oznamuje záver myšlienky, lebo sama otázka skrýva odpoveď.

Sem ďalej patrí **apostrof**, t. j. odvrátenie sa rečníka od adresáta a obrátenie sa k neprítomnej alebo neživej osobe s úmyslom vziať si ju za svedka, za pomocníka pri vyjadrovaní emfatických citov. Apostrofy sa používajú v smútočných prejavoch, prípadne vo vzletne ladených textoch.

Výrazným prostriedkom emfázy je tiež tzv. **predsúvanie častice** pred výpoveď, napr.: Áno, treba to tu povedať..., Nie, nechcem sa k tomu vyjadriť...

Podobnú úlohu zohráva aj **inverzia /prevrátenie/ prívlastku**, napr. naša vlasť - vlasť naša, naša drahá vlasť - vlasť naša drahá a pod.

Emfatické rečové prostriedky sú výrazy spontánne, dôrazné až teatraľne.

Názorné rečnícke prostriedky sa používajú prevažne v tých formách rečníckych prejavov, funkciou ktorých je učiť, vzdelávať. Názornosť sa v pedagogickom procese zabezpečuje predovšetkým mimojazykovými prostriedkami, ktorými sú rôzne rekvizity a pomôcky, didaktická technika, modely a pod.

Za základný jazykový prostriedok názornosti sa považuje **príklad**. Najbežnejším príkladom je porovnanie niekoľkých vecí alebo **porovnanie** neznámej veci so známou. Napr. porovnanie veľkosti krajín, technickej vyspelosti, životnej úrovne a pod.

Ďalej funkciu názornosti plnia rôzne podobenstvá, bájky, anekdoty, osobné zážitky.

Účinným prostriedkom názornosti je **opozícia**. Je to rečnícka figúra, ktorou sa dvakrát, vždy inými slovami, povie to isté. Napr.: Myslieť na školu - Nie zabúdať, ale myslieť..., alebo sa zdvojuje výraz pomocou protikladu: nezaspať na vavrínoch, nevešať hlavu.

Alúzia /narážka/ nepriamo vyjadruje vlastnosť osoby alebo veci tým, že ju postaví do protikladu: Trenčín nie je Praha, krv nie je voda.

Metafora je nepriame obrazné pomenovanie. Je to okrasa prejavu, ktorá ho oživuje a u poslucháča vyvoláva rozličné zážitky a predstavy. Napríklad: kvety hovoria, vetrík šepoce.

Úzko s metaforou súvisí **hyperbola**. Je to nadsázka, nadmernosť vo vyjadrovaní: obrovský, slimačie tempo, byť slepý.

Funkciu názornosti plnia tiež **faktografické údaje**.

Dramatické rečnícke prostriedky sa v ústnom prejave používajú s cieľom, aby text prejavu sa stal pre poslucháča príťažlivým. Aby text prejavu bol príťažlivý, musí obsahovať niektoré dramatické rečové prvky - slovné, vetné i štylistické, ktoré robia text napínavým.

Potreba dramatizujúcich prvkov závisí od intelektuálnej úrovne poslucháčov. Čím je poslucháč na nižšej intelektuálnej úrovni, tým viacej dramatizujúcich prvkov musí prednášať vo svojom prejave uplatňovať. Rečnícke prejavy pre mladších žiakov musia byť blízke rozprávkam, v ktorých je všetko atraktívne, zveličené, napínavé.

Silným dramatickým prostriedkom je tzv. **gradácia**, ktorá sa realizuje pomocou stupňovania slovného výrazu. Príklad: Ľahko je plány robiť, ťažšie je ich plniť. Treba mať chladný rozum, ale horúce srdce.

Za osobitnú dramatickú figúru sa považuje tzv. **zreťazenie**. Je to súčet logických súdov, ktorý sa vyvíja pred očami adresáta. Adresát je zvedavý na konečný súd, na záver. Napríklad: Kto mnoho číta, ten je múdry, kto je múdry, ten je bohatý.

Ozdobné rečnícke prostriedky sa používajú spravidla v príležitostných a oslavných umeleckých prejavoch, v ktorých sa žiada jazykové skrášlenie oslavovanej udalosti. Ozdobné prostriedky sa však nedajú použiť v odborných prednáškach, vo vedeckých textoch, diskusných a polemických príspevkoch a pod.

Typickým príkladom ozdobného rečníckeho prostriedku je **synonymia**, ktorá vzniká vtedy, keď sa jedna vec môže pomenovať viacerými spôsobmi. Napríklad: žena - matka - vdova - učiteľka - manželka - pracovníčka.

Ďalším príkladom ozdobných prívlastkov sú **paradoxy**, ktoré sa uplatňovali najmä v biblickej literatúre a v ľudových porekadlách. Príklad: Pomaly ďalej zájdeš. Čo je lacné, nie je vzácne.

Ďalej sú to rozličné slovné hračky /hrať nečistú hru, kráľ kráľov, najlepšie z najlepšieho/, opisné spôsoby vyjadrovania, nezvyčajné vety a pod.

IX. kapitola: REČNÍCKE ŽÁNRE

- 1/ Klasifikácia rečníckych žánrov: agitačno-propagandistické prejavy, náučné prejavy, príležitostné a ceremoniálne prejavy.
- 2/ Charakteristika skupín a jednotlivých prejavov.
- 3/ Základné druhy verejných podujatí, na ktorých sa komunikuje pomocou rečníckych žánrov /beseda, kolokvium, kongres, míting, konzultácie, seminár a iné/.
- 4/ Osobnosť rečníka.

1. KLASIFIKÁCIA REČNÍCKYCH ŽÁNROV

Rečnícky prejav je z hľadiska obsahového a formálneho kompaktným a uzavretým celkom. Takýto uzavretý celok sa niekedy nazýva útvar, inokedy žáner. Pri užšom chápaní je medzi nimi rozdiel v tom, že útvar je presne určený, adresný a konkrétny, zatiaľ čo žáner je abstraktné pomenovanie pre všetky útvary patriace do tej istej kategórie.

Pri klasifikácii rečníckych žánrov vychádzame z J. Mistríka /Rétorika/, a rozlišujeme nasledujúce tri skupiny žánrov:

A/ Agitačno - propagandistické prejavy:

- * **politické reči:** zjazdový prejav, manifestačný prejav, parlamentný prejav, mítingový prejav, diplomatická reč, agitačný prejav;
- * **súdne reči:** obžaloba, obhajoba.

B/ Náučné prejavy:

- * **prednášky:** školská, osvetová
- * **referáty a koreferáty:** politický, vedecký, organizačný
- * **dialogizované útvary:** diskusie, polemiky
- * **cirkevné prejavy:** homílie, kážeň

C/ Príležitostné a ceremoniálne prejavy:

- * **verejné:**
 - a/ slávnostné: jubilejný, spomienkový, gratulačný
 - b/ rámcové: privítací, otvárací, záverový, pozdravný
 - c/ informačné: oznamovací, konferenciársky, upozorňovací, výstraha, výzva, rozkaz
- * **rodinné:** prípitok, vítajúci novorodeniatko, sobášny, pohrebný.

2. CHARAKTERISTIKA skupín a jednotlivých prejavov.

A/ Agitačno - propagandistické prejavy. Sú to také prejavy, v ktorých sa pomocou faktov zverejňujú a rozširujú určité idey a myšlienky pre ich prevahu, silu a nesporne dokázateľné hodnoty. V nich sa uvádzajú pozitívne i negatívne stránky vecí, oproti sebe sa kladú plusy a mínusy, aby poslucháč sám poznal pravdu. Sú úzko spojené so situáciou, v ktorej sa vyskytujú, môžu byť trochu patetické, neuzatvorené a vždy dôkladne premyslené.

Výrazové prostriedky sú podmienené tým, že sú to prejavy určené pre širokú verejnosť, majú vážnosť, lebo ich autormi sú politické a verejné osobnosti. Ďalej sú

podmienené tým, že ich pôvodcovia majú k dispozícii dostatok presvedčivých údajov a argumentov. Používa sa v nich najjednoduchší, všeobecne zrozumiteľný jazyk, vylučujú sa expresívno - emocionálne prvky, akými sú rečnícke figúry. Autor agitačno-propagandistického prejavu je v centre pozornosti, preto jeho oblečenie pri prejave, ktorý sa realizuje pred verejnosťou, má byť spoločenské, sviatočné.

Kompozícia je určená funkciou prejavu a tou je presvedčiť poslucháča, získať ho na svoju stranu, čo si vyžaduje jasné členenie, logickú a prehľadnú stavbu textu. V úvode netreba nič vysvetľovať, lebo tu okolnosti samy nahrádzajú úvod, prednášateľ môže preto hneď vpadnúť do jadra veci /in medias res/. V jadre je veľmi dôležité tematické členenie a logickosť v postupe. V politickej reči sa fakty a údaje uvádzajú len približne, v politických referátoch presne. Záver je dlhší, lebo sa v ňom robia vývody z textu.

B/ Náučné prejavy majú didaktický charakter. Vychádzajú z predpokladu, že poslucháč prednášanú tematiku neovláda, preto ho treba poučiť. Sú pracovné, nepatetické, menej verejné, určené obyčajne vyhraneným poslucháčom a uzavretému špeciálnemu auditóriu.

Výrazové prostriedky výkladových žánrov, **prednášok**, sú podmienené prirodzenou odbornou autoritou prednášateľa a vzťahom poslucháča, ktorý sa chce niečo naučiť. Neočakáva sa preto "brilantný" prejav, ale logický prejav, výklad doložený presvedčivými faktami. Veľký dôraz treba položiť na názornosť /grafy, fotografie, obrazy a pod./ Popri gestikulácii sa tu môže uplatniť aj mimika, pretože prednášky odznievajú obyčajne v užšej spoločnosti.

Výrazové prostriedky informačných žánrov - **referátov a koreferátov** sú menej atraktívne ako pri prednáške. V referátoch sa podáva správa v mene organizácie, inštitúcie alebo ide o vedecký referát odborníka, preto poslucháč je zvedavý na fakty, údaje, informácie, štatistické údaje. Referát musí priťahovať predovšetkým svojim obsahom, prednáška aj formou. Oblek rečníka nemá byť sviatočný.

Skupina prednáškových žánrov sa od skupiny referátových žánrov najviac odlišuje v kompozícii. Hlavnou **metódou prednášky je výklad, pri referátoch opis, oznamovacia textúra. Prednáška** je pre lektora ťažšia nielen preto, že sa hovorí bez papiera, zatiaľ čo sa referát číta, ale aj preto, že kompozícia prednášky je v porovnaní so stavbou referátu zložitejšia, zväčša trojčlenná /úvod, jadro, zakončenie/, referát je jednočlenný, bez orámcovania. V úvode prednášky sa prijímateľ zoznami s pojmami a funkciou prejavu, môže sa naznačiť aj jej trvanie, členenie /napísané na tabuľku/. Jadrom je vlastný výklad, poučanie, odôvodňovanie, argumentácia. Záver býva zhrnutím obsahu a aplikáciou na prax alebo sa poukáže na význam pre ďalší rozvoj teórie. Hoci sa prednáška nemá čítať, prednášateľ musí mať pripravenú jej osnovu, body, postup, príklady, doklady a pod.

Pri prednáškach treba rozlišovať školské a verejné prejavy. Školská prednáška má kontinuitu, homogénneho a známeho poslucháča, čiže je to vlastne prejav v domácom prostredí. Verejná prednáška nemá kontinuitu, a jej poslucháč je anonymný, potencionálne heterogénny, čo kladie väčšie nároky na lektora.

Kompozícia **referátu** je jednoduchšia, má úvodnú a záverečnú časť takú krátku, ako keby ich nemal. Klasický referát je vlastne informácia, dlhšia správa, v ktorej sa veci jednoducho vyrátajú. Môže byť politický a vedecký /zverejnenie výskumu/.

Koreferát je monotematický útvar podradený referátu a trvá asi štvrtinu alebo tretinu času referátu.

Dialogizované útvary sú moderné náučné útvary široko rozvinutých foriem diskusie:

Diskusia je rozhovor, ktorý existuje sám o sebe alebo súvisí s prednáškou. Je najaktívnejším, najdemokratickejším a pritom najpohotovejším spôsobom získavania a výmeny skúseností z rozličných oblastí. Môže sa uskutočniť pred prednáškou, počas prednášky a po prednáške. Diskusia pred prednáškou sa uskutočňuje tak, že sa poslucháčom vopred oznámi téma prednášky, pričom poslucháči naznačia, čo ich v prednáške bude najviac zaujímať. Diskusiu počas prednášky uplatní lektor obyčajne vtedy, keď pozornosť poslucháčov už ochabuje a keď si chce predbežne overiť výsledky svojej práce. Po prednáške sa diskusia využíva na zhrnutie, precvičenie a aplikovanie predneseného.

Ret'azová diskusia má za cieľ nacvičovanie schopnosti sledovať, zhrňať a spontánne formulovať text. Ret'az nadhodeného problému začne sám lektor a po ňom sa postupne vyjadrujú účastníci tak, že každý najprv zhrnie, čo sa povedalo a potom pridá vlastnú myšlienku.

Komentárová diskusia sa realizuje tak, že poslucháči dostanú tézy, preštudujú si ich a potom o nich diskutujú v takom časovom rozsahu, aby sa prediskutovali všetky tézy.

Verejná diskusia je diskusia na určitú tému, ktorá sa prednesie v úvodnej reči alebo referáte. Po prednáške si účastníci pripravujú svoje príspevky, ohlasy k téme, hlavne na základe svojich vlastných skúseností a zo svojho hľadiska, a potom ich prednesú v pléne. V diskusii sa nemá hovoriť, resp. opakovať to, čo sa povedalo v úvodnom prejave, ale má sa hovoriť priamo k veci. Jeden príspevok má trvať iba pár minút a má sa hovoriť voľne. Užitočné je, ak si diskutér pripraví aspoň body alebo heslá k svojmu vystúpeniu, potom je smelší.

Pódiová diskusia alebo **diskusia za okrúhlym stolom** je metóda, dnes veľmi často uplatňovaná na medzinárodných kongresoch, konferenciách a sympóziách. Často sa s ňou stretávame pri sledovaní televízie alebo rozhlasu. Diskusia prebieha medzi odborníkmi pred očami verejnosti. Diváci posielajú odborníkovi otázky. Diskusiu usmerňuje moderátor.

Panelová diskusia je podobná predošlej, ale tu do diskusie zasahujú aj poslucháči alebo diváci, ktorí rozhovor odborníkov sledujú.

Burza nápadov /ang. Brainstorming/ je diskusia v malej skupine, ktorej úlohou je vyprodukovať čo najviac nápadov, myšlienok k problému, ktorý lektor napíše na tabuľku. Myšlienky a nápady, a to aj zdanlivo nezmyselné, sa zapisujú na tabuľku a nakoniec sa zhrnú.

Polemika je expresívny rozhovor s prvkami emfázy /citového vzrušenia/. Názov je z gréckeho slova polemós a značí boj. Polemický príspevok sa líši od diskusného zostrenou útočnosťou, invektívnosťou. Polemika je subjektívnejšia, diskusia objektívnejšia, vecnejšia. Ostrá polemika sa nazýva **filipika**. Vášnivý, ostrý a bojový rozhovor, pri ktorom sa polemizujúci až vadia a navzájom hania, sa volá **synkríza**.

C/ Príležitostné a ceremoniálne prejavy sú iba kulisou k tomu, čo sa deje. Niekedy sú to slávnostné ozdobné texty, inokedy lakonicky informujúce. V nich sa nič nevysvetľuje, nepresviedča, nezískava. Majú príznaky slávnostných vystúpení, preto sa pri nich dbá na etiku oblečenia. Veľký dôraz sa v nich kladie na formu. Sú adresné, monotematické, späť s nejakou udalosťou. Adresát je dobre známy a dobre známy musí byť aj predmet prejavu. Slávnostný prejav nesmie mať sklony k prednáške, k referátu alebo k agitácii. Tu je váha na každom slove, preto text treba aj štylizovať. Tieto prejavy majú mať náchylnosť k poetizovaniu. Niektoré príležitosti si poéziu priamo

žiadajú, aj preto sa neraz dopĺňajú veršami, básňami, kde sa nešetí srdečnosťou a štylistickou mäkkosťou.

Hlavnou funkciou slávnostných prejavov je uctiť, chváliť a vyzdvihovať činy osoby alebo osôb. Sú to v podstate gratulačné prejavy, v ktorých sa vypočítavajú a zhodnotia len pozitívne črty oslávenca. Emocionálna zložka nie je v nich bezvýznamná, ale nie je primárna.

Rámcové prejavy sú krátke ucelené príhovory, ktorými sa vítajú, uvádzajú alebo pozdravujú hostia a zástupcovia, otvárajú alebo zatvárajú zhromaždenia. Sústreďujú na seba pozornosť účastníkov, lebo sa v nich pár slovami vyslovujú srdečné privety hostiteľov voči hosťom a podčiarkuje cieľ a význam stretnutia. Musia byť rozsahom lakonické, ale na obsah bohaté, úprimné a srdečné. Pri príhovore treba dbať na hierarchiu uvádzaných, ich presné mená a tituly, resp. funkcie. Otváracie prejavy sú prevažne faktografické, v zatváracích sa vyjadrujú obyčajne sľuby, vďaky, nádeje na stretnutia a pod. K rámcovým príhovorom patria aj promočné prejavy absolventov vysokých škôl, prejavy pri odovzdávaní rozličných diplomov, maturitných stužíek, rozlúčkové prejavy maturantov a pod., ktorými sa nerámcujú ďalšie prejavy, ale slávnosť.

Informačné prejavy sa líšia od predošlých dvoch výraznejšou tendenciou k vecnosti. Recitačné prvky sa preto v nich vylučujú. Rozličné druhy informácií, ako oznámenie, úprava, upozornenie, výstraha, výzva, rozkaz a iné druhy informácií nie sú umelecké, ale vecné texty. Ich obsah má byť preto zrozumiteľný a jasný, realizovaný perfektnou dikciou /vyjadrením/, jazykovo úsporne a jednoznačne. Majú často charakter oficiálnych úprav a pokynov dávaných adresátovi v písomnej podobe.

V súvislosti s informačnými prejavmi treba spomenúť aj úlohu **konferenciéra**, čiže osoby, ktorej úlohou je stmelovať jednotlivé čísla programu tak, aby tvorili kompaktný celok a poslucháčovi alebo divákovi poskytl základné informácie o tom, čo je, resp. príde na scénu. Jeho úlohou je nielen zahlasovať, ale pripravovať medzi divákmi atmosféru, náladu.

Text konferenciéra vrasť do textu programu a zároveň sa kladie nad text, aby ho sčeloval. Konferenciérov text je vždy druhoradý, skrytý za hlavným textom. Aj dĺžka konferenciérskych vstupov sa prispôsobuje dĺžke a obsahu hlavného textu. Text sa nemá čítať z papiera, lebo jeho vystúpenia predstavujú repliky s prijímateľom, ktorému sa pozerá do očí. Konferenciér sa štýlom reči, oblečením, pohybmi a celkovým vystupovaním prispôsobuje programu a tón programu zdôrazňuje.

Základné druhy verejných podujatí, na ktorých sa komunikuje pomocou rečníckych žánrov

Beseda je priateľský rozhovor, družné posedenie príbuzných alebo spolupracovníkov, ktoré sa uskutočňuje ako oddychové alebo príležitostné spoločenské podujatie v užšom kruhu. Prítomní sa svojimi prejavmi zúčastňujú na besede voľne, neviazane. Okrem týchto existujú rozličné besedy kultúrne, čitateľské, o aktuálnych spoločenských otázkach, besedy so spisovateľmi, cestovateľmi a pod.

Debata je veľmi blízka besede. Rozdiel je iba v tom, že debata je výmena názorov, diskusia, rokovanie, vážnejší rozhovor. Máva spravidla moderátora.

Kolokvium bola pôvodne ústna skúška na vysokej škole, dnes je to vedecký rozhovor, rozprava s menším množstvom bádateľov aj na medzinárodnej úrovni.

Sympóziu /gr. symposion = hostina s duchaplným rozhovorom/ je vedecký rozhovor, vedecká rozprava s väčším počtom účastníkov. Hovorí sa aj tu voľne, ale príspevky sa vopred pripravujú.

Konferencia je hromadné stretnutie ľudí so spoločenskými záujmami, ktorí v istom období postupovali a pracovali podľa programu a ktorí potom prichádzajú na konferenciu referovať o výsledkoch svojej práce a vymieňať si skúsenosti. Účastníkmi konferencie sú ľudia, ktorých nespája spoločné povolanie alebo zamestnanie, ale spoločný cieľ, záujem, program. Výsledky konferencie sa v sekciách alebo v pléne uzavrujú tak, aby sa v budúcom období bolo možné o ne opierať a z nich vychádzať.

Konferencie v malých rozmeroch sa nazývajú poradami. Delia sa podľa rozličných kritérií:

* podľa časového hľadiska sú stále, periodické a príležitostné

* podľa pracovného zamerania koordináčné a komplexné

* podľa pracovného postupu informačné a problémové

Na škole bývajú konferencie aj klasifikačné.

Zasadnutie je oficiálne stretnutie predstaviteľov organizácií a inštitúcií, na ktorých sa kolektívne rozhoduje o dôležitých spoločensko-politických veciach širšieho charakteru. Zasadnutie máva spravidla slávnostný ráz.

Kongres je hromadné stretnutie ľudí spoločného povolania alebo zamestnania, na ktorom sa realizujú odborne fundované špecifické prednášky. Rokuje sa v sekciách. Z kongresu nevychádzajú žiadne úlohy, programy, rokovanie sa nezhrňuje. Organizujú sa na medzinárodnej úrovni.

Zjazd je stretnutie delegátov spoločenských a politických organizácií. Obsahom zjazdu je referovanie o činnosti organizácie za uplynulé obdobie a vytyčenie smerníc pre prácu až do budúceho zjazdu. Po úvodnom /hlavnom/ referáte býva obyčajne diskusia, prípadne pozdravy. Uznesenie zjazdu je záväzné pre všetky nižšie orgány a pre všetkých členov organizácie. Zjazd je najvyšším orgánom organizácie, strany, hnutia a pod.

Porady, na ktorých sa poskytujú informácie pre praktickú prácu, sa nazývajú inštruktáže. Ich cieľom je poskytnúť okamžité informácie, preto účastníci sú viac menej pasívni. Aktuálne problémy a výmena skúseností sa zvykne realizovať na aktívoch.

Míting je stretnutie veľkého počtu ľudí s cieľom vyjadriť solidaritu, verejnú mienku a postoj k nejakej udalosti. Sú to časovo krátke manifestačné stretnutia. Podobné sú im verejné zhromaždenia, kde sa účastníkom oznamujú závažná udalosť alebo závažný historický aktuálny moment.

Konzultácie sa konajú v užších kruhoch, často aj individuálne. Na konzultácii sa často monologickou alebo dialogickou formou poskytujú odborné rady, pokyny, úvahy, inštrukcie, v čom sa podobajú inštruktážim. Konzultantom je odborný poradca, majú vždy didaktický charakter.

Seminár bol pôvodne vedecký ústav na vysokých školách zriadený pre praktický výcvik poslucháčov v určitom vednom odbore. V súčasnosti je to forma praktického vyučovania na vysokej škole, ale aj forma odbornej prednášky spojená s diskusiou. Počet účastníkov je približne taký ako počet žiakov v triede.

4. OSOBNOSŤ REČNÍKA

Medzi mimorečové okolnosti a činitele, ktoré podstatnou mierou ovplyvňujú rečnícky prejav, patrí najmä osobnosť rečníka.

Niektorí ľudia sa už rodia s takými dispozíciami, ktoré ich predurčujú byť dobrými rečníkmi, ale viac je takých, ktorí si rečnícke zručnosti nadobúdajú svedomitým štúdiom a cvičením. Zdôrazniť treba najmä tieto vlastnosti a schopnosti rečníka:

1/. Odborné znalosti. Sú nevyhnutným predpokladom úspešnej práce v odbore, ktorý riadi a v ktorom zdokonaľuje aj svojich spolupracovníkov. Odborná zdatnosť sa nedá nahradiť nijakými slovnými obratmi a vonkajšími formami prednášky alebo odborného výkladu. Jej podstatou sú hlboké teoretické poznatky, ale aj praktické skúsenosti a aplikačné schopnosti. Z jeho vystupovania musí byť zrejmé, že sa vo svojom odbore neustále zdokonaľuje, že drží krok s napredovaním svojho odboru, že sa stále učí. Na prednášku nikdy nejde nepripravený, podobne aj na porady, neimprovizuje, nehovorí všeobecne, nereprodukuje mechanicky cudzie myšlienky, ale zaujíma k nim kritické stanovisko. V jeho prednese musí byť cítiť hlboké zaujatie pre odbor, v ktorom pracuje. V odbornosti riadiaceho pracovníka sa má odrážať aj úroveň jeho všeobecného vzdelania, ktoré mu umožňuje širší rozhľad po príbuzných odboroch a jeho kultúrny rozhľad.

2/. Logické myslenie. Vedúci, riadiaci pracovník sa má vyznačovať schopnosťou sústavne a logicky myslieť, čo sa prejavuje v dokonale premyslenom výklade. Ten má obsahovať presvedčivé argumenty, ktoré sú zrozumiteľné a primerané. O jeho dôkladnej príprave svedčí aj voľba vhodných pojmov a logická stavba celého výkladu. Myslenie sa vyznačuje presnosťou, hĺbkou, kritickosťou, samostatnosťou a presvedčivosťou. Vyznačuje sa myšlienkovou disciplinovanosťou, neodbieha nenáležite od základnej problematiky.

3/. Zmysel pre konkrétnosť a fakty. Poslucháčov je potrebné presvedčať preukázateľnými argumentmi a logickými dôkazmi. Rečník si musí uvedomiť, že poslucháč si chce z výkladu odniesť konkrétne poučenie a jasné závery, nie hmlisté poznatky a domnienky. Pri neriešiteľných problémoch má výslovne konštatovať, že otázka je zatiaľ sporná, nerozriešená, že mienky o nej sa rozchádzajú. Zmysel pre fakty, aj keď môžu byť poslucháčom zavržené nepríjemné, vedie rečníka k jasnému formulovaniu myšlienok.

4/. Zmysel pre kritiku a sebakritiku sa vo výklade prejavuje presvedčivou kritikou nesprávnych názorov a tým, že vie sebakriticky priznať vlastné chyby, ktorých sa dopustil. Kritikou vedie poslucháčov k tomu, aby sa naučili odlišovať správne názory od nesprávnych. Jeho kritické poznámky sú vecné a konkrétne, bez irónie, hrubosti a podceňovania tých, s ktorými nesúhlasí. Jeho kritika nie je vulgárna a afektívna.

5/. U dobrého rečníka sa predpokladá rozvinutosť niektorých vlastností pozornosti, ako sebapozorovanie, rozsah pozornosti, vigilancia a iné. Schopnosť **sebapozorovania** /introspekcia/ umožňuje, aby si rečník pri sledovaní textu a adresáta uvedomoval svoje správanie.

Z hľadiska efektivity je potrebné, aby poslucháč vnímal prednes tak, aby sa na vnímaní zúčastnilo čo najviac zmyslov. To vyžaduje aj od lektora, aby striedal pozornostný filter, aby podnety vychádzajúce od neho boli pestré: zrýchľuje a spomaľuje reč, zvukové efekty strieda so zrkovými, píše na tabuľu, pracuje s učebnými pomôckami. K pozornému vnímaniu takého širokého diapazónu výrazových

prostriedkov je potrebné mať rozvinutý **rozsah pozornosti**, a to rovnako na strane rečníka i poslucháča.

Pre pozornosť rečníka je dôležité, aby sa sústreďoval nielen krátkodobo na jednotlivosti, ale aj taká pozornosť, ktorou sleduje kosťru celého textu. Takáto **dlhodobá pozornosť** sa nazýva **vigilancia**. Zabezpečuje sa viacerými postupmi:

- * lektor istými návratmi v texte zdôrazňuje hlavnú niť svojho prejavu a opakuje to, čo už hovoril v inej súvislosti,
- * po istých časových úsekoch robí v prejave prestávky, a to aj vtedy, keď sa mu zdá, že ho poslucháči pozorne sledujú, čo môže byť klamný dojem; percepcia /vnímanie/ totiž môže dobre fungovať, ale nefunguje apercepcia, t. j. uvedomenie si obsahu, jeho členenie, zatriedovanie nových informácií, čiže "vnútorný dialóg" s lektorom,
- * keď je možné, striedajú sa lektori alebo žánre /prednáška s panelovou diskusiou, referát s výkladom a pod./,
- * v čase predpokladaného oslabenia vigilancie sa prejav oživuje exkurzami a stupňuje sa sila výrazových prostriedkov.

V súvislosti s dlhodobou pozornosťou treba spomenúť **spätnú väzbu**. Je to tichý, poslucháčom nevedomený, ale pre lektora zreteľný signál, ktorý vidieť na očiach poslucháčov a cítiť na ich pohyboch. V prípade, že lektor si túto kontrolnú informačnú väzbu nevšima, nevyužíva tak jednu významnú vlastnosť živého prejavu, ktorou je prítomnosť adresáta. Kde sa nevedomuje spätná väzba, tam klesá prejav na úroveň reprodukcie z magnetofónového zoznamu. Neraz sa zvyknú vyslovovať praktické rady, podľa ktorých rečník si má vybrať jediného poslucháča, na ktorého pozerá a s ktorým vedie dialóg. Nie je správne, ak rečník pri prejave pozerá ponad hlavy poslucháčov alebo von oknom, vraj by sa lepšie koncentroval na text. Takéto správanie ignoruje spätnú väzbu a je prekážkou pri inovácii obrovských predností antickej rétoriky, ktorou spätná väzba je, teda dialóg v prítomnosti poslucháča. To, čo bolo povedané o pozornosti a spätnej väzbe platí hlavne pre prednášanie vecných prejavov. Trochu iná je situácia pri slávnostných príležitostných prejavoch, kde by sa nemali tak úporne sledovať reakcie poslucháčov.

6/. Sociabilita prednášajúceho. Vychádza z predpokladu, že rečník a poslucháč sú dva potenciálne cudzie systémy /dve osoby/. Aby medzi nimi vznikla dôvera, najmä zo strany

poslucháča, u rečníka musí byť vysoko vyvinutá sociabilita, t. j. schopnosť zblížiť sa s potenciálne cudzím človekom. Prednášateľ už pred vystúpením má urobiť nasledovné kroky:

- * zistiť si hlavné údaje o poslucháčoch, aby nevstupoval na celkom cudziu pôdu,
- * poslucháči už po niekoľkých úvodných myšlienkach prednášajúceho prejavu svoj "profil", preto sú pre prednášateľa najdôležitejšie a najnáročnejšie prvé minúty prejavu - hneď od začiatku musí sledovať a vnímať momenty, o ktoré sa bude opierať pri uplatňovaní svojej sociability: musí čo najskôr poznať postoje, nálady a reakcie natoľko, aby jeho prejav bol adresný. Predpokladá sa adaptácia rečníka, lebo ináč by ostával v prostredí svojich poslucháčov cudzím človekom. **Prednášajúci sa musí uchádzať o priazeň poslucháča.**

Pri prejave nesmie rečník zabudnúť ani na svoj zovňajšok. Patrí sem odev a celková kultúra výzoru, ale aj spôsob vystúpenia pred verejnosťou, harmónia zvukových a pohybových prostriedkov s textom, spôsob správania sa na pódiu a pod.

X. kapitola: RÉTORIKA V PRIEMYSELNO VÝROBNEJ, MANAŽÉRSKEJ A KOMERČNEJ OBLASTI.

- 1/ Rétorika v priemyselno-výrobnej oblasti.
- 2/ Rétorika v praxi manažéra.
- 3/ Rétorika v komerčnej oblasti. Obchodné rokovanie z hľadiska rétoriky.

1. RÉTORIKA V PRIEMYSELNO - VÝROBNEJ OBLASTI

Do tejto oblasti rétoriky zaraďujeme odborné prednášky a diskusie, reči na výrobných poradách, na schôdzkach vedúcich riadiacich pracovníkov s pracovníkmi, komunikáciu na gremiálkach a kolégiách, reči riaditeľa organizácie k pracovníkom, referáty a pod. Ďalej tu možno zaradiť aj reči vedúcich organizácie s obchodnými partnermi, externými spolupracovníkmi, dodávateľmi, reči ponuky, propagácie a informácie a pod.

Rozvoj vedy a techniky a uplatňovanie nových poznatkov vo výrobe nastoľuje a rozširuje aj výmenu týchto poznatkov a skúseností. Uskutočňuje sa predovšetkým ústnou komunikáciou na rozličných rokovaniach.

Najväčším nedostatkom rečníckych prejavov na schôdzkach rozličných žánrov vo výrobnej sfére je ich živelnosť, neusmernenosť, mnohovravnosť a nadbytočná šírka. Pod pojmom neusmernenosť chápeme široký tematický rozptyl a odbočovanie od naprogramovaných problémov. Často prevláda predstava, že čím je schôdza dlhšia, tým je účinnejšia a čím sú reči rozsiahlejšie, tým sú aj dôležitejšie. Niekedy sa tieto reči málo čo líšia od oficiálnych slávnostných rečí. Platí to najmä o vedúcich riadiacich pracovníkoch. Reči na takýchto schôdzkach sú neraz príliš usmernené, aranžované, diskusia je málo konkrétna a schôdzka neprináša želaný efekt.

Každý vedúci pracovnej rady alebo rokovania je zodpovedný za vytvorenie normálneho prostredia, za nerušený priebeh a za vytvorenie podmienok preň. Jednou z podmienok pracovného rokovania je rokovací poriadok a harmonogram práce. Jeho nedodržiavanie a hrubé priestupky voči nemu môžu zapríčiniť neúspechy rady.

Úlohou predsedajúceho na pracovnej schôdzi je:

- a/ určiť témy referátov a koreferátov, dbať na primeranosť ich časového rozsahu,
- b/ vymedziť primerané množstvo času na diskusné príspevky, dbať na jeho dodržanie a na dodržanie časového rozpätia diskusie ako celku,
- c/ postarať sa o oddychové prestávky, o možnosť diskutovať a debatovať neoficiálne, zabezpečiť občerstvenie,
- d/ postarať sa, aby referáty a diskusné príspevky /podľa druhu rady/ boli zachytené v zápisnici /v zázname/, resp. aby sa ich rukopisy odovzdali redakčnému stredisku konferencie,
- e/ postarať sa o zhrnutie výsledkov rady, o zistenie, ktoré problémy sa neriešili alebo nedoriešili,
- f/ zredigovať uznesenie alebo ohlas, čo bude pracovnou smernicou pre pracovníkov a úseky, ktorých sa to týka,

g/ postarať sa o zverejnenie, resp. publikovanie prednášok, referátov, koreferátov a diskusných príspevkov.

Vedúci pracovnej porady musí venovať náležitú pozornosť aj diskusii, ktorá býva obyčajne po prestávke za hlavným referátom. Určitú zručnosť vyžaduje začiatok diskusie, pretože dosť ťažko nájsť účastníka porady, ktorý by sa prvý prihlásil do diskusie.

Na výrobných poradách, pracovných poradách, gremiálkach a pod. ako posledný bod programu figuruje "rozličné". Účastníci majú tu možnosť nastoliť aj neprogramované problémy, predniesť potrebné informácie, dodatočne vysloviť pripomienky k prerokovaným problémom, aj k tým, na ktoré sa zabudlo.

Aj vedenie pracovnej porady patrí k riadiacim úlohám vedúceho pracovníka. Vedúci v role predsedajúceho usmerňuje a vyvažuje priebeh schôdze, pobáda k diskusii najmä skúsených pracovníkov, obmedzuje taktne tých, čo by mohli svojimi osobnými vlastnosťami narušiť dobrý priebeh. Možno napomenúť diskutéra pri nevhodnom vystupovaní, prípadne mu vziať slovo.

Dobrý priebeh pracovných schôdzok závisí od vhodného usmerňovania predsedajúcim, ale v rovnakej miere aj od účastníkov, od ich disciplinovanosti a ohľaduplnosti k iným. Tak sa vytvára na schôdzi pracovná a tvorivá atmosféra.

2. RÉTORIKA V PRAXI MANAŽÉRA

Vznik manažérskej profesie a funkcie manažéra. Slovo manažér je anglického pôvodu a znamená vo všeobecnosti príslušníka tej pracovnej hierarchie, ktorá sa zaoberá riadením. Moderná spoločnosť sa označuje ako spoločnosť organizácií priemyselno-výrobných, obchodných, vedeckých, školských, kultúrnych, zdravotných a ďalších. Riadenie organizácií zabezpečujú tímy pracovníkov, ktorí sa v jednotlivých organizáciách nazývajú rozdielne, sú to riaditelia, majstri, vedúci, rektori, primári a pod. Spoločným menom ich označujeme manažéri a ich riadiacu činnosť manažérstvo.

V teoretických prácach nájdeme charakteristiku 5 základných funkcií manažérstva ako profesie:

- 1/. **Určovanie cieľov**, čo predpokladá rozvíjanie analytických schopností manažéra, zvládnutie "computer science", štúdium stratégie riadenia, pochopenie filozofie podnikania, tvorbu koncepcií.
- 2/. **Organizovanie**, ktoré zahrňuje rozhodovanie o využívaní zdrojov pracovných síl a ich rozdelenie, výber správnych, schopných ľudí na správne miesta, vedeckú koordináciu ich činnosti.
- 3/. **Komunikovanie** s ľuďmi a motivovanie pracovníkov, čo predpokladá znalosti zo psychológie a sociológie, schopnosť poznať ľudí, organizovať tímovú prácu, podnecovať iniciatívu a tvorivé myslenie, vedieť si vybrať spolupracovníkov a priebežne ich hodnotiť.
- 4/. **Hodnotenie a meranie výkonu organizácie**, čo si vyžaduje sústavné sledovanie stavu firmy, jej dynamiky, schopnosť ihneď sa chytiť príležitosti /marketing/, vedieť riešiť krízu firmy /organizácie/ pružnou reorientáciou výroby, zmeny trhu. Vyžaduje si to predvídavosť, rýchle reagovanie a nebojnosť riskovať.
- 5/. **Starat' sa o rozvoj pracovníka**, vrátane seba samého. Moderný manažér musí pomáhať ľuďom rásť i čo do veľkosti ich osobnosti i čo do veľkosti ich hmotného bohatstva.

Medzi funkciami manažéra zaujíma dôležité miesto komunikatívna zložka a schopnosť motivovať pracovníkov. Komunikatívna schopnosť umožňuje /popri iných

schopnostiach/ manažérovi vedieť spolupracovať s pracovníkmi, presvedčať ich a mobilizovať ku kvalitnejšej a zodpovednejšej práci.

Správanie sa riadiaceho pracovníka na verejných podujatiach.

Ak je riadiaci pracovník v pozícii **predsedajúceho na schôdzi**, mal by po otvorení schôdze vstať, aby účastníkov upozornil na seba, videl im do tváre a skoncentroval ich pozornosť. Prv než vstane, skontroluje si letmo svoje ustrojenie /kravatu, gombičky na obleku, účes/. Potom ako vstane, chvíľu počká, aby sa poslucháči sústredili na neho a len tak začne hovoriť. Hovorí stručne a zrozumiteľne.

Platí tu **Murphyho zákon**:

Keby ľudia viacej počúvali to, čo hovoria, hovorili by menej.

Poslucháčov na podujatí najlepšie presvedčí vtedy:

- * keď sám verí tomu, čo hovorí
- * keď je serióznym
- * keď hovorí stručne a vecne
- * keď mu záleží na tom, aby si ho poslucháči nielen vážili, ale ho mali aj radi
- * keď má stály kontakt s poslucháčmi vizuálne.

Riadiaci pracovník v pozícii predsedajúceho na schôdzi má mať:

- * trpezlivosť
- * má byť pokojným
- * na schôdzi má prísť dobre pripravený, a to na každú časť /referát, diskusiu a pod./
- * má vedieť rýchlo reagovať.

Pri diskusii platí tiež **Murphyho zákon**:

S hlupákom sa nikdy neškriep, niekto by si nemusel všimnúť, že je medzi vami rozdiel.

Schôdzku treba viesť inteligentne. Ak nastane momentálne neriešiteľná situácia alebo na diskusný príspevok nevie ihneď kvalifikovane odpovedať, z viacerých možností má uplatniť tú najvhodnejšiu: schôdzku môže prerušiť a rokovanie preložiť, alebo navrhnúť vytvorenie komisie, ktorá sa bude prípadom zaoberať.

Ak sa spor vlečie príliš dlho, skončí sa "chytaním za slová".

I ten najjednoduchší problém sa stane neriešiteľným, keď sa pretriasa na značnom počte zasadaní.

Dĺžka správy o rozvoji podniku je nepriamo úmerná veľkosti rozvoja.

3. RÉTORIKA V KOMERČNEJ OBLASTI

Riadiaci pracovník - manažér na obchodných rokovaniach

Z viacerých podmienok, ktoré moderná firma musí vytvoriť pre obchodné rokovania, zaujíma dôležité miesto i rétorika, kde patrí samotná osobnosť manažéra, image firmy, jazyk reklamy, propagačných materiálov a i.

Imidž /image, z angl. predstava o niečom, v lat. imago - obraz/ znamená dobrú povesť firmy alebo osoby, čo samo o sebe láka zákazníkov. V súčasnosti sa každá solídna firma usiluje získať čo najlepší imidž, o čo sa starajú špecialisti z oddelenia public relation, ktorí cieľavedome využívajú a skúmajú verejnú mienku. K dobrému imidžu sa využívajú mnohé prostriedky, ako starostlivo zvolené meno firmy, značky, nové výrobky, vydávanie časopisu firmy. Manažéri mávajú často i prednášky, firma

sponzoruje mnohé dobročinné, kultúrne, športové a iné podujatia. Sponzorstvo sa uvádza v tlačových bulletinoch.

Reklama z hľadiska rétoriky.

Reč reklamy môže mať podobu zvukovú, písomnú alebo vizuálnu podľa toho, na aké zmyslové orgány má pôsobiť.

Rečový štýl reklám determinujú predovšetkým dve základné funkcie reklamy: informačná a ovplyvňovacia, druh reklamy a jej rečová podoba. Najčastejšími druhmi reklamy sú: firemné označenie /meno firmy/, ktoré už na prvý pohľad má nejakú upútať, inzeráty v masmédiách /tlač, rozhlas, televízia/, letáky, prospekty, katalógy, návody na používanie výrobku a i.

Charakteristickými znakmi reklamy, jej jazyka sú: stručnosť, ale pritom obsažnosť, zaujímavosť, nápaditosť, pričom treba brať na zreteľ i adresáta, a to z hľadiska generáčného /mládež, dospelí, starí ľudia/, profesijného, keďže niektoré výrobky sú určené len príslušníkom určitej profesie, i národnostné, pretože každý národ má svoje etnické i rečové špecifiká.

Špecifická reč reklám sa označuje obyčajne pojmom **slogan**. V slogane sa môžu používať i špecifické rečnícke prostriedky, najmä metafory, rozličné rýmy, personifikácie, expresívne usporiadanie slov a iné.

Priame obchodné rokovanie so zreteľom na rétorickú zložku

Základom obchodného rokovania je dialóg. V procese obchodného rokovania možno rozlíšiť tri fázy: kontaktnú fázu, vlastné obchodné rokovanie a záver.

1. Kontaktná fáza

Jedným z predpokladov úspešnosti je, aby rokujúci mal čo najviac **informácií o zákazníkovi**, ktoré sa týkajú rodiny, veku, vzdelania, skúseností, motívov, ktoré ho vedú ku kúpe, solventnosť zákazníka.

Súčasťou tejto fázy je i dohovor o termíne a mieste schôdzky. Prostriedkom dohovoru môže byť zdvorilostný list, telefonický dohovor alebo dohovor prostredníctvom tretej osoby. Pri konkretizovaní termínu rokovania treba vychádzať z podmienok, ktoré najlepšie vyhovujú zákazníkovi. Pri dôležitých rokovaniach je vhodné, ak sa písomné materiály pošlú zákazníkovi vopred.

2. Vlastné obchodné rokovanie

Počas rokovania je vhodné sledovať zákazníka a snažiť sa na základe gestikulácie, mimiky a tempa reči poznať typ jeho osobnosti a využiť ho v prospech rokovania.

Podstatou rokovania je:

- * poskytnúť zákazníkovi dostatok informácií o predmete rokovania, ak boli materiály poslané vopred, doplniť údaje o výrobku,
- * zistiť si vhodnosť času rokovania, resp. overiť si, či zákazníkovi "nevbehli" do schôdzky nepredvídateľné okolnosti, ktoré by mohli nepriaznivo ovplyvniť rokovanie,
- * vlastný dialóg, ktorého podstatou je presvedčanie s cieľom zmeniť správanie alebo postoje alebo dosiahnuť výhodnejšiu pozíciu. V tejto fáze procesu majú nezastupiteľné miesto vedomosti a zručnosti z rétoriky. Zásadou je nehovoriť k zákazníkovi, ale hovoriť so zákazníkom. Tu je dôležité vedieť počúvať zákazníka, neskákať mu do reči, byť trezrlivým. Počas dialógu treba stále sledovať oči

zákazníka a snažiť sa mu z nich vyčítať priebeh psychických procesov, ktoré v ňom prebiehajú. **Pri rokovaní preto je nevhodné mať na očiach tmavé okuliare.**

3. Záver

Záver znamená vyvrcholenie obchodného rokovania, ktoré je sprevádzané i na jednej i na druhej strane istým opodstatneným vzrušením. Záver môže byť pozitívny, keď sa kúpa a predaj realizuje, neistý, keď sa predaj odročí, záporné, keď zákazník od kúpy /obchodu/ odstúpi. Každá z týchto troch možností kladie na predávajúcu stranu istú psychickú záťaž. Reakcie predávajúceho na každú z možností majú byť korektné. Pri kladnom výsledku treba ostať pokojným, neukazovať príliš svoju radosť, pri negatívnom výsledku neprejavovať zlosť, pohrdanie alebo ľahostajnosť. Korektnosť majú vyjadrovať i mimorečové okolnosti /bez grimás, úškrnov a pod./.

XI. kapitola: NEVERBÁLNA / MIMOSLOVNÁ / KOMUNIKÁCIA

- 1/ Mimika /výraz tváre/.
- 2/ Reč očí /zrakový kontakt/.
- 3/ Gestikulácia v ústnom prejave.
- 4/ Proxemika /vzdialenosť v akej sa hovoriaci nachádzajú/. Proxemika pri stole.

Ku komunikácii dochádza všade tam, kde sa stretávajú ľudia. Komunikácia medzi ľuďmi prebieha jednak pomocou slov, a jednak poznáme aj neverbálnu /mimoslovnú/ komunikáciu.

Neverbálnu rovinu medziľudskej komunikácie tvorí celý rad prejavov:

- * mimika /výraz tváre/
- * zrakový kontakt /reč očí/
- * haptika /bezprostredný dotykový kontakt/
- * pantomimika /celkový obraz fyzického postoja, držanie tela i jeho pohyb/
- * gestikulácia /pohyby rúk/
- * proxemika /vzdialenosť, v akej sa spolu hovoriaci nachádzajú/
- * úprava zovňajšku.

Neverbálne prostriedky komunikácie majú tieto funkcie:

- 1/ Pomocou nich sa komunikujú interpersonálne postoje a city, osobná náklonnosť, záujem o priblíženie alebo žiadosť o zväčšenie odstupu.
- 2/ Podporujú verbálnu komunikáciu v tom smere, že dopĺňajú zmysel slovnej výpovede a poskytujú hovoriacemu spätnú väzbu /t. j. informáciu o tom, ako reagujeme na jeho slová/.
- 3/ Nahradzujú reč, ak je to nutné, potrebné alebo vhodné.

1. MIMIKA

Do oblasti mimiky zahrňujeme pohyby svalov tváre. **Ľudská tvár** má veľmi bohatý komunikačný potenciál. Odráža vzájomné postoje ľudí, ktorí spolu jedajú, poskytuje spätnú väzbu v rozhovore, t. j. odpoveď na to, čo sme druhému povedali. Niektorí bádatelia sa domnievajú, že z hľadiska sociálnej komunikácie je tvár spolu so slovom druhým najdôležitejším informačným prostriedkom vo vzájomnom styku medzi ľuďmi.

Mimické prejavy sú zrkadlom duše, tvár odráža psychiku človeka. Psychické stavy sa odrážajú na tvári tým, že bezprostredne formujú svalstvo tváre.

Podľa psychológov sa na tvári odráža sedem stavov, tzv. **primárnych emócií**: šťastie, prekvapenie, strach, zlosť, smútok, spokojnosť, záujem. Tvár vyjadruje aj ich protipóly. Existujú aj stupne týchto mimických stavov - od priateľských až po nevraživé, čo sú vlastne akési sekundárne emócie. Tvár však odráža nielen vnútorné stavy, ale vyjadruje aj ich intenzitu. Tak napríklad šťastie môže byť veľké, obrovské, prekvapenie príjemné, malé, ohromné, strach malý, veľký, takmer žiadny.

Súčasne tieto psychické stavy existujú ako pravé, skutočné, nepredstierané, ale aj hrané, simulované čiže predstierané.

Na mimike sa zúčastňujú všetky časti tváre: čelo, nos, oči, ústa, brada, líca.

Pritom **horná časť tváre** /od koreňa nosa nahor/ vyjadruje negatívne emocionálne stavy, ako sú napríklad obavy, starosti, neúspech. Pre človeka sú to ťažké až frustrujúce subjektívne stavy. Horná časť tváre je citlivá na vyjadrovanie psychického napätia.

Dolnú časť tváre predstavujú nos, ústa, brada. Tu sa najlepšie odrážajú pozitívne emocionálne stavy, ako je šťastie, radosť, láska, potešenie. Táto časť tváre je necitlivá k vnútornému napätiu, odráža hlavne euforické stavy. Najdôležitejšiu úlohu v mimike zohráva tá časť tváre, v ktorej sú oči a ich okolie.

Na čele sa odrážajú subjektívne neistoty. Pomocou hustoty a hĺbky vrások na cele možno vyčítať strach, obavu, smútok, hnev. Čelo spolu s obočím vyjadruje aj prekvapenie.

Nosom možno vyjadriť iróniu, výsmech. Krčenie nosom vyjadruje nechúť, pohrdanie, nechotu. Rozšírenie nosných dierok naznačuje agresivitu.

Ústami možno vyjadriť trpkosť, pohrdanie, vzdor, nepokoj, agresivitu, náklonnosť, priateľstvo, sympatie a iné.

Úsmev a smiech sú vo väčšine prípadov prejavmi priateľských citov. Úsmev možno pozorovať pri priateľských stretnutiach, pri poďakovaní, blahoželaní, môže plniť aj funkciu pozdravu. V rozhovore má spolu so súhlasným pritakávaním významnú úlohu, pretože stimuluje hovoriaceho. Je to dôležitý dorozumievací signál, ktorý vzbudzuje sympatie. Ľudia, ktorí ho používajú, dosahujú v živote úspech. V niektorých situáciách sa úsmev stáva aj určitou formou ospravedlnenia či obrany. Napríklad, keď do niekoho narazíme, keď si chceme prisadnúť, keď nastupujeme do výťahu.

Mimické prejavy ovplyvňujú náš pohľad na človeka, či sa nám javí ako pekný, prítiahlivý alebo škaredý. Na ľudoch vidieť, ako opeknejú, keď sú šťastní a zamilovaní, a naopak, akí sú nesympatickí v zlosti, hneve, nenávisti. Aj dlhšie pôsobiace pozitívne či negatívne emócie /city/ vrývajú pečať do tváre človeka.

Za hrubú a surovú mimiku sa považujú **grimasy**. Človek ich používa pri neočakávanej otázke partnera, počas váhania, premýšľania, keď niečo sponchybňuje, alebo aj v nečakane príjemných situáciách. Grimasy pôsobia pri komunikácii rušivo. Podobne rušivo pôsobia pri prejave aj rôzne zlozvyky, ako je kývanie sa do strán, manipulovanie s oblečením, s prstami, skákanie do reči a pod.

2. REČ OČÍ / ZRAKOVÝ KONTAKT /

Centrálnu úlohu v mimike hrajú oči /a to nielen oči ako také, ale aj ich celkový pohyb, najmä viečok, obočia a koreňa nosa/. Človek vníma zrakom vyše 80 percent informácií /sú to farby, jas, svetlo, tma, veci aj osoby/.

Pohľad v komunikácii plní nielen funkciu prijímateľa, ale aj vysielača informácie. Oči človeka prezrádzajú jeho momentálny psychický aj fyzický stav. Dá sa z nich ľahko vyčítať stres, únava, šťastie, radosť, smútok, strach, choroba.

Nedostatok zrakového kontaktu pri komunikácii môže svedčiť o plachosti alebo neistote hovoriacej osoby, prípadne o rozpakoch. Očividné predlžovanie zrakového kontaktu sa môže interpretovať ako hrozba a ľudia majú tendenciu uniknúť mu.

Pri rozhovore ten, kto hovorí, sa obyčajne menej pozerá ako ten, kto počúva. To preto, lebo hovoriaci nielen sleduje partnerove neverbálne reakcie, ale súčasne musí svoj prednes aj štylizovať, korigovať, retušovať. Pri každom väčšom zaváhaní hovoriaci odvráti svoj pohľad, lebo reakcie partnera sú rušivým činiteľom. Hovoriaci odvráti pohľad aj vtedy, keď si pripravuje odpoveď na náročnejšiu otázku. Obyčajne sa vyššie

hodnotí ten hovoriaci, ktorý sa dlhšie pozerá na počúvajúceho ako ten, kto často prerušuje svoje pohľady.

Pri priateľskom, príjemnom rozhovore sa vzájomné pohľady partnerov stretávajú oveľa častejšie ako pri rozhovore nepríjemnom, kritickom. V rozhovoroch, ktoré v nás vyvolávajú nepríjemné pocity, je všeobecne malý zrakový kontakt. Zrakový kontakt sa skracuje aj vtedy, keď partneri medzi sebou súperia a vzťahy sú negatívne. Ak nám niekto hovorí o príliš osobných veciach, je spoločensky vhodné svoj pohľad odvrátiť.

Ľudia odvracajú svoj pohľad aj v pre nich nepríjemnej situácii. Napríklad v preplnenom autobuse cestujúci zväčša pozerajú von oknom. Ak je vo výťahu viac neznámych ľudí, každý z nich hľadá uprene do zeme alebo číta inštrukcie na výťahu, prípadne sleduje číslo poschodia. Odvrátenými pohľadmi sa akoby ospravedlňujú, že napriek malej fyzickej vzdialenosti sú si navzájom cudzí. Hľadanie na druhého sa tu chápe ako obťažovanie. Je však spoločenské, aby sa ľudia aj v takejto situácii pri pozdrave pozreli na seba.

Väčšina ľudí nemá dobrý pocit ani pri komunikácii s partnerom, ktorý má na očiach slnečné okuliare. Cez ne totiž nevidieť, kam sa partner počas rozhovoru pozerá, či aký vzťah má k predmetu rozhovoru a k svojmu spolubesedníkovi. Pri pohľade nie je dôležitá len jeho dĺžka, ale aj jeho frekvencia. J. Křivohlavý /1988/ pokladá za príjemnejšie dlhšie pohľady a pritom menej frekventované než kratšie a frekventovanejšie pohľady. Podozrivo časté mrkanie prezrádza, že človek je v duševnom napätí, ktoré nie je schopný uvoľniť.

Reč očí je teda mnohovýznamová. Pohľady môžeme kvalifikovať ako priateľské, príjemné, arogantné, vyzývavé, ale aj ako bojazlivé, nepriateľské, útočné, pasívne, pichľavé, teplé, zlostné, agresívne, zamilované a pod. Pohľad je jedným z dominantných znakov kladných alebo záporných vzťahov.

3. GESTIKULÁCIA v ústnom prejave:

Hovoriaci pri prejave vždy gestikuluje, čo dokazuje, že gestika je zviazaná s rečou. Gesto je integrálnou súčasťou výpovede, je to spontánny pohyb rukou. Slovo **gestikulácia** súvisí s latinským slovom gestus, čo znamená rečnícky posunok rukou. Gestikulácia pomáha spresňovať komunikáciu.

Gestami sa dá veľa vyjadriť. Vo väčšine prípadov ich človek používa nevedomene a takéto gestá prezrádzajú charakter človeka, jeho nepokoj, nervozitu, záujem, ochotu komunikovať, schopnosť prispôbiť sa atď. Človek, ktorý si ľahko získava iných a dôveryhodne na nich pôsobí, gestikuluje s otvorenou dlaňou. Otvorená ruka a dlaň symbolizujú nielen čestnosť, ale aj moc. Ten, kto gestikuluje s obrátenou dlaňou k sebe, nepripúšťa si blízko iných ľudí. Ruka natiahnutá k partnerovi odbúrava agresivitu a predstavuje otvorenú komunikáciu.

Človek, ktorý si zakrýva tvár pokrčenými rukami, naznačuje svoju úzkosť. Ak človek namieri na partnera ukazovák alebo zatne ruku v päst', vyjadruje veľkú agresivitu a hrozbu. Aj vystretie ukazováka pri gestikulácii /nemusí byť pritom namierený na partnera/ počúvajúcí vníma ako svoje ohrozenie. Vystretý ukazovák je metafora biča, ktorý by mohol toho druhého šľahnúť. Ten, kto je sebavedomý a myslí si o sebe, že je viac ako ostatní, má pri pití z pohára, šálky alebo pri fajčení cigarety natiahnutý malíček. Naša etiketa sa nestotožňuje s tým, aby hovoriaci v procese reči ukazoval na predmet, o ktorom hovorí a navyše nie vtedy, keď je predmetom rozhovoru

človek /Španieli a obyvatelia Latinskej Ameriky sa však pri rozhovore snažia pohybmi a mimikou vyjadriť to, čo cítia, a preto často ukazujú na predmet reči. No najčastejšie priamo na človeka alebo na predmet rozhovoru ukazujú Afričania/.

Počas reči sa používajú nielen nevedomené, mimovoľné a automatické gestá, ale aj také gestá, ktoré vyjadrujú samostatný význam a nemusia sa použiť s verbálnym textom. Sú to v podstate konvenčné, ustálené gestá, ktorými sa napríklad vyjadrujú také významy ako o. k., áno, pod' sem, choď preč, tu, tam. Aj pri stretnutí, nadväzovaní známosti, lúčení a vôbec pri prejavoch zdvorilosti sa používajú také gestá, ktoré vyjadrujú významy nech sa páči, vstúpte, dovoľte, prepáčte, vezmite si, pod' so mnou, gratulujem ti a iné.

Hoci sú gestá z veľkej časti internacionálne, predsa len niektoré signálne pohyby rukou majú v jednotlivých štátoch špecifické významy. Zdá sa, že je **nevyhnutné učiť sa cudzí jazyk spolu s gestikuláciou príslušnej krajiny**. Pretože použitím gesta, ktoré v cudzej krajine znamená niečo úplne iné ako doma, možno uraziť či raniť partnera, možno sa zosmiešniť, možno sa nedorozumieť.

Ako príklad si uvedieme niekoľko takých gest, ktoré majú odlišné významy od našich. Zamávanie rukou u nás znamená priateľskú rozlúčku. V Grécku však toto gesto vyjadruje význam "Choď do čerta!" Gréci pri lúčení totiž ukazujú na vonkajšiu stranu ruky. Pri vyjadrovaní významu "Pod' sem!" Slovania a národy žijúce v strednej a severnej Európe mávajú na partnera dlaňou obrátenou k sebe. Španieli, obyvatelia Latinskej Ameriky a príslušníci niektorých afrických národov však mávajú dlaňou obrátenou k partnerovi. Toto gesto sa vysvetľuje tým, že väčšina obyvateľov spomenutých krajín má biele dlane a tak ich dlaň je lepšie viditeľná aj na väčšiu vzdialenosť. Takmer v celej Európe ľudia poklepaním si po sluche naznačujú, že partner je "blázon". V Holandsku však toto gesto znamená, že je bystrý. Japonci "tlieskajú" stretaním prstov oboch rúk, my tleskame dlaňou o dlaň, západní Nemci namiesto toho uplatňujú klopanie hánkami alebo búchanie päťou o stôl. Angličania pomalým rytmickým potleskom vyjadrujú nesúhlas, u nás je to často prejav silného, skandovaného súhlasu. Rozdielne je vyjadrenie súhlasu a nesúhlasu u nás a u Bulharov.

Pri používaní gest by mal byť kultúrny hovoriaci radšej skúpy. Nadmerná gestikulácia podobne ako absencia gesta ovplyvňujú komunikáciu v negatívnom smere. Vhodná gestikulácia zase približuje hovoriaceho k poslucháčovi.

4. PROXEMIKA

Keď ľudia navzájom komunikujú, vždy sa vytvárajú medzi nimi isté vzdialenosti. Každý človek si vlastne sám okolo seba vytvára určitý **priestor, osobnú zónu**. Ak niekto nešetrne alebo násilne poruší túto osobnú zónu, vyvoláva na druhej strane nepokoj, nervozitu. V komunikácii sa preto žiada **rešpektovať aj vzájomnú vzdialenosť medzi partnermi** a osobný priestor človeka vôbec.

Otázkami vzdialenosti ľudí pri komunikácii a otázkami osobného priestoru človeka sa zaoberá **proxemika**. /Latinsky proximus znamená najbližší, a proximitas latinsky znamená blízkosť./

Všeobecne platí, že človek sa viac priblíži k veciam, predmetom ako k inému človeku. Zdá sa, akoby nás predmety a veci, ktoré sú v našej blízkosti, menej rušili ako ľudia, s výnimkou blízkych priateľov. Ak však veci patria niekomu inému a nám sa zdá, že zasahujú do nášho osobného priestoru, snažíme sa od týchto vecí viac alebo menej dištancovať. /Pohár alebo šálka v priestore spolustolovníka vyvoláva nepokoj/.

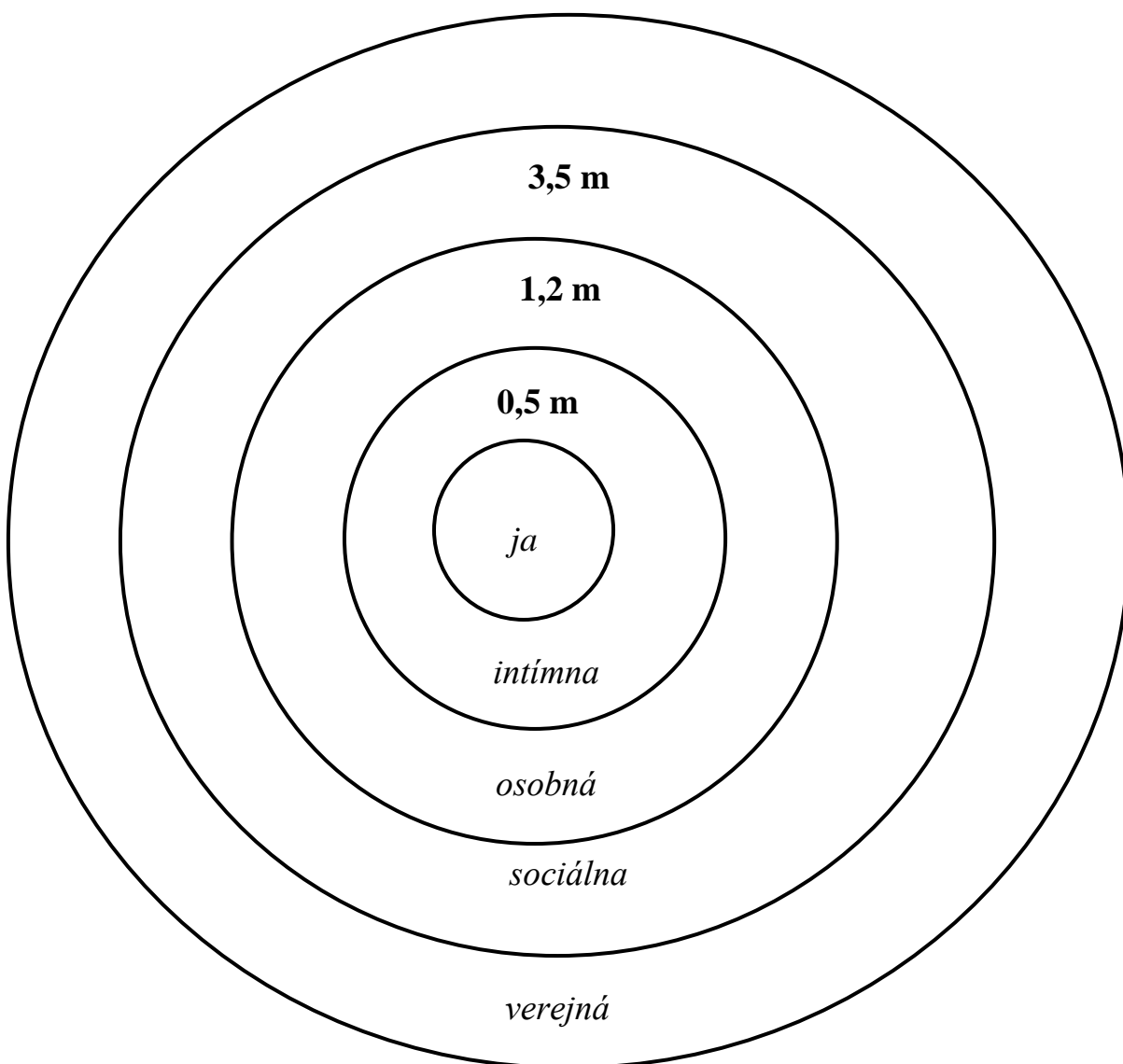
Každý človek inak chápe proxemiku. Extroverti napríklad pristupujú k partnerom bližšie ako introverti. Ľudia, ktorí trpia pocitom menejcennosti alebo nie sú si istí sami sebou, ďalej ľudia osamelí a úzkostliví, zachovávajú okolo seba väčšiu osobnú zónu. Najväčšiu osobnú zónu okolo seba majú agresívni a násilní ľudia.

Reakcie ľudí pri narušení osobného priestoru sú neverbálne. Človek sa cíti ohrozený, robí vyhýbavé pohyby hlavou a telom: sedí alebo stojí nepokojne, vrtí sa, pri sedení prekríži nohy, pričom jednou kýva /akoby toho druhého odháňal/, bubnuje prstami. Od "uzurpátora" priestoru odvracia pohľad. Takto sa človek pokúša o únik a ak je to možné, odíde. Málokto v takej situácii vyjadrí svoju nespokojnosť verbálne.

Každý človek má okolo seba niekoľko osobných zón a do tohto priestoru vpúšťa rôzne hlboko rôznych ľudí. Rozlišujeme štyri druhy osobných zón - to znamená štyri druhy vzdialeností medzi komunikujúcimi. Sú to: **intímna, osobná, sociálna a oficiálna zóna.**

Hranice proxemiky určuje žena, starší z partnerov, človek spoločensky vyššie postavený - jednoducho ten, kto prvý podáva ruku.

Dištančné zóny pri komunikácii



Intímna vzdialenosť medzi komunikujúcimi sa pohybuje v hraniciach 15 - 30 cm a umožňuje bezprostredný osobný kontakt, tzv. haptický dotyk. Táto vzdialenosť sa uplatňuje pri komunikácii manželov, milencov, rodičov a dieťaťa, blízkych rodinných príslušníkov a blízkych priateľov.

Osobná vzdialenosť sa pohybuje od 45 do 120 cm. Je to vzdialenosť, ktorá ešte umožňuje dotyk rúk. Dolná hranica osobnej sféry je vzdialenosť 45 - 75 cm. Platí pre manželov, priateľov na ulici, pre príbuzných, známych, blízkych susedov a ľudí, ktorí vedú dôverné rozhovory. Ani v tejto vzdialenosti sa ešte neráta s účasťou tretieho.

Hornú hranicu osobnej sféry určuje vzdialenosť od 75 do 120 cm. V nej sa nachádzajú ľudia, ktorí vedú súkromné rozhovory, kolegovia, ktorí si tykajú, cestujúci vo vlaku, autobuse, nakupujúci a predavači. V tejto zóne už môžu byť viac ako dvaja ľudia.

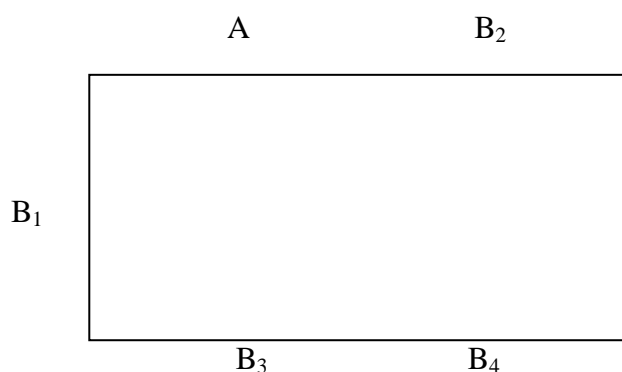
Sociálna vzdialenosť s rozpätím od 1,2 m do 3,6 m umožňuje, aby odrazu komunikovali viacerí partneri. Uskutočňuje sa v nej súkromný alebo verejný rozhovor /medzi šéfom a podriadenými, medzi ľuďmi, ktorí si vykajú/. Sociálna vzdialenosť sa uplatňuje aj počas formálneho rokovania a na menších poradách. Hranicu sociálnej sféry niekedy vymedzuje aj katedra v škole, pult v obchode, okienko, stôl.

Oficiálna vzdialenosť nad 3,6 m sa vyskytuje pri verejnej komunikácii. Vyskytuje sa na veľkých poradách, zhromaždeniach, konferenciách, prednáškach - keď jeden hovoriaci sa prihovára väčšiemu počtu poslucháčov. V tejto vzdialenosti komunikujú nielen rečníci, prednášatelia, vysokoškolskí pedagógovia, ale aj politici.

Proxemika úzko súvisí aj s kultúrou krajiny. To, čo je pre jednu kultúru ešte normálna vzdialenosť, v inej kultúre sa môže už chápať ako vniknutie do osobnej zóny. Rozdielne od nás vnímajú osobný priestor Arabi alebo Japonci. Pre Arabov je určujúcim faktorom na stanovenie proxemiky vôňa. Vzdialenosť, v ktorej Arab cíti vôňu, je pre neho intímna alebo osobná. Ľudia zo severu Európy uprednostňujú v komunikácii väčšiu vzdialenosť ako ľudia z juhu Európy. Veľký priestor okolo seba vyžadujú Nemci a Angličania. Intímna sféra pre Nemcov je v rámci jednej izby v dome. Angličania v súlade so svojím životným krédom *My house is my castle* ťažko pustia do svojej osobnej zóny iného človeka. Ak ich sused nie je na ich spoločenskej úrovni, vôbec s ním nekomunikujú.

Proxemika pri stole

Do oblasti proxemiky patrí aj voľba miesta na sedenie pri stole. Východiskové umiestnenie pri stole podľa počtu osôb je takéto /osoba A sedí tvárou k dverám/.



Tu rozlišujeme **diskrétné** umiestnenie /A - B1/, **kolegiálne** /A - B2/, **súťažno - obranné** /A - B3/ a **nezávislé** /A - B4/.

Diskrétné umiestnenie je vhodné pri priateľskom, neformálnom, niekedy pracovnom rozhovore.

Kolegiálne umiestnenie sa uplatňuje zvyčajne pri práci medzi tými kolegami, ktorí pracujú na spoločnej úlohe.

Súťažno - obranné umiestnenie je vhodné v situácii, keď sa nevyjadruje subordinácia, ďalej pri súťažení, kritizovaní a pod.

Nezávislé umiestnenie zaujímajú partneri vtedy, ak nechcú spolu komunikovať.

Pri **manažérskej komunikácii** sa využíva sedenie hlavne okolo rohu stola.

Okrúhly stôl - /round table/ sa využíva pri rokovaní, kde je žiaduce tlmiť silu hierarchie. Je najideálnejším typom pre rovnocenné rokovanie, na vytvorenie neformálnej a uvoľnenej atmosféry. /V školskej učebni sa sedenie v polkruhu považuje za modernejšie, perspektívnejšie a komunikatívnejšie/.

O proxemike by sme mohli na záver povedať toto: každý človek má na sebe tri masky. Počas oficiálnej komunikácie má všetky tri, počas sociálnej komunikácie o jednu menej, počas osobnej komunikácie o ďalšiu masku menej, no a počas intímnej komunikácie je tento človek "bez masky".

Je spoločenskou chybou, ak človek nemá natoľko vyvinutú introspekciu, že nevie odhadnúť, kedy a koľko masiek konkrétna situácia pripúšťa, a zlou kvalifikáciou preňho je, ak nie je schopný - keď treba - odhodiť ani tú poslednú.

XII. kapitola: PSYCHOHYGIENA UČENIA

- 1/ Únava - sprievodný znak intenzívnej činnosti.
- 2/ Mechanizmus únavy. Fyzická a psychická únava. Príznaky únavy. Čo prehlbuje únavu a čo ju odstraňuje.
- 3/ Čo robiť proti neúspechu a zlyhávaniu v štúdiu. Príčiny neúspechu. Ako predchádzať tréme.

1. ÚNAVA - SPRIEVODNÝ ZNAK INTENZÍVNEJ ČINNOSTI

Každá ľudská činnosť, či je to práca, šport alebo učenie, ak dlho trvá alebo je veľmi intenzívna, unavuje človeka. Únava vzniká v dôsledku intenzívnej činnosti človeka. **Pred učením si treba oddýchnuť.**

Únava sa často dostaví aj počas učenia. Ak spozorujeme, že sa nám učenie nedarí, potom máme dve možnosti - oddýchnuť si alebo sa prinútiť učiť ďalej. Toto prinútenie nesie so sebou veľké nebezpečenstvo a to, že sa navodí ešte väčšia únava a vyčerpanosť. Vyvíjať vôľové úsilie, ak je organizmus unavený, znamená dosiahnuť opačný efekt. Únava sa len prehlbuje.

Pritom únava ovplyvňuje výkonnosť pri učení väčšmi, ako si myslíme. Prejavuje sa to predovšetkým tým, že nevieme udržať pozornosť, pomalšie a nepresne si pamätáme. V dôsledku únavy strácame schopnosť logického zapamätania, čím ďalej, tým viac sa dostávame do oblasti mechanickej pamäti.

2. MECHANIZMUS ÚNAVY

Aby sme vedeli proti únave bojovať, musíme vedieť, **čo vlastne únava je.** Psychológ Ladislav Ďurič upozorňuje na to, že proces únavy obsahuje tri základné zložky:

- 1/ Proces znižovania - vyčerpávania funkčnej schopnosti buniek mozgovej kôry.
- 2/ Proces obnovy funkčnej schopnosti buniek mozgovej kôry.
- 3/ Proces ochranného útlmu.

Tieto zložky únavy sú prítomné pri každej činnosti, najmä vtedy, keď táto činnosť je veľmi intenzívna, alebo keď dlho trvá. Pri vyučovaní, pracovnom zaťažení, športe alebo učení spočiatku pôsobí proces znižovania funkčnej schopnosti príslušných buniek našej centrálnej nervovej sústavy. Táto akcia zákonite vyvoláva aj okamžitú reakciu - odvetný proces, a to úsilie obnoviť funkčnú schopnosť týchto buniek.

V prípade, že obnovovací proces vyrovná zníženie funkčnej schopnosti, nepocítujeme únavu. Keď však procesy znižovania začínajú prevládať nad procesmi obnovy a ani pri našom zvýšenom vôľovom úsilí sa tieto procesy nevyrovnávajú, dochádza k ďalšiemu, ešte väčšiemu zníženiu funkčnej schopnosti nášho mozgu. Procesy obnovy zaostávajú za procesmi znižovania, čo spôsobí pokles našej výkonnosti.

V záujme určitého udržania rovnováhy, čím ďalej, tým viac sa zintenzívňujú procesy obnovy, ktoré však od nás vyžadujú veľké vôľové vypätie. Ak teda pokračujeme v práci alebo v štúdiu, ešte väčšmi sa znižuje funkčná schopnosť príslušných nervových buniek.

Prirodzene, vzájomný boj medzi týmito dvoma procesmi nemôže trvať dlho, lebo tým by sa poškodili samé nervové bunky. Preto na ich ochranu nastupuje proces útlmu, ktorý zablokuje ďalšiu činnosť. Čím silnejšia je obnova psychických aj fyzických síl pri vykonávaní príslušnej činnosti, tým rýchlejšie a intenzívnejšie sa dostaví ochranný útlm. Tento znemožňuje, prípadne podstatne zhoršuje momentálny stav výkonnosti, a tým aj výkon. Je to prípad, keď sme veľmi unavení, ale silou vôle sa učíme ďalej. Lenže výsledok je žalostný: nič, alebo skoro nič sa nenaučíme.

Fyzická a psychická únava

Únavu zvyčajne delíme na fyzickú - telesnú a psychickú - duševnú. V oboch prípadoch hlavnú úlohu zohrávajú **zmeny funkčnej schopnosti príslušných nervových buniek**, lebo tak pri telesnej, ako aj pri duševnej činnosti riadiacu činnosť vykonáva centrálna nervová sústava.

Telesná a duševná činnosť sa navzájom ovplyvňujú. Pri telesnej činnosti sa viac alebo menej zúčastňuje aj duševná činnosť a naopak. Intenzívna duševná činnosť sa prejavuje v celom organizme, pri dlhšom trvaní vedie aj ku zmenám fyziologického stavu organizmu. Napríklad mení sa rýchlosť pulzu, krvného tlaku, látkovej premeny, činnosť žliaz.

Sú však aj skutočnosti, ktoré dokazujú, že duševná a telesná činnosť a z nich vyplývajúca únava majú niektoré odlišnosti:

1/ Duševná práca je užšie spojená s činnosťou centrálnej nervovej sústavy, teda s našou vyššou nervovou činnosťou. Aj telesnú činnosť riadi centrálna nervová sústava, ale sprostredkovane, cez celý rad iných orgánov a systémov.

2/ Pri fyzickej činnosti sa najväčšmi zaťažuje prvá signálna sústava, pri vyššej psychickej činnosti, najmä pri abstraktnom myslení a zovšeobecňovaní, zasa druhá signálna sústava. Môžeme teda povedať, že pri oboch činnostiach sa rovnako nezaťažujú všetky časti mozgu.

Únava, ktorá vzniká v motorickom centre mozgu následkom telesnej činnosti, vyvoláva postupne ochranný útlm, ktorý sa rozširuje do oblasti vyšších psychických funkcií. Tým poklesne aj naša duševná výkonnosť.

Platí to však aj opačne: únava, ktorá vzniká v psychických centrách vplyvom duševnej činnosti, vyvoláva útlm, ktorý sa takisto šíri do motorickej oblasti mozgu. Tým sa znižuje aj fyzická výkonnosť.

3/ Rozdiel medzi telesnou a duševnou činnosťou spočíva aj v tom, že fyzickú prácu možno prerušiť. Pri duševnej činnosti však nemôžeme úplne prerušiť ďalšiu činnosť mozgu ani po jej normálnom ukončení, napríklad po skončení vyučovania alebo učenia. Ďalej zamestnáva našu psychiku, niekedy tak silno, že napriek zvýšenému vôľovému úsiliu nie sme schopní sa od predchádzajúcej duševnej činnosti odpútať, sme nútení na ňu ustavične myslieť, ba neraz nás prenasleduje aj vo sne. Psychická činnosť teda vyvoláva oveľa vyššie stavy napätia ako práca fyzická, je únavnejšia. Dôsledkom toho sa u duševne a tvorivo pracujúcich ľudí, ako sú umelci, vedci, konštruktéri, ale aj študenti, oveľa častejšie prejavuje únava.

Príznaky únavy:

Únava sa prejavuje rozličnými príznakmi:

- 1/ Znížením celkovej výkonnosti nášho organizmu čo do množstva, a najmä kvality vykonanej práce.
- 2/ Zrýchľovaním pulzu a dýchania, zmenou krvného tlaku, zásobovania mozgu kyslíkom a pod.
- 3/ Z hľadiska vzťahu k práci a k výkonu - nechut'ou k práci, nezáujmom o prácu, obavami z neúspechu, neistotou vo výkonoch, zhoršením pohybovej kondície.
- 4/ Z hľadiska nášho vzťahu k okolitému prostrediu - precitlivelým a nesprávnym reagovaním; máme dojem, že sa nám zámerne krivdí, že sa nedoceňujú naše kvality a pod.
- 5/ Bolesťou a tlakom v hlave, pocitom slabosti, psychickou labilitou a skleslosťou, znížením schopnosti zapamätať si, uchovať a vybaviť si určité učivo, pomalými myšlienkovými operáciami, slabou pozornosťou a koncentráciou na prácu, slabým vôľovým úsilím, nechut'ou k jedlu, žalúdočnými ťažkosťami a tak ďalej.

Ak sme unavení, oveľa citlivejšie reagujeme vtedy, keď zapájame do činnosti zložité psychické funkcie. Jednoduché, väčšinou psychicko-fyziologické funkcie sa zhoršujú pomalšie. To znamená, že sa nám ťažko podarí vyriešiť zložitý príklad z matematiky, ale sme schopní vypísať slovička z učebnice. Horšie to však bude s ich zapamätaním.

Ak nemáme možnosť obnoviť svoj predpracovný čerstvý stav výkonnosti, únava čoraz väčšmi narastá a vedie k takzvanej **chronickej únave**. Prejavuje sa to najmä tým, že sa nevieme sústrediť dlhší čas na učenie, nie sme schopní osvojiť si zložité návyky a zlyhávame v osvedčených starých návykoch.

Najväčšie poruchy však nastávajú v sociálnom správaní. Práve zmena nášho správania vedie ku zmene správania okolitého prostredia, čo ešte prehĺbi naše záporné správanie. Takto sa pohybujeme v začarovanom kruhu, z ktorého sa len ťažko uniká, pretože sa čoraz väčšmi izolujeme od svojho okolia. To vedie ku vzniku neuróz.

Čo je neuróza?

Je to stav človeka, ktorý trpí telesnými alebo duševnými ťažkosťami. Pri lekárskom vyšetrení sa však nezistilo preukázateľné poškodenie príslušných orgánov alebo mozgu. Ide len o poruchy funkcií centrálnej nervovej sústavy vyvolané psychickými príčinami. Mnohí postihnutí neurózou neveria, že by duševné zážitky mohli mať taký silný vplyv.

Čo prehľbuje únavu a čo ju odstraňuje

Po skončení vyučovania alebo pracovnej zmeny sme všetci viac či menej unavení. Ak sa chceme učiť, potrebujeme nabráť nové sily. Čiastočne to docielime oddychom, teda zvyčajne si poležíme alebo posedíme v kresle alebo pri televízii.

Ďalším bežne používaným prostriedkom na zvýšenie výkonnosti je požitie kávy a rozličných chemických stimulátorov. Mnohí si myslia, že tým zaženú únavu a budú sa môcť učiť. Je to naozaj tak?

Pri dlhodobej činnosti nastáva vyčerpanie funkčnej schopnosti buniek mozgovej kôry a proces obnovy tejto činnosti. Normálny proces vyčerpania a obnovy sa však požitím ktoréhokoľvek z uvedených stimulátorov naruší. **Stimulátory neodstránia únavu, jej príčiny, iba pocit únavy.** Na krátky čas sa nám síce obnoví potrebná

výkonnosť, ale keď prestane účinkovať stimulátor, dostaví sa ešte silnejšia, hlbšia únava.

Aby sme dostatočne obnovili sily a predpoklady učiť sa, zamerajme sa na účinnejšie formy oddychu, na relaxačné cvičenia, ktoré sú založené na poznatku, že duševné napätie sa spravidla spája s telesným napätím vo svaloch /napr. jóga/. Medzi účinné spôsoby prekonávania únavy patrí aktívny oddych, šport a pobyt v prírode.

3. ČO ROBIŤ PROTI NEÚSPECHU V ŠTÚDIU. PRÍČINY NEÚSPECHU.

Vysoká škola kladie na každého nového študenta určité požiadavky, s ktorými sa musí vyrovnávať. Je to nové prostredie, nové formy a metódy štúdia, ktoré môžu pre neho predstavovať psychickú záťaž. Určitá miera tejto záťaže je pre rozvoj osobnosti potrebná. To je bežný prípad úspešného študenta, ktorý sa vie dobre prispôbiť novým podmienkam, ktorý má dostatok odolnosti aj proti niektorým nepriaznivým vplyvom záťažovej situácie.

Aké sú príčiny zlyhávania v štúdiu?

Je to predovšetkým nedostatočná priebežná príprava, ktorá vedie k nahromadeniu učiva /v skúšobnom období, tesne pred termínom odovzdania zadaných úloh/. S takouto situáciou sa vyrovnáme len s mimoriadnym vypätím síl. Pri dlhšom trvaní tohto stavu sa rýchlejšie unavíme, znižuje sa naša psychická odolnosť, nastáva ochranný útlm. Príveľká preťaženosť nastáva vtedy, ak musíme čerpať zo svojich fyzických a psychických rezerv /napríklad vtedy, keď štúdium a príprava nám zaberá toľko času, že nám neostáva dostatok voľna na obnovu síl/.

Zlyhanie v štúdiu zapríčiňuje aj zanedbanie štúdia a medzery vo vedomostiach. Často **zlyhávame aj preto, že sa nevieme učiť!** Je potrebné osvojiť si **intenzívne spôsoby učenia** /viď. kap. 2/, ktoré šetria čas potrebný na zvládnutie učiva.

Intenzívne spôsoby štúdia a intenzívne spôsoby relaxácie sú najlepšou zbraňou proti nadmernému preťažovaniu.

Skúšanie je stresová situácia.

Skúšanie je súčasťou študentského života a pre veľký počet študentov sa stáva stresovou situáciou. Ako stres vzniká?

Pri vzniku, niekedy už dlho pred vznikom konfliktnej situácie sa náš organizmus pripravuje na zvýšenú záťaž. Mobilizuje svoje fyzické a psychické rezervy, aby sa v situácii ohrozenia ubránil, prípadne aby nezlyhal. Fyziologickým dôsledkom prípravy organizmu na záťaž je okrem iného zvýšenie tvorby adrenalínu v krvi, účinkom čoho sa mení predovšetkým distribúcia krvi do srdca, mozgu a svalov, zabezpečuje sa zvýšená energetická spotreba pri zvýšení svalovej činnosti, znižuje sa tráviaca schopnosť žalúdka a čriev, rozširujú sa zrenice a objavujú sa ďalšie príznaky. V tomto smere sú veľmi zaujímavé výsledky merania tepovej frekvencie /počet úderov srdca za minútu/ u študentov prvého a druhého ročníka v priebehu skúšok. Priemerná pokojová frekvencia /meraná mimo skúšobného obdobia/ bola 65,8 tepov za minútu. Ale okamihová

maximálna frekvencia až priemerne 145 tepov za minútu. To predstavuje zvýšenie na 220 percent pokojovej frekvencie. Pritom sa nezistili vzťahy medzi zvýšením tepovej frekvencie a predchádzajúcimi študijnými výsledkami, ani žiaden vzťah k výsledku skúšky. Srdce teda búšilo všetkým študentom rovnakou rýchlosťou bez rozdielu, či mali pred touto skúškou dobré, alebo priemerné známky, či skúšku neurobili alebo urobili.

Pritom organizmus študenta citlivo, ba až veľmi silne reaguje nielen na samo skúšanie, ale aj v prípade strachu zo skúšania. Počas celého skúšobného obdobia sa tepová frekvencia študentov zvýši na 95 až 105 tepov za minútu a v deň skúšky dosahuje vrchol.

Ako predchádzať tréme.

Tréma je výsledkom učenia, učením vzniká a rozvíja sa. Skúšanie celkom prirodzene vyvoláva istý stupeň napätia, prípadne aj obavy z možného neúspechu. Pri niektorom skúšaní neúspech skutočne zažijeme, čím sa naše obavy posilnia. Pri novom skúšaní sa vynoria ešte s väčšou silou.

Kde hľadať východiská na zlepšenie pohody pri skúšaní?

1/ Zdokonalíme prípravu na skúšku a zlepšime svoj štýl učenia, postupne si osvojíme metódy intenzívneho učenia - rýchlejšie sa naučíme a pri odpovedi sa môžeme kontrolovať. Nestačí sa učiť len po prvú úspešnú reprodukciu učiva. Pri odpovedi niektorým srdce bije dva razy rýchlejšie. Tréma nami lomcuje, ťažšie si spomíname. Preto je vhodné **učiť sa navyše**, preučiť sa učivo, niekoľko ráz si aktívne zopakovať logickú schému.

2/ Uvoľniť sa a rozptýliť sa pred skúškou.

3/ Správne dýchanie - zhlboka pravidelne dýchať. Nesprávne je dych zastaviť.

4/ Autosugescia presvedčovaním sa "ja to viem".

5/ Sústredenosť na daný problém.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- BILINSKI, W. : *Velká kniha rétoriky - Jak s jistotou a přesvědčivě vystupovat při každé příležitosti*. Praha: Grada, 2011
- BOREC, T.: *Moderná biznis etiketa pre manažérov*. 2. vyd. Bratislava: Neopublic Porter Novelli, 2010
- BRODSKÝ, J.: *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014
- BUZAN, T.: *Rychle čtení*. Brno: Bizbooks, 2014
- BUZAN, T.: *Myšlenkové mapy*. Brno: BizBooks, 2012
- CAREY, B.: *Ako sa učíme*. Brno: Bizbooks, 2015
- CAUNT, J.: *Time management. Jak hospodařit s časem*. Brno: Computer Press, 2003
- CVRKOVSKÁ, M. – VÁCHA, S.: *Time management: manažerské řízení a využívání času*. Praha: Eurovia, 1992
- ERIKSEN, T. Hh.: *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2005
- GRUBER, D.: *Šetřme časem. Rychločtení – rychlostudium*. Praha: Management Press, 1992
- GRUBER, D.: *Time management. Efektivní hospodaření s časem – klíčová součást beneopedie*. Praha: Management Press, 2009
- HIERHOLD, E.: *Rétorika a prezentace*. 7. vyd. Praha: Grada, 2008
- HINDLE, T.: *Úspešná prezentácia*. Bratislava: Slovart, 2001
- IBISPARTNER.: *Prezentácie*. [online] 2003. [cit. 2015-05-05]. Dostupné na internete: <http://www.ibispartner.sk/sk/prezentacie/396-prezentacia-ako-nastroj-masovej-skazy>
- HOLAS, E.: *Myslenie*. Bratislava: SPN, 1970
- HÖRNER, G.: *Rychlé čtení*. Brno: Computer Press, 2007
- KABÁTEK, A., LOŠŤÁKOVÁ, O.: *Obchodní a manažerská prezentace*. Praha: Grada, 2010
- LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám. Komunikácia a medzil'udské vzťahy*. Bratislava: SAP – SLOVAK ACADEMIC PRESS, 1995
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Tajemství úspěšného jednání*. Praha: Grada Publishing, 1995
- MĚCHUROVÁ, A.: *Jak dobře mluvit a úspěšně jednat*. Praha: Managemt Press, 1992
- MEDLÍKOVÁ, O.: *Přesvědčivá prezentace*. 2. vyd. Praha: Grada, 2010
- MISTRÍK, I.: *Efektívne čítanie*. Bratislava: Veda, 1996
- RUISEL, I.: *Záhady paměti*. Bratislava: SAP, 1995

- RUISEL, I. – RUISELOVÁ, Z.: *Vybrané problémy psychológie poznania*. Bratislava: Veda, 1990
- RYBÁR, L.: *Základy rétorickej komunikácie*. Bratislava 1990
- SLANČOVÁ, D.: *Základy praktickej rétoriky*. Prešov: Náuka 2001
- ŠKVARENINOVÁ, O.: *Rečová komunikácia*. Bratislava: SPN, 1995
- TINKOVÁ, E.: *Rétorika aneb Řeč jako nástroj*. Praha: Computer Media, 2010
- TOFFLER, A. – TOFFLEROVÁ, H.: *Utváranie novej civilizácie. Politika tretej vlny*. Bratislava: Open Windows, 1996
- TOMAN, J.: *Organizace a technika duševní práce*. Praha: Mladá fronta, 1970
- TEPPERWEIN, K.: *Umenie ľahko sa učiť*. Šamorín: FONTANA, 1992
- VIRILIO, P.: *Informatická bomba*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2004
- VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací - Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2008

PRÍLOHY

PRACOVNÁ ŠTÚDIA SEBA SAMÉHO

Skončená stredná škola: _____

1 Silné stránky:

(vo vzťahu k typu štúdia)

Slabé stránky

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kľúčové kompetencie:

- ✓ počítač: neovládam vôbec: ovládam čiastočne: potrebujem zdokonaľiť:
- ✓ cudzie jazyky: stav ovládnutia: _____
- ✓ komunikatívne zručnosti: _____
- ✓ suverénne vystupovanie: _____

Ďalšie zručnosti:

- ✓ vodičský preukaz: _____
- ✓ ostatné: _____

Najbližšie ciele

(časový harmonogram)

V 1. mesiaci štúdia: _____

V 1. semestri štúdia: _____

V 1. akademickom roku štúdia: _____

Ďalšie termínované ciele: _____

Perspektíva uplatnenia v praxi: mám – nemám konkrétnu predstavu

Príprava powerpointovej prezentácie

Na úvodnom slajde:

- názov práce, úplné meno autora/autorov (zvyčajne bez titulov)
- názov pracoviska/inštitúcie

Názov práce/témy má byť jednoduchý, stručný, výstižný, pravdivý; atraktívny ako titulok v novinách, maximálne 6 - 8 slov, ideálne zo slovníka kľúčových slov.

V názve nesmie byť žiadne zbytočné slovo.

Je možné uviesť ho veľkými písmenami

Prednášajúci nemá text kompletne čítať (= PowerPoint Karaoke)

- nemá podceňovať poslucháčov v auditóriu, že čítať nevedia;
Úlohou prednášajúceho je dať k textu vlastný výklad
PowerPoint je vizuálna pomôcka, nie čítačka textu.

Odporúčania na prípravu profesionálnych prezentácií (zlaté pravidlá):

1/ na jednom slajde nemá byť viac ako 5 - 7 riadkov textu a v jednom riadku nemá byť viac ako 6 – 7 slov (nepreťažovať poslucháča textom)

2/ dobrý slajd je jasný, stručný, jednoduchý, ucelený, dobre čitateľný

3/ pri 10-minútovej prednáške má byť najviac 12 - 14 slajdov – **7 slajdov**

- **text** prezentácie je obvyčajne **vo forme odrážok** (nie vo forme viet)
- 12 – 15 riadkov

Ďalšie odporúčania:

Písmo: Arial, Courier, Helvetica, Verdana, Tahoma.

Používajte len jeden zvolený typ písma.

Veľkosť základného textu je 22 a viac bodov, veľkosť písma nadpisu 36 bodov a viac, podnadpisy 28 a viac bodov.

Vhodná veľkosť písma môže predstavovať až 90 % úspechu vnímania prezentácie.

Pri svetlom pozadí má byť farba písma tmavá, najvhodnejšia sú farby čierna, tmavomodrá, tmavozelená a hnedá.

Farba písma a pozadia majú byť rovnaké pri celej prezentácii.

Na jednom slajde vrátane farby písma, majú byť maximálne štyri farby (okrem ilustrácií).

Vhodné farebné kombinácie :

Pozadie biele (bledé), písmo čierne/tmavomodré;

Pozadie v odtieni tmavšej modrej, písmo matnejšie žlté; pozadie v odtieni tmavšej fialovej, písmo biele a podobne.

Najistejšia farebná kombinácia pri neznámych podmienkach osvetlenia miestnosti:
biele pozadie, čierne písmo.

Rétorické vystúpenie s prezentáciou na power-pointe – 80 bodov

Meno a priezvisko.....

Téma:.....

OBSAH: do - 20

Zrozumiteľnosť a využívanie zásad rétoriky:

Chyby artikulácie, gramatika. - 5

Neprimeraná hlasitosť (ticho, nepočuť) - 5

Tempo reči – neprimerane rýchlo alebo pomaly - 5

Celkový postoj – neprimeranosť - 5

Udržiavanie očného kontaktu (ak chýba) - 5

Ukazovatele úrovne powerpointovej prezentácie:

Obsah slajdu - text

Obsah slajdu - heslovitosť – ak nie je: -5 do - 10

Obsah slajdu –nahrádza povedané : veľa textu - -10

Obsah slajdu – dopĺňa povedané

Zlá viditeľnosť obsahu slajdu: - 5

Animácia – úroveň. Slabá alebo nie je: - 5

Technické poruchy: - 5

Dodržanie časového limitu: - 5

Živosť a pútavosť prednesu, celkový dojem: - 10

Slovné hodnotenie:

Autor: **Doc. PhDr. Daniela Navrátilová, CSc.**

Názov: **Technika štúdia a rétorika**

Recenzoval: **PhDr. H. Melkusová, CSc.**

Vydanie: prvé

Náklad: 50

Počet strán: 90

FVT TU v Košiciach so sídlom v Prešove

Rok vydania: 2015

ISBN 978-80-553-2427-2

ISBN 978-80-553-2427-2