



Antonín Kozoň

**METÓDY
ROZVÍJANIA
SOCIÁLNYCH
ZRUČNOSTÍ**

SpoSoInE

Antonín Kozoň

METÓDY ROZVÍJANIA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

Študijný text



Trenčín

2010

Recenzenti:
PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.
PaedDr. Milan Hejdiš

Doc. PhDr. Antonín Kozoň, PhD.

METÓDY ROZVÍJANIA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

Obálka a grafická úprava: Antonín Kozoň
Text neprešiel jazykovou úpravou

Antonín Kozoň
SpoSoIntE, Trenčín 2010

ISBN 878-80-970121-8-2

OBSAH

Úvod	7
Komunikačné stavy osobnosti	9
Rodičovské JA	9
Detské JA	10
Dospelé JA	11
Výhody a nevýhody	12
Transakcie	14
Všeobecná oblasť	17
Základná oblasť komunikácie - rozhovor	17
Hĺbka komunikácie	19
Sebavyjadrenie	20
Počúvanie	22
Chyby v komunikácii	23
Špeciálna oblasť	27
Zákonitosti správania	27
Recipročné správanie	34
Priamy spôsob výpovede	39
Pozitívna reakcia a spätná väzba	46
Konfliktný rozhovor	52
Asertívne riešenie konfliktov	59
Sociálne zručnosti asertivity	61
Literatúra	71

Úvod

Študijný text *METÓDY ROZVÍJANIA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ* je určený študentom Univerzity Jana Amosa Komenského v Prahe a Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave. Vychádza z pôvodnej publikácie Kozoň, A.: *Sociálne zručnosti komunikácie k tréningu sociálnych rolí*. Trnava: MTF STU, 1997. a pozostáva z troch na seba nadväzujúcich častí.

V prvej časti sa čitateľ oboznámi s transakčnou teóriou amerického psychoanalytika Erika Berného, ktorá dáva hlbšie pochopenie vzťahom medzi ľuďmi pri vzájomnej komunikácii. Pri metódach rozvíjania sociálnych rolí nemožno obísť vnútorný pocitový svet človeka, jeho ustavičné adaptácie na rôzne životné situácie. I keď osobnosť človeka je formou a štruktúrou geneticky nastavená, obsahová stránka môže byť cielene ovplyvňovaná samotným nositeľom uvedomovaním si skutočnej vlastnej motivácie, ako aj reálnym vnímaním, neskresleným pociťovaním iných jedincov. Porozumenie seba samého, jednotlivých zložiek osobnosti JA v rôznych životných prejavoch prostredníctvom transakčnej analýzy, umožní uvedomejšie vstupovať do interakčných vzťahov s inými, nemanipulatívne komunikovať s ľuďmi, cielenejšie sa správať a anticipovať konsekvencie pre dlhodobejší úspech. Pochopenie podstaty transakčnej analýzy zaručuje akceptovanie vlastného kognitívneho štýlu. Človek má možnosť sa stať tolerantným voči iným, ktorých nazeranie na svet je z iného uhlu pohľadu. Akceptácia seba samého a iných jedincov, pretože sú iní, dáva priestor pre uvedomovanie si doteraz nevedomých tendencií, ktoré sa dostávajú neprezieravo do nášho konania častokrát len pre momentálny zisk na vlastnú neskoršiu škodu.

V druhej časti študijného textu sa čitateľ oboznámi so všeobecnou časťou komunikácie, aby sa dokázal metódami sociálnych zručností viac priblížiť k percipientovi podľa jeho potrieb, svojich a nakoniec vzájomných potrieb, s cieľom konštruktívneho zosúladenia vzájomného vzťahu.

V tretej časti sa pojednáva o štruktúre vzájomných vzťahov v komunikácii a zákonitostiach ľudského správania, kde sú popísaná metodika postupov sociálnych zručností na konkrétnych príkladoch ako predchádzať prezieravo konfliktom na rôznych úrovniach komunikácie. Metódami sociálnych zručností si môžeme precvičiť a zosúladiť verbálny a nonverbálny prejav, takto zdokonaľiť úspešnú komunikáciu v rozmanitých

životných situáciách. Psychoanalytické nazeranie na vnútorný svet človeka, spoznanie svojich vlastných pohnútok a citlivé vnímanie iného jedinca v rôznych sociálnych rolách (dieťa, rodič, partner, kolega, nadriadený, predavač, učiteľ, policajt a pod.) spolu s behaviorálnymi metódami a ich technikami, umožňuje nielen hlbšie pochopenie konfliktov medzi komunikujúcimi jedincami, ale aj umožňuje prezieravo im predchádzať a vedome si vlastným pričinením rozvinúť efektívnejšie sociálne zručnosti.

ISBN 878-80-970121-8-2

EAN 878809712182