



# **QUESTions UNI**

# **HRA PLNÁ OTÁZOK**

**Miroslava Lemešová, Lenka Sokolová**

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie

2023



*Publikácia a hra sú súčasťou výstupov projektu  
KEGA 035UK-4/2022 Psychologické vzdelávanie  
pre nep psychologické profesie: metodická  
a obsahová podpora.*

Všetky práva vyhradené.

© Autorky

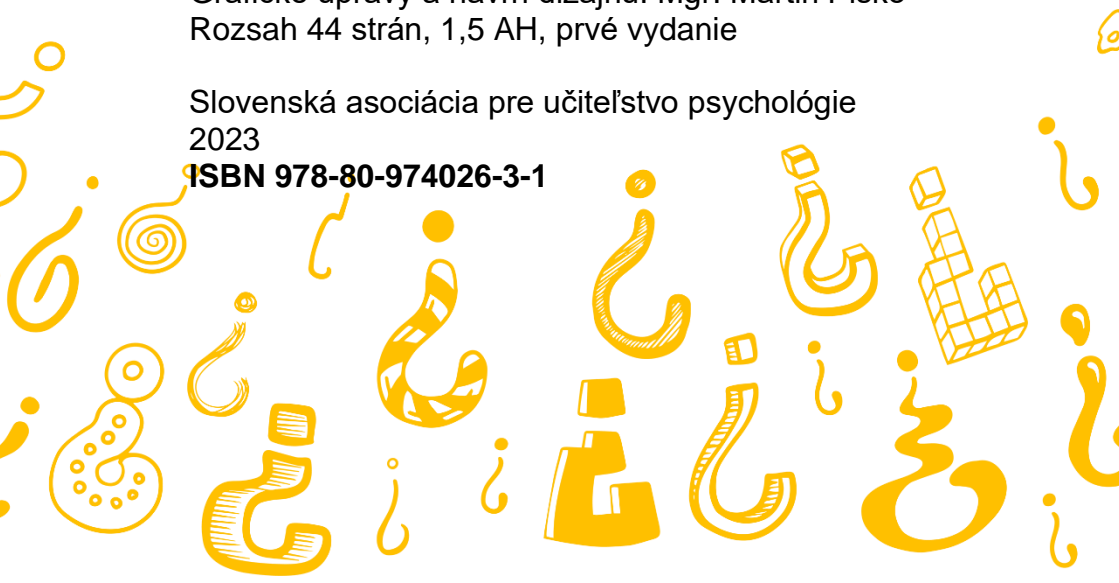
Mgr. Miroslava Lemešová, PhD.  
Katedra psychológie a patopsychológie,  
Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského  
v Bratislave

Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.  
Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych  
a ekonomických vied, Univerzita Komenského  
v Bratislave

Grafické úpravy a návrh dizajnu: Mgr. Martin Pliško  
Rozsah 44 strán, 1,5 AH, prvé vydanie

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie  
2023

**ISBN 978-80-974026-3-1**





## ÚVOD

Kartová hra **QUESTions UNI** je už tretou verziou hry QUESTions, ktorá vznikla v našej dielni. S predchádzajúcimi dvoma verziami, určenými pre primárne a sekundárne vzdelávanie, má spoločný názov, dizajn i princípy použitia, no v mnohom sa i odlišuje.

Samotný názov hry je istým posolstvom o jej obsahu. Hra v sebe nesie zámer vyhľadávať, preskúmavať, pátrať (angl. *QUEST*) po odpovediach na otázky (angl. *question*). Aktívnym spôsobom možno pomocou nej (lepšie) spoznať nielen seba ale i ostatných, klásť ďalšie, nové a neočakávané otázky, vytvárať podnety motivujúce k diskusii a zároveň sa mnohému naučiť. Tretiu verziu hry dopĺňa ešte prívlastok UNI, čo je odkaz na univerzitné, vysokoškolské prostredie – terciárny stupeň vzdelávania, pre ktorý bola hra osobitne vytvorená. UNI je zároveň skratkou prídavného mena **UNiverzálny**, lebo hru je možné využiť naprieč rôznymi psychologickými predmetmi v rôznych študijných odboroch.

Publikácia, ktorú práve držíte v rukách, sa skladá z dvoch častí.

V prvej, teoretickej, predstavujeme pozadie sociálno-psychologických výcvikov ako súčasť pregraduálnej prípravy v psychologických i nep psychologických študijných programoch

(odboroch) na Slovensku. Prinášame analýzy tejto formy vzdelávania v rozmanitých študijných programoch a ich zamerania v rámci prípravy na budúcu profesiu.

Druhú časť tvoria metodické pokyny ku hre QUESTions UNI, ktorá vznikla na základe týchto analýz a predstavuje tak praktický výstup okamžite využiteľný v rámci vysokoškolského vzdelávania.

Veríme, že hra splní svoj cieľ a stane sa pre Vás užitočnou pomôckou.

*autorky*





**SOCIÁLNO-  
PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK  
AKO SÚČASŤ PRÍPRAVY  
NA PROFESIU**

## SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK: ZAMERANIE A PRÍNOS

*Sociálno-psychologický výcvik či tréning, interakčný psychologický výcvik, psychosociálny interakčný výcvik, zážitkový výcvik, zážitkové učenie, výcvik sociálnych zručností, encounterové skupiny, mentoring, tútorstvo, samoriadiace učenie, výcvik mäkkých zručností, aplikačný projekt, seminár, koučing, t-skupiny, akčné učebné skupiny, aktívne sociálne učenie, workshopy alebo animačné skupiny* a mnohé ďalšie pojmy sa stali súčasťou slovníka používaného v publikáciách a literatúre zameraných na výcvikový spôsob vzdelávania v rôznych vzdelávacích stupňoch. Značná nejednotnosť nielen v označovaní, ale aj v obsahu a zameraní výcvikov je často mäťúca a odráža širokú škálu podmienok, v ktorých sa tento typ vzdelávania odohráva.

Ak sa vrátíme do minulosti, do obdobia 60. rokov minulého storočia, kedy sa v bývalom Československu začal tento spôsob práce so skupinou intenzívne rozvíjať, zistíme, že najznámejšími a najčastejšie využívanými formami zážitkového, výcvikového sociálneho učenia v tomto období boli skupinový psychoterapeutický výcvik a sociálno-psychologický výcvik (Kožnar, 1992). Druhý menovaný sa spája najmä s menom **S. Hermochovej**. Rozvíjal sa prevažne (aj keď nie výhradne) **na akademickej pôde ako súčasť prípravy študentiek a študentov na ich budúce povolanie** (napr. psychológia, sociálna práca a pod.). S. Hermochová vniesla do vtedajšieho vzdelávacieho prostredia netradičný smer a zaslúžila sa o začlenenie praktickej psychológie do rôznych oblastí (obchod, poradenstvo a pod.). Odborne pritom vychádzala najmä

zo svojho pobytu v USA v roku 1966, kde sa stretla s metódami skupinovej práce (Hermochová & Vaněková, 2001; Hermochová, 2005).

V súčasnosti sa, ak ostaneme na akademickej pôde, okrem výcvikov špecializovaných na určité témy (tréning komunikácie, tréning asertivity, zvládanie stresu, teambuilding a i.) alebo určitú cieľovú skupinu (vysokoškolské študentky a študenti rôznych študijných programov), stretávame s uplatňovaním určitých metód, hier a cvičení v rámci práce so skupinou v rôznych kurzoch a seminároch. **Sociálno-psychologický výcvik sa stal neoddeliteľnou súčasťou psychologicky aj nep psychologicky orientovaných študijných odborov a pomáhajúcich profesií v terciárnom stupni vzdelávania.** Realizujú ho vysoké školy a univerzity ako súčasť akreditovaných študijných programov alebo v rámci ďalšieho vzdelávania.

Asi najčastejšie sa pri analýze konkrétnych študijných plánov stretávame s označením výcviku pomocou prídavného mena „**sociálno-psychologický**“ (píše sa s pomlčkou alebo spolu). Tým sa výcvik jasne definuje ako oblasť aplikovanej sociálnej psychológie a poukazuje sa tak na jeho vzťah k psychológii a konkrétne k sociálnej psychológii, z ktorej čerpá a aplikuje svoje poznatky do rôznych oblastí ľudského života. Charakteristika výcviku pomocou tohto označenia poukazuje na jeho cieľ, ktorým je rozvoj sociálnych zručností. Najmä medzi českými autormi sa vyskytuje aj označenie „interakčný psychologický“ výcvik (Kolařík, 2011) alebo „psychosociálny interakčný“ výcvik (Svoboda, 2017). Podľa M. Svobodu (2017) pojem interakcia vychádza z pojmu sociálna interakcia, ktorú definuje ako proces vzájomného pôsobenia dvoch alebo viacerých osôb v určitom čase



a priestore. Atribút psychosociálny potom špecifikuje zameranie vzdelávania ako procesu, v ktorom dochádza k súboru psychosociálnych javov. Tie určujú skupinové dianie

a stimulujú jednotlivcov k osobnostnému rozvoju. Vo výcviku sa teda vytvárajú optimálne podmienky na rozvoj skupinových interakcií a tieto interakcie sa cielene stimulujú a podporujú. Ide o formu osobnostného a skupinového rozvoja, ktorá vychádza aj z teórie sociálno-psychologického výcviku, a psychosociálny interakčný výcvik tak predstavuje jeho špecifickú podobu (Svoboda, 2017).

Bližšie vymedzenie výcviku sa uskutočňuje ale aj prostredníctvom ďalších pojmov, ktoré už v názve približujú jeho obsah, napríklad existenciálny psychologický, interakčný komunikačný, výcvik sociálnych zručností a pod. Tieto označenia nielen naznačujú obsah, ale zároveň odlišujú sociálno-psychologický výcvik od iných foriem vzdelávania alebo psychoterapeutického výcviku, nakoľko niekedy dochádza k ich zamieňaniu. Obidva majú spoločné znaky, ako je sociálne učenie, ktoré má prevažne zážitkový charakter, a v oboch prevláda aj praktický výcvik, ale sú tu i rozdiely. Asi najvýznamnejší rozdiel je v cieľovej skupine, pre ktorú je výcvik určený, ale aj v kompetencii a vzdelaní osoby, ktorá výcvik vedie. Podľa M. Kolaříka (2011) ak vedie sociálno-psychologický výcvik osoba, ktorá má len psychoterapeutické vzdelanie, je to rovnako rizikové, ako keby psychoterapeutickú skupinu viedla osoba, ktorá má iba vzdelanie v oblasti vedenia sociálno-psychologického výcviku. Vedenie sociálno-psychologického výcviku si vyžaduje získanie špecifických kompetencií a zručností potrebných na realizáciu tejto formy vzdelávania a ich nedostatok neumožní jeho maximálne využitie. Preto je dôležité si uvedomiť, že ide o rôzne spôsoby práce, napriek

mnohým spoločným znakom. Psychoterapeutickú kvalifikáciu tiež nie je možné získať v rámci pregraduálnej prípravy, ani v študijných programoch v odbore psychológia. V niektorých programoch však možno pregraduálne vzdelávanie považovať za istú formu psychoterapeutickej predprípravy, študentky a študenti ale spravidla počas štúdia absolvujú skôr sociálno-psychologický výcvik. V rámci neho sa trénujú určité sociálne a sociálno-psychologické zručnosti a kompetencie a precvičujú rôzne formy správania súvisiace s ich budúcou profesiou. Existuje však ešte ďalšia rovina, s ktorou sa môžeme v rámci pregraduálnej prípravy stretnúť. Tou sú špecifické kurzy zamerané na rozvoj kompetencií spojených s vedením sociálno-psychologického výcviku. Pomocou nich sa študentky a študenti pripravujú na úlohu osôb vedúcich a pripravujúcich výcvik pre rôzne cieľové skupiny (Lemešová, 2022).

Základnú definíciu sociálno-psychologického výcviku podala jeho priekopníčka S. Hermochová (1988). Podľa nej ide o **systematicky plánovaný prístup zameraný na ovplyvňovanie skupinových procesov a skupinového správania**. Je to spôsob práce a vzdelávania, ktorý sa využíva na zintenzívnenie vzdelávacieho a výchovného pôsobenia, na rozvoj schopností a získavanie nových zručností v interakcii s ľuďmi (Kožnar, 1992), ale aj na získanie špeciálnych odborných kompetencií potrebných pre výkon konkrétnej profesie. Zameriava sa najmä na vlastný rozvoj jednotlivca, získavanie náhľadu na vlastné a cudzie spôsoby správania sa v medziludských interakciách, ich zdokonaľovanie a zintenzívnenie (Hermochová & Vaněková, 2001). Sociálno-psychologický výcvik ako predmet v rámci pregraduálnej prípravy vytvára priestor pre vznik osobných zážitkov a skúseností z týchto zážitkov v bezpečnom prostredí výcvikovej skupiny. Je tu

možnosť experimentovať s vlastným správaním a zistiť, aké dôsledky so sebou prináša pre jednotlivca a pre skupinu. Zároveň sa však to, čo sa deje na výcviku, využíva na prepojenie s relevantnými teoretickými poznatkami a potrebnými vedomosťami. Ide o priamy a aktívny proces objavovania nových poznatkov a osvojovania si praktických zručností. **Deje sa na základe zážitku (a jeho reflexie), ako dôsledok vlastnej činnosti, hľadania netradičných riešení a prekonávania výziev, ktoré sa ukazujú byť oveľa efektívnejšie ako tradičné prednášky a vysvetľovanie** (Caulfield & Woods, 2013; Nehyba, 2011).

Teoretický rámec spôsobov učenia v sociálno-psychologickom výcviku tvorí viacero teórií. Medzi kľúčové patrí **teória sociálneho učenia A. Banduru, teória učenia sa prostredníctvom zážitku D. A. Kolba, teória zón alebo fenomén flow v teórii M. Csikszentmihalyiho**. Jednotlivé teórie sa vo výcvikových situáciách prepájajú a vplyvajú na výber metód a techník založených na spontánnej aktivite, na flexibilitu a prispôsobivosť vo vzťahu ku konkrétnej situácii „tu a teraz“ a potrebách jednotlivcov. **Učenie sa v týchto teóriách chápe predovšetkým ako proces, v ktorom sa vedomosti vytvárajú transformáciou zážitkov a sú výsledkom kombinácie jeho uchopenia a pretvárania** (Kolb, 1984). Osoba sa presúva z priestoru známeho a bezpečného do priestoru mimo komfortu, kde sa rozširujú vopred stanovené hranice a vyvoláva sa učenie. Často sa dostáva do situácií optimálneho stavu vnútornej motivácie, kedy je plne ponorená do toho, čo robí, a zároveň prežíva príjemné emócie, ktoré navodzujú prežívanie stavu „flow“ (Csikszentmihalyi, 1990). **Pridanou hodnotou je v skupine vznikajúci priestor na poskytovanie spätnej väzby o sociálnom správaní a možnosti experimentovania pri jeho zmene**. V prípade výcviku sa situácie podnecujúce

učenie vyvolávajú vhodne zvolenými metódami, ako sú hranie rolí, psychologické hry, inscenačné metódy, prípadové štúdie, diskusie, videoanalýza atď. Presná metodická štruktúra ich aplikácie vo výcviku vychádza z modelu pozostávajúceho z cieľa (zameranie aktivity), inštrukcie, činnosti (realizácia aktivity) a následnej reflexie (Svoboda, 2013). Dubec (2007) tento model dopĺňa o ďalšie dve zložky, a to motiváciu k činnosti po stanovení cieľa a čas na evaluáciu v závere, t. j. overenie efektu činnosti a splnenia stanoveného cieľa. Ide o dôležité zložky, najmä ak vezmeme do úvahy, že **mnohé z techník zahrnutých do výcviku sú založené na spontánnej aktivite a ochote (spolu)pracovať**. Rovnako dôležité je poznať účinok výcviku a jeho prínos pre jednotlivca. Z tohto poznania potom vychádzajú zmeny a transformácia obsahu, formy či organizácie výcviku.

Zmeny sa prejavujú najmä na úrovni pozorovateľných prejavov. Zdôrazňuje sa najmä to, že **výcvikom v skupine môžeme získať lepšiu schopnosť reflektovať skúsenosti a rozpoznať základné skupinové sily a vlastný príspevok k týmto silám. Dochádza tiež k obohateniu vlastného života prostredníctvom skúsenosti zo stretnutia s novými ľuďmi** (Hermochová & Vaněková, 2001). Výcvik teda môže (samozrejme, v závislosti od ďalších faktorov) priniesť malé, ale aj pomerne významné účinky na úroveň sociálnej kompetencie (Gresham et al., 2012). Napriek potenciálnym úskaliam spojeným s výcvikom v súčasnosti prevládajú jeho pozitívne hodnotenia. Očakávania, ktoré sa s ním spájajú vo vzdelávaní, sa podľa I. Štětovskej (2012) pohybujú od úplného odmietnutia alebo úplnej nedôvery v akýkoľvek zmysel výcvikových aktivít až po takmer samospasiteľské prijatie. Sociálno-psychologický výcvik má pritom obrovský potenciál. Slúži

na nácvik určitých špecifických sociálnych zručností a ich zdokonaľovanie, na identifikáciu silných a slabých stránok jednotlivca a na celkové zvýšenie jeho sebavedomia v oblasti interakcie s inými ľuďmi a ďalšiu motiváciu pracovať na sebe. Účasť vo výcvikovej skupine vedie aj k lepšiemu pochopeniu skupinových interakcií a z nich vyplývajúcich potenciálnych konfliktov a problémov, ako aj možností ich riešenia. **Poznatky získané v rámci výcvikových situácií je možné preniesť do reálneho životného prostredia jednotlivca a využiť ich na optimalizáciu vlastného organizačného, pracovného, vzdelávacieho alebo profesijného pôsobenia** (Hermochová, 2005; Kolařík, 2008; Kožnar, 1992; Štětovská, 2012). Je však potrebné brať do úvahy skutočnosť, že prínosy a efekty výcviku sa líšia aj vzhľadom na jeho ciele, zvolené metódy, štýl práce vedúceho výcviku a veľa závisí aj od výcvikovej vzdelávacej skupiny, jej zloženia a dynamiky.

Výskumné štúdie prinášajú **pozitívne zistenia týkajúce sa efektu výcvikov realizovaných v pregraduálnej príprave študentiek a študentov rôznych študijných programov** (Emanuel et al., 2021; Chong et al., 2022; Widad & Abdellah, 2022), napríklad v oblasti:

- pozitívnejšieho sebahodnotenia (Sarmány Schuller & Gereková, 2003),
- zníženia rozdielu medzi sebahodnotením reálneho a ideálneho interpersonálneho správania a zníženia aktuálne prežíanej úzkosti pri opakovanom nácviku konkrétnej sociálnej zručnosti (verejné vystupovanie) v porovnaní s prvým nácvikom (Jarošová, 2000),
- preferencie adaptívnych foriem správania charakterizovaných extravertným priateľským správaním, ochotou spolupracovať, konformitou

- s ohľadom na sociálnu situáciu, zodpovedným a ohľaduplným správaním (Hamranová, 2004),
- pozitívneho vplyvu na úroveň vyhorenia a úroveň osobnostných prediktorov syndrómu vyhorenia (Škodová & Paceková, 2012),
  - riadenia skupiny a komunikácie (Ginting et al., 2020),
  - reflexie (Šoltésová, 2012) a iné.

Výcvik tiež podporuje pozitívnu atmosféru v skupine, ktorá ovplyvňuje celý život a fungovanie skupiny, vzťahy v skupine a prispieva aj k celkovému zážitku zmysluplnosti práce v skupine (Hamranová, 2009; Zaťková & Popelková, 2004; Zuccheri, 2017).

## **ROZVOJ SOCIÁLNYCH KOMPETENCIÍ A VÝCVIKOVÝ SPÔSOB PRÁCE V PREGRADUÁLNEJ PRÍPRAVE**

Sociálno-psychologický výcvik má nezastupiteľné miesto v príprave študentiek a študentov psychológie ale aj tých, od ktorých sa očakáva, že budú po skončení štúdia pracovať s ľuďmi (učiteľstvo, liečebná a špeciálna pedagogika, sociálna práca, manažment atď.). Umožňuje rozvíjať sociálne kompetencie a prehĺbovať kompetencie potrebné pre výkon povolania. Učí pracovať so sebou samým a s druhými, uvedomovať si svoje postavenie v skupine, či už ide o rodinu, školskú triedu, pracovný tím či záujmové združenie. Aj keď je prínos výcvikov zrejмый, ich zaradenie a rozsah v pregraduálnej príprave nie je vždy adekvátny (Caruana & Damilakis, 2022; Gunarathne, Senarathne & Herath, 2021). M. Kolařík (2011) poukazuje na to, že kým

prednáškam, seminárom či referátom sa venuje obrovský priestor, praktický nácvik, osobná skúsenosť a získavanie kompetencií sa často odkladajú až na obdobie po ukončení štúdia. V tom čase však už často nedochádza napríklad k absolvovaniu osobnostného výcviku, no absolventky a absolventi svoju profesiu napriek tomu vykonávajú.

Sociálno-psychologický výcvik ako predmet je súčasťou ponuky predmetov na rôznych fakultách slovenských univerzít. Zvyčajne sa ponúka ako povinný alebo povinne voliteľný predmet na oboch stupňoch štúdia (niekde len na bakalárskom, inde len na magisterskom, v niektorých odboroch na oboch stupňoch so vzájomnou nadväznosťou) a v rôznom rozsahu (pravidelné stretnutia počas celého semestra v rozsahu cca dvoch hodín týždenne alebo ucelené niekoľkodňové bloky). Zameranie a obsah vzdelávania sa líši podľa študijného programu.

Pri priblížení vyučovania sociálno-psychologického výcviku sa najprv zameriame na jeho zastúpenie v študijnom odbore psychológia, a to prostredníctvom porovnania ponuky výcvikov troch fakúlt troch slovenských univerzít. Následne poukážeme na veľkú variabilitu výučby tohto predmetu v nepsychologických študijných odboroch, ktorým budeme venovať omnoho väčšiu pozornosť. Ako sa totiž dlhodobo ukazuje, počty absolventiek a absolventov týchto odborov značne prevyšujú počty tých, ktorí ukončia jednodoborové štúdium psychológie.

Údaje, na základe ktorých sme realizovali analýzy, sme získali z akademických informačných systémov (AIS2, MAIS2), elektronických katalógov študijných programov jednotlivých vysokých škôl, resp. na portáli VŠ a univerzitných webstránkach. Prehľad, ktoré ponúkame,

majú najmä ilustratívny charakter a nenárokujú si na úplnosť aj vzhľadom na fakt, že nie všetky univerzity a ich fakulty majú voľne dostupné informácie o študijných programoch.

V rámci **študijného odboru PSYCHOLÓGIA** sa so zaradením sociálno-psychologického výcviku alebo nejakej jeho podoby stretávame v ponuke vždy. V *Tabuľke 1* vidíme zastúpenie a zameranie takýchto predmetov v bakalárskom a magisterskom stupni štúdia na troch univerzitách.

Študentky a študenti sa s výcvikom prvýkrát stretávajú už v bakalárskom stupni štúdia. V niektorých študijných programoch je úvodný výcvik povinný, v ďalších semestroch už nadobúda charakter povinne voliteľného predmetu (napr. ako na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave). Inde neexistuje povinnosť absolvovať sociálno-psychologický výcvik, študentky a študenti sa však môžu túto formu vzdelávania zvoliť z povinne voliteľných predmetov (napr. na Fakulte sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre).

Výcvikové kurzy sa líšia aj dĺžkou, ktorá sa pohybuje od 13 hodín za semester (napr. Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove) až po 52 hodín (napr. Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre). Prevažuje učenie sa zážitkom a praktický tréning prostredníctvom aktivizujúcich (hranie rolí, dramatizácia, videoanalýzy) a dialogických metód alebo samostatnej práce (napr. písomná reflexia).



*Tab. 1 Príklad zastúpenia výcvikov v odbore psychológia<sup>1</sup>*

<b>Fakulta/ univerzita</b>	<b>Názov predmetu</b>	<b>Rozsah/ Zaradenie</b>	<b>Ročník/ Stupeň</b>	<b>Kred.</b>
<b>Filozofická fakulta UK v Bratislave</b>	Sociálno– psychologický výcvik 1	2S/Po	2./Bc.	5
	Sociálno– psychologický výcvik 2	2S/PV	2./Bc.	4
	Vzdelávanie a rozvoj manažérskych zručností	2S/PV	2.,3./Bc.	3
<b>Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre</b>	Zážitková skupina geštalt prístup	4S/PV	1./Bc.	3
	Zážitková skupina kognitívno- behaviorálny prístup	4S/PV	2./Bc.	3
	Zážitková skupina integratívny prístup	4S/PV	2./Bc.	3
	Zážitková skupina kariérové poradenstvo	4S/PV	3./Bc.	3
	Tréning spôsobilostí v práci so skupinou	2S/Po	2./Mgr.	4
<b>Filozofická fakulta PU v Prešove</b>	Sociálno- psychologický výcvik I.	1S/PV	1./Bc.	2
	Teória a prax sociálno- psychologického výcviku	2PS/PV	2./Bc.	2

<sup>1</sup> Vysvetlivky: S-seminár, P-prednáška, Po-povinný, PV-povinne voliteľný predmet

Z hľadiska obsahu sa výcviky na bakalárskom i v magisterskom stupni (v prípade Fakulty sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre) na všetkých týchto univerzitách zameriavajú predovšetkým na tri kľúčové témy: sociálna percepcia, komunikácia a interakcia. Ďalšími výcvikovými oblasťami (aj keď menej častými) sú tolerancia, asertivita, psychická odolnosť, relaxácia a psychohygiena, či vlastné správanie a správanie iných nazerané cez špecifický typ psychologického prístupu (napr. Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre). V príprave budúcich psychologičiek a psychológov sa sociálno-psychologický výcvik teda zameriava na rozvoj sociálnych zručností, prehĺbovanie profesijných kompetencií, ale aj na prípravu na samostatnú prácu vedúcich výcvikových skupín (Herlichová & Vaněková, 2001).

### **V NEPSYCHOLOGICKY ORIENTOVANÝCH ODBOROCH**

sa so zaradením sociálno-psychologického výcviku stretávame napríklad v odbore logopédia a liečebná pedagogika, učiteľstvo a pedagogické vedy, sociálna práca, ekonómia a manažment, ošetrovateľstvo, teológia, verejné zdravotníctvo, filológia či mediálne a komunikačné štúdiá<sup>2</sup>.

Veľká variabilita sa týka zaradenia výcviku v študijnom pláne ale i rozsahu, v akom sa učí. Výcvik ako predmet je povinný, povinne voliteľný ale i výberový predmet realizovaný od jednej, dvoch, troch, štyroch alebo ôsmich hodín týždenne

---

<sup>2</sup> Analýza študijných programov (použitá boli ILP a študijné plány) bola realizovaná na fakultách deviatich slovenských univerzít a vysokých škôl (Univerzita Komenského v Bratislave, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Trnavská univerzita v Trnave, Prešovská univerzita v Prešove, Technická univerzita v Košiciach, Ekonomická univerzita v Bratislave, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Vysoká škola sv. Alžbety v Bratislave, Univerzita P. J. Štefánika v Košiciach).

až po niekoľkodňové blokové sústreďenie (24, 36, 40, 48 hodín za semester). Stabilnejšie postavenie (povinnosť absolvovať aspoň jeden výcvik, väčší rozsah) má výcvik v študijnom odbore sociálna práca, mediálne a komunikačné štúdiá či učiteľstvo a pedagogické vedy.

*Tabuľka 2* ponúka ilustratívny pohľad na zaradenie výcvikov v rámci bakalárskych programov v študijnom odbore ekonómia a manažment, *Tabuľka 3* zasa znázorňuje veľkú rozmanitosť v humanitne zameraných študijných programoch. Aj keď názov nemusí vždy jasne hovoriť o výcviku (napr. ako na Technickej univerzite v Košiciach), informačný list predmetu hovorí o výcvikovej forme výučby.

*Tab. 2 Príklad zastúpenia výcvikov v študijnom odbore ekonómia a manažment<sup>3</sup>*

Univerzita Fakulta	Predmet a jeho zaradenie	Študijný program
<b>Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici Ekonomická fakulta</b>	<i>Sociálno- psychologický výcvik 2S/V</i>	Ekonomika a manažment malých a stredných podnikov
		Ekonomika a riadenie cestovného ruchu
		Financie, bankovníctvo a investovanie
		Podnikové manažérske systémy
<b>Technická univerzita v Košiciach Ekonomická fakulta</b>	<i>Psychológia interpersonálnych vzťahov 4S/PV</i>	Financie, bankovníctvo a investovanie
		Ekonomika a manažment verejnej správy
		Financie, bankovníctvo a investovanie

<sup>3</sup> Vysvetlivky: číslo hovorí o počte hodín seminára (S) alebo cvičenia (C), V-výberový predmet, PV-povinne voliteľný predmet

<b>Ekonomická univerzita v Bratislave Obchodná fakulta</b>	<i>Tréning manažérskych a sociálnych zručností 2C/PV</i>	Podnikanie v cestovnom ruchu a službách
--	--	---

*Tab. 3 Príklad zastúpenia výcvikov v nepsychoických humanitne zameraných študijných odboroch<sup>4</sup>*

<b>Uni.</b>	<b>Fakulta/Študijný odbor: študijný program</b>	<b>Názov predmetu</b>	<b>Zar.</b>
<b>Trnavská univerzita Trnava</b>	Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce/Sociálna práca: Rozvoj dieťaťa a štúdium rodiny	Výcvik odborných kompetencií	2S/P
	Teologická fakulta/Sociálna práca: counselling	Praktická výučba - counselling 2 / Sociálno-psychologický výcvik - sebaopoznanie, tréning faktorov budujúcich poradenský vzťah	48S/P
	Pedagogická fakulta/Učiteľstvo a pedagogické vedy: Sociálna pedagogika a vychovávateľstvo	Sociálno-psychologický výcvik 1	3S/P
<b>Prešovská univerzita v</b>	Pravoslávna bohoslovecká fakulta/Sociálna práca: Charitatívna a sociálna služba	Sociálno-psychologický výcvik – sebaopoznanie	2S/PV
	Fakulta zdravotníckych odborov/Ošetrovateľstvo: urgentná zdravotná starostlivosť	Psychosociálny výcvik	3S/V

<sup>4</sup> *Vysvetlivky: číslo hovorí o počte hodín seminára (S), V-výberový predmet, PV-povinne voliteľný predmet, P-povinný predmet*

Filozofická fakulta/Sociálna práca: Sociálna práca	Sociálno-psychologický výcvik I. a II.	2S/P
Gréckokatolícka teologická fakulta/Teológia: Animácia voľnočasových aktivít	Sociálno-psychologický výcvik animátora	8S/PV
Pedagogická fakulta/Učiteľstvo a pedagogické vedy: Špeciálna pedagogika	Výcvik sociálno-komunikačných zručností a základy riešenia konfliktov	4S/PV

V študijných plánoch niektorých programov, kde má výcvik výraznejšie zastúpenie, sa stretávajú študentky a študenti s touto formou vzdelávania pravidelne v každom semestri. Ich zameranie sa orientuje vždy na inú oblasť zručností potrebných pre budúcu profesiu. Ako príklad uvádzame študijný program Sociálna práca realizovaný na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v bakalárskom stupni štúdia, kde sa v študijnom pláne výcvik ako povinný predmet nachádza päťkrát, vždy v rozsahu 36 seminárnych hodín (*Tab. 4*).

*Tab. 4 Zameranie výcvikov v študijnom programe sociálna práca*

Názov predmetu	Výber kľúčových tém
<b>Výcvik sociálnych zručností I</b>	Interpersonálna percepcia a komunikácia. Osobnostné charakteristiky a komunikácia. Kohézia skupiny a jej vplyv na interpersonálnu komunikáciu.
<b>Výcvik sociálnych zručností II</b>	Asertívna komunikácia, pasívna, agresívna a pasívne agresívna komunikácia. Zvládanie manipulatívneho správania. Nenásilná komunikácia, kompletný asertívny výrok.
<b>Výcvik sociálnych zručností III</b>	Kooperácia a kompetícia v medziľudskom styku. Konflikty, ich miesto v interpersonálnej komunikácii a ich

	zvládanie. Facilitácia. Mediácia a jej uplatnenie v sociálnej práci.
<b>Výcvik sociálnych zručností IV</b>	Práca s jednotlivcom – základné podmienky a ciele. Stratégia práce s klientom, voľba metódy a prístupu. Metódy a metodiky sociálnej práce s jednotlivcom. Evaluácia procesu dyadickej spolupráce a možnosti supervízie.
<b>Výcvik sociálnych zručností V</b>	Skupinová dynamika a jej prvky. Metódy a metodiky práce so skupinou. Rola vedúceho skupiny a zodpovedajúci štýl vedenia. Náročné situácie pri vedení skupiny v sociálnej práci.

Samotný názov výcviku približuje v niektorých prípadoch už i jeho obsahové zameranie (napr. *SPV- sebaopoznanie a sebahodnotenie*; *SPV-komunikácia*; *SPV-poradenské zručnosti*; *SPV-supervízia* na Vysokej škole sv. Alžbety v študijnom programe sociálna práca) či spojitosť s konkrétnym študijným programom (napr. *Sociálnopsychologický výcvik probátora a mediátora* na Gréckokatolíckej teologickej fakulte PU v Prešove či *Sociálno-psychologický výcvik pre učiteľov* na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave). Najčastejšie sú však používané základné názvy sociálno-psychologický výcvik či tréning (spolu s číslom, ak existuje jeho pokračovanie).

Na základe našich analýz sa **sociálno-psychologické výcviky v nepsihologicky orientovaných študijných programoch zameriavajú najčastejšie na tieto oblasti:**

- **komunikácia** (napr. aktívne počúvanie, efektívne vedenie rozhovoru, spätná väzba),

- **sebapoznávanie** (napr. rozvíjanie pozitívneho vzťahu k sebe samému, vplyv vzťahu k sebe samému a k iným ľuďom, akceptácia seba a druhých),
- **konflikty** (napr. stratégie riešenia konfliktov, zdroje interpersonálnych konfliktov, vývoj konfliktu, individuálne štýly riešenia konfliktov),
- **skupinová dynamika** (napr. vedenie v skupine, pozície a roly v skupine, tenzia a napätie v skupine),
- **duševné zdravie** (napr. príčiny, prejavy a dôsledky stresu, záťaž, spôsoby prekonávania stresu, psychohygiena, relaxácia),
- **budúca profesia a sebarozvoj** (napr. profesionálna komunikácia, etické otázky profesie, vlastné hranice vo vzťahu ku klientele, supervízia).

**Praktickú aplikáciu výsledkov našich obsahových analýz sociálno-psychologických výcvikov nájdete v podobe hry QUESTions UNI.**

## LITERATÚRA

- Caruana, C. J., & Damilakis, J. (2022). Being an excellent scientist is not enough to succeed! Soft skills for medical physicists. *European Journal of Radiology*, 155.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2021.110108>.
- Caulfield, J., & Woods, T. (2013). Experiential learning: Exploring its long-term impact on socially responsible behavior. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 13 (2), 31-48.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper perennial modern classics.
- Dubec, M. (2007). *Zásobník metod používaných v OSV*. Projekt Odyssea.

- Emanuel, F., Ricchiardi, P., Sanseverino, D., & Ghislieri, C. (2021). Make soft skills stronger? An online enhancement platform for higher education. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100096>
- Hamranová, A. (2004). Efektivita výcvikového procesu u studentov pomáhajúcich profesií. In D. Heller et al. (Eds.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. Sborník příspěvků z konference Psychologické dny. Universita Palackého v Olomouci.
- Hamranová, A. (2009). The influence of a social–psychological training on a group atmosphere. *Problems of education in the 21st century*, 18(1), 73-79.
- Hermochová, S. (1988). *Sociálně psychologický výcvik. Příspěvek sociální psychologie k metodice práce s přirozenou skupinou*. Univerzita Karlova.
- Hermochová, S., & Vaněková, D. (2001). Stručná historie a současnost. In Komárková, R., Slaměník, I., Výrost, J. *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálně psychologický výcvik*. Grada Publishing. S. 11-21.
- Hermochová, S. (2005). *Skupinová dynamika ve školní třídě*. AISIS.
- Ginting, H., Mahiranissa, A., Bektı, R., & Febriansyah, H. (2020). The effect of outing Team Building training on soft skills among MBA students. *The International Journal of Management Education*, 18(3), 100423. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2020.100423>
- Gresham, F. M., Sugai, G., & Horner, R. H. (2001). Interpreting Outcomes of Social Skills Training of Students with High-Incidence Disabilities. *Exceptional Children*, 67(3), 331-344.
- Gunarathne, N., Senaratne, S., & Herath, R. (2021). Addressing the expectation–performance gap of soft skills in management education: An integrated skill-development approach for accounting students. *The International Journal of Management Education*, 19(3), 100564. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100564>
- Chong, S., Anderson, K., Mackenzie-Stewart, R., Hobbs, C. & Conna, B. (2022). Embedding experiential learning in undergraduate health promotion curriculum. *Health Promotion Journal of Australia*, 33.
- Jarošová, E. (2001). Ověřování účinnosti sociálně psychologického výcviku. In Komárková, R., Slaměník, I., Výrost, J. *Aplikovaná sociální psychologie III*. Grada Publishing. S. 191-204.
- Kolařík, M. (2008). Interakční psychologický výcvik jako nezbytná s Součástí výuky psychologie. In *Psychologické dny: Já & my a oni*.



- Kolařík, M. (2011). *Interakční psychologický výcvik*. Grada Publishing.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kožnar, J. (1992). *Skupinová dynamika (Teorie a výzkum)*. Univerzita Karlova.
- Lemešová, M. (2022). *Metodika vedenia sociálno-psychologického tréningu v prostredí školy. 2.0*. SAUP.
- Nehyba, J. (2011). Zkušenostně reflektivní učení a komfortní zóna. *Pedagogická orientace*, 21(3), 305-321.
- Sarmány Schuller, I., & Gereková, E. (2003). Podporí sociálno-psychologický výcvik sebahodnotenie? In Svoboda, M., Humpolíček, P., Humpolíčková, J. (Eds.). *Sociální procesy a osobnost 2003. Sborník příspěvků 6. ročníku konference na téma Sociální procesy a osobnost*. Psychologický ústav FF MU. S. 91-96.
- Svoboda, M. (2017). *Psychosociální interakční výcvik v pedagogické praxi*. Západočeská univerzita v Plzni.
- Škodová, Z., & Paceková, I. (2012). Sociálno-psychologický výcvik ako metóda prevencie syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách. *E-psychologie*, 6(2).
- Šoltésová, D. (2012). Prínos sociálno-psychologických výcvikov pre rozvoj reflektivity u budúcich sociálnych pracovníkov a pracovníčok. In: *Výzvy a trendy vo vzdelávaní v sociálnej práci. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej v dňoch 26.-27. apríla 2012 v Prešove*. Prešovská univerzita v Prešove, s. 258-267.
- Štětovská, I. (2012). Možnosti, úskalí a limity rozvoje sociálních dovedností žáků i učitelů. In Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Grada Publishing. S. 46-49.
- Zaťková, M., & Popelková, M. (2004). Analýza vnímania skupinovej atmosféry a zážitku komunity v priebehu sociálno-psychologického výcviku (SPV). In D. Heller et al. (Eds.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. Sborník Příspěvků z konference Psychologické dny. Universita Palackého v Olomouci.
- Zuccherro, R. A. (2017). Psychology student experience of a brief, interprofessional team training. *Psychology Learning & Teaching*, 16(1), 84-92.
- Widad, A., & Abdellah, G. (2022). Strategies Used to Teach Soft Skills in Undergraduate Nursing Education: A Scoping Review. *Journal of Professional Nursing*, 4, 209-218.  
<https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.07.010>.



# O HRE QUESTIONS UNI A JEJ VYUŽITÍ



## CHARAKTERISTIKA HRY

**Hlavné a čiastkové ciele hry:** Aktívnym spôsobom (lepšie) spoznať nielen seba ale i ostatných, a to špecificky v témach, ktoré sa viažu na oblasti identifikované obsahovými analýzami sociálno-psychologických výcvikov v pregraduálnej príprave nepsychologicky orientovaných študijných odborov. Otázky, ktoré sú v hre vytvorené, sa viažu na šesť kľúčových oblastí – komunikácia, sebaopoznávanie, konflikty, skupinová dynamika, duševné zdravie a profesia.

**Cieľová skupina pre hru** je naozaj široká. Ak by sme využili herný žargón, uviedli by sme rozhranie 18 – 99 rokov, no prioritne je zameraná na prácu s vysokoškolskými študentkami a študentmi. Závisí vždy od kompetencií a tvorivosti osoby, ktorá hru do skupiny prináša, ako sa „popasuje“ s vekovými limitmi a preferenciami. Hru možno zaradiť nielen v skupinách, ktoré sa ešte nepoznajú, ale i v tých, ktoré majú dojem, že sa poznajú „až príliš dobre“.

V úvode hry je dôležité zdôrazniť, aby osoby v skupine zdieľali s ostatnými informácie do tej miery, do akej sa cítia príjemne a bezpečne. Skupina by si mala dohodnúť aj ďalšie pravidlá vzájomného komunikovania, rešpektovania názoru iného či ponechania informácií, ktoré sa dozvedia, v danej skupine.

**Dĺžka trvania** hry je v rukách osoby, ktorá skupinu vedie. Možno si zvoliť z viacerých spôsobov jej realizácie. Čas strávený pri hre ale samozrejme závisí aj od počtu osôb v skupine a hĺbky záverečnej reflexie.

**Pomôcky:** Na začiatku je potrebné vytlačiť a rozstrihať (narezať) základnú sadu 210 kartičiek s otázkami a v požadovanom počte i set prázdnych kartičiek. Tento rozsah je postačujúci pre hru so skupinou 20 – 25 osôb. K dispozícii sú dve verzie hry, ktoré od seba odlišuje len farba. Využiť tak možno nielen farebnú tlačiareň, ale pripravená je i verzia pre čierno-bielu tlač či tlač na papier ľubovoľnej farby či farieb. Odporúčame hracie kartičky zalaminovať alebo aspoň vytlačiť na papier s vyššou gramážou, čím sa zabezpečí ich dlhšia životnosť. Najmä v prípade zalaminovaných kartičiek bez otázok sa môžu stierateľnými popisovačmi otázky dopisovať a prepisovať bez obmedzení. Príprava hry môže byť časovo náročnejšia (najmä strihanie kartičiek), ak si ne zvolíte tlač a narezanie kartičiek v profesionálnom štúdiu.

Pre samotnú hru nie sú nevyhnutné žiadne ďalšie pomôcky. Samozrejme, hre dodá „šťavu“, ak sa otázky budú losovať z „tajomného vrecúška“, košíka, klobúka či nejakého špeciálneho osudia, alebo ak budete mať pripravený zaujímavý spôsob poradia, v akom sa budú otázky ťahať a pod.

V textoch kartičiek sa snažíme reflektovať skutočnosť, že jazyk sa podieľa na vytváraní rodových vzťahov v spoločnosti. Používaním slovíes a adjektív v ženskom i mužskom rode sa usilujeme o ženách a mužoch zmieňovať symetricky a otázky tak čo najviac personalizovať.

**Usporiadanie miestnosti:** Pri hraní hry je optimálne vytvoriť sedenie v kruhu.



## O OBSAHU HRY

Hra obsahuje osem druhov kartičiek (Tab. 5). Prvých šesť sa viaže na najčastejšie zameranie sociálno-psychologických výcvikov v pregraduálnej príprave rôznych nepsihologicky zameraných študijných odborov. Siedmy druh kartičiek obsahuje otázky typu PREČO<sup>5</sup>, ktoré sa viažu na časté sociálno-psychologické fenomény a mechanizmy. Ôsmy (prázdny) ponecháva voľný priestor pre tvorbu otázok.

Tab. 5 Prehľad druhov otázok na kartičkách

DRUH OTÁZKY	ZNAČKA	POČET	PRÍKLAD OTÁZOK
<i>komunikácia</i>	I	30	<i>S kým sa Ti naozaj ťažko vedie rozhovor?</i>
<i>sebapoznávanie</i>	II	30	<i>Aké to je žiť svoj život?</i>
<i>konflikty</i>	III	30	<i>Ako sa Ti darí odolať a nevrátiť „úder“?</i>
<i>skupinová dynamika</i>	IV	30	<i>Kedy sa očakáva, že sa iným prispôbiš?</i>
<i>duševné zdravie</i>	V	30	<i>Kde Ťa možno nájsť, ak sa necítiš najlepšie?</i>
<i>profesia</i>	VI	30	<i>Od čoho závisí, ako nakoniec v profesii uspeješ?</i>
<i>PREČO?</i>	VII	30	<i>Prečo ľudia veria hlúpostiam?</i>
<i>Bez otázky</i>	VIII	10	(vytvorenie vlastnej otázky)

<sup>5</sup> Pochádzajú z prvej verzie hry QUESTions (Učenie nás baví, 2021).

## Príklady kartičiek

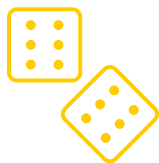
Každá strana dokumentu s hernými kartičkami je v hornej časti označená rímskym číslom označujúcim druh otázok na kartičkách (napr. I, II a pod.) a číslom 1, 2 a 3 označujúcim každú zo strán otázok daného druhu. Toto má napomôcť pri príprave hry počas tlače (pred rozstrihaním), napríklad ak chceme tlačiť každý druh na odlišnú farbu papiera. Rímske číslo sa nachádza aj na každej kartičke v ľavom hornom rohu, čo uľahčuje triedenie už rozstrihaných otázok podľa druhov, samozrejme v prípade, ak je to pre zvolený typ hry dôležité.

*Obr. 1 Označenie druhov kartičiek rímskymi číslicami*



**Kartičiek s otázkami v plnom znení je 210**, čo je konečný počet kartičiek pre jednu skupinu. Prázdne kartičky (druh VIII) však možno tlačiť vo väčšom množstve, napr. každý zo skupiny vymyslí jednu otázku (vyplní jednu prázdnu kartičku). Hra tak môže znižovať či zväčšovať svoj objem podľa potrieb cieľovej skupiny či cieľa, ktorý sledujeme.

## AKO HRATŤ?



Existuje mnoho spôsobov, ako hru využiť a variovať. Každý spôsob sleduje iný cieľ a môže preto vyžadovať i odlišný postup prípravy hry v procese jej tlače. A samozrejme i odlišný spôsob záverečnej reflexie.

### QUESTions ako spoznávací hru (nesút'ážná)

**Cieľ:** spoznať nové osoby a získať o nich čo najviac informácií, identifikovať podobnosti a odlišnosti medzi osobami v skupine, zapamätať si mená osôb

**Príprava hry:** vytlačiť otázky prvých šiestich druhov (I-VI) a pre každého zo skupiny jednu či dve prázdne hracie kartičky (VIII)

**Priebeh:** Skupina sedí v kruhu, každý má menovku a prázdnu kartičku či dve. Na ňu v prvom kroku každá osoba napíše otázku/otázky, ktorú by chcela položiť komukoľvek v tejto skupine. Nové kartičky sa pridávajú ku kartičkám z hry do nepriehľadného vrecúška. V tomto momente môžeme zvoliť viacero variantov:

**Variant 1:** Prvá osoba si vylosuje otázku, odpovie na ňu a vyvolá niekoho ďalšieho, kto si vylosuje novú kartičku. Ako pomôcku môžeme doplniť loptičku, ktorú bude mať v ruke vždy osoba, ktorá odpovedá.

**Variant 2:** Prvá osoba vylosuje otázku, pred prečítaním zvolí osobu, ktorá bude odpovedať a následne prečíta otázku. Opäť môžeme použiť nejakú pomôcku, ktorá jasne odlíši osobu, ktorá má slovo (napr. mikrofón).

**Variant 3:** Okrem vrecúška s kartičkami máme aj vrecúško s písmenkami (napr. z hry Scrabble). Najprv osoba vylosuje

jedno písmeno, ktoré určí, ktoré osoby zo skupiny budú na vylosovanú otázku odpovedať (napr. sa vylosuje P, všetci, ktorých meno začína na P odpovedajú), a až potom vytiahne a prečíta otázku. Písmeno sa vracia do vrecúška. Ak bude opäť vylosované, odpovedajú všetky osoby, ktorých priezvisko sa začína na dané písmeno, následne sa opäť písmeno vráti. Ak sa opäť vylosuje to isté písmeno, odpovedajú všetci, ktorých rodičia sa volajú na dané písmeno atď.

**Variant 4:** Po niekoľkých kolách si všetci odstránia menovky a hra pokračuje jedným z predchádzajúcich variantov alebo sa môže obmeniť. Napr. osoba, ktorá losuje otázku zadá kritérium, ktoré určí osoby, ktoré budú odpovedať: každý s jedným súrodencom; každý, kto žije v rodinnom dome; každý, kto sa kedysi sťahoval; každý, kto má králika ako domáceho miláčika a pod. Tieto kritériá sa však nesmú opakovať.

**Záverečná reflexia:** *Aká pre vás bola táto hra? Čo ste si zapamätali a myslíte, že si ešte dlho pamätať budete? Čo bolo na hre najzábavnejšie, najťažšie, najľahšie...?*

### **QUESTions ako spoznávací hra (súťažná)**

**Cieľ:** kriticky posúdiť položené otázky, odhaliť flexibilitu, tvorivosť a zároveň schopnosť ostatných „oklamať“ iných, získať viac informácií o osobách v skupine

**Príprava hry:** vytlačiť otázky viazané na komunikáciu, sebazpoznávanie, duševnú pohodu a profesiu (I, II, V a VI), a 40 prázdnych kartičiek (VIII), žetóny (postačia napríklad aj gombíky)

**Priebeh:** Prvá osoba si vylosuje otázku, odpovie na ňu a vyvolá niekoho ďalšieho, kto si vylosuje novú kartičku (zvoliť môžeme samozrejme aj ktorýkoľvek iný variant tejto hry v nesúťažnej verzii). Skupina sa v tomto spôsobe hry sústreďí najmä na otázku, ktorú daná osoba prečíta, nie až



tak veľmi na jej odpoveď (aj keď samozrejme aj tá môže byť dôležitá). Cieľom hry totiž je odhaliť, kto si otázku vymyslel a kto prečítal otázku, ktorá bola na kartičke uvedená. Osoba, ktorá si teda vylosuje prázdnu kartičku, musí pohotovo vymyslieť a položiť otázku tak, aby nikto nespozoroval, že na kartičke nič nie je. Ak sa jej to podarí, získava žetón. Žetón získava aj osoba, ktorá odhalí, že položená otázka nebola na kartičke napísaná.

**Záverečná reflexia:** *Aká pre vás bola hra? Aké stratégie používali osoby, ktorým sa darilo ostatných „oklamať“? A aké tí, ktorí dokázali iných odhaliť? Ktorá z otázok vám utkvela v pamäti? Čo nové ste sa dozvedeli o ostatných? A čo o sebe?*

### **QUESTions ako hra na semester či akademický rok**

**Cieľ:** vytvoriť spoločný rituál pravidelne sa opakujúci počas akademického roka, stimulovať vzájomné pravidelné spoznávanie sa a záujem o druhých, podnecovať súdržnosť skupiny, prinášať do skupiny témy na spoločné rozhovory a diskusie

**Priprava hry:** vytlačiť skupinu otázok, ku ktorej sa viaže sociálno-psychologický výcvik alebo predmet, ktorý vedieme (k dispozícii je 6 skupín otázok) a podľa počtu osôb v skupine pre každého zo skupiny jednu či dve prázdne hracie kartičky (VIII) tak, aby výsledný počet kartičiek zodpovedal počtu stretnutí počas celého akademického roka alebo semestra

**Priebeh:** V prvom rade je dôležité premyslieť, v akom čase a časovom rozpätí sa bude v skupine s otázkami pracovať. Možno si zvoliť losovanie otázok na každom stretnutí, kedy otázkam venujeme úvodných 5-10 minút seminára, prednášky či cvičenia. Je tiež možné upraviť počet otázok, vybrať len niektoré a zvoliť iný časový interval. Rovnako je dôležité, aby sa pri losovaní otázok všetci zo skupiny striedali, preto je potrebné vytvoriť si nejaký systém

(losovanie mien a ich odkladanie do iného osudia, zoznam a pod.). Každý dostane na prvom stretnutí jednu/dve prázdne kartičky, kam doplní svoju otázku/otázky. Všetky otázky sa zamiešajú, vysvetlíme cieľ tejto aktivity, jej priebeh a skupina si dohodne pravidlá, ktoré sme spomínali už v úvode. Na vylosovanú otázku odpovedá vždy osoba, ktorá ju vylosovala a následne je ponechané na dobrovoľnosti, kto ďalší sa chce zapojiť a odpovedať.

**Záverečná reflexia:** *Čo ste sa dozvedeli z dnešnej otázky? Nad čím ste v súvislosti s ňou premýšľali? Hodí sa táto otázka k dnešnému dňu/týždňu alebo mala prísť už skôr? Kto to máte podobne ako XY? Kto úplne inak?*

V závere akademického roka/semestra, pri poslednej otázke, sa možno k jednotlivým otázkam a odpovediam z celého roka/semestra vrátiť, spýtať sa na zmysel tejto aktivity, jej obľúbenosť, prípadné návrhy na ďalšie pokračovanie, vylepšenie a pod.



Spôsob odpovede na otázky možno upraviť, čím sa prinesie do aktivity väčší moment prekvapenia. Napríklad možno vyrobiť kocku a na jej jednotlivé strany vložiť piktogramy alebo slovné pokyny určujúce spôsob, akým musí daná osoba odpovedať, napríklad vo veršoch, pantomimicky, kresbou...

## **QUESTions vo vyučovaní psychologických disciplín**

**Cieľ:** definovať a vysvetliť základné psychologické mechanizmy ľudského správania, prežívania a osobnosti v rôznych psychologických disciplínach, pomenovať konkrétne teórie, ich autorov/autorky, uviesť príklady z bežného života, motivovať k odhaľovaniu mechanizmov riadiacich ľudské správanie a prežívanie, povzbudiť k hľadaniu odpovedí a kritickému mysleniu

**Príprava hry:** vytlačiť otázky PREČO... (druh VII) a pre každého zo skupiny jednu či dve prázdne hracie kartičky (VIII)

**Priebeh:** Cieľom hry je zopakovať si naučené informácie zo psychológie alebo tiež motivovať na začiatku oboznamovania sa so psychológiou ako predmetom. Hru možno hrať v celej skupine alebo v menších podskupinách, s pomocou učebníc, encyklopédií alebo bez nich – rozhodovanie o týchto premenných závisí od cieľa, ktorý hrou sledujeme (príprava pred skúškou alebo povzbudiť k premýšľaniu). Každá osoba/skupina si vyberie jednu z otázok a pokúsi sa odpovedať v nasledujúcich bodoch:

- ✓ Kto sa v rámci psychológie venoval tejto téme?
- ✓ Akou teóriou/teóriami sa dá táto oblasť vysvetliť?
- ✓ V akých situáciách ste sa už stretli s týmto javom?
- ✓ Ako možno v bežnom živote toto poznanie využiť?

Ostatní môžu odpoveď dopĺňať. Úlohou každého je následne vymyslieť podobnú PREČO otázku vzťahujúcu sa k preberanému učivu (napr. aj v rámci zadania na doma). Hra tak môže pokračovať na ďalšej/ďalších hodinách.

**Záverečná reflexia:** *Aká bola táto hra? Ako ste sa cítili? Čo nové ste sa dozvedeli? Aké otázky vám chýbali? Čo vás prekvapilo? Na čo ste nedostali odpoveď?*

## ZOZNAMY OTÁZOK HRY



### KOMUNIKÁCIA

- Ktorý reklamný slogan Ťa vždy dostane?
- Ktoré príslovie či porekadlo podľa Teba skutočne platí?
- Ktoré aplikácie či webové stránky používaš najčastejšie?
- O ktorej informácii máš stopercentnú istotu, že je pravdivá?
- Ktoré gesto používaš najčastejšie?
- Čo si predstavíš, ak niekto povie: „*To je ale idylka!*“?
- Čo podľa Teba nestojí ani za reč?
- Ktorý smajlík, emoji či emotikon prevládajú v Tvojej online komunikácii?
- Ako zvykneš začínať rozhovor s cudzou osobou?
- Ako zvyčajne odpovedáš na otázku *Ako sa máš?*
- Na akú otázku sa Ti ťažko odpovedá?
- Aké by to bolo nepoužiť mobilný telefón niekoľko dní?
- Kam sa pozeráš, ak nastúpiš do výťahu plného cudzích ľudí?
- Kedy si stratila/stratil reč?
- S kým sa Ti naozaj ťažko vedie rozhovor?
- Kedy dokážeš niekoho naozaj aktívne počúvať?
- V ktorých témach rozhovorov sa cítiš neisto?
- Kedy je dobré rozprávať o vlastnom prežívaní?
- Ktoré témy sú pre Teba tabu?
- Ako blízko si pustíš iných „k telu“?
- Podľa čoho vieš rozoznať, že Ti niekto klame?
- Spomenieš si na situáciu, kedy sa naplnilo „*Ako sa do lesa volá, tak sa z lesa ozýva*“?
- Kedy sa navzájom nechápeme, aj keď hovoríme rovnakým jazykom?
- Ako možno ostatných presvedčiť, že hovoríš pravdu?
- Akú najbláznivejšiu výhovorku si kedy počula/počul?
- Aký výraz si počula/počul prvýkrát počas štúdia a obohatil Tvoj slovník?
- Naozaj platí, že sa vieme dorozumieť rukami a nohami?

Na čo si sa chcel vždy spýtať?  
Aká otázka Ťa naozaj zaskočila?  
Aké najdlhšie slovo poznáš?

## SEBAPOZNÁVANIE

Do ktorého obdobia v minulosti by si sa chcela/chcel vrátiť?  
Ktorú osobu by si uvítala/uvítal na spolubývanie?  
Ktorým smerom sa vydáš, ak zistíš, že si sa stratila/stratil?  
Ktorý predmet nosíš vždy so sebou?  
V ktorých vlastnostiach sa podobáš na svojich rodičov?  
Ktorá časť Tvojho doterajšieho života sa Ti zatiaľ najviac páčila?  
V ktorej časti dňa Ti to najlepšie myslí?  
Čo Ťa dokáže vždy „dostať“?  
Nad čím krútiš hlavou a ohrňáš nosom?  
Čo by si na sebe chcela/chcel zmeniť?  
Čo by si na sebe nikdy nezmenila/nezmenil?  
Čo o Tebe zvyknú hovoriť iní po prvom stretnutí?  
Čo by o Tebe nikto nepovedal?  
Aká prezývka by Ti pristala?  
Čo prvé urobíš ráno po zobudení?  
Kedy Ti začali veci dávať zmysel?  
Bez čoho by si nedokázala/nedokázal vydržať viac ako 72 hodín?  
Na koho sa môžeš skutočne spoľahnúť?  
Kam si schovávaš tajomstvá?  
Ako by sa volal film o Tvojom živote?  
Ako zvládaš rutinu, stereotypne sa opakujúce situácie?  
V čom sa od ostatných líšiš a čo máš s nimi spoločné?  
Čo o Tebe nikto z tejto skupiny ešte nevie?  
Aké to je žiť svoj život?  
Akými tromi prídavnými menami by si sa opísala/opísal?  
Čo sa ešte potrebuješ naučiť?  
Ako a kedy Ťa najviac ovplyvňujú emócie?

Čo vidíš, keď sa pozrieš do zrkadla?  
Ktorým heslom sa riadiš?  
Akú rolu zohrávaš v životoch iných?

## KONFLIKTY

Akými spôsobmi sa snažíš iných presvedčiť o veciach,  
na ktorých Ti fakt záleží?  
Ako sa rozhoduješ medzi dvoma pozitívnymi voľbami?  
Ako zvyčajne riešiš situácie, keď Ťa niečo trápí?  
Kedy sa oplatí za veci bojovať?  
Kedy je lepšie mlčať?  
Kedy si nedokázala/nedokázal uveriť tomu, čo vidíš?  
Kedy si niekomu sadla/sadol „na lep“?  
Kedy treba prestať?  
Kedy naposledy si zažila/zažil moment „AHA!“, keď sa  
riešenie akoby náhle dostavilo?  
Ako sa rozhoduješ medzi dvoma negatívnymi voľbami?  
Na aké zvierajú sa podobáš, ak sa ocitneš v krízovej situácii?  
Kde vo svojom tele cítiš hnev a čo ho vyvoláva?  
Ako sa Ti darí odolať a nevrátiť „úder“?  
Prečo je náročné byť asertívna/asertívny?  
Kedy si si sa cítila/cítil bezmocná/bezmocný?  
Ako zvládaš negatívnu spätnú väzbu a kritiku?  
V čom bojuješ sama/sám so sebou?  
Čo pre Teba znamená konflikt?  
V čom sa najčastejšie s ostatnými nezhodneš?  
Akú konkrétnu rolu zvykneš zastávať v konfliktnej situácii?  
Aká stratégia riešenia konfliktnej situácie je pre Teba typická?  
Majú všetky konflikty nejaké riešenie?  
Ako sa Ti darí vyjednávať?  
Kedy naposledy sa Ti „podarilo“ vyvolať konflikt?  
Vnímaš konflikt ako bariéru alebo ako príležitosť?  
Aké miesto majú konflikty v Tvojom živote?  
Aké vlastnosti Ti pomáhajú zvládať konfliktné situácie?

Ako dokážeš predchádzať konfliktom?  
Čo sa možno naučiť od človeka, s ktorým nesúhlasíš?  
Čomu kráčaš v ústrety?

## SKUPINOVÁ DYNAMIKA

Od čoho závisí, či sa s niekým spriatelíš?  
Akú rolu na seba v skupine najčastejšie preberáš?  
Čo urobíš, ak s väčšinou nesúhlasíš?  
Do akých rôznych skupín patríš?  
Čo Ti skupina dáva a o čo Ťa naopak oberá?  
Ak sa ocitneš v novej skupine ľudí, ako sa cítiš?  
Ako sa Ti pracuje na skupinových úlohách?  
Čo v Tebe vyvoláva súťaživosť?  
Čo je najťažšie pri spolupráci?  
Ako možno niekoho presvedčiť, aby ostatným veril?  
Ako zasahujú ľudia okolo Teba do Tvojich rozhodnutí?  
V čom Ťa dokážu iní ľudia pomýliť?  
Ako vnímaš chyby iných a ako tie svoje?  
Kedy nás ovplyvnia iní ľudia, aj keď nie sú bezprostredne prítomní?  
Čo očakávaš od osoby, ktorá vedie/riadi skupinu?  
Čo skupina potrebuje, aby dobre fungovala?  
Kedy sa očakáva, že sa iným prispôbiš?  
Ako rozumieš tomu, čo sa okolo Teba deje?  
Kedy platí a kedy naopak nie „*viac hláv, viac rozumu*“?  
Akou metaforou možno opísať študijnú skupinu, v ktorej sa práve nachádzaš?  
Akou metaforou opíšeš dobre fungujúci tím?  
Ako možno vysvetliť platnosť rovnice  $2 + 2 = 5$ ?  
Aký vplyv máš ako jednotlivec na skupinu?  
V čom a kedy dokážeš presvedčiť väčšinu?  
Ako je možné nestratiť sa v dave?  
Kedy si zažila/zažil seba ako súčasť davu?  
Kedy sa v skupine cítiš dobre a príjemne?

Ktoré pravidlá považuješ za nevyhnutné pre fungovanie skupiny?

Aké zážitky z predchádzajúceho členstva v iných skupinách si so sebou stále nesieš?

Ako by si pomenovala/pomenoval svoju terajšiu študijnú skupinu?

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE

V ktorej časti dňa sa cítiš najviac v pohode?

Na ktorom mieste sa cítiš príjemne?

Čo Ti pomáhalo zvládnuť začiatok štúdia?

Čím by si najradšej len „preplávala/preplával“?

Pri čom plačeš od šťastia?

Čomu si dala/dal „druhú šancu“?

Čo si ešte minulý rok robiť nemohla/nemohol a dnes už to možné je?

Čomu pripisuješ svoje úspechy?

Ako podľa Teba vyzerá najlepší spôsob relaxácie?

Akú dobrú správu si naposledy dostala/dostal?

Pri akej aktivite sa dokážeš naozaj uvoľniť?

Ako zvládaš stres?

Kde Ťa možno nájsť, ak sa necítiš najlepšie?

Kam sa nikdy neponáhľaš?

Kedy si sa naposledy naozaj schuti zasmiala/zasmial?

Ktoré veci neustále odkladáš na neskôr?

Ktoré bariéry si vytváraš Ty sama/sám?

Čo Ti pomáha „vypnúť“?

Ako sa dokážeš „naštartovať“?

Z čoho čerpáš svoju silu?

Čo Ti prináša šťastie?

Ako sa žije osobám, ktoré sa od ostatných v niečom líšia?

Čo znamená byť zdravá/zdravý?

Kde hľadáš v náročných životných situáciách podporu?

Čo má v Tvojom živote zmysel?



Aké osobné ciele sa pokúsiš v najbližšej dobe splniť?  
V čom sa spoločensky angažuješ a prispievaš?  
Aké slabé stránky vidíš u ľudí vo svojom okolí?  
Ktorú Tvoju silnú stránku iní vnímajú ako slabosť?  
Ako dokážeš pomôcť niekomu, kto prežíva nepohodu?

## BUDÚCA PROFESIA

Čím si chcela/chcel byť v detstve?  
Aká superschopnosť by sa Ti v budúcej profesii zišla?  
Do čoho sa podľa Teba oplatí investovať čas a námahu?  
Kde sa vidíš o 10 rokov?  
Ako zatiaľ hodnotíš svoju voľbu povolania?  
Na čo si treba dávať po vstupe do práce pozor?  
Ako sa plánuješ po skončení štúdia ďalej rozvíjať?  
V koho stopách sa v tejto profesii vydávaš?  
Ako si sa rozhodovala/rozhodoval pre toto štúdium?  
V ktorých oblastiach výkonu budúceho povolania sa cítiš isto?  
Kde sú Tvoje profesijné hranice?  
Na ktoré etické otázky vo vzťahu k budúcemu povolaniu  
hľadáš odpovede?  
Čo Ti pomáha pripraviť sa čo najlepšie na budúce povolanie?  
Kde hľadáš inšpiráciu pre svoju budúcnosť?  
Od čoho závisí, ako nakoniec v profesii uspeješ?  
Čo Ťa motivuje v štúdiu?  
Čo je podľa Teba profesijne náročné vo vzťahu k tým,  
s ktorými budeš pracovať?  
Ako dosiahneš bezpečie pri vykonávaní svojej profesie?  
S kým by si mala/mal v praxi spolupracovať?  
Ako je potrebné sa o seba starať, aby si v profesii  
nevyhorela/nevyhorel?  
Kto je tvojou „záchrannou sieťou“, keď toho máš priveľa?  
Ako je možné zachovať si odstup pri práci s ľuďmi?  
Čo pre Teba v budúcom povolaní predstavuje výzvu?  
Čo je pre Teba pri vykonávaní povolania dôležité?

Čo z bežného života dokážeš využiť aj v budúcom povolani?  
Čo chceš robiť vo svojom povolaní inak ako sa to robilo  
doteraz?

Ako využívaš pri vlastnom rozvoji reflexiu, napr. po praxi?

Čo by Ťa mohlo užiť?

Za čo Ťa vlastne bude zamestnávateľ platiť?

Dá sa vôbec táto profesia naučiť?

## OTÁZKY PREČO

Prečo sa podľa Teba snažia ľudia nevytrčať z davu?

Prečo je podľa Teba vzdelanie dôležité?

Prečo sa na niektoré otázky odpovedá veľmi ťažko?

Prečo nás podľa Teba desí všetko cudzie a nepoznané?

Prečo podľa Teba niekedy nedokážeme uveriť vlastným  
ušiam?

Prečo nedokážeš niekedy a niekomu povedať NIE?

Prečo sa ako ľudia líšime?

Prečo ľudia veria hlúpostiam?

Prečo niekedy iných chybné odhadneme?

Prečo niektorým ľuďom nedáme šancu?

Prečo často nemyslíme kriticky?

Prečo si niektorí ľudia nerozumejú?

Prečo máme niekedy radi ľudí, ktorí nemajú radi nás?

Prečo sa dokážeme rozprávať aj bez slov?

Prečo je tak náročné niekoho presvedčiť?

Prečo poslúchame?

Prečo sú pre nás v živote dôležití rodičia?

Prečo je dôležité klásť si otázku PREČO?

Prečo potrebujeme niekam patriť?

Prečo je pre nás príjemné byť s inými ľuďmi?

Prečo niekedy človeku v núdzi nepomôžeme?

Prečo je dôležité poznať seba?

Prečo je dobré si niekedy poplakať?

Prečo sú emócie nákazlivé?

Prečo je pre ľudí dôležitá láska?

Prečo je strach užitočný?

Prečo niekedy nevieme nájsť slová?

Prečo je tak náročné správne sa rozhodnúť?

Prečo si niektoré veci nepamätáme?

Prečo sa máme učiť na vlastných chybách?

The background of the entire page is white, decorated with numerous yellow question marks of various styles and sizes. Some are simple outlines, while others are filled with patterns like grids or spirals. There are also yellow geometric shapes, including a 3D cube-like structure and a spiral, scattered throughout the design.

**Miroslava Lemešová  
Lenka Sokolová**

# **QUESTions UNI HRA PLNÁ OTÁZOK**

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie  
2023

**ISBN 978-80-974026-3-1**