

Pozitívne a negatívne javy v medzil'udských vzťahoch



oddelenie prevencie sociálno-patologických javov
CPPPaP Galanta

Mgr. Dominika Pagáčová

Medzil'udské vzťahy

- Sprevádzajú nás celým životom. Prvé vzťahy si vytvárame s rodičmi, prípadne súrodencami alebo inými ľuďmi, ktorí sú okolo nás od narodenia, pomáhajú nám a starajú sa o nás. Neskôr si budujeme vzťahy s inými deťmi, vznikajú prvé kamarátstva. V tých sa učíme komunikovať, podeliť sa, stáť si za tým, čo chceme, no aj vyrovnáť sa s odmietnutím a prvými konfliktami.



- Po nástupe do školského systému sa musíme naučiť rešpektovať authority a dodržiavať pravidlá a hranice, ktoré nám učitelia určujú. Sme vystavení očakávaniam a istému výkonu, ktoré musíme splniť, ak chceme byť pochválení alebo odmenení dobrou známkou. Musíme sa postupne učiť spolupracovať so spolužiakmi, nájsť si svoje miesto vo väčšom kolektíve a fungovať v ňom. Toto všetko formuje naše vzťahy k sebe samému aj k nášmu okoliu.



- Dobré medziľudské vzťahy sú dôležité pre optimálne fungovanie ľudí v spoločnosti. Ak sú medziľudské vzťahy narušené, vznikajú konfliktné situácie, ktoré pôsobia negatívne na všetkých účastníkov. Narúšajú atmosféru v triede medzi spolužiakmi, v práci medzi kolegami. Jednou z podmienok dobrých medziľudských vzťahov je **rešpektovanie ľudských práv.**



Ľudské práva



- Určujú postavenie človeka v spoločnosti a bez ich uplatňovania človek v spoločnosti nemôže žiť ako plnohodnotná bytosť. Ľudskými právami presadzuje svoje nároky na zmysluplný život a na jeho kvalitu.
- O garanciu ich dodržiavania sa stará štát a medzinárodné organizácie a inštitúcie. Kontrolu ich dodržiavania vykonávajú vládne inštitúcie mimovládne organizácie.
- Naše práva končia tam, kde začínajú práva iných ľudí.

Ústava SR



Garantuje rovnosť v dôstojnosti i právach; základné práva a

slobody sa zaručujú všetkým bez ohľadu na pohlavie, rasu, farbu pleti, jazyk, vieru a náboženstvo, politické či iné zmýšľanie, národný alebo sociálny pôvod, príslušnosť k národnosti alebo etnickej skupine, majetok, rod alebo iné postavenie.



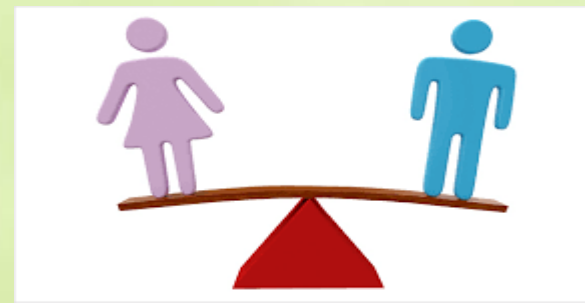
Antidiskriminačný zákon

- (č. 365/2004 Z. z.) a v spojení s ním ďalšie zákony – zakazujú diskrimináciu v oblasti zamestnania a povolania, vzdelávania, zdravotnej starostlivosti, sociálneho zabezpečenia, prístupu k tovarom a službám.
- Zakazuje diskrimináciu z dôvodu pohlavia, náboženského vyznania alebo viery, rasy, príslušnosti k národnosti alebo etnickej skupine, zdravotného postihnutia, veku, sexuálnej orientácie, manželského stavu a rodinného stavu, farby pleti, jazyka, politického alebo iného zmýšľania, národného alebo sociálneho pôvodu, majetku, rodu alebo iného postavenia.



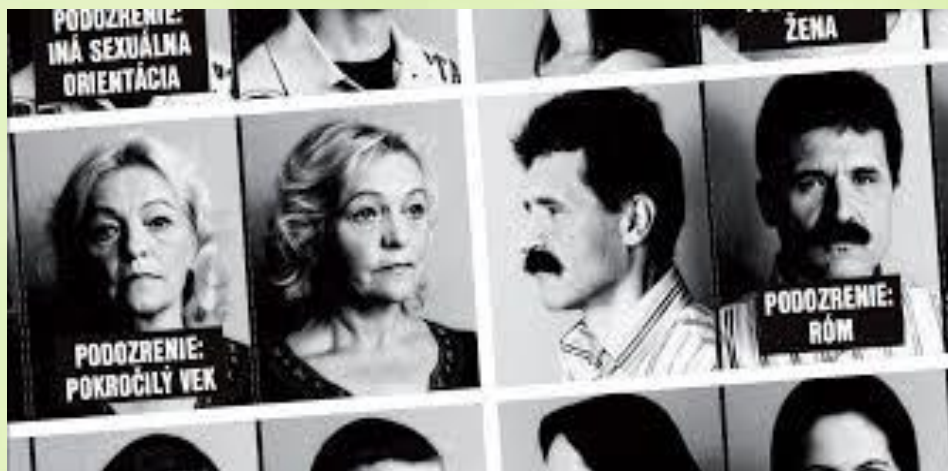
Definuje 7 foriem diskriminácie:

- Priama diskriminácia
- Nepriama diskriminácia
- Obťažovanie
- Sexuálne obťažovanie
- Pokyn na diskrimináciu
- Nabádanie na diskrimináciu
- Neoprávnený postih



1. Priama diskriminácia

- „otvorená“ diskriminácia - priame znevýhodňovanie určitej osoby v porovnaní s inou osobou v porovnateľnej situácii.

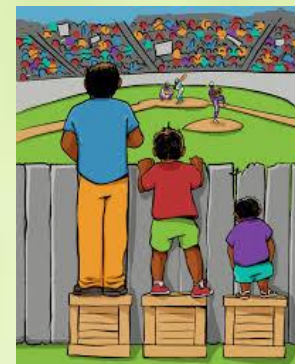


Príklady:

- na miesto asistentky riaditeľa sa prijme mladšia a „krajšia“ uchádzačka, hoci staršia lepšie spĺňa kvalifikačné predpoklady,
- Róma/Rómku nechcú obslúžiť v reštauračnom zariadení,
- gay prepustený zo zamestnania kvôli sexuálnej orientácii...

2. Nepriama diskriminácia

- „skrytá“ diskriminácia - navonok neutrálne zaobchádzanie, ktoré má diskriminačný efekt



Príklad:

- rovnaká spodná hranica výšky (napr. 175 cm) pre prijatie na miesto pracovníka SBS (pravdepodobne bude touto požiadavkou diskriminovaných viac žien, ako mužov).

Nepriama diskriminácia nemusí byť vždy protiprávna – ak je objektívne odôvodnená sledovaním oprávneného záujmu a prostriedky na jeho dosiahnutie sú primerané a nevyhnutné.

3. Obťažovanie

- také správanie, ktoré narúša ľudskú dôstojnosť, fyzickú a duševnú integritu určitej osoby.



Príklady:

- schválnosti, posmešky, ironické poznámky, gestá, ohováranie, neopodstatnené zadávanie pracovných úloh...

4. Sexuálne obt'azovanie

- verbálne, neverbálne alebo fyzické správanie sexuálnej povahy, ktorého úmyslom alebo následkom je alebo môže byť narušenie dôstojnosti osoby, a ktoré vytvára zstrašujúce, ponižujúce, zneuct'ujúce, nepriateľské alebo urážlivé prostredie.

Príklady:

- pot'apkávanie po zadku, nechcené dotyky, cmukanie, hvízdanie, komentovanie častí tela...



5. Pokyn na diskrimináciu

- spočíva v zneužití podriadenosti osoby na účel diskriminácie tretej osoby

Príklady:

- šéf/ka firmy dá pokyn personalistovi/ke, aby sa zbavil/a tehotnej zamestnankyne;
- dekan právnickej fakulty dá neformálny pokyn, aby sa na katedru trestného práva prijímali iba muži



6. Nabádanie na diskrimináciu



- podobná situácia ako pri pokyne na diskrimináciu, ale podnet na diskrimináciu je menej autoritatívny

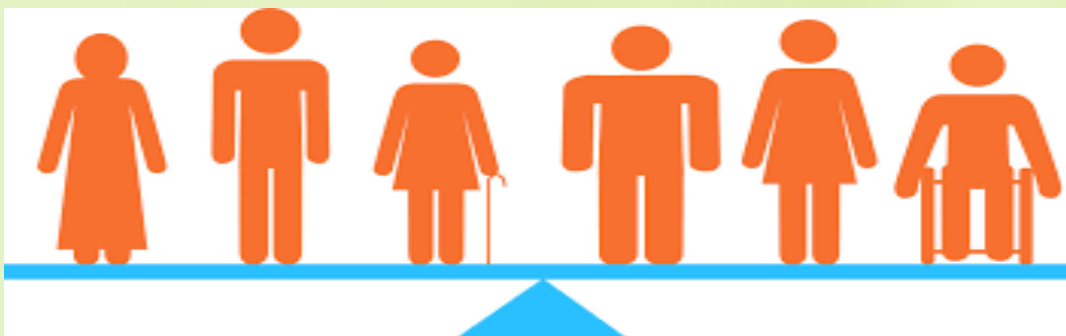
(napr. nenápadná, dobre mienená rada“), „presviedčanie, utvrdzovanie alebo podnecovanie na diskrimináciu tretej osoby“.

7. Neoprávnený postih

- konanie alebo opomenutie, ktoré je pre osobu, ktorej sa týka, nepriaznivé a priamo súvisí:
 - s domáhaním sa právnej ochrany pred diskrimináciou
 - s podaním svedeckej výpovede alebo vysvetlenia alebo súvisí s inou účasťou tejto osoby v konaní vo veciach súvisiacich s porušením zásady rovnakého zaobchádzania
 - so sťažnosťou namietajúcou porušenie zásady rovnakého zaobchádzania



- **Zákaz diskriminácie predstavuje jednu zo zložiek tzv. zásady rovnakého zaobchádzania**, ktorá spočíva v povinnosti prihliadať na dobré mravy na účely rozšírenia ochrany pred diskrimináciou a aj v povinnosti prijímať preventívne opatrenia na ochranu pred diskrimináciou.
- **Povinnosť dodržiavať zásadu rovnakého zaobchádzania má každý.**



Práva národnostných menšín a etnických skupín

Ústava SR:



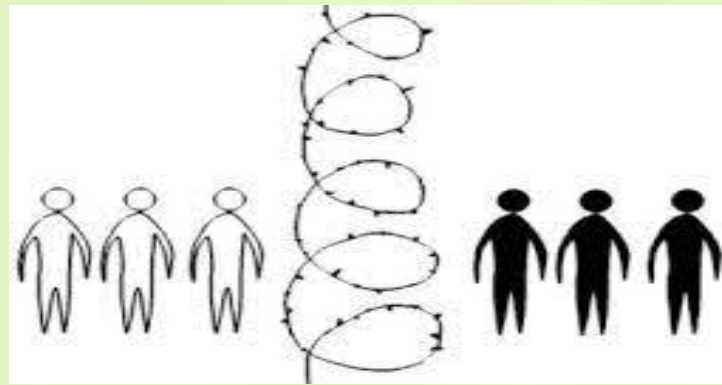
- **Čl.33**

Príslušnosť ku ktorejkoľvek národnostnej menšine alebo etnickej skupine nesmie byť nikomu na ujmu.

- **Čl.34**

Občanom tvoriacim v Slovenskej republike národnostné menšiny alebo etnické skupiny sa zaručuje všestranný rozvoj, najmä právo spoločne s inými príslušníkmi menšiny alebo skupiny rozvíjať vlastnú kultúru, právo rozširovať a prijímať informácie v ich materinskom jazyku, združovať sa v národnostných združeniach, zakladať a udržiavať vzdelávacie a kultúrne inštitúcie.





Diskriminácia, xenofóbia, rasizmus a šikanovanie ako prejavy nenávisťi a diskriminácie vážne narúšajúce medzil'udské vzťahy



Diskriminácia



- je vo všeobecnosti poškodzovanie, znevýhodňovanie alebo obmedzovanie jednotlivca alebo skupiny osôb z dôvodu ich pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, veku, sexuálnej orientácie, viery, náboženstva, politického či iného zmýšľania, národného alebo sociálneho pôvodu, príslušnosti k národnosti alebo k etnickej skupine, majetku, rodu alebo iného postavenia. Diskrimináciou je každé neopodstatnené nerovnaké zaobchádzanie s ľuďmi zo strany štátu alebo iných ľudí, ktorí majú istú moc, právomoci alebo sa pohybujú v prostrediach, kde sú ľudia jeden od druhého istým spôsobom závislí.

- **Diskriminácia môže mať podobu:**
 - **právom zakázaného konania** (medzinárodné dohovory, legislatíva Európskeho spoločenstva, napr. antidiskriminačné smernice, rozhodnutia vnútroštátnych a medzinárodných súdov, ústava, zákony, napr. Antidiskriminačný zákon, Zákonník práce atď.),
 - **právom dovoleného konania** (napr. Norimberské zákony, apartheid, neexistencia registrovaných partnerstiev v SR).



XENOFOBIA

- je prazákladom rasizmu. Je to strach z cudzích ľudí. Xenofóbnych ľudí dráždi už len fakt, že sa od nich niekto odlišuje. Odlišnosť chápu ako urážku, nechcú ju pochopiť ani prijať jej existenciu. Chcú ju iba zlikvidovať, a to ponížením, odmietnutím, vyhnaním, či dehonestovaním, napadnutím alebo až zabitím takejto osoby.

- Xenofóbia je strach z toho, čo prichádza z cudzieho prostredia, z ľudí mimo vlastnej etnickej či sociálnej skupiny. Je základom rôznych nenávistných ideológií, ako je rasizmus, šovinizmus, nacionalizmus, fašizmus a pod. Vzrastá, ak sa spoločnosť ocitá v sociálnej,



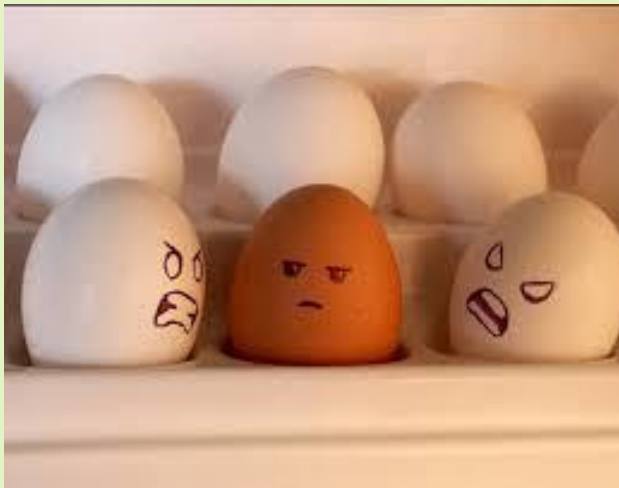
hospodárskej, politickej kríze, alebo v situácii, ktorej nerozumie.



rasizmus

- predpokladá fyzickú a duševnú nerovnosť ľudských rás. Všetky rasové teórie sú postavené na teórii, že ľudstvo je pôvodne rozdelené na nižšie a vyššie rasy. Vyššie rasy sú vraj tvorivé, sú nositeľmi civilizácie a pokroku, sú určené k vládnutiu. Nižšie rasy nemajú schopnosť kultúrnej tvorivosti a treba ich viesť. □
- **Mäkký rasizmus** je nevyhranený a latentný spoločenský postoj – ide o vylučovanie, obmedzovanie, rozlišovanie toho druhého... Neprejavuje sa ako premyslená a verejne hlásaná ideológia. □

- **Tvrdý rasizmus** je agresívna podoba tohto postoja - jeho prejavy majú podobu verejne propagovaných ideológií, napr. fašizmu, nacionalizmu a pod. Prejavuje sa ako hanobenie, ničenie, podnecovanie, vyhrážanie a rasové násilie. Mäkkí rasisti často s prejavmi tohto druhu rasového násilia nesúhlasia, ale prijímajú túto ideológiu ako mlčiaca väčšina.



ŠIKANA



Patrí medzi sociálno – patologické javy. Je to zámerné konanie namierené voči jednotlivcovi/skupine s cieľom ublížiť (fyzicky alebo psychicky), ktoré nesie **3 znaky**: je **úmyselné**, deje sa **opakovane** a je prítomná zjavná **prevaha síl**. Pri šikanovaní bývajú okrem obete a agresora prítomní aj svedkovia, ktorí môžu šikanovanie podporiť, alebo sa postaviť proti nemu.

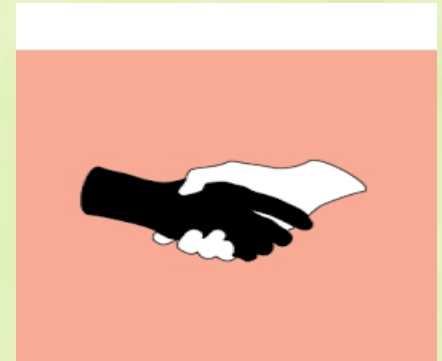


Základné prostriedky na zlepšenie medzil'udských vzťahov

- **Tolerancia**
- **Empatia**
- **Rešpekt**
- **Komunikácia**
- **Riešenie konfliktov**



Tolerancia



- Prejav znášateľnosti voči iným ľuďom, nehľadiac na vek, pohlavie, politické názory, vierovyznanie, etnickú príslušnosť, národnosť, farbu pleti atď. Je to odmietanie predsudkov vo všetkých oblastiach ľudského spoločenia. Tolerancia nás voči iným sa zakladá na predpoklade tolerancie iných voči nám. Končí tam, kde nastupuje neznášateľnosť.
- Môže byť **pasívna** – ako ignorácia ľudí, ktorí sa od nás odlišujú
- Tolerancia **v duchu ži a nechaj žiť** – ja neubližujem tebe, ty mne. Obchádzame sa, obmedzujeme náš kontakt na minimum

- Aktívna s cieľom spoznať odlišných ľudí a snažiť sa ich pochopiť
- Aktívna so snahou zapojiť odlišných ľudí do spoločnosti, brať ich ako seberovných
- **Východiskom tolerancie má byť úsilie o porozumenie**, snaha pochopiť toho druhého, poznať jeho kultúru, jeho tradície, mravy a zvyky, spôsob života a celý jeho hodnotový systém. Čím viac druhého poznávame, tým lepšie vieme pochopiť jeho pohnútky a zvyky, čím viac sa zblížujeme s jeho kultúrou a mravmi, tým menej je ten druhý pre nás cudzincom,



voči ktorému sme v strehu. A čím viac niekoho chápeme, tým viac sme ho schopní tolerovať.



Empatia

- Schopnosť vcítiť sa do pocitov a prežívania iného človeka. Človek, ktorý je empatický, rozumie emóciám druhých. Dokáže ich vnímať a pochopiť. Empatickí ľudia sa k druhým správajú ohľaduplnejšie, dokážu sa na svet pozerať ich očami.
- Empatia sa radí medzi aspekty Emocionálnej inteligencie EQ, ktorá je v dnešnej dobe minimálne rovnako dôležitá ako Inteligencia IQ. Je prejavom ľudskosti a prináša medzi ľuďmi väčšie pochopenie, čo minimalizuje rôzne konflikty. Ľudskosť a pochopenie sa stáva čoraz dôležitejším kritériom v živote človeka.

Rešpekt

- Rešpekt voči sebe i voči ľuďom navôkol patrí medzi základné predpoklady, aby bol človek schopný neskôr budovať dobré vzťahy.
- Vo všeobecnosti znamená obyčajnú ľudskú ohľaduplnosť. Snažíme sa dávať deťom všetko, no mnohokrát im zabúdame odovzdať práve tie najsamozrejmejšie veci. Deti potrebujú vedieť, že je prirodzené mať negatívne emócie, no treba pri nich kontrolovať svoje správanie (to že som nahnevaný neznamená, že môžem udrieť kamaráta).



Efektívna komunikácia

- Komunikácia ako taká slúži najmä na vymieňanie si informácií medzi ľuďmi. Na to, aby bola efektívnou, podporovala dobré medziľudské vzťahy, zamedzovala nedorozumeniam a pomáhala riešiť konflikty je potrebné, aby jasne, otvorene a nekonfliktne smerovala k nájdeniu riešenia vyhovujúceho všetkým zúčastneným stranám a aby bola asertívna.



Riešenie konfliktov

- **Stratégia spolupráce:** založená na vysokom stupni kooperácie a sebakpresadzovania, účastníci otvorene predstavia svoje záujmy a s ohľadom na záujmy iných hľadajú spoločné uspokojivé riešenie.
- **Stratégia kompromisu:** založená na strednom stupni kooperácie a sebakpresadzovania, účastníci čiastočne upúšťajú od svojich cieľov v prospech dosiahnutia vzájomnej dohody.
- **Stratégia konfrontácie:** jedna zo strán pristupuje k riešeniu bez ohľadu na záujmy iných strán. Riešenie je z krátkodobého hľadiska efektívne, no v konečnom dôsledku vyvoláva u ostatných strán napätie, nevôľu či nepriateľstvo (typ: výhra – prehra).





- **Stratégia prispôsobenia:** nízky stupeň sebaapresadzovania a vysoký stupeň kooperácie. Jedna zo strán ustúpi zo svojich požiadaviek v prospech druhej strany (niekedy stratégia nesie náznak manipulácie).
- **Stratégia vynucovania:** vysoký stupeň sebaapresadzovania, nízky stupeň kooperácie. Jedna zo strán sleduje iba naplnenie svojho cieľa. Od tejto stratégie sa pomaly upúšťa, z dlhodobého hľadiska je neefektívna.
- **Stratégia argumentácie:** ovplyvňovanie iných strán (verbálne aj neverbálne) založené na aktívnom počúvaní a diskusii. Využíva sa tu logické zdôvodňovanie, dôveryhodnosť, emocionálne výzvy a správne kladenie otvorených otázok.

Použité zdroje

- <https://cloud5n.edupage.org/cloud/Tolerancia.pdf?z%3AQcyDPE1suv0%2B2HmMnShnq60c7KBUCAvGjpszJyofdIA3DBZ9xo%2Btwe6NiXuS%2BVdNp> Kusý, 2003
- <http://diskriminacia.sk/archiv/?q=node/344> **Debrecéniová Janka -diskriminácia - podoby a formy (2008)**
- <https://akomyslietpozitivne.sk/empatia-eq-v-pracovnych-vztahoch/>
- <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/306/preco-by-respekt-nemal-chybat>
- <https://oskole.detiamy.sk/clanok/zasady-efektivnej-komunikacie>
- <https://www.istp.sk/clanok/36/konflikty-na-pracovisku-a-ich-riesenie>
- **Zákon č. 365/2004 Z. z.**
- **Ústavný zákon č. 460/1992 Zb.**