

83:7 = 17,8

VYSOKÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE
SV. ALŽBETY, N. O.

ZÁKLADY psychológie

Alojz NOCIAR

Bratislava 2007

Základy psychológie

Doc. PhDr. Alojz NOCIAR, CSc.

Skriptá pre študentov odboru Sociálna práca – magisterské štúdium.
Publikácia vydaná s finančnou podporou VŠZaSP Sv. Alžbety, n.o.

© Alojz NOCIAR 2006

© Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety, n. o.,
2006, 2007

ISBN 978-80-89271-23-8

OBSAH

1	Predmet psychológie a jej postavenie v systéme vied	5
1.1	História, predmet a definícia psychológie	5
1.2	Postavenie psychológie v systéme vied	8
1.2.1	Druhy teoretickej a aplikovanej psychológie	9
1.2.2	Základy psychologickéj metodológie	10
1.2.2.1	Stupnice merania	13
1.2.2.2	Psychodiagnostické testy	14
1.3	Biologické základy psychiky	17
1.3.1	Štruktúra a funkcie mozgu	19
2	Základné psychologické kategórie	25
2.1	Psychické procesy, stavy a vlastnosti	25
2.2	Pocity a vnemy	26
2.2.1	Charakteristiky a druhy vnímania	31
2.2.2	Geometricko-optické klamy a poruchy vnímania	32
2.3	Predstavy	33
2.3.1	Druhy predstáv	34
2.4	Tvorivosť, obrazotvornosť a fantázia	35
2.4.1	Fázy tvorivého procesu	36
3	Pamäť, pozornosť a učenie	37
3.1	Pamäť	37
3.1.1	Druhy a typy pamäti	38
3.1.2	Poruchy pamäti	39
3.2	Pozornosť	41
3.2.1	Druhy a vlastnosti pozornosti	41
3.3	Učenie	42

4	Vyššie kognitívne procesy	44
4.1	Myslenie a reč	44
4.1.1	Základné myšlienkové operácie	45
4.1.2	Slovo, pojem a význam	46
4.1.3	Konvergentné a divergentné myslenie	46
4.2	Inteligencia	47
4.2.1	História a pojem intelligenčného kvocientu	48
4.2.1.1	Meranie inteligencie a intelligenčné testy	49
4.2.2	Modely inteligencie	53
5	Motivačné a vôľové procesy	55
5.1	Motivácia	55
5.2	Potreby	56
5.2.2	Druhy a hierarchia potrieb	57
5.3	Vôľa	58
5.3.1	Fázy vôľového procesu	58
5.4	Postoje	58
5.5	Úroveň aspirácie	59
6	Afektívne a emočné procesy	60
6.1	City, emócie a afekty	60
6.1.1	Charakteristiky a druhy emócií	61
6.1.2	Stres a jeho zvládanie	61
6.2	Konflikty	64
7	Osobnosť, temperament a charakter	66
7.1	Klasické a súčasné typológie	66
7.2	Typ, črta a dimenzia osobnosti	70
7.3	Vývojové zmeny osobnosti	71
7.4	Royceho teória osobnosti	75
7.5	Osobnosť v norme a patológii	77
7.5.1	Terapeutická zmena a spontánne uzdravenie	81
	Literatúra	84

I PREDMET PSYCHOLÓGIE

A JEJ POSTAVENIE V SYSTÉME VIED

1.1 História, predmet a definícia psychológie

V antickej filozofii existuje viacero diel, z ktorých možno odvodiť dnešné pojmy v psychológii, napr. Sokratov „Daimonión“ vo význame hlasu svedomia. Po diele **Aristotela** o duši („Peri Psychés“, či latinsky „De Anima“) však prevládlo chápanie bytostí pozostávajúcich z látky – „hylé“ a formy „morfé“. U ľudských bytostí látkou bolo telo, kým formou duša, ktorá však jedine u ľudí mala všetky tri aristotelovské zložky: vegetatívnu, senzitivnú (vlastné i zvieratám) a mysliacu (Stavěl 1972). Hoci psychológia neexistovala ako veda, tie pojmy a predstavy, na základe ktorých po dvoch tisícročiach vznikla, už boli súčasťou filozofie. Samotný názov **psychológia** pochádza zo spojenia dvoch pojmov: **psyché** (duša) a **logos** (slovo, zákon). A teda psychológia, ktorá bola aj výkladom vnútorného sveta ľudí, či určitým „slovom o duši“, napokon vznikla ako veda o zákonoch duševného života.

Už vtedy bolo zrejmé, že definícia človeka sa nezaobíde bez zkomponovania jeho biologickej prirodzenosti a zároveň spoločenskej determinácie, čo azda najlepšie vyjadruje Aristotelova veta o človeku, ktorý je „zoon politikon“ (spoločenský tvor). Psychológia je teda zároveň spoločenskou aj prírodnou vedou (pozri tiež obr. 1).

Demonštráciou vzťahu biologických a sociálnych činiteľov sú prípady vlčích detí (napr. Amala a Kamala), ale aj príbehy ako Kašpar Hauser. Boli to svojim spôsobom prirodzené experimenty, ktoré ukázali na nutnosť pôsobenia sociálneho prostredia, aby sa vyvinula ľudská psychika, reč, myslenie a civilizačné návyky. V tomto zmysle skoro všetky z nich odkázali legendy napr. o Romulovi a Rémovi, ako aj romány o Mauglími či Tarzanovi do ríše čírej fantázie. Na druhej strane potvrdili platnosť toho, že aj ľudské mláďa má isté citlivé obdobia pre vývin určitých psychických schopností, ktoré nemožno premeškať bez následkov, pretože u väčšiny týchto detí sa aj napriek intenzívnej starostlivosti prejavili iba malé pokroky vo vývoji reči, myslenia a vyšších citov, ako aj civilizačných návykov.

Vznik vedeckej psychológie z fyziológie sa spája s druhou polovicou 19. storočia, kedy sa po duchovедnej psychológii, založenej na pozorovaní a na seba pozorovaní (*introspekcií*) začali experimentálne skúmať psychické javy a procesy, napr. *pamäť*. Túto skúmal experimentálne, pomocou sérií *bezzmyselných* slabík Ebbinghaus, ktorý objavil krivku zabúdania, výskumu sa venovali i ďalší ako Ernst Weber, ktorý skúmal vzťah intenzity pocitu k podnetu (známy napokon ako Weber-Fechnerov zákon¹.) Ako hlavný medzník sa uznáva založenie laboratória Wilhelma Wundta v roku 1879. Začali sa skúmať individuálne rozdiely, keď sa napr. pri astronómickom pozorovaní zistili systematické „chyby“ v záznamoch o čase prechodu hviezd, ktoré spôsoboval dlhší reakčný čas jedného z asistentov, čo viedlo k hľadaniu „*osobnej rovnice*“.

Približne v tom istom čase vznikli a publikovali sa viaceré objavy, ako Darwinova teória, Mendelove zákony dedičnosti, čo tvorili podklad a pozadie pre psychologické objavy, napr. **Galtonovo** skúmanie o dedičnosti mimoriadneho nadania („Hereditary genius“), či

¹ Sformuloval ho Fechner v r. 1860: Intenzita pocitu = logaritmus intenzity podnetu (ak zvyšujeme intenzitu podnetu, vnímaná intenzita pocitu najprv rastie rýchlo, avšak zakrátko sa jej rast spomaľuje).

prvé použitie dotazníkovej metódy na skúmanie individuálnych rozdielov a ich presnejšie štatistické spracovávanie.

Od Galtonových čias sa hľadajú zdroje podstaty nadania a tvorivosti aj v štúdiách rodokmeňov, a to od 19. storočia populačnými výskumami, ktorých cieľom bolo potvrdenie dedičnosti talentu a nadania. V tejto súvislosti sa, aj okrem už uvedeného diela, uvádzajú doklady o významných jedincoch z kultúry, umenia a vedy.

Napríklad praprastará matka Leva Tolstého Oľga Golovinová, vydatá Trubecká, a prastará matka A. S. Puškina Jevdokija Golovinová, vydatá Puškinová, boli sestry. Z cirkevných kníh stredoveku sa zase podarilo zistiť, že päť veľkých predstaviteľov nemeckej kultúry – básnici F. Schiller a F. Hölderlin, filozofi F. W. Schelling a G. W. Hegel a fyzik Max Planck boli príbuzní: istý Johann Want, žijúci v 15. storočí, bol ich spoločný predok. Nemeckí a rakúski bádatelia tiež nedávno zistili, že Weny Simon Michel, ktorý zomrel r. 1719, bol prastarý otec Karola Marxa i Heinricha Heineho. V piatich pokoleniach rodiny Bachovcov bolo 16 skladateľov. Veľké matematické nadanie prejavili tiež príslušníci rodiny Bernoulliovcov. Mnohí vedci z toho vyvodili záver, že niektoré rodiny disponujú dedičným nadaním, a preto dosahujú takéto skvelé výsledky (podľa Pogády, Nociar, Mečír, Janotová 1993, s. 10-11).

A známe sú tiež úplne opačné prípady: napr. syn matematika Davida Hilberta sa síce svojim výzorom neobyčajne podobal na otca, ktorý však so zármutkom skonštatoval: „Všetko má po mne, ale matematické schopnosti má po matke“. Avšak keď vezmeme do úvahy, že je i recesívna dedičnosť, takéto prípady samy osebe neanulujú možnosť dedičnosti talentu. Slabiny údajov tohto typu je treba hľadať inde:

Každý človek má 2 rodičov, 4 starých rodičov, t.j. celkovo má 2ⁿ predkov, kde 'n' je počet generácií. Predpokladajme, že generácie sa striedajú po 25 rokoch, takže za 10 storočí sa vystrieda 40 generácií. Každý zo súčasníkov má teda od tých čias 2⁴⁰, čiže približne 1000 miliárd predkov. Pred 1000 rokmi však obývalo Zem spolu len niekoľko 100 miliónov ľudí. Z toho vyplýva, že všetci ľudia sú v určitom stupni v príbuzenstve, pretože po celý ten čas prebiehalo, aj prebieha, mie-

šanie génov. To objasňuje aj skutočnosť, ktorú objavili anglickí biológovia, že totiž vynikajúci ľudia majú vynikajúcich príbuzných. U ostatných ľudí je výskum rodokmeňov sťažený, a preto ich takíto ľudia ani nezaujímal. Keby sa však mohli preskúmať aj takéto rodokmene, ukázalo by sa s veľkou pravdepodobnosťou, že u každého človeka sa nájdú aj veľkí i talentovaní príbuzní (podľa Luk 1981).

Okrem experimentálnych a vedeckých metód sa však, podobne ako je to v každej dobe (naša – s vešticami a numerologičkami, či prútkármi – nevynímajúc), objavili aj nevedecké, priam šarlatánske metódy a postupy, ako napr. „*Frenológia*“, ktorej autor – Gall, určoval na základe zvláštností v tvare lebky povahu a schopnosti. Podobné aktivity vyvíjal i Lombrozo, ktorý obdobne určoval napr. „zločinecký typ“.

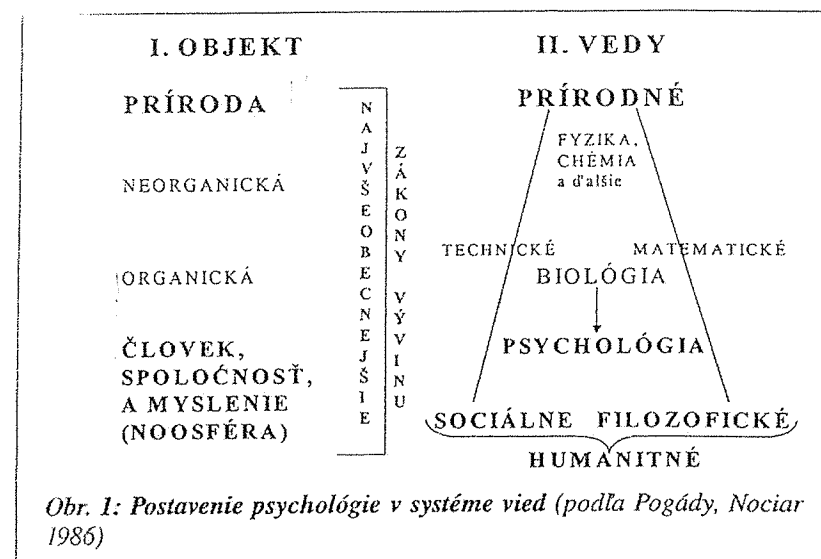
Ak sa pokúsime definovať psychológiu, narazíme na skoro neprehľadné množstvo definícií. V európskej psychológii prevláda chápanie predmetu ako istej kombinácie prežívania a správania. V americkej zase ide skôr o pragmatické chápanie pôvodného behaviorizmu a určitých foriem post-behavioristických smerov (kde sa psychológia definovala ako veda o správaní), až k ich popretiu napr. v kritike tzv. „ratomorfizmu“ u L. V. Bertalanffyho² a aj v humanistickej psychológii.

U nás pravdepodobne najviac akceptovaná je nasledovná **definícia psychológie**: psychológia je vedou o psychickej regulácii správania a konania človeka a o jeho psychických vlastnostiach.

1.2 Postavenie psychológie v systéme vied

Po vyčlenení sa dvoch hlavných oblastí vied z pôvodnej všeobšiahlej filozofie, t.j. vied o prírode a vied o spoločnosti, sa psychológia a jej rôzne druhy dostali na určité rozhranie (znázornené na obrázku hore).

² „Nevadí mi, že masy dávajú prednosť televízi pred Telemannom a boxu pred Bachem. To činily vždy a budú pravdepodobne činiť stále. Ale jestliže duchovní elita, myslitelia a vúdci nevidia v človeku nič viac než prerostlou krysu a podľa toho s ním manipulujú, a to úspešne, pak je načase byť znepokojen.“ (podľa Bertalanffy, 1972, s. 47)



Obr. 1: Postavenie psychológie v systéme vied (podľa Pogády, Nociar 1986)

Psychológia sa nachádza na pomedzí **prírodných a spoločenských vied**. Je to však zároveň samostatná veda, ktorá súvisí s biológiou, neurofyziológiou a neurochémiou, t.j. s oblasťou prírodovedy na jednej strane, ale zároveň súvisí so spoločenskými vedami ako sú pedagogika, sociológia, avšak stále i niektorými časťami filozofie, ako je napr. logika (podľa Pogády, Nociar 1986, s. 30).

1.2.1 Druhy teoretickej a aplikovanej psychológie

Psychologické disciplíny možno pre prehľadnosť rozdeliť na dve hlavné skupiny:

1. Teoretické

- a. **všeobecná psychológia** (najširšie otázky, hlavné pojmy a teórie),
- b. **vývinová psychológia** (vývoj psychiky od detstva až po starobu),
- c. **porovnávacia psychológia** (psychika zvierat a ľudí, vznik vedomia),
- d. **psychológia osobnosti** (črty a stavy, charakter, otázky integrácie Ja),

- e. *diferenciálna* psychológia (rozdiely vo vlastnostiach, schopnostiach),
 - f. *experimentálna* psychológia (experimentálne overovanie teórií),
 - g. *sociálna* psychológia (správanie a prežívanie ľudí ako členov skupín),
 - h. *psychopatológia* (klasifikácia a systematika porúch psychiky).
2. **Praktické**, alebo aplikované
- a. *klinická* psychológia (psychologická diagnostika a liečba porúch),
 - b. *pedagogická* psychológia (uplatňuje sa vo výchove a vzdelávaní),
 - c. *pracovná* psychológia (skúma proces a pracovné podmienky ľudí),
 - d. *poradenská* psychológia (poradenstvo profesijné, pre školu, rodinu),
 - e. *forenzná* psychológia (diagnostika a resocializácia vo väzenstve),
 - f. *vojenská* psychológia (výber, príprava a vedenie vojakov),
 - g. *psychológia športu* (výber, príprava a vedenie športovcov),
 - h. *ďalšie druhy psychológie* (náboženstva, reklamy).

1.2.2 Základy psychologickéj metodológie

Psychológia sa ako každá veda snaží o systemizovanie svojho pojmového aparátu a odvodenie základných zákonov, ktorými možno definovať jej predmet. Do začiatku vývoja vedeckej psychológie, ktorá sa datuje od založenia Wundtovho laboratória, sa psychologická metodológia príliš nelíšila od toho chápania psychológie, ktoré vytýčil v staroveku Aristoteles: bola to prevažne špekulatívna, duchovná disciplína, kde hlavnou metódou bola stále **introspekcia**, vonkajšie a najmä vnútorné pozorovanie, s reflexiou stavov a kvalít vedomia. Posledné desaťročia 19. storočia však znamenajú v psychológii nástup experimentu, výskumu, teoretických schém, vedeckých vzorcov, modelov a štatistických metód.

K hlavným vysvetľujúcim schémam, ktorými sa opisujú vzťah medzi podnetom či stimulom (**S**) a reakciou alebo správaním, či aktivitou (**R**) patria nasledovné vzorce:

S – R (schéma tradičného watsonovského behaviorizmu, ktorou sa dá popísať správanie zvierat i reflexy u človeka), a namiesto špekulácií o tom, čo sa odohráva vo vedomí medzi podnetom a reakciou, sa hovorí o tzv. čiernej skrinke (**Black box**);

S – O – R (schéma tradičnej post-behavioristickej psychológie, kde medzi stimul či situáciu a reakciu vstupuje organizmus, s rôznymi vysvetľujúcimi vmedzerenými premennými, ktorými sú v podstate fyziologické alebo aj neurofyziologické deje);

R = f(S, O) Reakcia je funkciou stimulu/situácie a organizmu/osobnosti, a teda v danej schéme už ide o interakciu podnetov a organizmu, resp. situácie a osobnosti.

Podnetové pole a situačné charakteristiky, či stavy a parametre organizmu alebo črty osobnosti nie sú statické, ale prebiehajú v nich neustále zmeny. Ich sledovanie aj odvodzovanie určitých pravidielností, alebo vlastností, ktoré sú typické, sa odohráva v psychológii cestou ich sledovania v experimente a vo výskume ako závislých, alebo ako nezávislých premenných.

Nezávislá premenná je príčinou zmeny závislej premennej. Bádateľ cielene mení, vyberá podmienky a potom sleduje, aké zmeny nastanú v meraných ukazovateľoch.

Závislá premenná je reakcia a správanie organizmu či osobnosti, pričom je odpoveď na ciele či registrovanú zmenu podmienok, t.j. stimulu, situácie, či osobnosti.

Príklad nezávislej premennej v normálnej populácii môže byť úroveň inteligencie, príklad závislej úspešnosť výkonu v prijímacom pohovore na strednú školu; u inej populácie môže byť nezávislou premennou spôsob liečby alkoholizmu, či štýl pitia mužov a žien, závislou premennou výsledok škály dotazníka (pozri tab. 1 a obr. 2).

Tab. 1. Rozdiel medzi ženami a mužmi v škále Femínneho alkoholizmu (FeA)

Číslo a názov škály	Pohlavie	Priemer±SD	t-test	Významnosť	test-retest
1. Tajné pitie	M	5,39±3,10	9,804	P > 0,001	0,91
	Ž	9,87±4,27			

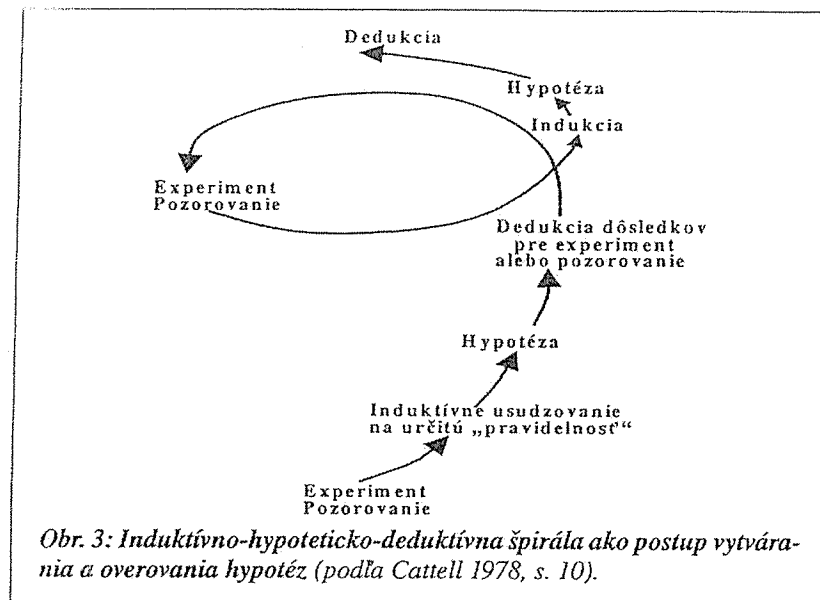
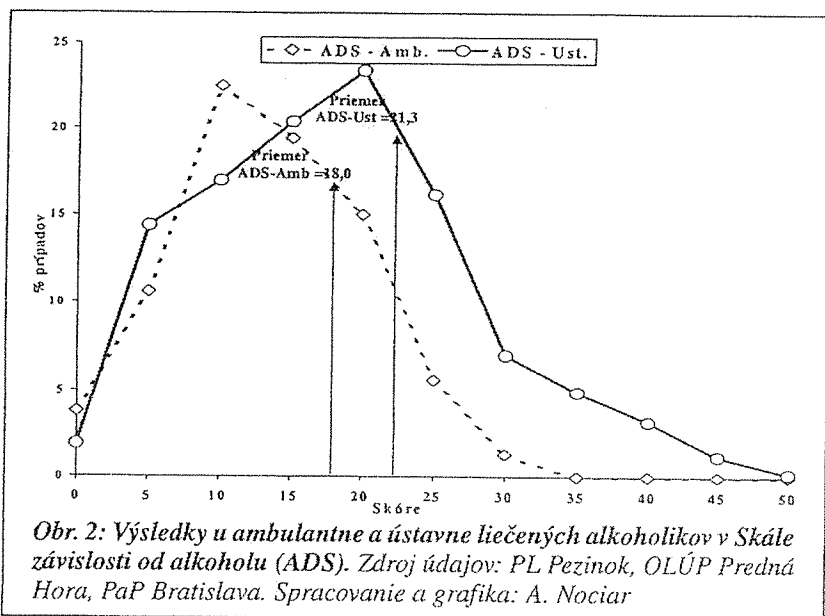
Ak by sme nijako neodlíšili možné podskupiny v súbore alkoholikov, tak celkový priemer v škále tajného pitia by bol 7,59. Po rozčlenení súboru podľa nezávislej premennej pohlavia však vidno rozdiel vo výsledkoch, ktorý je štatisticky významný podľa t-testu pre porov-

nanie významnosti rozdielov dvoch aritmetických priemerov. A pritom je tento výsledok aj stabilný a spoľahlivý (korelácia test – retest je 0,91), t.j. prakticky rovnaké výsledky boli aj pri opakovaní dotazníka po určitom čase.

Na obrázku 2 je obdobne rozčlenený celý súbor, a to podľa druhu absolvovanej ambulantnej alebo ústavnej liečby.

Tak ako v predchádzajúcom prípade, rozdiely v priemernom výsledku pacientov liečených ambulantne a pacientov liečených ústavne, boli štatisticky významné. Takéto rozčleňovanie masy inak neprehľadných údajov a hľadanie skrytých súvislostí v nich má metodologické oprávnenie (obr. 3), a zodpovedajú mu i súčasné štatistické techniky typu „data mining“ (resp. dolovania v údajoch).

Proces vedeckého poznania, stavanie hypotéz a tvorba novej teórie sa odohráva na induktívno-hypoteticko-deduktívnej špirále (IHD). Podľa Cattella „Vždy sú určité predchádzajúce, hoci aj celkom neuve-



domované induktívne úsudky, ktoré vychádzajú z nesúvislých pozorovaní, ...ktoré sú základom pre hypotézy. Vedecká práca sa začína pozorovaním údajov a k ich pozorovaniu sa vracia, aj keď prvé stretnutie s nimi môže byť nesystematické“. Schéma IHD je na obrázku 3.

1.2.2.1 Stupnice merania

Meranie je priradenie číselných označení alebo sérií určitým charakteristikám, alebo javom, pričom je základom triedenia, porovnávania a vyšších typov analýzy údajov v psychológii. Rozoznávame nasledovné stupnice alebo škály merania:

1. **Nominálna**, ktorá sa používa na jednoduché triedenie, napr. muži – ženy, fajčiari – nefajčiari, atď. Nominálne údaje tu možno spracovať iba frekvenčnými tabuľkami, či analyzovať štatistickými metódami, ako je napr. Chí-kvadrát test.
2. **Poradová** zaraďuje objekty a deje (napr. 1 = veľmi slabý, 2 = slabý, 3 = dobrý, 4 = veľmi dobrý). Čísla v nej nemožno sčítat, odčítat, násobiť a deliť. Miera centrálnej tendencie poradových údajov môže

byť napr. stredná hodnota (ako medián), ale nie aritmetický priemer (súčet lomeno počet prípadov). Údaje možno analyzovať metódami, ako Mann-Whitney U-test, alebo Wilcoxonov test.

3. **Intervalová** určuje vzdialenosť jednotlivých skóre, kde každá jednotka má stálu veľkosť (ako stupeň Celzia). Údaje možno analyzovať metódami ako t-test porovnania priemerov. Znalosť takýchto štatistických pojmov a postupov (ako sú korelácia, analýza rozptylu, testov významnosti atď.) je podstatná pre zvládnutie praktických častí bakalárskych a magisterských diplomových prác.
4. **Pomerová** obsahuje pojem 'skutočnej nuly', čo znamená, že vzťahy medzi dvomi bodmi skóre sú rovnaké, ako je to napr. pri výške alebo váhe.

Údaje v spoločenských vedách sú zväčša nominálne alebo poradové, občas sú na úrovni intervalových, ale prakticky nikdy nejde o pomerové škály s absolútnou nulou. A tak napr. nepoznáme čosi ako „nulové IQ či EQ“, a keď niekto taký výraz použije, tak, pravdaže, iba ak v prenesenom zmysle.

1.2.2.2 Psychodiagnostické testy

Je veľa súčasných definícií psychodiagnostických testov, ich podstatou však je, že ide o štandardnú situáciu, rovnakú pre všetkých, ktorí ňou prejdú, napr.:

Test je štandardný postup, pri ktorom u probanda navodzujeme diagnosticky cenné javy a registrujeme ich tak, aby sa výsledky jedincov dali porovnať (podľa Ríčan 1977, s. 25).

Medzinárodná psychotechnická spoločnosť zase test definuje ako skúšku, ktorá obsahuje rovnakú úlohu pre všetky subjekty, s presne vymedzeným spôsobom hodnotenia úspechu aj neúspechu, alebo s číselným vyjadrením úspešnosti (podľa Pichot 1970, s. 13).

Test definujeme ako zisťovanie merateľných reakcií na normované podnety, ktoré možno vyhodnocovať kvalitatívne aj kvantitatívne. Test sa vykonáva vždy rovnakým spôsobom a za presne definovaných podmienok (Nociar 1987, s. 60).

Určitými predchodcami psychodiagnostických testov ako ich poznáme dnes, boli rôzne hlavolamy a situačné skúšky, v ktorých sa

mal prejavíť rozum, či osobný vzťah alebo odolnosť³. Podstatnými podnetmi boli, tak ako pri technickom rozvoji, potreby vojny. Napríklad počas I. svetovej vojny vzniklo viacero testov a dotazníkov, ktoré sa používali ešte aj v druhej polovici 20. storočia, ako bol Woodworth-Matthewsov dotazník na vylúčenie psychopatických indivíduí z dôstojníckeho zboru, alebo testy na odhad inteligencie u brancov – Army α a Army β .

Klinický význam si dodnes uchovali viaceré metódy, ktoré vznikli popri výkone terapeutickej praxe, ako napr. Freudova technika voľných asociácií pri vykonávaní psychoanalýzy, alebo nadväzný Jungov Asociačný experiment, ako aj dodnes dôležitá Rorschachova projektívna technika.

V období po roku 1917 sa testy postupom času začali najmä v 20. rokoch v hojnej miere používať i v sovietskom Rusku. Išlo vtedy o krátkodobú paralelu k rozkvetu porevolučného umenia, literatúry a poézie, pričom aj v psychológii vzniklo viacero pozoruhodných koncepcií a diel, akými boli práce Vygotského o myslení a reči a na ich základe aj psychodiagnostických testov (napr. Test utvárania pojmov a ďalšie).

Žiaľ, tento vývoj bol v psychológii prerušený počas stalinských represí, ktoré sa dotkli aj daných tzv. psychotechnických metód. K tomu úplne zbytočne prispeli i takí „experti“, ktorí použili cudzie metódy na meranie inteligencie, ktoré bez adaptovania a štandardizácie dávajú privysoké percentá mentálne subnormných osôb (ako neskôr pričasté zaradovanie rómskych detí do osobitných škôl, alebo podpora rasistických koncepcií v USA o menejcennosti černochoch). V sovietskom Rusku sa napokon skončil vývoj psychotechniky na základe toho, že v roku 1936 bolo prijaté **uznesenie** ÚV KS(b) o **pedologických úchyľkách** v systéme ľudových komisárov osvety.

Na druhej strane zemegule, kde akademická sloboda, výskum a vedecká kritika zostali zachované, to však aspoň viedlo k racionálnemu riešeniu, a síce k rozvoju tzv. „**culture free**“ intelligenčných

³ Z Biblie je známy príklad Šalamúnovho určenia pravej matky (ktorá nedovolí rozdať dieťa, aby dostala z neho polovicu, ale radšej sa ho vzdáva, len aby žilo); alebo prípad kráľa, ktorý „vyberal“ vojakov podľa ich schopnosti zostať stáť po jeho údere do hrude.

testov, teda takých, ktoré buď neobsahujú, alebo iba v zanedbateľnej miere obsahujú, otázky či položky alebo úlohy, ktoré zvýhodnia ľudí zo sociálne bohatšieho prostredia, alebo na druhej strane diskriminujú či podhodnotia tých, ktorí pochádzajú zo sociálne slabých alebo až primitívnych pomerov.

Vývoj v ČSR a na Slovensku sa odohrával do istej miery obdobne, aj keď nie až s takým dramatickým koncom – a síce smeroval od Psychotechnického ústavu, kde sa vyvinulo veľa a kvalitných testov, cez jeho zánik, postupne k Výskumnému ústavu detskej psychológie a patopsychológie a napokon k Psychodiagnostike.

Testy možno rozdeliť podľa rozličných kritérií, napr.:

- A. 1) Výkonové testy, resp. testy globálnych schopností (t. j. intelligenčné, testy, testy schopností a testy vedomostí)
- 2) Osobnostné testy (t. j. tie, ktoré sledujú osobnostné črty, stavy, záujmy, potreby, emócie, ako aj ich patologické odchýlky)
- 3) Testy špeciálnych schopností a čiastkových funkcií (napr. koncentrácie, krátkodobej pamäti, vizuomotorickej koordinácie) – podľa Pichot 1970.
- B. 1) Testy schopností, znalostí a zručností
- 2) Dotazníky
- 3) Posudzovacie škály
- 4) Projektívne testy
- 5) Psychofyziológické testy (podľa Říčan 1977)
- C. 1) Pozorovanie a hodnotiace škály
- 2) Interview
- 3) Dotazníkové metódy
- 4) Výkonové metódy, resp. testy schopností
- 5) Projektívne metódy
- 6) Prístrojové a laboratórne techniky (podľa Kondáš 1977)

Pri psychodiagnostických testoch sa stretávajú dva hlavné prístupy ku skúmaniu a meraniu individuálnych rozdielov. Ako uviedol v roku 1911 jeden zo zakladateľov diferenciálnej psychológie Wiliam Stern, ide o:

a) **nomotetický** prístup, t. j. odvodzovanie zákonitostí na základe skúmania zmien (**variácia**) jedného znaku u viacerých jedincov, alebo súvislosti dvoch či viac znakov (**korelácia**) u mnohých osôb;

b) **idiografický** prístup, t. j. sledovanie a opis jedinca na základe skúmania jeho vlastných črt (**psychografia**), ako je napr. v klinike kazuistika (t. j. popis individuálneho priebehu ochorenia), či na základe porovnania dvoch a viac jedincov (**komparácia**) – (podľa Štúr 1975, s. 23.)

Zostáva ešte dodať, že test má byť **validídny** (platný) – zaručovať, že meria tú psychickú vlastnosť, ktorú merateľ má; a **reliabilný** (spoľahlivý) – zaručovať stabilitu výsledkov merania, t. j. dať rovnaké výsledky pri opakovanom meraní.

1.3 Biologické základy psychiky

Oddávna sa v tradíciách, mýtoch, v literárnych dielach, dokumentuje pravidelnosť vývoja ľudského jedinca od narodenia po smrť. V gréckej dráme to napr. odzrkadľuje hádanka, ktorú dostáva Oidipus od Sfingy o nestálej veci, čo má najprv štyri, potom dve a nakoniec tri nohy; či Shakespearových sedem období ľudského života; alebo osem vekov človeka podľa Eriksonovej neopsychoanalýzy (pozri časť 7.3).

Táto pravidelnosť súbežného priebehu biologického a psychologického zrenia vo vývoji jedinca (ontogenéza) sa prejavuje najmä v ranom detstve a naznačuje v danom období silnú biologickú determináciu psychiky, ktorú postupne nahrádza sociálna determinácia. Aj vo vývoji druhu (fylogenéza) možno vidieť určité paralely medzi biologickou stavbou organizmu a rozsahom i úrovňou jeho psychického vybavenia.

Určité rozhranie medzi prísne vedeckým a už nevedeckým tak tvoria zákonitosti, odvodzované na základe analógie. Príkladom môže byť **Haeckelov** tzv. biogenetický zákon, podľa ktorého vývin jedinca rekapituluje vývoj druhu (resp.: **ontogenéza je skráteným opakovaním fylogény**). Ako metafora to platí, avšak nemožno to chápať v doslovnom zmysle, napr. že dieťa je skutočne psychickou výbavou malý divoch, ktorého konkrétne myslenie je totožné s myslením príslušníka primitívneho kmeňa.

Váha biologickej determinácie sa ozrejmní, ak si uvedomíme, že už asi pred 200 miliónmi rokov existovali hlavné makromolekulárne systémy, **katabolický**, ktorý umožnil štiepenie chemických látok,

a **informačný**, ktorý tvoril repliky organizmov. Pozostávali z bielkovín a nukleových kyselín (DNA a RNA), ale aj ďalších systémov prenosu informácie v excitabilných bunkách. Evolúcia vyskúšala veľa procesov a stavebných prvkov. Niektoré zostali (ako DNA), iné sa zavrhlí alebo ich časť zanikla. Prapredok človeka napr. stratil asi pred 20 miliónmi rokov gén na produkciu enzýmu pre posledný stupeň syntézy C vitamínu (Charvát 1969, s. 27). Odskúšali sa aj látky na prenos nervových impulzov – **neurotransmitery**, aj na ich zosilnenie a zoslabenie – **neuromodulátory** (napr. endogénne opiáty na odmenu pomocou eufórie a tlmenia bolesti, či úzkosti, alebo neurohumorálne mechanizmy zvýšenia pohotovosti pre útok alebo útek). Evolúcia viedla k určitej zotrvačnosti systémov a procesov, ktoré sa osvedčili v prirodzenom výbere, ktorý viedol k vzniku rozmanitých druhov.

Preto nás vôbec nemôže prekvapiť, že čím viac sa človek dostáva mimo dosah svojho pôvodného, biologicky prirodzeného prostredia, kde sa vyčlenili najvhodnejšie formy správania (ako vrodené programy správania, inštinkty, pudy, emócie, potreby, ale na druhej strane pribudli „kultúrnou dedičnosťou“ prenášané hodnoty), tým väčší býva rozpor medzi potrebami a možnosťami ich primeraného uspokojenia v určitom prostredí a spoločenstve, kde sú zmeny už počas jednej generácie rádovo rýchlejšie.

Je známe, že reagujeme stereotypne a pri každom druhu **stresu** sa náš organizmus pripraví ako u nášho prapredka na boj alebo útek (*fight or flight*). Dobré to vidno na príklade všeobecného adaptačného syndrómu („General Adaptation Syndrome“ – **GAS**). Keďže sa v našom organizme aj po duševnom strese vylúči veľká dávka adrenalínu, zvýši sa krvný tlak a zrýchli tep, aby svaly boli dostatočne pripravené na boj o život, či už útekem alebo útokom, môže po čase na túto reakciu doplatiť náš srdcovo-cievny systém formou napr. infarktu, stena žalúdka formou vredu, pravda, ak sa nenaučíme stres zvládať zmenou životného postoja a štýlu, pohybom, atď.

Súvisí to i s určitou rovnováhou alebo homeostázou organizmu a jej udržiavaním a ochrannými mechanizmami imunity. Individuálne množstvá osobnej imunity, ktorej povaha je biologická, vznikli totiž evolučne a sú ohraničené. Vývoj človeka nie je viac biologický, ale oveľa viac sociálno-kultúrny. Náš organizmus reaguje na hrozby a záťaž stereotypne a neadaptívne, biologicky dané imúnne sily by

malo podporiť alebo i nahradiť preventívne pôsobenie v rámci spoločenského organizmu (Berlinguer 1982), v ktorom by mali aktivizovať **kolektívne imúnne sily**.

Podľa tohoto autora aj chorobu možno z hľadiska jej piatich významov chápať ako **utrpenie, deviáciu, nebezpečenstvo, signál, podnet**. Prvé dva významy sú evidentné u pacienta, keď ho choroba odnáva mimo jeho životnú rolu; tretí znamená monitoring chorobných procesov ako hrozby pre jedinca i spoločnosť (príkladom môže byť zápis v dekure o suicidálnych sklonoň pacienta, či nárast HIV pozitívnych prípadov). Štvrtý význam by mal dávať spätnú väzbu: napr. zvýšená spotreba alkoholu vedie k nárastu počtu dopravných nehôd. Piaty súvisí so zvyšovaním odolnosti (napr. imunita po prekonaní infekčnej chorobe v detstve, ale i proces seba-obnovenia kde zvládnutie životnej krízy, môže byť podnetom osobného rozvoja).

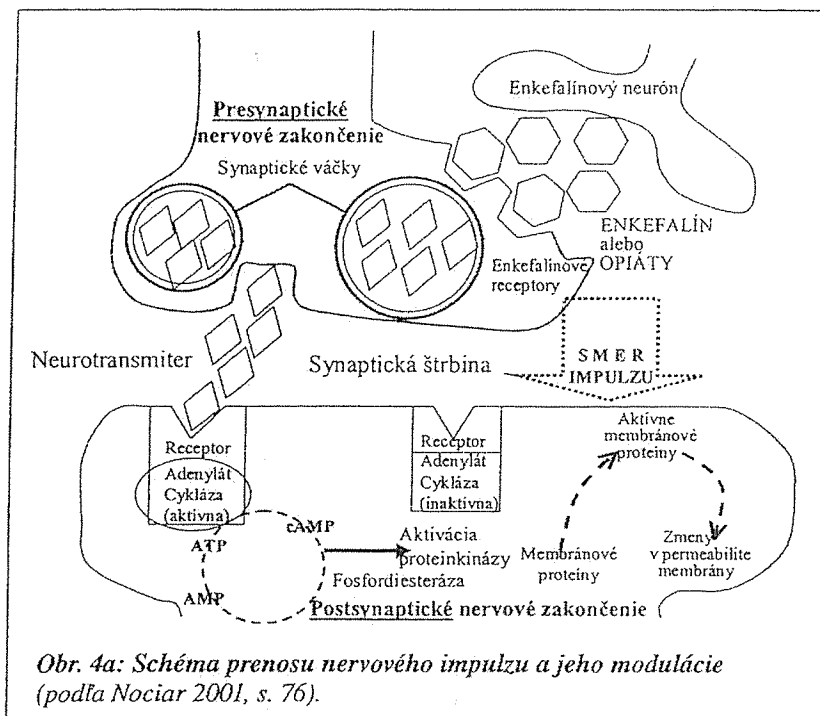
1.3.1 Štruktúra a funkcie mozgu

Podkladom pre naše myšlienky, pocity, emócie a správanie sú **nervové impulzy**, ktoré fungujú ako určité „správy“ prichádzajúce na základe podráždenia receptorov z vonkajšieho i vnútorného prostredia cez dostredivé (afarentné) dráhy do mozgu⁴. Ten po spracovaní vyšle nové impulzy cez odstredivé (eferentné) dráhy k efektorom. Nervové impulzy sú súčasne elektrickej a chemickej povahy, pričom ich prenos sa odohráva cez základné stavebné jednotky nervového systému – **neuróny**. Existujú tri druhy neurónov: **senzorické** neuróny (vedú impulzy z receptorov do CNS), **motorické** neuróny (z mozgu a miechy k svalstvu a žľazám) a **interneuróny** (sprostredkujúajú

$M - m - s$

$S - n - m$

⁴ Ozajstný priekopník v tomto smere bol **Alkmaion**, lekár z Krotonu, narodený v poslednej tretine 6. storočia p.n.l. Alkmaion pri pitvaní zvierat objavil, že od zmyslových orgánov vedú dráhy (myslel tým zjavne zmyslové nervy, ktoré sám nazýval priechody - *poroi*), ktoré ústia do mozgu. Pokladal ich a tiež ich neporušenosť za nevyhnutnú podmienku zmyslového vnímania a mozog zase za jeho ústredie. Bol to veľmi významný vedecký prínos, možno povedať, že zásadný objav, ktorým o stáročia predstihol vývoj vedy, čo vidno i na tom, ako dlho po tomto objave sa ešte udržiaval mýlny názor, podľa ktorého sídlom duše je srdce, čo zastával ešte aj Aristoteles (podľa Stavěl 1972, s. 35 a s. 124).



medzi oboma uvedenými a komunikujú s ďalšími interneurónmi v mozgu). Tieto sa skladajú tela, krátkych výbežkov (dendritov) a hlavného kontaktného vlákna (axónu), na konci ktorého je miesto pred dotykom s iným neurónom, ktoré sa nazýva synapsa.

Prenos informácie zabezpečujú prenosové systémy v neurónoch, ale i medzi nimi cez synaptické štrbiny. Podstatný enzým transportného systému bunecnej membrány je napr. ATP (adenozíntrifosfát-za), aktivovaná prostredníctvom Na^+ a K^+ ; a pri transmisii je dôležitá adenylátcykláza, ktorej množstvo aj produkcia závisí od produkcie a vychytávania príslušného neurotransmitera.

Schéma prenosu nervových impulzov je na obrázku 4a.

Šírenie informácie v CNS umožňujú prirodzené prenášače nervových impulzov – neurotransmitery, ktoré buď podporujú alebo tlmiť prenášanie vzruchov, pričom sa syntetizujú priamo v mozgu,

ako napr. dopamín alebo sérotonín. Okrem nich existujú neuromodulátory, ktoré ovplyvňujú správanie pri zmenách prostredia: znižujú napr. vnímanie bolesti, ovplyvňujú príjem potravy, krvný obeh, učenie a pamäť, odstraňujú únavu a prispievajú k tvorivosti či pocitom šťastia a radosti zo života.

V prvom prípade ide o zabezpečenie bežného fungovania organizmu v zmysle bdelého stavu, pozornosti, či útlmu a oddychu; v druhom o zmenu alebo modulovanie prežívania rôznych emočne pozitívnych alebo negatívnych stavov.

Komunikácia neurónov pomocou synapsí teda prebieha za účasti mechanizmov udržania homeostázy a stáleho stavu, kam patrí aj modulácia impulznej aktivity endogénnymi opiátmi (endorfíny a enkefalíny). Na druhej strane môže ísť aj o vplyv exogénnych chemických látok, akými sú drogy. Na endogénny systém chemických „odmien“ a „trestov“, vypracovaný počas evolúcie, môžu teda pôsobiť aj exogénne činitele a vychýľovať ho z rovnováhy, napr. účinky rôznych psychoaktívnych látok (podľa Milkman, Sunderwirth 1983).

Neuroanatómia a neurofyziológia mozgu sú dobre prepracované disciplíny a je vhodné uviesť tu niektoré poznatky z nich, ktoré súvisia so psychológiou. Treba však konštatovať, že čo sa týka samotného priebehu psychického života, toku vedomia, myšlienkových procesov alebo vzniku a priebehu emočných procesov, ešte stále sme sa nedostali príliš ďaleko za watsonovský behaviorizmus a čiernu skrinku, ktorou mozog do značnej miery zostáva pre psychológiu aj naďalej.

Centrálny nervový systém (CNS) sa skladá zo samotného mozgu a z miechy, t.j. vrátane predĺženej a chrbtovej miechy. Na obr. 4b sú schematicky znázornené hlavné časti mozgu, ktorých stručné charakteristiky sú (voľne podľa Hanzlíček 1981):

Predný mozog s frontálnymi lalokmi, ktoré súvisia s kvalitou myslenia, a dve mozgové hemisféry sú spolu s mozgovou kôrou (cortex) tie časti mozgu, ktoré sú vývojovo najmladšie a funkčne najvyššie v CNS. Sú jeho skutočným centrom, kde sa sústreďujú výstupy zo všetkých zmyslov a odkiaľ vychádzajú výstupy do všetkých efektórnych, najmä motorických orgánov. Okrem toho v ďalších oblastiach mozgovej kôry sú časti podieľajúce sa na pamäťových procesoch, reči a myslení. Tu má veľký význam tzv. svorové teleso (corpus callosum), tvorené zväzkami asociačných dráh, ktoré spája obe

hemisféry. Jeho poruchy, napr. po preťatí alebo strelných poraneniach umožnili lokalizovať niektoré psychické funkcie v rôznych častiach oboch hemisfér.

Mozoček sa pripája na kmeň mozgu, pričom sa podieľa na udržiavaní svalového tonusu a zodpovedá za koordináciu pohybov a rovnováhu.

Predĺžená miecha najmä reguluje dýchanie a je sídlom reflexov, ktoré pomáhajú udržiavať vzpriamený postoj.

Talamus predstavuje senzomotorickú prepájaciu stanicu, čo spája hypotalamické štruktúry s retikulárnou formáciou a kôrou mozgu. Zúčastňuje sa na prežívaní emócií a je najväčším podkôrovým centrom vnímania vonkajšieho i vnútorného prostredia.

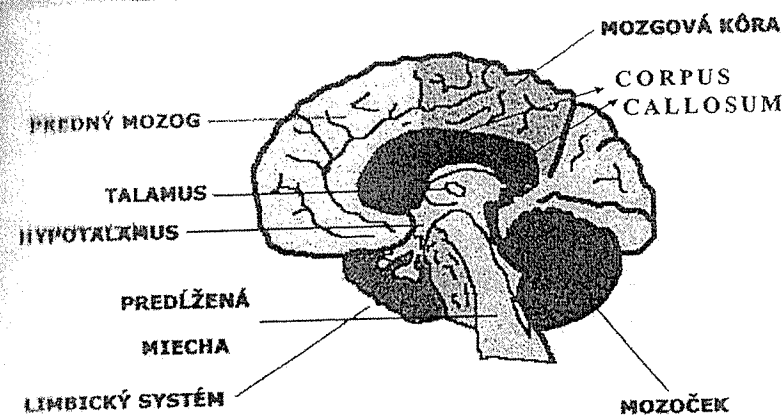
Hypotalamus je umiestnený pod talamom a dá sa tiež porovnať s určitým druhom prepájacej stanice, ktorá ako súčasť retikulárnej formácie zodpovedá aj za vigilanciu (stav bdlosti), pozornosť a do istej miery aj za vnímanie a odhad času.

Limbický systém patrí k najstarším oblastiam mozgu z fylogenetického hľadiska (alokortex a archikortex). Predstavuje centrum pre všetky prvotné dôležité informácie a reakcie inštinktívneho charakteru, napr. orálne, čuchové a sexuálne.

Hypofýza je umiestnená pod hypotalamom a ako tzv. radiaca žľaza reguluje činnosť ďalších žliaz, pričom produkuje aj najviac hormónov, napr. rastový.

Okrem CNS máme periférny nervový systém, nervová sieť, ktorá spája mozog a miechu s telom. Somatická časť prináša informácie o stave kostrosvalového aparátu a vedie impulzy z mozgu k telesnému pohybu, kým autonómna časť reguluje činnosť vnútorných orgánov, ktorá udržiava stály stav organizmu pri adaptácii na prebiehajúce zmeny prostredia. Táto regulácia nepotrebuje účasť vedomia (ako dýchanie, tep, potenie sa). Pritom jedna jej časť – sympatikus je tonická, zrýchľujúca zložka, druhá – parasympatikus zase vo všeobecnosti spomaľuje činnosť vnútorných orgánov.

V úvode k opisu mozgových štruktúr sme spomenuli, že vedomie a práca mozgu nie sú presne objasnené, aj keď vstupy a výstupy sa dajú opísať veľmi podrobne. Aj v tom je problém množstva teórií vo všetkých oblastiach psychológie, ktoré sa často vylučujú, tak ako je to v prípade psychoterapeutických smerov a škôl, ktorých sú dnes stovky. Preto je dôležité mať na pamäti aj biologickú podmienenosť



Obr. 4b: Schéma hlavných oblastí mozgu (podľa Nociar a kol. 1997)

psychiky a vždy porovnávať hoci aj pôsobivé teórie s poznatkami neurofyziológie a neuroanatómie.

Na ilustráciu významu aký má porovnávanie súbežne prebiehajúcich aj vzájomne sa ovplyvňujúcich psychologických a neurofyziológických procesov, uvedieme aspoň dva stručné príklady z výskumu a z uvažovania o tvorbe vedeckých teórií:

1. Psychofyziológický výskum procesu skupinovej psychoterapie priniesol poznatky napr. o zmenách v tepovej frekvencii pacientov pri konfrontácii zo strany terapeuta, alebo o „koalíciach tepovej frekvencie“ v podskupinách, definovaných podľa postavenia členov v skupine. Pri použití priebežného EEG a polygrafického záznamu počas skupinových sedení sa okrem iného zistilo, že:
 - a) Spoločné psychofyziológické reakcie rôznych členov skupiny vzhľadom na štruktúru afektu pri skupinových interakciách podporujú predstavu o skupine ako celistvom jave;
 - b) Mlčiaci členovia skupiny nie sú nevyhnutne mimo skupinového diania, resp. podieľajú sa na skupinových zážitkoch;
 - c) Aktívni členovia skupiny síce participujú na dianí, ale nie sú nevyhnutne v psychologickom zmysle zúčastnení na tom, čo sa v skupine odohráva;

- d) Mlčiacim aj verbálne aktívnym pacientom treba venovať pozornosť v súvislosti s klinickou diagnózou, aj so sociodynamickou štruktúrou skupiny (podľa Tschuschke 1986, s. 310).
2. Freud ako neuroanatóm sa v raných prácach pred sformovaním psychoanalytickej teórie snažil vysvetliť základné mechanizmy psychického života na neuroanatomickom základe. V zhode s názormi na štruktúru CNS tvorenej z neurónov (Cajal), alebo neuronálnych sietí (Golgi), zaviedol pojem *kontaktná bariéra* (zodpovedal pojmu synapsa), ktorá funguje odlišne v troch neuroanatomických systémoch: senzomotorickom, pamäťovom a v tzv. systéme „omega“, ktorý je podkladom vedomia (podľa Kørppeho 1983). Predstava systému „omega“, ktorý nemá pamäť, ale je schopný otvárať sa a cez kontaktnú bariéru prepúšťať senzomotorické impulzy z vonkajšieho sveta, aj nervové kvantá z vnútorného prostredia a pamäti, predchádza jeho neskoršej hypotéze *nevedomia*, ktorá je navonok odvodená výlučne z klinických pozorovaní a z terapie neuróz, a nie aj z jeho raných, hoci ešte celkom nevykryštalizovaných neuroanatomických úvah.

2 ZÁKLADNÉ PSYCHOLOGICKÉ KATEGÓRIE

Pod základnými psychologickými kategóriami máme na mysli určité systematické utriedenie a zároveň schému pre výklad duševného života človeka. V tradičnej forme psychológie sa zaužívala určitá schéma výkladu, ktorej sa budú pridržať i tieto skriptá o základoch psychológie. Ide však o schému, ktorá nemusí zväzovať, pre čo svedčí aj to, že napriek početným učebniciam na tému základov psychológie, alebo všeobecnej psychológie, sa ich texty popri tejto bazálnej zhode vo viacerých ohľadoch líšia. Sú to najmä tie časti, ktoré dávajú mysleniu autora alebo autorov syntetický rozmer, takže ich text nie je len mechanickým výpočtom všeobecne akceptovaných poznatkov, ale aj určitým pokusom o syntézu na základe ich teoretického presvedčenia.

Celkový vzťahový rámec autora tejto práce je daný jeho profesionálnou orientáciou na klinickú psychológiu a výskum, i na všeobecnú teóriu živých systémov aplikovanú na psychológiu osobnosti, ako to sformuloval pred 20 rokmi (Pogády, Nociar 1986), takže tejto svojej orientácie sa budeme v texte pridŕžiavať aj naďalej.

2.1 Psychické procesy, stavy a vlastnosti

S výnimkou umelého usporiadania a kontroly premenných v experimente vlastne v prirodzenom priebehu psychického života a plynulom

toku vedomia ani neexistuje izolovaný psychický jav⁵. Preto je aj prevažná väčšina nasledujúcich klasifikácií alebo definícií v prvom rade didaktickými pomôckami, ktoré sú však dôležité pre to, aby sme dokázali systematicky uvažovať v základných psychologických kategóriách.

Majúc teda vyššie uvedené výhrady na pamäti, možno povedať, že psychické javy sa dajú klasifikovať takto:

1. psychické **procesy** (poznávacie, emocionálno-vôľové) *kognitívne, emocionálne*
2. psychické **stavy** (citové, afekty, pozornosť)
3. psychické **vlastnosti** (schopnosti, temperament, charakter)

V tejto podkapitole sa rozoberú poznávacie alebo **kognitívne** procesy, kam patria pocity, vnemy, predstavy, myslenie a reč. Pomocou poznávacích procesov si človek utvára subjektívny obraz vonkajšieho aj vnútorného prostredia. Tento je buď jeho bezprostredným a úplným odrazom (pocity, vnemy), alebo čoraz viac neúplnou a sprostredkovanou reprezentáciou (predstavy) a napokon abstraktnou konštrukciou (pojmy, myslenie, reč).

2.2 Pocity a vnemy

Pri vnímaní vonkajšieho a vnútorného sveta sa k mozgu nedostáva priamo energia zrakových podnetov (svetelná energia), sluchových podnetov (mechanická energia), alebo čuchových podnetov (chemická látka), ale elektrické impulzy, ktoré sa k nemu dostávajú z podráždených buniek receptorov cez špecializované nervové dráhy. Hoci intenzita impulzov priamo súvisí s ich frekvenciou, kvalitatívne charakteristiky sú už skôr vecou ich skladby, vzorcov alebo súhry (čím sa však dostávame na vrstvy pôdu analógií, ale nie priameho vysvetlenia toho, čo sa v CNS skutočne deje).

Základnú úroveň poznávacích procesov predstavujú pocity a pocitovanie. **Pocity** definujeme ako odrazy *jednotlivých vlastností* predmetov alebo javov, ktoré pôsobia priamo alebo bezprostredne na naše zmyslové orgány.

⁵ Psychické poruchy sú systémovými poruchami a nie stratou či narušením jednotlivých funkcií... aj pri lokalizovanom poškodení býva výsledkom porucha celého systému (podľa Bertalanffy 1972).

Druhy pocitov môžeme rozdeliť podľa umiestnenia analyzátorov na dve hlavné skupiny nasledovne:

1) vonkajšie

- a) diaľkové (distančné): zrak, sluch, čuch
- b) dotykové (kontaktné): chuť; a tlak, teplo, bolesť („hmat“)

2) vnútorné

- a) proprioceptory: pre polohu, rovnováhu, pohyb
- b) vnútornostné: dýchanie, trávenie, vylučovanie, sex, krvný obeh

Dôležitým pojmom sú **pocitové prahy**. Rozoznávajú sa:

- a) **dolný** (absolútny) prah
- b) **horný** pocitový prah
- c) **rozdielový** prah.

*minimálna
hlasnosť*

Dolný pocitový prah je daný minimálnou intenzitou podnetu, ktorá je vnímateľná a vyvolá pocit (kvantum svetla, minimálna hlasnosť zvuku, koncentrácia vône, atď.).

Horný pocitový prah je daný maximálnou intenzitou podnetu, ktorá však už nie je vnímaná v danej zmyslovej modalite (napr. hluk tryskového motora, ktorý sa už vníma ako bolesť, intenzita svetla, ktorá oslepuje, atď.).

Rozdielový prah je minimálna rozoznateľná, teda najmenšia zmena v intenzite podnetu, ktorá sa ešte vníma ako odlišná (napr. zmena teploty, hlasitosti, tónu farby, koncentrácie chuti atď.).

Ľudské zmysly, a z nich predovšetkým zrak, sú veľmi citlivé na vnímanie zmien prostredia. Napríklad podľa Atkinsonovej (1995) sú minimálne prahové podnety pre ľudské zmysly nasledovné:

- **Zrak** – plameň sviečky pri jasnej noci na 48 km;
- **Sluch** – tikot hodínky na cca 6 metrov;
- **Chuť** – čajová lyžička cukru asi v 10 litroch vody;
- **Čuch** – kvapka parfumy rozptýlená do 6 miestností;
- **Hmat** – dopadnutie mušieho krídla na tvár z 1 cm.

Napriek tejto veľkej citlivosti ľudských zmyslov existuje u niektorých živočíchov extrémna citlivosť zmyslov, ktoré reagujú na minimálne podnety a stopové množstvá látok. Napríklad podľa Drösche-
ra (1970) sídlo čuchu u človeka zaberá asi len 5 cm² (cca 5 miliónov

čuchových buniek), zatiaľ čo u nemeckého ovčiaka zaberá 150 cm^2 (220 miliónov čuchových buniek). Samotná citlivosť čuchu však nie je vyššia u psa len cca 44-krát ($220/5 = 44$), ale miliónkrát.

Podobne, extrémny sluch je u netopierov, zrak u dravých vtákov, ako aj pri iných druhov zmyslov, ktorými človek nedisponuje, resp. ich má len v obmedzenej forme. Napríklad štrkáč má okrem očí aj orgán na vnímanie infračerveného spektra, ktorého bunky sú obdobné ako má človek v koži na vnímanie tepla. Rozdiel je v tom, že kým na rovnakej ploche cca 1 cm^2 má človek takéto bunky – „teplomery“ tri, štrkáč ich má 150-tisíc, t.j. päťkrát viac, ako má človek na povrchu celého tela. Tým pádom „vidí“ napr. myš aj vo tme, resp. dokáže odlíšiť aj dobre skrytého teplokrvného živočícha, ktorý inak tvarom a sfarbením splýva s prostredím.

Taktiež včela svojim fazetovým okom vníma aj farby ultrafialového spektra a jej farby kvetov sú odlišné od tých, ktoré vníma ľudské oko (napr. včelí mak a červenú ďatelinu vidí ako modré, biele kvety ako modrozelené).

Pocíťovanie prebieha neustále a mozog by sa úplne zahltil množstvom informácií, keby nenastala pocitová adaptácia – habituácia (ktorá je aj jednou z elementárnych foriem učenia). Habituácia znamená, že subjekt vnímajúci určitý podnet, ktorý sa neustále opakuje (napr. tikot hodín), ho postupne prestáva vnímať.

Nasledujúcu úroveň poznávacích procesov predstavujú vnemy a vnímanie.

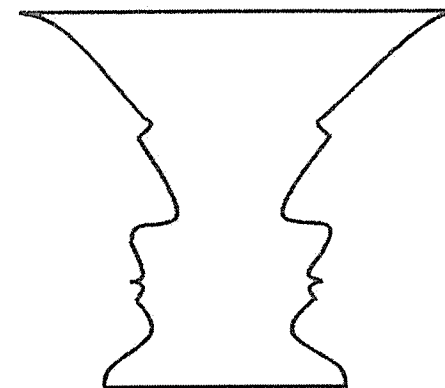
Vnem možno definovať ako odraz predmetu a javu ako celku, ktorý vzniká jeho bezprostredným pôsobením na zmyslové orgány.

Vnem nie je iba pasívnym zrkadlením, súhrnom alebo akýmsi súčtom pocitov, ale pri vneme ide o aktívnu konštrukciu reality, na ktorej sa podieľajú aj ďalšie psychické procesy, napr. emočné.

Určitým dôkazom tejto aktivity môže byť vnímanie rovnakého objektu rôznym spôsobom, ako je to napr. pri známej Rubinovej figúre, ktorú raz vnímame ako vázu a potom ako dva profily, alebo naopak, no bez toho, aby sa podnetovo niečo zmenilo (pozri obrázok 5).

Z odbornej literatúry by sa dalo odcitovať aj mnoho experimentálnych potvrdení o existencii vzťahu medzi figúrou a pozadím, po-

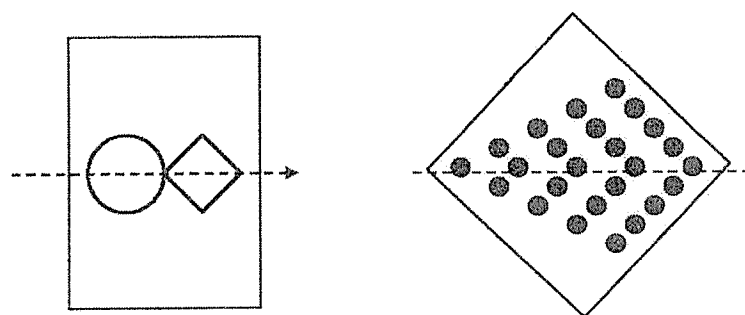
REVERZIBILNÉ FIGÚRY



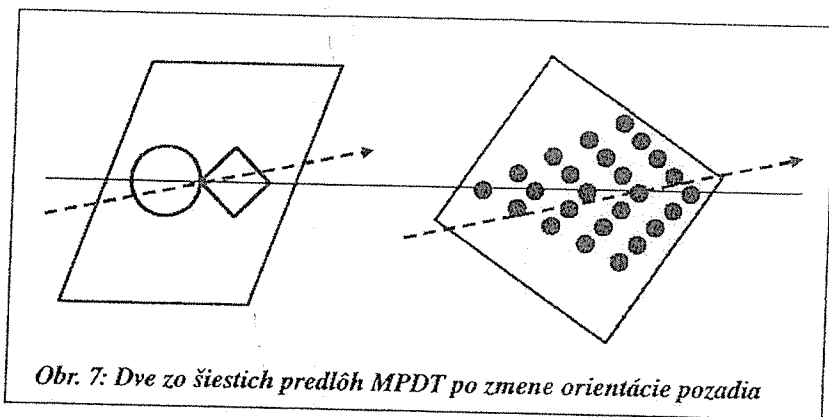
Obr. 5: Zmena figúry a pozadia z vázy na profily.

zrime sa však na autorove výsledky s upraveným skriningom organicity (Minnesotský percepčno-diagnostický test MPDT).

Nápad spočíval v preskúšaní predpokladu o vplyve pozadia na figúru. Na 6 obrázkoch MPDT je pozadie buď biely obdĺžnik, alebo kosoštvorec, pričom figúra je buď kosoštvorec s kružnicou, alebo stromčekovité usporiadanie bodov, tak ako na uvedených.



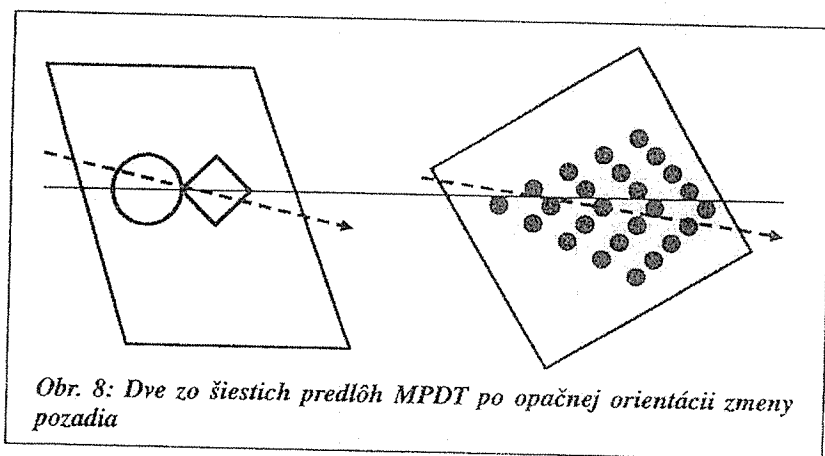
Obr. 6: Dve zo šiestich predlôh MPDT



Obr. 7: Dve zo šiestich predlôh MPDT po zmene orientácie pozadia

Ako vidno, obe figúry sú buď rovnobežné so základňou obdĺžnika, alebo priamka cez ich stred by prešla dva horizontálne vrcholy kosoštvorca. Podľa práce Fullera a Lairda (1963) sú osoby s rôznymi stupňami organickej poruchy čoraz menej schopné zachovať dané vzťahy a ich kresby sa odchyľia od vyššie uvedeného rovnobežného usporiadania figúry a pozadia.

Pokúsili sme sa preskúšať tento predpoklad zmenou vzťahu pozadia k figúre, pričom sa zistili tento výsledok – kresba u zdravých subjektov zmenila smer z horizontálneho nahor (obr. 7).



Obr. 8: Dve zo šiestich predlôh MPDT po opačnej orientácii zmeny pozadia

Zostáva ešte dodať, že pri zmene pozadia v opačnom smere, sa výsledok potvrdil taktiež (obr. 8).

Znamená to, že aj pri konštantnej polohe figúry môže zmena pozadia ovplyvniť presnosť vnemu; na druhej strane by toto sťaženie mohlo klinicky zvýšiť citlivosť testu v tom zmysle, že by sa organické poškodenie dalo detegovať skôr, ako s pôvodným testom (Nociar 1974).

2.2.1 Charakteristiky a druhy vnímania

Rozoznávame viaceré druhy vnímania:

- vnímanie *tvaru*,
- vnímanie *priestoru*,
- vnímanie *hlĺbky* a vzdialenosti,
- vnímanie *pohybu*,
- vnímanie *času*;
- vnímanie *medzisobné* (sociálne).

zrak hmot

Vnímanie tvaru sa týka hlavne formy a veľkosti predmetov. Pri štúdiách očných pohybov sa zistilo, že oči plynulými i tzv. skakavými (sakadickými) pohybmi sledujú predovšetkým horné časti predmetov, pri čítaní textu zase najmä prvé a tiež posledné písmená. Na vnímaní vizuálneho priestoru sa podieľajú procesy ako zaostrovanie a akomodácia, binokulárne videnie, ale aj sluchové vnemy svedčiacce o vzdialenosti alebo prázdnom či hlbokom priestore (ozvena, dopad kameňa v studni a pod.)

Pri vnímaní hĺbky a vzdialenosti sa uplatňuje viacero mechanizmov, ktoré opisuje podrobnejšie experimentálna psychológia, napr. prekrytie, perspektíva, akomodácia šošovky, pohybová paralaxa a relatívny pohyb predmetov (napr. pri jazde vlakom sa bližšie predmety pohybujú v protismere, kým vzdialenejšie v smere nášho pohybu).

Na vnímaní pohybu sa zúčastňuje zrak a sluch, pričom pohyb vnímame iba v určitom rozsahu (podobne ako je obmedzený rozsah vnímania svetla). Zrak vníma pohyb tak, že oči sledujú pohybujúci sa predmet, alebo pri zafixovanom pohľade obraz predmetu prechádza sietnicou, pričom vnímaná rýchlosť závisí od vzdialenosti, resp. uhlovej rýchlosti (napr. pohyb lietadla vo veľkej výške je zdanlivo

sluchová
rýchlosť

pomalý). Sluch vníma pohyb na báze zosilňovania a zoslabovania sprievodného zvuku.

Pri vnímaní času ide o sledovanie postupných zmien predmetov a dejov. Existuje čas objektívny (prírodné procesy, meranie) a subjektívny, alebo zážitkový čas, ktoré sa od seba odlišujú. Ten istý časový úsek možno prežívať ako krátky (dobrá zábava, dovolenka), alebo ako veľmi dlhý (nuda, čakanie na koniec pracovného času a pod.).

Interpersonálne vnímanie je vnímaním iných osôb a sociálnych situácií, pri ktorom existuje zaujímavý jav tzv. **halo** („vyžarovacieho“) efektu, ktorý spočíva vo vyvolávaní prvého, zväčša priaznivého dojmu.

Rozoznávame tiež viaceré **charakteristiky** vnímania, a to:

- centrovanosť vnímania (resp. odčleňovanie figúry od pozadia);
- apercepcia (vplyv minulej skúsenosti na vnímanie, napr. lom palice vo vode);
- pregnantnosť (dotváranie neúplného vnemu na základe minulej skúsenosti);
- konštantnosť (predmet sa vníma ako rovnaký v odlišných okolnostiach);
- transpozícia (spoznáme známu melódiu aj v inej stupnici, v inom podaní atď.);
- vzťahy časť – celok (vnímanie celku prevláda nad vnímaním časti).

Uvedené charakteristiky, najmä centrovanosť a vzťah časť – celok, sú do určitej miery aplikáciami, ktoré boli objavené v rámci Tvarovej (Gestalt) psychológie, ktoré sú doložené početnými experimentálnymi príkladmi. K istému druhu odborného folklóru sa patrí spomenúť aj tzv. „**Aha**“ **zážitok**, ktorý sprevádza dotvorenie figúry pri riešení problému vhladom, t.j. náhle pochopenie problému.

2.2.2 Geometricko-optické klamy a poruchy vnímania

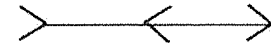
Geometricko-optické klamy vznikajú vtedy, keď dôjde ku skresleniam vnímaného podnetu čo do jeho dĺžky, veľkosti, polohy alebo smeru.

Medzi **osobitosťami vnímania** patria:

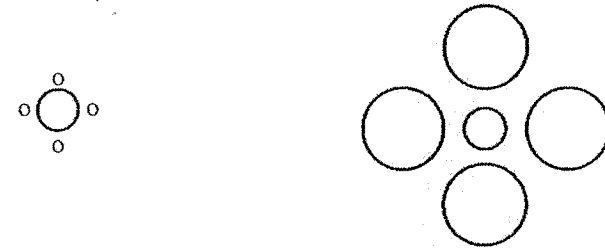
- zmyslové klamy,
- geometricko-optické klamy,
- pareidólie (dopĺňanie vnemov),
- iluzórne vnemy.

Jedna z najstarších je ilúzia mesiaca – vzniká vtedy, ak je mesiac nad obzorom a je zdanlivo až o 50% väčší ako vtedy, keď sa nachádza v zenite (pravdepodobne tu pôsobí posudzovanie vzdialenosti k obzoru ako omnoho dlhšej, než k zenitu).

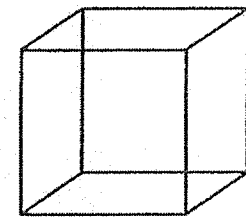
Klam na obrázku vpravo sa napr. volá **Leyer – Müllerova** figúra :



K známym geometricko-optickým klamom patrí aj Ebbinghausov klam (kružnice v strede sú presne rovnako veľké, no tá vpravo sa zdá byť menšia):



K obdobným javom, v ktorých sa prejavuje oscilácia pozornosti a reverzibilita vnímania patria podoby mladých verzus starých ženských tvárí, schody, či Neckerova kocka, ktorá, ak sa dívame, zdanlivo smeruje buď vľavo dolu, alebo vpravo hore.



2.3 Predstavy

Predstavy definujeme ako názorné obrazy predmetov alebo javov, ktoré v danom momente nevnímame.

Zatiaľ čo pocit je bezprostredným spojením mozgu s vonkajším svetom, prípadne priamou a bezprostrednou informáciou o stave organizmu, predstava už tvorí určitý most medzi vnímaním a myslením, pretože je obrazom o svete, avšak už bez jeho priamej prítomnosti. Je teda základným kameňom a predpokladom internalizácie, alebo

zvnútorňovania okolitého prostredia, vytvárania jeho konkrétneho a neskôr stále viac abstraktného zobrazenia sveta.

Vlastnosti predstáv sú nasledovné. Predstavy sú:

- *menej jasné,*
- majú *kratšiu živosť,*
- sú *neúplné* alebo útržkovité (fragmentárne),
- sú *menej stále.*

Predstavy sa vybavujú podľa **asociačných zákonov**, ktoré sú buď **primárne** (dotyk v priestore a čase, podobnosť a kontrast) alebo **sekundárne** (podľa novosti, čerstvosti, alebo živosti).

Rozoznávame niekoľko **typov predstavivosti**:

- **zrakový** typ
- **sluchový** typ
- **pohybový** typ
- **zmiešaný** typ

schopnosť myslieť podobne

2.3.1 Druhy predstáv

Rozoznávame nasledovné **druhy predstáv**:

- **následné obrazy**
 - vznikajú intenzívnym alebo dlhým pôsobením podnetu
- **pamäťové**
 - jedinečné predstavy pamäti (konkrétne)
 - všeobecné predstavy pamäti (blízke abstraktným pojmom)
- **fantazijné**
 - rekonštruujúce fantazijné predstavy
 - tvorivá fantázia (konštruujúca)
 - bdelé snenie (predstavy o vlastnej – želanej – budúcnosti)
- **eidetické**
 - sú to predstavy, ktoré sú natoľko intenzívne, že majú charakter vnemu
 - vyskytujú sa u detí a občas u výtvarných umelcov (ako príklad- Michelangelo);
 - výraz pochádza z gréckeho *eidolos* (odtlačok)
- **halucinácie**
 - patologická predstava (subjektívne je to vnem; objektívne je to predstava – z čoho plyní patologická evidencia)

2.4 Tvorivosť, obrazotvornosť a fantázia

Obrazotvornosť (fantázia) znamená utváranie predstáv takých predmetov a javov, ktoré sme v danej podobe nikdy priamo nevnímali.

Jednou z dôležitých charakteristík ľudskej psychiky je tvorivosť, bez ktorej nie je dosť dobre možné si predstaviť vymanenie sa ľudského druhu z diktátu prírody. Výsledkom ľudskej nápaditosti bolo zaiste koleso. Už menej asi produkt náhodného pozorovania a využitia prirodzeného procesu, keď človek v prípade ohňa použil to, čo mu ležalo na dosah ruky, podobne ako iné prirodzené produkty, akým bol zrejme aj alkohol ako výsledok náhodného skvasenia ovocných plodov.

Existujú taktiež viaceré zachované doklady určitého „výbuchu“ tvorivosti druhu homo sapiens spred cca 30-tisíc rokov, ktoré sa nám dochovali vo forme jaskynných kresieb, alebo nálezmi kostených a hlinených sošiek z týchto prehistorických čias.

Okrem tejto, takpovediac druhej a archetypickej tvorivosti, opísanej v mýtoch a iných písomných i archeologických pamiatkach, existuje tvorivosť individuálna, či už vedecko-technická alebo umelecká, ktorej produkty sú zdokumentované.

Tvorivosť je taká psychická činnosť, ktorú charakterizujú netradičné prístupy, iniciatíva, vynachádzavosť, originalita, bisociácie (neobvyklé asociácie).

Pokiaľ ide o tvorivé schopnosti, ich empiricky podložený súpis podal Guilford, podľa ktorého väčšina tvorivých schopností patrí do okruhu divergentného myslenia (pozri aj časť 4.1.3). Ide o tieto faktory alebo činitele tvorivosti:

- **fluencia** (*pohotovosť, plynulosť*) – rýchlosť tvorby slovných, číselných, myšlienkových, tvarových a asociačných obsahov;
- **flexibilita** (*pružnosť*) – schopnosť pružne narábať s významom materiálu (a prekonávať pritom upíevanie na stereotypnom chápaní);
- **originalita** (*pôvodnosť, neobvyklosť*) – tvorba odľahitých alebo vzdialených asociácií, prekvapujúce a vtipné odpovede;
- **elaborácia** (*zmysel pre detaily riešenia*) – schopnosť vypracovať nové riešenie a skompletizovať celok, aj v zmysle doplnenia chýbajúcich detailov;

- **senzibilita** (citlivosť na problém) – citlivosť na vyhľadávanie a nové videnie možných riešení problémov, resp. schopnosť ich rozoznať, ak už existujú;
- **redefinícia** (umenie dať veciam nový význam) – schopnosť zmeniť funkciu predmetu alebo jeho časti a použiť ho novým spôsobom.

2.4.1 Fázy tvorivého procesu

Priebeh tvorivej činnosti (fázy tvorivosti) možno popísať nasledovne:

1. **prípravná fáza** (vedomý a logický prístup k problému, zbieranie materiálu),
2. **inkubačná fáza** (kombinácia, často i náhodná, predstáv v podvedomí),
3. **iluminačná fáza** (nájdanie riešenia, zväčša náhly nápad, inšpirácia),
4. **verifikačná fáza** (presná formulácia riešenia, stavba diela, overovanie).

Uvedenú schému navrhol a rozpracoval francúzsky matematik Hadamard a jej prvky možno dodnes vidieť aj v iných koncepciách kreativity.

Záverom možno povedať, **tvorivosť $\neq$ inteligencia**. Tvorivosť predpokladá určitú úroveň intelektu, ale ani výnimočné IQ nemusí znamenať aj tvorivosť, pretože sa zakladajú na iných procesoch. Ide o to, že **vysoké IQ** ako prejav konvergentného myslenia, znamená **schopnosť vyhovieť norme, nájsť také riešenia, ktoré už v testoch existujú**; **vysoká tvorivosť** však, ako prejav divergentného myslenia, **hľadá nové, neexistujúce riešenia**. Odlišnosť tvorivosti a inteligencie vidno aj na ich vývoji: Intelekt sa vyvíja cca do 16 – 17 rokov (ďalej už nestúpa, ale len dozrieva a ušľachťuje sa do tridsiatky), avšak tvorivosť môže rásť bez obmedzenia veku. Goethe napr. začal písať Fausta ako mladý muž, dokončil ho v starobe; a ďalší veľikáni tvorili do veľmi vysokého veku, ako napr. Picasso, či Michelangelo alebo Tolstoj.

3 PAMÄŤ, POZORNOSŤ A UČENIE

3.1 Pamäť

V tradičnom ponímaní **pamäť**, ako jedna zo základných psychických funkcií, **je odraz minulého prežívania a správania vo vedomí človeka**. Umožňuje vstiepiť, udržať a neskôr uplatniť získanú skúsenosť v ďalšom priebehu života. Rozoznávame **pamäť krátkodobú a dlhodobú, explicitnú a implicitnú**. Skladá sa z troch hlavných procesov, resp. fáz pamäti:

- 1) **zapamätávanie** (vštepovanie nového materiálu do pamäti)
 - krátkodobá pamäť („magická sedmička“: 7 ± 2 prvky)
 - dlhodobá pamäť (jej kapacita nie je obmedzená)
- 2) **pamätanie** (podržanie v pamäti a zabúdanie)
 - činitele podržania (sila spoja; nácvik, opakovanie; význam pre život)
 - prejavy zabúdania (oslabenie spoja; strata faktov; neistota; spomalenie)
 - zákonitosti zabúdania (interferencia; retroaktívny útlm)
- 3) **vybavovanie** (vyvolávanie materiálu z pamäti, spomínanie)
 - tri stupne vybavovania sú: **znovupoznanie – spomínanie – re-produkcia**.

Znovupoznanie predstavuje osobitnú stránku pamäti, ktorá sa prejavuje pri opakovanom stretnutí sa s určitým objektom, dejom, osobou alebo situáciou, kedy máme pocit oboznámenosti s danou skutočnosťou.

Z vývinového hľadiska sa pamäť značne mení, napr. kým v ranom detstve je do značnej miery v popredí mechanická pamäť, neskôr sa do popredia dostáva logické usporiadanie pamäťových sŕôp, až napokon v starobe býva pomerne časté dobré uchovanie aj vybavnosť

dokonca aj raných zážitkov (tzv. staropamäť), zatiaľ čo sa oslabuje uchovávanie nových a súčasných zážitkov (novopamäť).

K pamäti patrí aj **zabúdanie**, pri ktorom dochádza k zoslabovaniu vstiepeného a uchovávaného obsahu. Rozoznávajú sa štyri teórie zabúdania (Šipos 1977).

1. **Teória rozpadu**: informácia sa nepoužíva, stopa neaktivuje a časom sa rozpadá. Zabúdanie sa chápe ako pasívny proces.
2. **Teória transformácie**: zabúdanie spôsobujú spontánne vnútorné vplyvy vlastné perцепčným mechanizmom mozgu a vonkajšie vplyvy v dôsledku podobnosti.
3. **Teória interferencie**: hľadá vzťahy medzi zabúdaním a javmi spolupôsobiacimi pri vstevovaní, uchovávaní a vybavovaní pamäťového materiálu. **Proaktívny útlm** vysvetľuje zabúdanie pôsobením iného materiálu, ktorý do pamäti vnikol pred pamäťovým vstupom; **retroaktívny útlm** ho vysvetľuje materiálom, ktorý vstúpil do pamäti po zapamätaní. Tento iný materiál ruší uchovávanie toho, čo by sme si chceli zapamätať, napr. keď sa učíme.
4. **Teória úmyselného zabúdania**: pamäťové stopy nezanikajú, len dochádza k ich utlmovaniu. Takéto zabúdanie predpokladal aj Freud, ktorý utlmenie pokladal za akúsi bariéru medzi vedomím a nevedomím, pričom do nevedomia sú potlačené nepríjemné a neželané veci. Táto teória predpokladá, že tak ako ľudská pamäť selektuje z veľkého množstva iba informácie s významom pre určitého jedinca, tak isto bude aj úmyselne zabúdať už nepotrebné informácie. Pamäť sa týmto stáva aj nástrojom motivácie.

3.1.1 Druhy a typy pamäti

Podľa tradičného triedenia rozoznávame tieto typy pamäti:

Na základe použitého kritéria – podľa:	Zodpovedajúce typy pamäti:
Druhu podnetov a zážitkov	Slovno-logická, názorná, emocionálna, motorická
Zmyslov	Zraková, sluchová, čuchová, chuťová
Aktivity subjektu	mimovoľná, úmyselná
Myšlienkových operácií	mechanická, logická

Podľa súčasnejších koncepcií existuje viacero druhov pamäti, a to:

- **Procedurálna** (vytvára sa len nácvikom, podmienením a týka sa zručností, ktoré treba na šport, narábanie s nástrojmi pracovnými, či hudobnými atď.).
- **Sémantická** (na rozdiel od procedurálnej sa zakladá na myslení a predstavuje symbolické zobrazenie faktických poznatkov).
- **Epizodická** (týka sa vlastných, subjektívnych udalostí, zážitkov a informácií a na rozdiel od senzorickej si ich vzbavenie vyžaduje sústrediť pozornosť).
- **Blesková** (ide o informácie získané náhle, pri emoce silne sýtej udalosti, napr. ako sú prvé udalosti v živote, sociálne otrasy alebo katastrofy a pod.).
- **Senzorická** (trvá iba niekoľko sekúnd, počas ktorých ešte trvá v senzorickom orgáne určité „doznívanie“ vnemu, v dôsledku čoho napr. vnímame oddelené obrázky filmu ako plynulý dej).
 - **Vizuálna senzorická** (alebo ikonická, vo forme vizuálnej predstavy).
 - **Sluchová senzorická** (alebo echoická, ozvenová, ktorá trvá o niečo dlhšie, cca 4 sekundy, no môže sa v nej materiál držať až 20 sekúnd).
 - **Taktilná senzorická** (trvá 1-2 sekundy, no pamätáme si napr. miesto, kde je uložený nejaký predmet).

Uvedené rozličné druhy pamäti sú lokalizované v rôznych častiach mozgu, pre čo svedčia klinické prípady pacientov s mozgovými traumami. Napríklad istý pacient po úraze mozgu mal silne narušenú epizodickú pamäť, menej už narušenú sémantickú, no procedurálna mu zostala zachovaná, takže dokázal hrať šachy, aj keď si vôbec nespomínal, že niekedy v živote hral, ani že sa šachy učil hrať (podľa Szabó 2005).

3.1.2 Poruchy pamäti

Poruchy a zmeny pamäti sa prirodzeným spôsobom zvyrazňujú v starobe, keď sa typickým spôsobom do popredia dostanú spomienky z minulosti, až z detstva, pričom sa zlepšuje staropamäť. Zhoršuje sa však tzv. novopamäť, najmä uchovanie nových zážitkov, logická pamäť

a učenie. I keď tento trend je zákonitý, stupeň prebiehajúcich zmien je individuálny, takže pri geneticky priaznivej výbave a duševnej aktivite, sa rozsah a flexibilita pamäti môže uchovať do vysokého veku.

Poruchy a zmeny pamäti sa vyskytujú nielen v dôsledku procesu starnutia, ako určité prejavy senilnej demencie, ale aj u podstatne mladších ľudí, a to ako súčasť niektorých buď akútnych (úrazy a zranenia najmä hlavy a mozgu, intoxikácia, abúzus alkoholu alebo drog), alebo chronických chorobných procesov (ako Alzheimerova, či Parkinsonova choroba a pod.).

Rozlišujeme kvantitatívne a kvalitatívne poruchy pamäti. Medzi **kvantitatívne poruchy** patria:

- **Hypermnézia** – zvýšenie niektorej zložky pamäti na úkor ostatných, uľahčenie výbavnosti pamäťových predstáv.
- **Hypomnézia** – oslabenie všetkých alebo niektorých zložiek pamäti, napr. vštepivosti (ako pri demenciách), podržania (rýchle zabúdanie osvojeného materiálu) či výbavnosti (napr. neschopnosť spomenúť si na bežnú vec, meno a pod.).
- **Amnézia** – ohraničená strata pamäťových stôp po úrazoch hlavy. *Retrográdna amnézia* znamená stratu spomienok na obdobie pred úrazom; *anterográdna amnézia* zase neschopnosť vytvárať nové pamäťové stopy.

Medzi **kvalitatívne poruchy** pamäti patria:

- **Paramnézie** – chýbajúca časť spomienky sa dopĺňa nepravým obsahom, pričom sa nový obsah pokladá za reálny a postihnutý si skreslenie nevedomuje.
- **Ekmnézie** sú poruchy časovej lokalizácie spomienok, pričom postihnutý si je istý správnosťou zaradenia spomienky.
- **Kryptomnézie** sú klamné interpretácie spomienok, kam napr. patrí nevedomené plagiátorstvo, keď spomienka stratí charakter pamäťovej stopy a považuje sa za vlastný nápad. *Ilúzia už prežitého* (videného, počutého) tzv. illusion déja vu – klamný pocit známosti. Opakom je *ilúzia neprežitého* (nevideného, nepočutého) tzv. illusion du jamais vu – chýbanie vedomia známosti pri jave, s ktorým sme sa už stretli.

- **Patologicky klamné výtvory pamäti** – patria sem napr. *konfabulácie* – vyplňanie medzier v pamäti zážitkami, ktoré sa v skutočnosti nestali, alebo *halucinácie pamäti*, čo sú spomienky bez pôvodného zážitku. Osobitný druh je *pseudologia phantastica*, keď jedinec fantáziou skresľuje opis reality a časom sám seba presvedčí, že veci sa naozaj odohrali tak, ako o nich rozpráva.

3.2 Pozornosť

Organizmus prostredníctvom zmyslových orgánov analyzuje prostredie a vyberá z neho tie objekty a deje, ktoré majú význam pre prežitie. Zameriava pritom výberovo svoju **pozornosť**, a aj jej definícia je, že ide o zameranosť a sústredenosť psychickej činnosti na určitý objekt. Ide teda o akýsi zostrený psychický stav zvýšenej jasnosti vedomia na skupinu javov a možno ju, podľa Kondáša (1977, s. 146) „...prirovnáť k svetlu reflektora, ktorý zachycuje a osvetľuje len niektoré predmety. Zvyšuje jasnosť vnímania a iných funkcií a napomáha pohotovosť reakcie.“

Pozornosť možno bližšie charakterizovať jej vlastnosťami, ktoré možno vyčleniť s tým, že je treba mať na pamäti neustále sa meniaci, oscilujúci ráz aktov pozornosti.

3.2.1 Druhy a vlastnosti pozornosti

Pozornosť podľa **druhov** rozdeľujeme na **úmyselnú a neúmyselnú**. Rozoznávame nasledovné **vlastnosti pozornosti**:

- **kapacita** – táto vlastnosť určuje rozsah pozornosti, daný počtom prvkov, ktorý dákažeme naraz zachytiť alebo postrehnúť,
- **koncentrovanosť** – schopnosť udržať pozornosť v dlhšom úseku času,
- **intenzita** – vysoká sústredenosť pozornosti, napr. pri sledovaní slabého alebo nepravidelného, no dôležitého podnetu,
- **rozdelenie** alebo **distribúcia** – schopnosť venovať sa viacerým veciam naraz,
- **stálosť** (a fluktuácia) – schopnosť potlačiť alebo odložiť výkyvy pozornosti.

Dôležitým pojmom je **vigilancia**, t.j. dlhodobá, nepretržitá pozornosť. Vigilancia klesá po cca 30 minútach, čo je skutočnosť, ktorú by mali rešpektovať operátori, šoféri, ale aj napr. prednášajúci a rečníci. Pravda, pokiaľ stoja o to, aby ich prejavy aj dakto sledoval.

Pre úplnosť ešte uvedieme **zmeny a poruchy pozornosti**, kam patria:

- **dekonzentrácia** – ide o sťažené sústredenie sa na určitú činnosť, napr. na čítanie, film, či na práve prebiehajúci rozhovor a pod.
- **rozptýlenosť** – sťažené udržanie pozornosti na jednom obsahu, prebiehanie od jednej veci k druhej
- **paraprosexia** – ide o zlyhanie pozornosti pri očakávaní, alebo v stave veľkého napätia, napr. opakovaný chybný štart šprintéra.

3.3 Učenie

Ako sme už uviedli, jednou z elementárnych foriem učenia je habituácia, ktorá sa dá vysvetľovať nielen ako pasívne prispôsobenie sa alebo útlm vnímania, ale aj ako aktívne ignorovanie podnetu, ktorý je z adaptačného hľadiska bezvýznamný.

Medzi základné **druhy učenia** patrí:

- a) **Klasické podmienenie** (pavlovovské)
- b) **Operantné podmienenie** (skinnerovské) *instrumentálne*
- c) **Komplexné učenie** sa.

V klasickom podmienení, ktoré robil v Rusku I. P. Pavlov, sa organizmus učí, že po jednom podnete nasleduje druhý a podľa toho reaguje. Pokusy s vytváraním podmienených a nepodmienených reflexov neboli jeho najznámejšou prácou (mal už Nobelovu cenu za výskumy o zažívaní), ale napokon ho preslávili omnoho viac.

Pri operantnom podmienení sa organizmus učí, že jeho správanie bude viesť k určitým dôsledkom, či už pozitívnym (napr. potrava, voda, sex), alebo negatívnym (ako sú hlad, smäd, frustrácia, bolesť z elektrickej rany).

Komplexné učenie používa viac špecificky ľudské stratégie na riešenie problémov nielen napr. pokusom a omylom, ale plánova-

ním, analýzou a syntézou, tvorbou napr. kognitívnych máp, algoritmov riešenia atď.

Klasické a operantné podmienenie sa nechtiac stali aj symbolmi spoločenských systémov, v ktorých vznikli a v ktorých sa použili pri narábaní s ľuďmi: s americkým pragmatizmom a jeho ekonomiky, reklamou a módou hnanými bytosťami, pripomínajúcimi krysy profesora Skinnera bežiacie bludiskom a stláčajúce páčky, ktorý dosiahne čo si zaumieni „ratomorfistickou“ manipuláciou (ktorú kritizoval Bertalanffy) aj bez ohľadu na to, čo výsledok môže znamenať v symbolickom či morálnom zmysle; a na strane sovietskeho pseudokolektivismu typ bytostí spútaných politickými popruhmi ako neurotizovaní psi profesora Pavlova, ktorí síce napokon „rozlíšia kruh od elipsy“, ale nepohnú sa ani o krok k riešeniu svojich problémov...

4 VYŠŠIE KOGNITÍVNE PROCESY

4.1 Myslenie a reč

Myslenie definujeme ako **proces sprostredkovaného a zovšeobecneného spôsobu poznávania**, pričom pojem sprostredkovanie znamená použitie slova, ako zástupného symbolu predmetu.

Myslenie funguje aj ako určitá vnútorná reč mysle, pričom rozoznávame myslenie:

- **propozičné** – má formu výrokov, ktoré si hovoríme alebo počujeme v mysli,
- **imaginatívne** – odohráva sa formou predstáv, najmä zrakových,
- **motorické** – odohráva sa formou priestorových predstáv a pohybov.

Reč možno definovať ako **nástroj myslenia a formu dorozumievania** (slovom, ako symbolom a ako základným komunikačným prvkom reči).

Slovo, ktorého obsahom je pojem, a teda svojou povahou zovšeobecnenie, má dva významy: **denotatívny** a **konotatívny**. Denotát znamená **definičný, logický a presný obsah**, pomenovanie, zatiaľ čo konotát znamená **osobný, subjektívny alebo situačný význam slova**.

Druhy reči sú: vnútorná – vonkajšia; hovorená – písaná.

Čo sa týka **vývinu jazyka** zvládnutie všetkých jeho úrovní u dieťaťa je možné v priebehu 4 – 5 rokov.

Osvojovanie reči sa odohráva v postupnosti od foném cez morfémy k vetnej skladbe nasledovne:

- osvojovanie si **foném**: prvý rok života dieťaťa – osvojovanie si rozlišovania foném (zvukových foriem ľudskej reči)
- osvojovanie si **morfém**, t.j. **slov a pojmov**: 1 rok samostatné slová (jedno slovo označuje viac príbuzných pojmov; podľa Vygotského (1971) je v tomto veku slovo významom vlastne veta), po 2. roku nastáva explózia slovnej zásoby
- osvojovanie si **viet**: 2 roky – objavujú sa dvojslovné výrazy, v 3 rokoch už je správna gramatika, v 4 – 5 rokoch už ide o bežné „dospelé“ hovorenie.

4.1.1 Základné myšlienkové operácie

Rozoznávame tieto **myšlienkové operácie**:

1. analýza a syntéza,
2. abstrakcia a konkretizácia,
3. zovšeobecnenie,
4. indukcia a dedukcia,
5. porovnávanie,
6. analógia,
7. triedenie a klasifikácia.

Rozoznávame nasledovné **formy myslenia**:

- 1) **pojem** (vyjadrený slovom, kde podstatou je zovšeobecnenie),
- 2) **súd** (napr. „Ak bude slnečno, pôjdeme na kúpalisko“)
- 3) **úsudok** (vniká na báze viacerých súdov)

Klasickým, často uvádzaným príkladom úsudku je:

- Každý človek je smrteľný.
- Sokrates je človek.
- Sokrates je smrteľný.

Rozoznávame tieto hlavné **druhy myslenia**:

- konkrétne – abstraktné;
- konvergentné – divergentné.

4.1.2 Slovo, pojem a význam

Slovo je symbolom, ktorý zastupuje predmet. **Pojem** je zovšeobecnenie, ktoré označuje súbor vlastností spojených s určitou triedou. **Výrok** je výpoveď, ktorá vyjadruje faktické tvrdenie a pozostáva z pojmov.

Pojem sa vyznačuje určitou ekonomickosťou – označený objekt alebo predmet je tu jednotlivým prípadom (napr. Montmorency z knižky Traja muži v člene je literárny, no predsa len konkrétny prípad všeobecného pojmu pes, špecifickejšie foxteriér).

Pojem taktiež charakterizuje určitá prediktívna sila, keďže je v ňom obsiahnutých viacej informácií, ako sa dá bezprostredne vnímať. V jadre pojmu je ľahko použiteľná definícia (ak by sme zostali pri psovi, tak napr.: štvornohý zdomácnенý mäsožravec, s vynikajúcim čuchom, ktorý sa používa na stopovanie a stráženie).

Významom slova je v myslení dospelého pojem, teda abstrakcia. Význam slova je však nekonštantný a mení sa s vekom, napr. u dieťaťa je význam konkrétny, nejde o abstraktné zovšeobecnenie. Významová a fyzikálna stránka reči sa podľa Vygotského vyvíja protichodne: Významová stránka reči sa vyvíja od celku k časti (prvé slovo dieťaťa je vlastne vetou jednočlenného typu), kým vonkajšia, fyzikálna stránka ide od častí k celku, teda od slova k vete (podľa Vygotskij 1971, s. 253).

4.1.3 Konvergentné a divergentné myslenie

Konvergentné a divergentné myslenie sú pojmami, ktoré v psychológii začal používať J. P. Guilford počas vytvárania 3-dimenzionálneho modelu intelektu a pri skúmaní tvorivosti. Guilford (1984) uvádza, že počas vyše 20-ročného výskumného projektu ARP („Aptitudes Research Project“) bolo pomocou faktorovej analýzy zistených vyše 30 schopností v rámci **divergentnej produkcie**. Tieto sú zoradené do piatich skupín, ktoré sa vyznačujú odlišným informačným obsahom vo vnímaní aj v myslení – vizuálnym, sluchovým, symbolickým, sémantickým a behaviorálnym.

V rámci každého obsahu je rozlíšených šesť schopností v zmysle produktov, t.j. jednotiek, tried, vzťahov, systémov, transformácií a dôsledkov.

Jedným z hlavných zistení projektu ARP v oblasti tvorivosti a divergentného myslenia bolo, že pôvodne predpokladané nezávislé (tzv. ortogonálne faktory) možno chápať aj ako navzájom prepojené nielen horizontálne, ale i vertikálne, inými slovami, že sú usporiadané hierarchicky, pričom vrchol tvorí schopnosť divergentnej produkcie tretieho rádu.

Týmto usporiadaním sa podľa Guilforda dá aj vysvetliť, že napr. rozvoj ktorejkoľvek jednotlivéj schopnosti v rámci štruktúry intelektu (t.j. vrátane tvorivých schopností, i schopností v rámci konvergentnej produkcie) môže ovplyvňovať inú schopnosť, pretože na primárnej, základnej úrovni, zdieľajú spoločné črty (Guilford 1984, s. 9).

4.2 Inteligencia

Existuje mnoho definícií inteligencie. Napríklad David **Wechsler**, autor jedného z najznámejších intelligenčných testov pre deti a dospelých, **definuje inteligenciu** ako **globálnu schopnosť človeka, ktorá umožňuje, aby konal primerane cieľu, rozumne uvažoval a efektívne narábal so svojím prostredím** (Wechsler 1956).

Inteligencia ako globálna schopnosť sa skladá z viacerých funkcií, avšak nie je totožná so súhrnom jednotlivých funkcií. Mnohí autori sú toho názoru, že inteligencia je zdedená všeobecná rozumová schopnosť, ktorá sa prejavuje v orientovaní sa v nových životných situáciách, v správnych spôsoboch ich riešenia. Pritom v detstve sa pri nej uplatňuje prevažne dedičnosť, v procese socializácie má čoraz väčšiu váhu výchovné prostredie.

Inteligenciu tvoria jednak zdedené intelektové predpoklady (ide o tzv. **fluidnú** inteligenciu), **jednak vplyvy prostredia**. Na druhej strane je **formovanie prostredím, ktoré sa podieľa na kryštalizovanej inteligencii, ktorej hlavnou mierou je úroveň IQ**.

Čo sa týka ustálenosti inteligencie, IQ vo veku 15 – 30 rokov sa u človeka len málo mení, neskôr i klesá. Po dosiahnutí veku 17 rokov, ak mal jedinec zlé podmienky na vývin kryštalizovanej inteligencie, sa už ani pozitívnou zmena sociálneho prostredia nedá nijako výrazne zvýšiť úroveň jeho inteligencie.

4.2.1 História a pojem inteligenčného kvocientu

Jednou z najlepšie prepracovaných oblastí aplikovanej psychológie je meranie inteligencie. Sám termín test vo význame skúšky (pod názvom „mentálny test“) prvýkrát použil v roku 1890 americký psychológ James McKeen Cattell.

Prvý inteligenčný test sa spája s menom Afreda Bineta, ktorý spoločne s Th. Simonom v roku 1905 zostavili na podnet francúzskeho ministerstva školstva prvý inteligenčný test, ktorý sa používal na triedenie žiakov pri ich zaradovaní do bežných a osobitných škôl. Použil sa v ňom tiež po prvýkrát koncept *mentálneho veku* (MV).

Samotný pojem kvocientu inteligencie (IQ) však zaviedol William Stern, pričom vzorec na výpočet IQ je nasledovný:

$$\frac{\text{Mentálny vek}}{\text{Fyzický (chronologický) vek}} \times 100; \text{ (alebo stručnejšie: } IQ = MV/FV \times 100)$$

V roku 1916 vzniká Stanfordská revízia Binetovho inteligenčného testu podľa Termana; a neskôr vzniká test Terman-Merrilovej.

V roku 1917 psychológ Yerkes zostavuje inteligenčné testy Army α , Army β na výber mladých mužov vhodných za dôstojníkov.

Výpočet a použitie IQ si možno preskúšať na nasledujúcom príklade:

Ak je fyzický vek dieťaťa 5 rokov a jeho mentálny vek je 6,5 roka, aké je jeho IQ?

Veková úroveň	Úloha číslo:					
	1	2	3	4	5	6
5 rokov	+	+	+	+	+	+
6 rokov	+	-	+	+	+	+
7 rokov	+	+	+	-	-	-
8 rokov	-	-	-	+	-	-

Pozn.: značka „+“ je úspešné riešenie úlohy; značka „-“ je neúspešné riešenie úlohy (podľa Pichota 1970, s. 26)

Povedzme, že dieťa z nášho príkladu by vyriešilo všetkých 6 úloh pre 5-ročných; 5 úloh pre 6-ročných; 3 úlohy pre 7-ročných; 1 úlohu pre 8-ročných. Povedané tak trochu športovým slangom, preskočilo latku pre svoj vek, plus ešte jeden a pol roka. Je teda intelektovo cca o 1,5 roka vyššie, ako sú v priemere jeho rovesníci.

Ak by vyriešilo napr iba všetky úlohy svojej vekovej úrovne, t.j. pre 5-ročných, jeho IQ by bolo rovné 100, čo je hodnota IQ pre priemerného jedinca.

Avšak 5-ročné dieťa z nášho príkladu, by však bolo vysoko nadpriemerné a malo by $IQ = 130$ ($6,5/5 \times 100$). Ak by išlo o 6-ročné dieťa, tak $IQ = 108$, čo je lepší priemer; u 7-ročného by sa IQ znížilo na cca 92, čo je nižší priemer; a 8-ročné dieťa s $IQ = 81$ by sa ocitlo na rozhraní slabého priemeru a mentálnej subnormy.

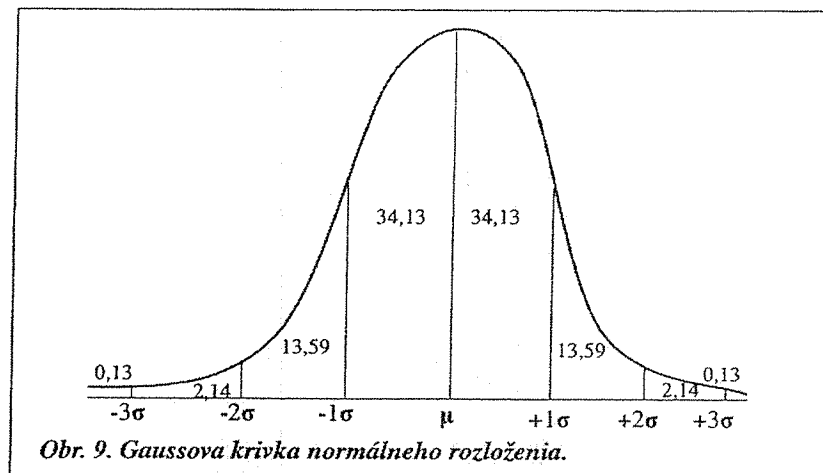
Je teda zjavné, že spôsob určovania IQ mal svoj význam pre školskú politiku, ale samozrejme predpokladal, že dané inteligenčné testy boli správne zostavené i použité.

Je treba povedať, že postupom veku pojem „mentálny vek“ stráca význam a hoci je veľký rozdiel medzi 5 a 8-ročnými v schopnosti riešiť určité úlohy, vôbec to už neplatí pre 25 a 28-ročných. Vzťah vyjadrený podielom MV a FV platí asi do 14 – 15 rokov; potom už pojem mentálneho veku stráca význam.

Preto sa v inteligenčných testoch začal používať iný výpočet IQ, a to *deviačné IQ*, kde sa jedinec porovnáva s priemerným výkonom skupiny svojich rovesníkov.

4.2.1.1 Meranie inteligencie a inteligenčné testy

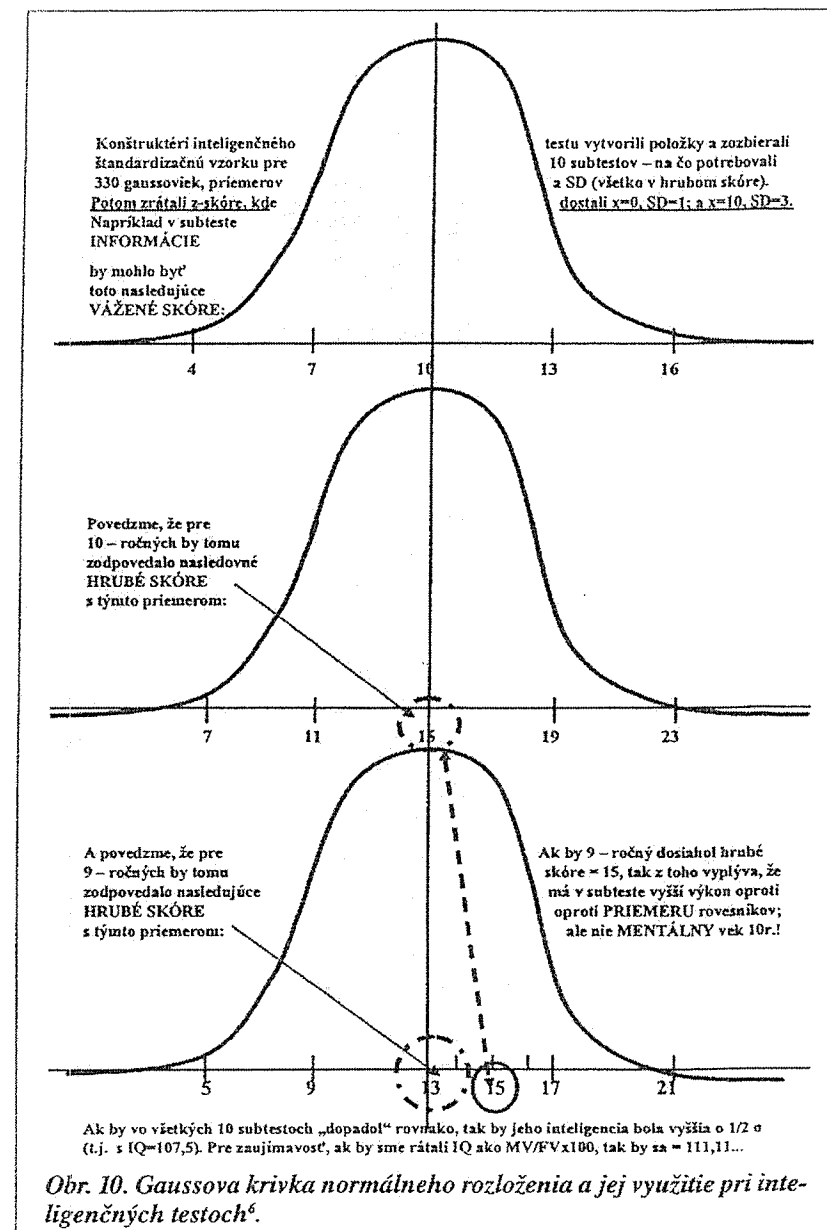
Rozloženie inteligencie v bežnej populácii ukazuje *Gaussova krivka* normálneho rozloženia (obr. 9; pozri tiež obr. 10 o inteligenčných testoch), kde prevažuje počet priemerných IQ a klesá počet nadpriemerných i podpriemerných IQ (pozri aj tab. 1). Touto krivka možno vystihnúť aj mnohé fyzické údaje (výška, hmotnosť) a psychické údaje (napr. pamäťový výkon, osobnostná črta). Sú úvahy, že predpoklad normálneho rozloženia neplatí vždy, avšak v tradičnej psychometrii je predpoklad normálneho rozloženia empiricky osvedčený a pre didakticko-praktické ciele nám bude stačiť.



Uvedená krivka znázorňuje normálne rozloženie inteligencie v populácii; do oblasti okolo priemeru spadá najviac prípadov (vyjadrené sú v percentách), zatiaľ čo v oblasti za $\pm 3\sigma$ sú už iba minimálne počty prípadov (dve písmená gréckej abecedy sú parametre základného súboru, a síce σ = smerodajná odchýlka; μ = priemer).

Tab. 2. Približné percentuálne zastúpenie úrovne inteligencie v populácii

IQ	%	Charakteristika
140 a viac	0,4	Výnimočná inteligencia
130 – 139	1,6	Vysoký nadpriemer
120 – 129	7,0	Nadpriemer
110 – 119	16,0	Mierny nadpriemer
90 – 109	50,0	Norma (lepší a slabší priemer)
80 – 89	16,0	Mentálna subnorma
70 – 79	7,0	Ľahká debilita
60 – 69	1,6	Stredná debilita
50 – 59		Ťažká debilita
30 – 49	0,4	Imbecilita
0 – 29		Idiotia



⁶ Pozn. pre študentov: Na vysvetlenie danej schémy je nutná účasť na prednáške!!

Výkon, ktorý možno merať stupňom zvládnutia čoraz náročnejších verbálnych alebo neverbálnych úloh v testoch, je v podstate najobjektívnejšie kritérium, ktoré môžeme dostať ako výsledok psychologického zisťovania. Spôľahlivosť (*reliabilita*) a platnosť (*validita*) údajov býva pri týchto, svojou povahou kvantitatívnych testoch, vyššia ako pri testoch osobnostných, ktoré sú v omnoho väčšom rozsahu kvalitatívne.

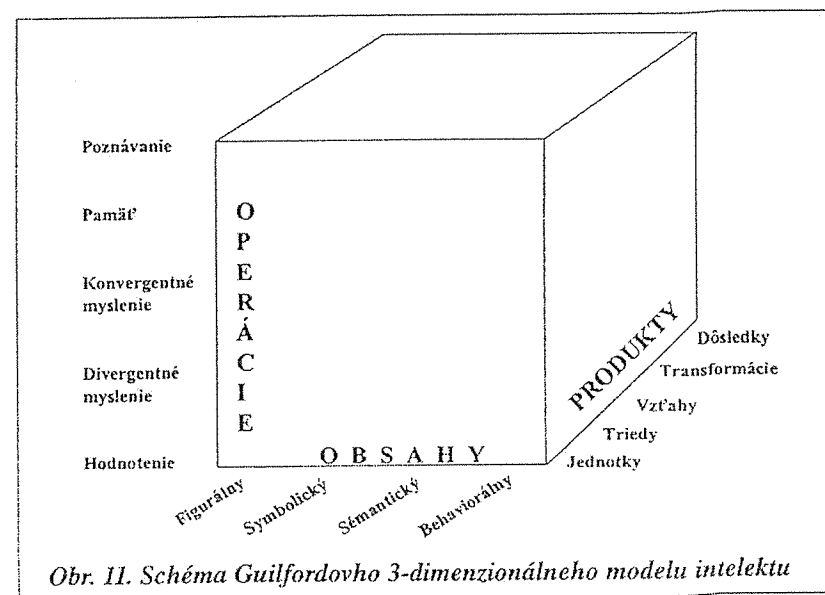
Na zisťovanie IQ sa v klinike azda najčastejšie používa Wechslerov test a jeho modifikácie. V iných oblastiach ako v pracovnej psychológii, školskom poradenstve a pod. sa používajú i ďalšie, napr. Amthauerov test štruktúry inteligencie, Ravenove progresívne matrice, test C.F.2A, Domino atď. Pre jeho inštruktívnosť sa pozastavíme podrobnejšie len pri Wechslerovom teste.

Wechslerov intelligenčný test sa skladá z piatich verbálnych subtestov (Informácie, Úsudky, Opakovanie čísiel, Počty, Podobnosti) a z piatich performačných alebo výkonových subtestov (Zoradovanie obrázkov, Doplňovanie obrázkov, Kocky, Skladačky, Symboly). Výsledky tohoto testu sa vyjadrujú vo **verbálnom IQ** a v **performačnom IQ**, čo umožňuje porovnať „slovnú“ inteligenciu s inteligenciou „výkonovou“, stupeň ich vyváženosti alebo rozdielnosti, prípadne iné odchýlky. Napokon sa vyráta **celkové IQ**, ktoré je mierou celkovej úrovne inteligencie. Možno tiež zakresliť a preskúmať medzisubtestový rozsev („scatter“) a vyrátať tzv. index deteriorácie (pomer skóre v subtestoch „bez straty“ v dôsledku veku, či poškodenia, ku skóre v subtestoch „so stratou“). Interpretácia testu, podobne ako pri ďalších napr. osobnostných testoch ako Rorschach, je však vecou skúseného psychológa.

Po prvej verzii tohoto testu (Wechsler – Bellevue) nasledovali jeho ďalšie úpravy pre dospelých – **WAIS** (Wechsler Adult Intelligence Scale), pre deti – **WISC** (Wechsler Intelligence Scale for Children). U nás sa až do reštandardizácie používala nemecká verzia testu pre dospelých – **HAWIE** (Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Erwachsene) aj deti – **HAWIK** (Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Kinder).

4.2.2 Modely inteligencie

Vývojovými etapami intelektových schopností u dieťaťa a modelom inteligencie sa v rozsiahlom súbore prác zaoberal francúzsky psychológ **Piaget**. Jeho podrobná analýza by prekračovala poslanie tohoto textu, a preto uvedieme len stručnú zmienku: inteligenciu pokladá za schopnosť prispôsobenia sa a zároveň aj za formu rovnováhy, ku ktorej smerujú všetky štruktúry, počnúc vnímaním, zvykom a elementárnymi senzomotorickými mechanizmami. Dôležité sú vývinové etapy, ktorými prechádza myslenie a reč dieťaťa (od autistickej k sociálnej reči), ako aj dva hlavné procesy osvojovania i prispôsobovania sa, t.j. **asimilácia** a **akomodácia**. Podľa Piageta (1970) vývoj inteligencie prebieha v štádiách, z ktorých prvé dve sú reflexy a elementárne zvyky ako základ pre vznik **senzomotorickej inteligencie**. Až na tejto báze neskôr vzniká **pojmová inteligencia**, ktorej predstupňom je **predpojmové myslenie**. Toto myslenie sa postupne mení na **názorné** a popri súbežnom vývoji reči sa vyvinie cez konkrétne logicko-aritmetické a priestorovo-časové operácie na **myslenie abstraktné**.



Obr. 11. Schéma Guilfordovho 3-dimenzionálneho modelu intelektu

Ďalším známym modelom inteligencie, ktorý súvisel aj s koncepciou tvorivosti, je Guilfordov trojdimenzionálny model intelektu zakladajúci sa na faktorovej analýze. Touto metódou na usporiadanie korelačných dát a detegovanie spoločných faktorov z nich sa vylíčili vzájomne nezávislé primárne faktory. Guilford ich usporiadal schématicky do troch vzájomne oddelených strán kocky (pozri obr. 11).

Guilford neskôr uvažoval o tom, že by bolo treba podrobiť reanalýze údaje o tzv. „divergentnej produkcii“, a to neortogonálne, t.j. s vylčovaním faktorov, ktoré sú od seba závislé a pravdepodobne usporiadané hierarchicky (Guilford 1984). Tento jeho smer uvažovania už nebol syntetizovaný, avšak aj zanechaná načrtnutá schéma bola inštruktívna.

Treba ešte podotknúť, že obidve tieto zdanlivo odľahčité odbočenia, a to aj napriek možnej ľahšej zrozumiteľnosti pre študenta, však boli potrebné pre lepšie pochopenie kapitoly o osobnosti.

5 MOTIVAČNÉ A VÔLOVÉ PROCESY

5.1 Motivácia

Motiváciou rozumieme stav, ktorý aktivizuje správanie a dáva mu smer. Samotné slovo **motív** pochádza z latinského *mōtiō* (pohyb) a predstavuje pohnútku konania, vnútornú príčinu ľudského správania. Je teda odpoveďou na otázku – Prečo človek koná tak, ako koná?

Teóriu a koncepciám motivácie sa venoval slovenský psychológ Tomáš Pardel, ktorý rozoznával tri úrovne motivácie: *aktiváciu, smerovosť, cieľovosť*.

Hlavné typy teórií motivácie sú nasledovné:

1. **pudové teórie**: hlavný význam sa pripisuje vnútorným faktorom – t.j. pudom a fyziologickým potrebám,
2. **incentívne teórie**: hlavný význam sa pripisuje vonkajším udalostiam alebo predmetom túžby, pričom **incentívy** vystupujú ako pohnútky k správaniu.

Incentívna motivácia je vyhľadávanie príjemného stavu (slasti) či snaha vyhnúť sa nepríjemnému stavu. Incentívy aktivujú systém odmienu v mozgu. Prírodnými odmenami môžu byť dobré jedlo, pitie, sexuálny partner. Aktiváciou mezolimbického dopamínového systému vznikajú túžby zamerané na dosiahnutie rôznych prírodných i umelých incentív, napr. adrenalínové športy, drogy a pod.

Dôležitý pojem je **frustrácia**, t.j. zmarenie aktivity smerujúcej k určitému cieľu. Frustrácia nastáva, keď sa organizmu či osobnosti na ceste k uspokojovaniu životnej potreby kladú do cesty neprekona-

5.3 Vôľa

Vôľa patrí medzi psychické procesy – ide o riadenie na cieľ zameranej aktivity.

Vôľové konanie (podľa Kondáš 1977, s. 170) je úmyselná činnosť, ktorá smeruje k stanovenému cieľu, pričom sa uskutočňuje na základe aktov vôľového procesu, najmä chcenia a rozhodovania, pričom sa vyznačuje plánovitým postupom.

Determinantami vôľového konania sú pritom potreby, pudy, popudy, motívy a záujmy.

5.3.1 Fázy vôľového procesu

Rozoznávame nasledujúce fázy vôľového konania:

- zvažovanie,
- boj motívov,
- rozhodnutie,
- vykonanie.

5.4 Postoje

Postoj možno definovať ako **kognitívny, no aj emočný a motivačný prejav vzťahu voči určitému objektu**. Podľa Allporta (1964) je postoj duševný i nervový stav určitej pripravenosti konať, ktorý je spoušťovaný minulosťou skúsenosťou a podieľa sa na reagovaní človeka voči objektom a situáciám. Postoj je, podľa Kondáša (1977), tiež taká forma názoru, ktorá obsahuje aj citový vzťah k predmetu alebo objektu postoja, takže sa stáva aj motivačnou kategóriou.

Analýzou a triedením postojov sa zaoberali mnohí bádatelia, najmä z oblasti sociálnej psychológie, spomedzi ktorých je treba spomenúť najmä psychológov Krecha, Crutchfielda a Ballacheyho, ktorí rozoznávajú tieto **tri zložky postoja**:

- **kognitívna,**
- **emocionálna,**
- **konatívna.**

Znamená to, že postoje sa chápu veľmi široko, keďže v uvedenej definícii sú prítomné všetky hlavné zložky psychického života – poznávací zložka, prežívania, aj snahová zložka, čiže konanie.

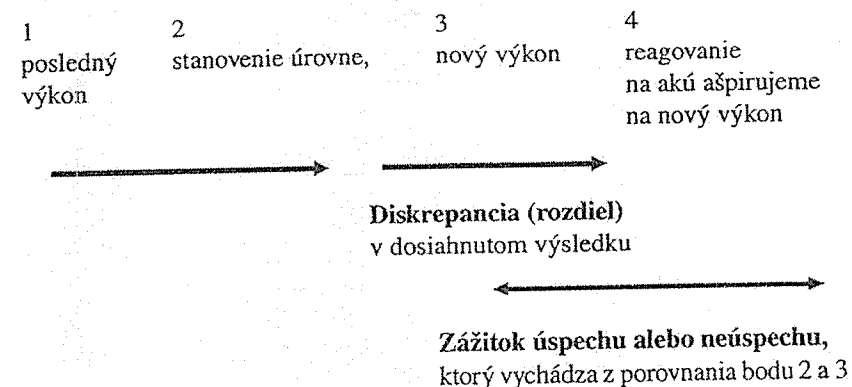
Zmena až prípadná manipulácia postojov sa dosť intenzívne skúmala tiež, tak v rámci presadzovania zdravých postojov (napr. rôzne masmediálne kampane), ako aj potlačenia tých postojov, ktoré z rôznych dôvodov nie sú žiaduce (napr. rôzne pokusy o vymývanie mozgu – „brainwashing“).

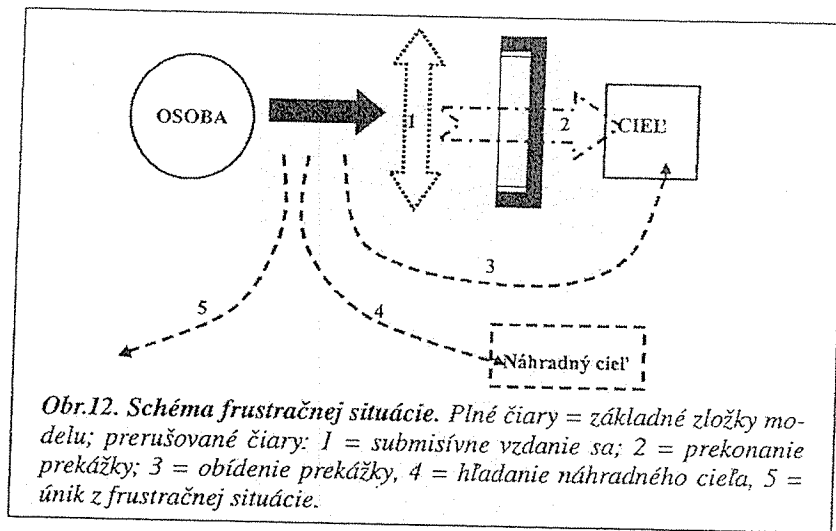
Zmena postojov má svoj význam aj pri prevencii a liečbe niektorých druhov civilizačných ochorení, ako aj spontánnych uzdravení, čo je téma, ktorej bude venovaný aj určitý priestor na záver knižky.

5.5 Úroveň aspirácie

Pri úrovni aspirácie ide o očakávanie vo vzťahu k budúcej výkonnosti.

Ašpiračná úroveň: očakávanie budúceho výkonu (primeraná – neprimeraná)





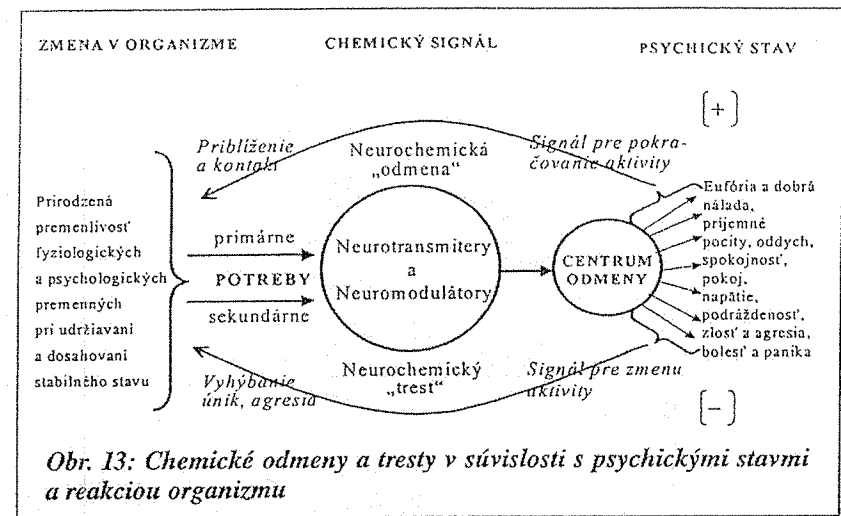
teľné prekážky, na čo človek reaguje buď úsilím o ich prekonanie, alebo rezignáciou, či zvolením si náhradného cieľa.

Frustračnú situáciu musí jednotlivec, či už dieťa (rôzne zákazy, prerušenie hry atď.) alebo dospelý (odmietnutie v konkurze, protekčne dosadený hlúpy šéf) nejakým spôsobom riešiť, pričom spôsob riešenia závisí aj od frustračnej tolerancie, ktorá je vlastne určitou zónou individuálneho rozsahu, v ktorom jednotlivec znáša existujúcu frustráciu bez problémov. Model frustračnej situácie a rôzne spôsoby jej riešenia znázorňuje obrázok 12 (Švancarova schéma; podľa Kondáš 1977, s. 105).

5.2 Potreby

Potreba sa definuje ako pocit nadbytku alebo nedostatku niečoho (buď pre organizmus alebo pre osobnosť), ktorý navodzuje správanie. Ak potreba nie je splnená, navodzuje to nepokoj a napätie, ktoré sa „ukojí“ iba uspokojením potreby – od biologickej (napr. smäd) po sociálnu (napr. nájdenie zmyslu života).

K pojmu potreba patrí aj pojem *pud* („drive“), ktorý znamená určitú vrodenú dispozíciu, zameranú na uspokojovanie základných biologických potrieb, ako sú smäd, hlad, pohlavný pud. Oproti tomu



inštinkt znamená už nielen dispozíciu, ale prakticky určitý vrodený program, ktorý je zväčša druhovo špecifický, ako napr. fahy vtákov, tance včiel pri oznamovaní smeru letu, ale k inštinktívnemu správaniu patrí napr. aj sací reflex, ktorý sa nemusí učiť ani nijaký normálne vyvinutý kojenec.

Schématické znázornenie druhov potrieb a ich neurochemických podkladov je na obrázku 13.

5.2.2. Druhy a hierarchia potrieb

Rozoznávame tieto druhy potrieb:

- primárne – sekundárne,
- biologické,
- psychologické,
- sociálne.

Existujú aj špecificky ľudské potreby:

- potreba *poznania*,
- potreba *emočného kontaktu*,
- potreba *zmyslu života*.

6 AFEKTÍVNE A EMOČNÉ PROCESY

6.1 City, emócie a afekty

Z predchádzajúcich kapitol o percepcii, myslení a inteligencii by sa dala odvodiť aj analógia medzi ľudským mozgom a počítačom, ktorá by mala určité oprávnenie čo sa týka fungovania v dvojrovej sústave (t.j. 0 – 1 v prípade počítača; prenos alebo nie-prenos impulzu neurónom). Okrem podstatného rozdielu aj pri tomto spracovaní informácie, t.j. vedomia produkovaného v mozgu a v počítači nie, je hlavný rozdiel v tom, že procesy v stroji nemôžu mať sprievodné emočné zafarbenie.

V priebehu evolúcie sa vyvíjali dva navzájom prepojené systémy, ktoré súbežne zabezpečovali plynulý tok informácie o prostrediach (vonkajšom, ale aj vnútornom), aj vyhodnocovanie tejto informácie z hľadiska prežitia organizmov. Ide o systém kognitívny a afektívny v tom zmysle, ako sú širšie definované v kapitole o osobnosti, časť 7.4.

Cit sa chápe širšie ako emócia: kým pri pojme **emócia** ide o „...komplexný stav organizmu, vrátane telesných zmien najširšieho rázu – v dýchaní, tepovej frekvencii, vylučovaní žliaz, atď. – a na psychickej strane zase stav povzbudení alebo vzrušenia, ktorý sa intenzívne prežíva a zvyčajne vedie k určitej forme správania“, **cit** sa chápe ako všeobecnejší pojem pre afektívny aspekt skúsenosti, t.j. zážitok príjemného i jeho opaku, obsahujúci obvykle aj emočnú skúsenosť (podľa Drever 1969).

City ovplyvňujú priebeh ostatných psychických procesov, ide v nich o prežívanie subjektívneho stavu a vzťahu k pôsobiacim stimulom, pričom pod **afektami** chápeme veľmi silné citové reakcie.

Všeobecne povedané city sú teda aktivačnými a hodnotiacimi faktormi ľudského správania, ktoré sa zúčastňujú na iných psychických procesoch a zároveň ovplyvňujú ich priebeh.

6.1.1 Charakteristiky a druhy emócií

Všeobecné **charakteristiky citov** sú nasledovné:

- polarita (krajné póly citov – od negatívnych k pozitívnym),
- aktuálnosť (cit sa mení, aj keď obsah alebo objekt ostáva ten istý),
- trvanie (v rozsahu od niekoľko sekúnd až po roky),
- citová adaptácia (intenzita citu sa mení pri opakovaní sa podnetu),
- ambivalencia (zmiešanosť, citová nerozhodnosť),
- stereotypnosť (zotrvačnosť, určitá ulpievavosť),
- citová nákaza (prenos na inú osobu, napr. dieťa začne plakať, pretože plače dospelý...).

Podľa obsahu a dĺžky trvania rozoznávame tieto **druhy citov**:

- telesné city (podnet je tu stav vnútorného prostredia a jeho výkyvy),
- citové reakcie (podnety k nim prichádzajú zvonka, trvajú krátko; v prípade afektov sú mimoriadne vystupňované),
- citové stavy alebo nálady (trvajú dlhšie ako reakcie a nie sú tak intenzívne; charakterizuje ich polarita – buď kladná: radosť, alebo záporná: smútok),
- citové vzťahy (ide v nich o prežívanie subjektívneho vzťahu k okoliu, v smere sympatií verzus antipatií; a vzťahu k sebe, v zmysle sebahodnotenia),
- vyššie city (ktoré sú vlastné iba ľuďom: patria tam intelektuálne, estetické, etické, sociálne city).

6.1.2 Stres a jeho zvládanie

Aj keď sa o tom príliš nehovorí, občas veľké objavy vznikli „popri niečom“, akoby „mimochodom“ alebo šťastnou náhodou. Príkladov takých náhod je mnoho: ak ponecháme bokom archimedovské „Heuréka“, či newtonovské „spadnuté jablko“, tak napr. Mendeleejevova periodická sústava tesne súvisela s jeho vášňou pre vykladanie pasi-

ánsu. Pravda, to by sa ešte dalo pochopiť ako objav „veľkého poriadku“ v prírode kýmisi, kto mal rád „malý poriadok“ na stole a v kartách; čo však spravil s inými „veľkými neporiadnikmi“ ako Hans Shelye a jeho najmenej čisté preparáty (báza pre neskoršiu teóriu stresu, presnejšie GAS: „General Adaptation Syndrome“), alebo Fleming a tie z jeho misiek, na ktorých plesne nivočili baktérie?..⁷

Stres predstavuje vnútorný stav človeka, ktorý je buď niečím ohrozovaný, alebo ohrozenie očakáva. Stres samotný je širší biologický pojem. Ako tzv. všeobecný adaptačný syndróm hral svoju úlohu v evolúcii v rámci prirodzeného výberu v zmysle prípravy organizmu na prispôbenie sa a zvládnutie rozličných záťaží.

Stresor (stresový podnet) – všeobecne povedané, je to udalosť, ktorú subjekt vníma ako ohrozenie svojho telesného alebo duševného stavu.

Ako stresor môžu vystupovať fyzikálne alebo chemické škodlivé látky (horúčava, chlad, toxíny, infekcie; hluk, nadmerné psycho-perceptuálne záťaže), avšak aj také existenčné hrozby, ako nadmerné nároky vzhľadom na úroveň výkonu či schopností, termínovaná duševná práca a pod. K črtám stresorov patrí ich nepredvídateľnosť, traumatizujúci potenciál, navodzovanie vnútorných tenzií a konfliktov.

Stres bol intenzívne skúmaný, pričom okrem pôvodného biologického výskumu mu mimoriadnu pozornosť venovali psychológovia. Napríklad model psychologického stresu v dôsledku zodpovednosti spomína Charvát (1969):

V experimente bol modelovaný tento typ stresu u opíc tak, že dve opice mohli dostať elektrickú ranu, avšak iba jedna z nich mala po nácviku možnosť tomu zabrániť (čo bol určitý hrubý model „zodpovednosti“ za iného). Nacvičená opica to síce dokázala spraviť, lenže začali u nej vznikať typické prejavy stresu, t.j. zvýšená činnosť nadobličiek a vredy na sliznici žalúdka. Pritom druhá opica, ktorá túto „zodpovednosť“ nemala, nemala ani nijaké príznaky.

⁷ Koniec-koncov, aj taký klasik vedy ako I. P. Pavlov, ako sme už naznačili v podkapitole o učení, sa dostal k hlavnej téme svojho vedeckého života náhodným pozorovaním slintania pokusných psov pred kŕmením a nápadom na hľadanie možného iného podnetu k tejto ich pravidelnej reakcii.

V zhode s druhmi stresu rozoznávame aj **reakcie na stres**, a to reakcie:

• **Fyziologické:**

- vrodená reakcia útok alebo útek („fight or flight“),
- kladné a záporné dôsledky stresu (odolnosť verus somatizácia).

• **Psychické:**

- afektívno-emočné (úzkosť, zlosť a agresia, apatia a depresia),
- kognitívne (oslabenie a poruchy kognitívnych funkcií).

Pokiaľ ide o **fyziologické** reakcie na stres, stresory môžu vplývať i kladne, keď sa posilní fyziologická odolnosť (ako napr. u otužilcov), pričom vzniká určitá stresová tolerancia. Pri boji o prežitie sa organizmus musí prichystať na zvládnutie náročnej situácie, k čomu pomáha aktivácia sympatiku a adrenokortikálneho systému.

Opis stresovej reakcie v zmysle všeobecného adaptačného syndrómu podal Hans Selye. Ide pravidelne o reagovanie na stres v **troch fázach** (typické u všetkých živých organizmov), ktorými sú: **poplach** – **rezistencia** – **vyčerpanie**.

Chronický stres môže viesť k rozličným psychosomatickým poruchám, pričom postoj k stresu a to, akými spôsobmi sa ho človek naučil zvládať, môže mať vplyv na ochorenia ako astma, hypertenzia, vredy, kolitída, reumatická artritída.

Stres môže poškodzovať tepny a hlavné orgánové systémy, prípadne ovplyvňovať aj znižovanie imunity a prispievať aj k vzniku ischemickej choroby.

Pokiaľ ide o **psychické** reakcie na stres, stresory môžu vplývať aj kladne, a teda môže ísť aj o určitý tréning psychickej odolnosti. V súčasnosti v odbornej literatúre prevládajú skôr opisy negatívnych účinkov. Napríklad úzkosť po prežití zraňujúcej udalosti môže viesť aj k posttraumatickej stresovej poruche s ňou sa súčasťou psychosomatického spusteného chorobného stavu⁸.

⁸ Napríklad Udelman a Udelman (1983) v psychoimunologickej štúdii zistili, že niekoľko týždňov po úmrtí blízkej osoby okrem smútku ako psychologickej reakcie na stratu, nastáva aj významné zníženie množstva B-lymfocytov; a teda psychogénny podnet takto vyvoláva zmenu v premennej biologickej úrovne - a pretože kontrolná skupina subjektov nemala nijaké výkyvy v B-lymfocytoch, možno tu hovoriť o cyklickej reakcii spustenej psycho-biologicky.

Zlosť a agresia sú časté odpovede na frustrujúce situácie, pričom sa agresia môže vybiť priamo voči prekážke uspokojenia určitej potreby, resp. voči zdroju frustrácie (či už verbálne alebo brachiálne), alebo sa presunie a nájde si iný objekt (manžel, ktorého „strhá“ v robote šéf sa vyvrší povedzme na odvráťajúcej dcére).

Medzi ďalšie psychické reakcie na stres patria pasívne reakcie určitého vzdania sa, prípadne odovzdanosti, akými sú depresia a apatia. Istý čas bola hojne skúmaná aj popularizovaná teória tzv. naučenej bezmocnosti („learned helplessness“), kde k apatii viedlo naučené pasívne podrobenie sa stresu (nie pasívna rezistencia, ktorá iba vyčkáva na príležitosť...).

Zvládanie stresu, resp. vyrovnávanie sa so vzniknutou, poprípade aj s hroziacou stresovou situáciou, má podľa svojho zamerania dve formy:

- Zvládanie zamerané na problém.
Ide najmä o hľadanie a zvažovanie možných alternatív a realizácia, zameranie na zmenu v sebe a na prekonávanie apatie či depresie.
- Zvládanie zamerané na emócie.
Ide o behaviorálne a kognitívne stratégie na zvládanie negatívnych emócií, a to aj s vyhľadáním emočnej a sociálnej opory a možnosti odoznenia negatívnych emócií.

6.2 Konflikty

Konflikt možno definovať ako stretnutie dvoch protichodných tendencií, približne rovnakej intenzity, ktoré vyvolávajú v podstate nezlúčiteľné tendencie ku konaniu. Môže ísť o konflikt vonkajší, napr. pri spore, alebo vnútorný, napr. pri protichodných názoroch na určitého človeka alebo udalosť, či vec.

Konflikty analyzovala tradičná psychoanalýza, ktorá podľa S. Freuda hovorila o konflikte ako o stretnutí súčasne pôsobiacich nevedomých prání sexuálneho charakteru. Neskôršie definície konfliktu pochádzali od A. Adlera, podľa ktorého konflikt mohol vzniknúť v dôsledku snahy po sebauplatnení, a zase C. G. Jung ho chápal ako konflikt hodnôt a zmyslu života.

Teórii konfliktov sa neskôr venoval Kurt Lewin, ktorý vyčlenil tri základné typy konfliktu, a to:

- priblíženie – priblíženie (dve kladné tendencie; ako príklad: Buridanov osol),
- priblíženie – vyhnutie (konflikt kladnej a zápornej tendencie),
- vyhnutie – vyhnutie (dve záporné tendencie; ako príklad: Scylla a Charybda).

Konfliktné tendencie sú podľa Lewina znázorňované vektormi približne rovnakej sily, ktoré predstavujú súčasť jeho teórie motivačného poľa, podobne ako sú jeho súčasťou potreby, chápané ako stav nerovnováhy pri ich neuspokojení. Cieľom potom je dostať sa späť do stavu rovnováhy, t.j. uspokojiť potrebu a odstrániť stav napätia. Pri výskumoch zdrojov tohto napätia napr. Lewinova žiačka B. V. Zejgarniková objavila zákonitosť lepšieho zapamätania si neukončených úloh, ktorá sa volá podľa nej, a to Zeigarnikovej efekt: neukončené (a prerušené) úlohy sa lepšie pamätajú.

7 OSOBNOSŤ, TEMPERAMENT A CHARAKTER

7.1 Klasické a súčasné typológie

Pri teóriách osobnosti sa stretávame s pojmami ako je temperament a charakter. Ak hovoríme o *charaktere*, ide zväčša o spoločenské a etické posudzovanie formátu osobnosti; ak o *temperamente*, ide skôr o biologické dispozície organizmu, ktoré sú určované základnou schémou dedičných vlastností.

Jedným zo spôsobov zisťovania podielu dedičnosti na fenotype sú výskumy jednovaječných dvojčiat. Pri ich adopcii do dvoch rôznych rodín (t.j. rovnaký genotyp + odlišné sociálne prostredie), sa ukazuje, že títo ľudia sa v dospelosti odlišujú najmä v celostných charakteristikách. Ide o odlišnosti v záujmoch, postojoch, emočnom prejave, teda v tom, čo sa naučili a odpozorovali od okolia. Na druhej strane však sú medzi nimi i podobnosti senzomotorického rázu, napr. spôsob chôdze, držanie tela, mimika a gestikulácia, úsmev, smiech a tón hlasu atď. To znamená, že základná osnova je rovnaká, má v sebe určité hranice rozvoja vlôh, ale formy a farby konkrétnej vzorky do nej „votká“ až skúsenosť.

Naša genetická výbava ako priama príčina biologickej jedinečnosti rozhodujúcim spôsobom určuje najmä *konštitúciu* a temperament, ktoré tvoria relatívne stabilnú základňu *fenotypu*.

Azda prvú všeobecne známu *typológiu* predstavuje delenie temperamentov podľa **Hippokrata** a **Galéna**, kde ide o *štyri temperamenty*, a to podľa telesných tekutín:

- *sangvinik* – podľa sanguis, t.j. krv (silný, aktívny, spoločenský typ),
- *flegmatik* – podľa flegma, t.j. hlien (silný, vyrovnaný, pokojný typ),
- *cholerik* – podľa cholé, t.j. žlč (silný, nevyrovnaný, výbušný typ),
- *melancholik* – podľa melaina cholé, t.j. čierna žlč (slabý, nevyrovnaný typ).

Vlastnosti, ktoré sa v priebehu storočí začali pripisovať týmto typom však celkom nevystihujú to, ako ich zrejme chápal Galén, ktorý ich do tejto typológie zaradil.

Ďalšou, o niečo menej známou antickou typológiou pre oblasť charakteru je spis *Etické charaktery* Aristotelovho žiaka Theofrasta. Ide v ňom o povahopisy 30 typov ľudí vyznačujúcich sa jednou výraznou črtou, ale na rozdiel od temperamentov bez predpokladaného somatického korelátu. Ide vždy o výpočet typických reakcií, hlavne negatívnych, v typických situáciách, napr. u takých typov, ako sú pokrytec, päťlizač, lakomec, chválenkár, mrzutec, atď. (podľa Stavěl 1972).

Neskoršie typológie možno rozdeliť (podľa Štúr 1975, s. 177) na *morfologické, fyziologické, psychologické* a *zmiešané*.

Spomedzi morfologických boli pravdepodobne najvýznamnejšie dve, a to podľa Kretschmera, ktorého typológia vychádza zo sledovania psychiatrických pacientov a podľa Sheldona, ktorý ju odvodil zo skúmania normálnej populácie.

Kretschmerove typy podľa stavby tela sú tri: pyknický, atletický, leptosómny; a podľa temperamentu: cyklotýmny – schizotýmny.

Pre úplnosť sa niekedy uvádza aj štvrtý typ, tzv. dysplastický, ktorý však nie je príliš jasne popísaný.

Podľa Kretschmera *pyknický typ*, charakterizovaný prevahou telesných tekutín (tiež silnejší, so sklonom k extroverzii), je náchylný na maniodepresitu; *atletický typ* (s prevahou svalstva a kostí, fyzicky silný), by spolu s *leptosómnym typom* (chudý, astenický, citlivý, so sklonom k introverzii) mal byť náchylný na schizofréniu; a napokon *dysplastický typ* by mal mať sklon k epilepsii. Slabina tejto typológie spočíva najmä v jej prílišnej psychiatrizácii.

Sheldonove typy podľa stavby tela sú tri: endomorf, mezomorf, ektomorf; a podľa temperamentu: viscerotónia – somatotónia – cerebrotónia.

Sheldon tri somatotypy nazval podľa základných zárodočných vrstiev embrya (ektoderma, mezoderma a entoderma – vonkajší, stredný a vnútorný zárodočný list).

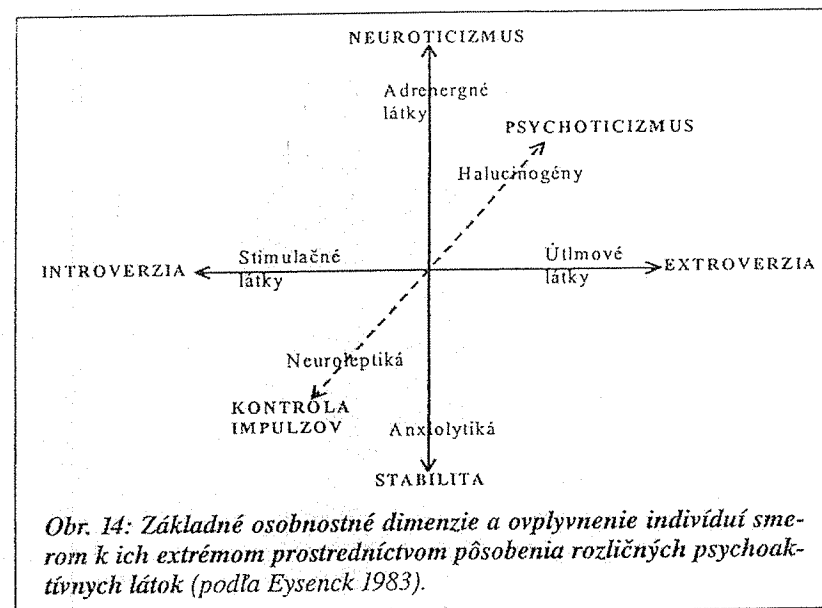
Podľa Sheldona **endomorf** má prevahu mäkkých častí na tele a jeho **viscerotónia** znamená uvoľnenosť, priateľskosť a radostné užívanie života; **mezomorf** má prevahu svalstva, kostí a väzivových tkanív a jeho **somatotónia** znamená prevládanie sily, telesnej aktivity, dobrodružnosti a dominancie; a napokon **ektomorf** sa vyznačuje telesnou krehkosťou a linearitou a jeho **cerebrotónia** znamená prevahu do vlastného vnútra obrátených, introvertných a intelektových sklonov (Štúr 1975, s. 59 – 60).

Jedinec bol hodnotený v každej z troch zložiek na sedembodovej škále, a napr. údaj 316 by znamenal miernu endomorfriu, minimálnu mezomorfriu a veľmi silnú ektomorfriu, a teda by mala u neho prevládať i temperamentová dimenzia cerebrotónie. Zároveň ak je u jedinca zhoda somatotypu a temperamentu, nastáva u neho aj dobré životné prispôsobenie. Avšak v prípade rozporu vzniká maladjustácia, napr. ak by človek s údajom 524 chcel byť ľahkým atlétom (tamtiež, s. 61).

Zaujímavé je, že v tomto smere sa Sheldon vlastne vracia k pôvodnej galénovskej koncepcii temperamentu, pri ktorej išlo predovšetkým o rovnováhu (v prípade zdravia) verus poruchu rovnováhy (v prípade choroby) medzi základnými telesnými tekutinami⁹.

K ďalším známym typológiám patrí **psychofyzologická** typológia podľa Pavlova, ktorý rozlíšil nervové typy podľa sily procesov vzrušenia a útlmu, podľa vyrovnanosti vzrušenia a útlmu a podľa pohyblivosti týchto dvoch základných nervových procesov. Medzi psychologické typológie patrí typológia **psychoanalytická** (napr. typ orálny, análny, falický) a iné neopsychoanalytické typológie, napr. podľa Karen Horneyovej (typ priateľský, agresívny, izolujúci sa), či typológia C. G. Junga (extroverzia – resp. orientácia na vonkajší svet

⁹ Štyrom telesným šťavám zodpovedajú kvality obdobné vlastnostiam štyroch elementov: žltá žľez je (obdoba k ohňu) teplá a suchá, čierna žľez (obdoba k zemi) suchá a studená, hlien je (obdoba k vode) studený a vlhký, krv (obdoba k vzduchu) je vlhká a teplá. Temperament každej živej bytosti je daný pomerom, v ktorom sa v organizme vyskytujú a miesia tieto šťavy a im zodpovedajúce kvality (Stavěl 1972, s. 133)



verus introverzia – resp. obrátenie sa dovnútra), alebo Rorschachova typológia, založená na výsledkoch projektívneho testu: extratenzívny, introvertovaný, koartovaný (zúžený) zážitkový typ (Rorschach 1969, s. 81–84).

Existujú aj **empirické** typológie, ktoré vznikli na základe vyhodnotenia výsledkov veľkých množstiev osobnostných testov, predovšetkým však dotazníkov. Patrí k nim Eysenckova typológia, ktorá rozoznáva bipolárne dimenzie labilita – stabilita, introverzia – extroverzia, a neuroticizmus – psychotizmus (pozri obr. 14).

Ďalšou takouto typológiou založenou na osobnostných dimenziách je i Cattellova, ktorá opisuje osobnosť na základe šestnástich bipolárnych faktorov.

Záverom tejto časti však treba povedať, že klasické typológie, čo kedysi ovládali psychologickú teóriu, ako boli Sheldonove somatotypy, Jungove psychologické typy, postupne stratili vplyv. Ich abdikácia však nebola zapríčinená vznikom dokonalejších typológií; išlo skôr o to, že boli príliš globálne a triedili ľudí do priveľkých kategó-

rií, ktoré vznikli nie na základe empirického výskumu, ale spoza zeleného stola, prevažne deduktívne (podobne ako neskôr Jellineko-va typológia alkoholizmu).

Typologická teória však má svoj potenciál a pri účinných metódach zoskupovania osôb do vnútorne homogénnych a pritom odlišných skupín by jej prínos mohol byť značný. Je treba použiť vyššie typy analýzy dát, napr. využitie koeficientu profilovej podobnosti (Cattell 1978, s. 447-448), ktorý začlení subjekty napr. podľa testových výsledkov do homogénnych skupín. Vyčlenený typ potom tvorí oblasť, v ktorej sa výsledky meraní vyskytujú s veľmi vysokou frekvenciou, pričom vytvárajú profil s určitou vzdialenosťou od ďalších zoskupení; napr. profily osôb rôznych povolání, profily pacientov s rôznymi diagnózami a pod.

Existuje viacero možností ako kategorizovať typológie. Bolz (1977) rozlišuje tri kategórie typológií:

- 1) *Typológie založené na predpoklade podobnosti a rozlíšiteľnosti vyčlenených skupín osôb* (t.j. skupiny by sa nemali navzájom prekrývať a zároveň by mali byť vnútorne rovnorodé), pričom typy nemusia byť zovšeobecniteľné.
- 2) *Typológie, ktoré predpokladajú, že ich zoskupovacia schéma bude platná aj pre ostatnú populáciu*, ak sa použijú nástroje a metódy, ktorými bola typológia odvodzovaná.
- 3) *Typológie, ktoré k predošlým predpokladom pripájajú ďalšie*, kde vyčlenené podobné a rozlíšiteľné skupiny sa budú dať identifikovať v celej populácii nielen s použitými metódami a nástrojmi odvodzovania, ale aj s inými, a navyše typológia bude platná aj pri zohľadňovaní akéhokoľvek počtu možných atribútov. Až také typológie by mohli potom viesť aj k presným a spoľahlivým predikciám.

7.2 Typ, črta a dimenzia osobnosti

Na rozdiel od tradičných typológií sa už pojem typ chápe voľnejšie, a to skôr ako určitý smer vývinu, a nie hotové alebo nemenné predispozície, ktoré determinujú reagovanie človeka.

Črty, ktoré sa omnoho viac používajú na opis osobnosti, sa definujú ako stabilné dispozície, ktoré ovplyvňujú do určitej miery zre-

nie, ale v podstate činitele prostredia nemajú zásadný vplyv na ich formovanie alebo zmenu.

Organizácia tzv. zdrojových črt („source traits“) a črt povrchových („surface traits“), ktoré ako dva hlavné druhy črt uvádza **Allport**, je často empirická vec, ktorá závisí od použitého nástroja na ich meranie. Vo všeobecnosti však existujú dve hlavné teórie o usporiadaní osobnostných črt. Prvou je *dvojfaktorová teória*, ktorá vychádza zo Spearmana, ktorý vyčlenil všeobecný, tzv. *G faktor* („global factor“) a faktory špecifické (tzv. *S faktory*).

Druhou je *viacfaktorová teória*, ktorej hlavným predstaviteľom bol Thurstone, ktorý navrhoval viacero primárnych psychických faktorov – schopností. Táto teória mala mnohých pokračovateľov, ako boli Eysenck, Cattell, Guilford, ktorí sa snažili usporiadať výsledky a odvodzovať hierarchické usporiadanie osobnostných faktorov.

7.3 Vývojové zmeny osobnosti

Nie je to ešte tak dávno, čo by sme v psychológii ľudského vývoja márne hľadali pojmy ako Life span developmental psychology, alebo psychológia životnej cesty, či biodromálna psychológia. Tie ako autentické súčasť psychológie vznikli až potom, keď klasická ontogenetická psychológia, ktorá sa zaoberala vývinom dieťaťa od veku novorodenca až po dospelosť, naplnila z hlavnej časti svoj teoretický potenciál, aby sa záujem psychológie presunul na ďalšie etapy ľudského života, t.j. od adolescencie k ranej dospelosti, strednému veku, zrelosti a napokon k starobe.

V období dospievania je mladý jedinec spravidla človekom s právmi dieťaťa, ale často už s povinnosťami dospelého, pričom úlohu tu hrá: 1) rozpor medzi fyzickou a sociálnou zrelosťou (t.j. pohlavná zrelosť a ekonomická závislosť); 2) rozpor medzi rolou a statusom (t.j. medzi očakávaným – „detským“ – správaním a požiadavkami, právmi a povinnosťami „dospelého“); a napokon 3) rozpor medzi hodnotami mladej a starej generácie. Je to obdobie príliš dlhé a nehomogénne, ktoré sa začína v 11 – 12 rokoch a končí sa po dvadsiatke.

Práve toto „začleňovanie“ sa do spoločnosti, a v podstate do sveta dospelých, je problém a téma, ktorá nadobúda mimoriadnu inten-

zitu v období prechodu od detstva k dospelievaniu, kedy sa leitmotívom stáva želanie, ktoré možno v stručnosti vyjadriť heslom: „Músim sa dostať sa preč od rodičov, odpútať sa od nich“. Je to obdobie, ktoré sa v podmienkach civilizovaného sveta stáva čoraz dlhším, pretože v ďalších etapách vývoja spoločnosti prichádza k čoraz väčšiemu tlaku zložitej socializácie v období medzi detstvom a dospelosťou.

Podľa Eriksona, ktorý istú časť života strávil aj pozorovaním indiánskych kmeňov, to mladí divosi mali v istom zmysle jednoduchšie, aj keď azda bolestivejšie (aspoň telesne): dosahovali dospelosť bez dlhého obdobia čakania, a to náhlým iniciačným alebo zasväcovacím obradom, po ktorom bol mladík považovaný za muža alebo bojovníka, resp. dievča za dospelú ženu.

Mnohí autori delia toto prechodné obdobie, zvané aj časom čakania („wartezeit“) či dobou uprostred („period in between“), alebo hovoria o „období psychosociálneho moratória“ – na **pubertu**, ktorá je úsekom vlastného pohlavného zrenia; a na **adolescenciu**, ktorá je úsekom sociálneho zrenia.

Vcelku sa toto obdobie charakterizuje ako obdobie búrok a nestálostí, v ktorom nastávajú zmeny hlavne v emočnej sfére. Tie-to zmeny sú najsilnejšie na začiatku puberty a okolie im zväčša nerozumie, keďže prevládajú skôr záporné emócie (vzdor, negativizmus), kým v období adolescencie začínajú prevládať kladnejšie emócie. Napr. v 16. rokoch majú adolescenti už dobre vyvinutý intelekt, ktorý disponuje všetkými formálnymi operáciami ako u dospelých a chýba mu jedine skúsenosť. Sú teda zdatnými odporcami v diskusiách, vedia dobre argumentovať a bývajú aj cielene kritickí. Rodičia sa tomuto emancipačnému procesu často bránia, pretože nedokážu začať s redefiníciou vzťahu rodič – dieťa na vzťah dospelý – dospelý. Langmeier na ilustráciu uvádza najčastejšiu vetu, ktorú takíto rodičia opakujú pri príchode s takýmto dieťaťom do poradne: *...pán doktor, on je taký a taký, toto nám teraz vyvádza, nevieme prečo, však bol vždy dobrý, tak ako to len môže robiť, veď my sa k nemu správame stále rovnako...* (voľne podľa Langmeier 1974).

Ukázalo sa, že napriek predpokladom klasickej psychoanalýzy o ukončení osobnostného vývoja do cca 30 roku, osobnosť v dospelosti, strednom aj v zrelom veku podlieha normálnym a zákonitým vývojovým zmenám, a nedá sa povedať s Freudom, že „osobnosť po 30 roku stvrdne ako sadra“ a viac sa už nemení.

Osobnosť v tomto veku síce dozrieva, avšak jej vývoj sa ani zďaleka nekončí, ale pri riešení typických úloh stredného a pokročilého veku pokračuje až do staroby. Aj vrcholné intelektové a tvorivé diela, hoci sa vyskytujú najčastejšie v mladšom veku, občas sa dosahujú aj neskôr, občas i v starobe. Príkladom môžu byť osobnosti ako Tolstoj, James, Hardy, alebo Michelangelo (Edel 1977).

Freudizmus skutočne nedával mnoho možností v tomto smere, pretože vývoj bol podľa tejto teórie ukončený nie veľmi radostným stavom človeka ako skroteneho zvierata, ktoré poháňajú nevedomé impulzy Id a tyranizujú ho zákazy Superega.

Pre psychoanalýzu sa fázou zrelej genitálnej sexualita vývoj prakticky končil, čo však dôkladne rozobrala, boli fázy tzv. pregenitálnej sexualita, a to:

- orálna** fáza, kde miestom pocitov slasti sú ústa a uspokojovanie sa získava cicaním;
- sadisticko-**análna**, kde zdrojom príjemných pocitov sa stáva anus a uspokojenie sa hľadá v zadržiavaní či vypudzovaní stolice;
- falická** fáza, kde zdrojom príjemných pocitov sa stáva pohlavný orgán (čo trvá zhruba od 3 do 5 rokov);
- fáza **latencie**, keď od asi 5 rokov až do puberty sa sexuálne záujmy ocitnú v pozadí, aby sa opäť objavili na rozhraní puberty a adolescencie, teda pri prechode ku genitálnej sexualite, ktorou sa však vývoj aj končí.

Psychoanalýza napriek popularite a úspechu aj mimo psychiatrie a psychológie, napr. v umenovedných disciplínach, bola biologicky podloženou teóriou. Eriksonova (1966) teória osobnostného vývoja je epigenetická, t.j. predpokladá vnútorné súvislosti a vo viacerých rovinách prebiehajúci vývoj, ktorý závisí nielen od súčasného stavu osobnosti, ale závisí aj – a možno predovšetkým – od toho, čo sa vo vývoji osobnosti dosiahlo už predtým.

Podľa Eriksona osobnostný vývoj prebieha v pravidelnom slede krokov alebo štádií (etáp), ktoré sú pre rozvoj určitej bipolárnej di-

menzie osobnosti rozhodujúce. Najpodstatnejšia je prvá fáza (podľa psychoanalýzy orálno-senzorické štádium), ktorá prebieha v prvom roku života a je rozhodujúca pre *základnú dôveru* v život oproti základnej nedôvere. Druhá fáza, ktorá sa vyskytuje v druhom roku (svalovo-análna fáza), predstavuje konflikt *autonómie* oproti ostychu a pochybnostiam. Medzi 3 a 5 rokom (lokomotoricko-genitálna fáza) nastáva rozhodujúce obdobie pre vývoj *iniciatívy* oproti vine. Štvrté štádium medzi 6 a 11 rokom (zodpovedá fáze latencie) je rozhodujúce pre vyriešenie konfliktu usilovnosti oproti pocitu menejcennosti. Psychoanalýza ďalší vývoj nepredpokladá a uznáva iba jeho neurotické komplikácie, s fixáciami libida v nižších fázach psychosexuálneho vývoja.

Erikson však pokračuje ďalej opisom rozhodujúcej fázy pre utváranie vlastnej *identity* oproti konfúzii životných rol, resp. difúznej identity, ktorá ak prevládne a jednotlivec si nedokáže rozriešiť otázku kto je, kam smeruje, s čím sa stotožňuje a ako sa vyčleňuje oproti ostatným, môže viesť k stotožneniu sa s rôznymi rolovými modelmi doby (či už sociálne pozitívnymi alebo negatívnymi).

Nasleduje štádium konfliktu *intimity* oproti izolácii v čase ranej dospelosti, okolo veku 20 – 25 rokov. Vo veku 25 – 60 rokov nastáva dlhé a relatívne stabilné obdobie, ktoré je rozhodujúce pre konflikt *generativity* či plodnosti oproti stagnácii. Poslednou fázou, ktorá je charakteristická pre starobu, je konflikt dosahovania osobnej *integrity*, celistvosti alebo zrelosti oproti zúfalstvu.

Pritom v každom štádiu osobnostného vývoja sa objavuje konflikt medzi novovznikajúcimi potrebami a hodnotami jednotlivca a novými požiadavkami zo strany society, čo podľa Eriksona kulminuje v určitom druhu osobnej krízy. Je to však zároveň normálny vývojový stav, ktorý môže viesť buď k pozitívnemu alebo k negatívnemu zvratu vo vývoji. Ak pozitívne výsledky prevládnu, tak Ja ako centrum ľudskej osobnosti vyjde z krízy zrelšie, s priaznivými postojmi a hodnotami, ktoré si človek v danom štádiu osvojil. Dosiahnutý stav, predovšetkým však stav základnej dôvery, sa musí v každom nasledujúcom štádiu obhajovať. Ak človek nerozriešil svoju krízu v niektorom štádiu pozitívne, neznamená to fatálnu prehru, pretože v ďalšej fáze osobnostného vývoja môže za priaznivých okolností nastať nové prispôsobenie v zmysle vyriešenia ranejších konfliktov.

To znamená, že Ja v priebehu života opakovane skúma, overuje a hodnotí už jestvujúce aj novo sa tvoriace zložky osobnosti a usiluje sa ich reintegrovať na novej úrovni.

7.4 Royceho teória osobnosti

Oblasť teórie osobnosti charakterizuje nejednotnosť prístupu. Existuje viacero delení, napr. podľa toho, či teórie používajú črtový, psychodynamický, situačný, alebo interakčný prístup k osobnosti. Podľa Kolaříkovej zas možno rozlišovať: 1. prístupy štrukturujúce osobnosť horizontálne; 2. prístupy štrukturujúce osobnosť vertikálne; 3. prístupy štrukturujúce osobnosť pomocou črt; 4. prístupy štrukturujúce osobnosť zo situačného hľadiska; 5. prístupy štrukturujúce osobnosť transpersonálne.

Z našich autorov Pardel rozdelil teoretické prístupy k osobnosti na: 1. psychoanalytické teórie osobnosti; 2. behavioristické, tzv. S – R teórie osobnosti; 3. existencialistické teórie človeka a osobnosti; 4. rozličné typológie tzv. duchovné, filozofické, vrstvom; 5. marxisticky orientované teórie osobnosti (podľa Pogády, Nociar 1986, 1990).

Neskoršie teórie osobnosti: **Allport** (50 spôsobov definovania osobnosti) rozlíšenie črt (povrchové a hĺbkové) a stavov.

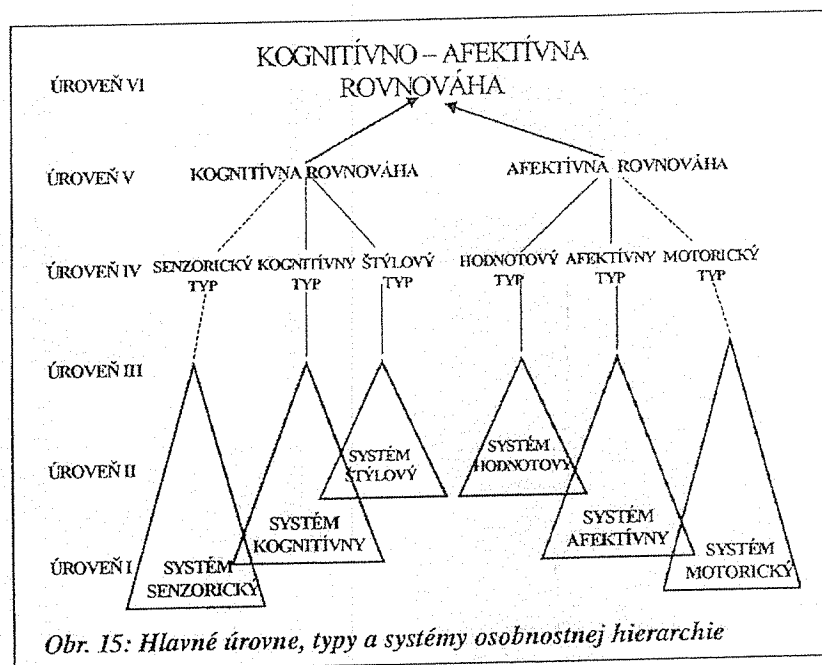
Z novších teórií osobnosti sa budeme bližšie zaoberať **Royceho** teóriou, ktorá sa usilovala o syntézu:

1. všeobecnej teórie systémov;
2. teórie informácie;
3. multifaktorovej teórie individuality.

Komplexný systém osobnosti pozostáva zo šiestich veľkých pod-systémových celkov, a to: senzorický systém, kognitívny systém, afektívny systém, hodnotový systém, štýlový systém a motorický systém (Royce 1983) (obr. 15).

Každý z týchto šiestich systémov sa skladá z niekoľkých úrovní, pričom základ sú faktory prvého rádu, ktoré sú doložené praktickým výskumom. Faktory druhej a vyšších úrovní sú už menej empiricky a skôr teoreticky doložené, pričom vrchol na štvrtej úrovni vždy tvorí konštrukta *typu*.

V oblasti senzorického a motorického systému prevláda dedičnosť, predpokladá sa, že systémy štýlový a hodnotový sú zasa envi-

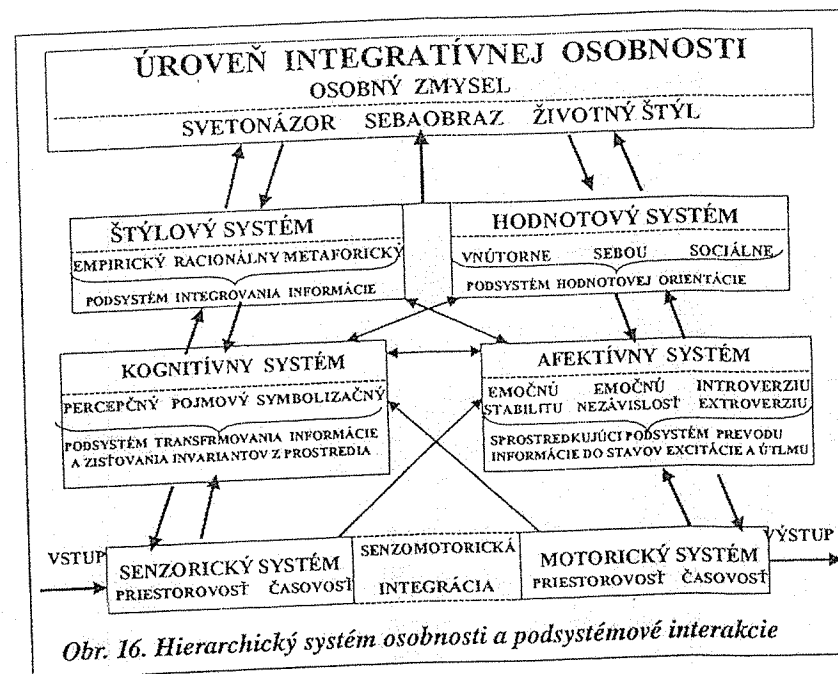


ronmentálne dominantné, t.j. formuje ich v prvom rade sociálne prostredie a kultúra, kým faktory dedičnosti a prostredia sú v kognitívnom a afektívnom systéme vyvážené stabilné, ale aj flexibilné.

Jadrom osobnosti je koncepcia seba, resp. sebaobraz (*self-image*) a formulácia osobného zmyslu ako primárneho cieľa. Hierarchické usporiadanie šiestich hlavných systémov osobnosti je na obr. 16.

Šesť systémov osobnosti je označených faktormi tretieho rádu, ku ktorým sa vzťahujú faktory sekundárne a primárne. Vrchol osobnostnej hierarchie tvoria celostné psychologické útvary *svetonázor* (obrazov o svete) a *životných štýlov* (spôsobov života), pričom v strede je jadro osobnosti – *sebaobraz* a prvotným cieľom je sformulovanie a uskutočňovanie *osobného zmyslu*.

Systémy, ktoré sú v suprasystéme osobnosti na vyššej úrovni, sú pri osobnostnej integrácii v porovnaní s nižšieúrovňovými systémami dôležitejšie: môžu zasahovať a kontrolovať vstupnú informáciu; vzťahujú sa k dlhším úsekom času; majú vyššiu prioritu akcie; pred-

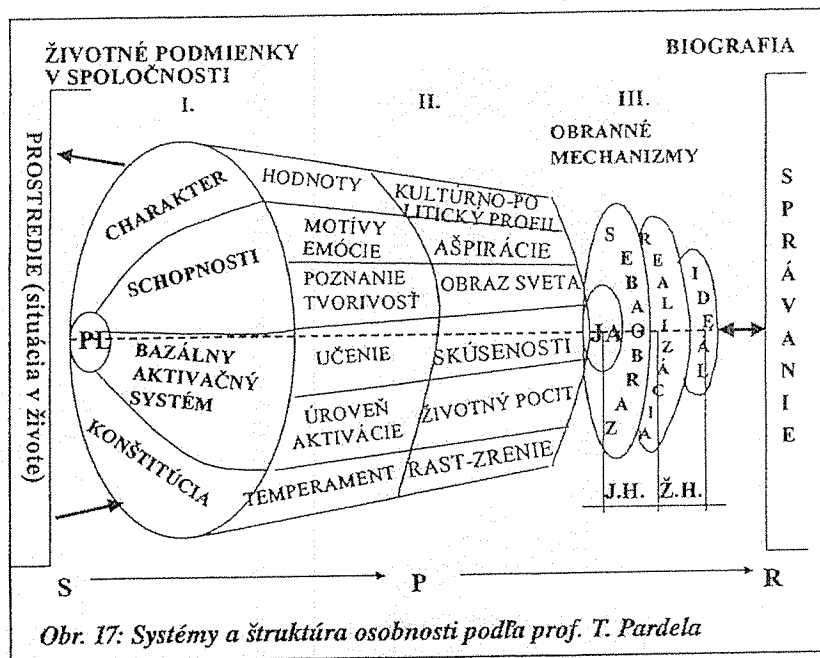


stavujú hlbšie, centrálnejšie časti osobnosti. Systémy najnižšej úrovne (t.j. senzorický a motorický) definujú hraničnú štruktúru, ktorá prevádza a kóduje informáciu na spracovanie v kognitívnom a afektívnom systéme; a systémy najvyššej úrovne (t.j. štýly a hodnoty) definujú charakteristickú štruktúru, ktorá určuje, ako sa informácia spracúva a mení v kognitívnom a afektívnom systéme (podľa Royce 1983).

7.5 Osobnosť v norme a patológii

Už v Platónovom metaforickom zobrazení duševného života, napr. rozum ako kočiš usmerňuje po ceste (dodajme: života) voz – telo, ťahaný bielym, poslušným a čiernym, divým a neskrotným koňom, ktorý strháva svojho druhu i seba z cesty.

Ak porovnáme koncepcie popredných našich a zahraničných bádateľov v oblasti osobnosti, zisťujeme pritom, že medzi nimi možno nájsť určité podobnosti. Napríklad Pardel (1982, s. 386 – 390) pri



rozboře psychickej regulácie osobnosti uvádza viacero jej zložiek, ktoré predstavujú **regulačné konštanty osobnosti**:

Ide podľa neho o konštitúciu, bazálny aktivačný systém, schopnosti, charakter a psychologický subjekt – Ja. Tieto zložky, ktoré tvoria celok osobnosti, sa rozvíjajú a utvárajú na základe zrenia, učenia, konkrétnej a ideálnej činnosti, a to v tzv. sférach rozvoja osobnosti (pozri obr. 17).

Ak porovnáme túto schému osobnostnej štruktúry so schémou osobnosti, ktorú uvádza Royce (obr. 15), tak uvidíme, že sú tu viaceré podobné prvky. V nadväznosti napr. systémotvorných zložiek na sféry rozvoja osobnosti dostaneme asi tieto sledy: Charakter – hodnoty (motívy a emócie) = kultúrno-politický profil (a aspirácie), čo môžeme prirovnať k pravej strane Royceho schémy. Pritom s jej ľavou stranou sa dá porovnať: Schopnosti – tvorivosť, poznanie (a emócie) = obraz sveta (a aspirácie), pričom tieto zložky a sféry rozvoja osobnosti sú rozhodujúce pre psychologický subjekt – Ja

a obraz seba. Pritom Pardelova schéma je o tradične koncipovanej teórii osobnosti, Royce stavia svoju na všeobecnej teórii systémov a empirických dôkazoch.

Význam teórie systémov pre psychológiu osobnosti sformuloval v 60-tych rokoch 20. storočia Bertalanffy, ktorý vyzdvihol špecifickosť ľudskej psychiky v norme aj v patológii. Teda tak vo vnútorne organizovanom celku ľudskej osobnosti, ako aj v systémovom charaktere duševných porúch, kde porucha alebo výpadok jednej funkcie, na základe narušenia systémových vzťahov a rovnováhy, značí zároveň poruchu systému.

Bertalanffy napr. hovorí, že ak normálny rozvoj osobnosti a psychiky postupuje od „...nediferencovaných a synkretických stavov ku stále viac diferencovaným“, tak potom psychická porucha je protikladný proces, t.j. proces de-diferenciácie alebo dezintegrácie, t.j. je to návrat k primitívnejším stavom, pričom však ide zároveň o proces narušenia funkcií osobnosti, najmä tých vyšších a ústredných, teda ide o proces „...straty hodnotovej orientácie a narušenia symbolickej konštrukcie sveta“ (podľa Bertalanffy 1969, s. 33 – 46).

Pri zmienke o návrate k primitívnejším stavom je treba ešte podotknúť, že nejde o návrat na predchádzajúcu úroveň, teda o tzv. infantilný stav a pod., ale o zjednodušený novotvar. Rozpad významu pojmov pri schizofrénii môže napr. navonok pripomínať myslenie dieťaťa, primitíva či na druhej strane konfúznú inkubačnú fázu tvorivého procesu myslenia: jeho vnútornú logiku však riadi chorobný proces a nie ontogeneticky daná úroveň zrelosti CNS, či prirodzená vybavenosť psychického aparátu daná etapou ontogenézy, či stupňom kultúry, alebo zákonitosťami jednej z fáz tvorivého procesu (pozri aj Vygotskij 1956; Arieti 1980).

Choroba, či už telesná alebo psychická, však nie je iba návratom k nejakému nediferencovanému korelátu normálneho stavu, ale smeruje k diferencovanému a určitému, avšak patologickému stavu *sui generis*. Nejde teda o jednosmerný proces narúšania a dezintegrácie toho, čo je zdravé a normálne, ale o proces dvojsmerný, keď súčasne vzniká to, čo je chorobné (no patologicky integrované, ako napr. blud).

Pritom celkové zmeny v organizácii spoločnosti v posledných desaťročiach (ako zrýchlenie životného tempa, agresivity a bezohľadnosti, informačné preťaženie atď.) však vedú k čoraz väčším výsky-

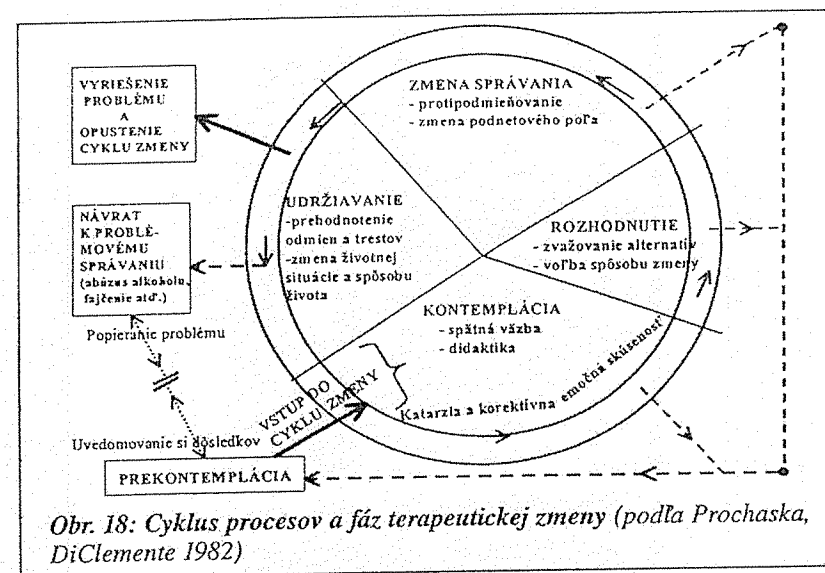
tom civilizačných ochorení, ako sú psychosomatické poruchy, abúzus farmák, drog a alkoholu, nezdravé návyky a životné štýly, ktoré, a to najmä vo svojich úvodných štádiách, vystupujú skôr ako prechodné reaktívne zmeny, potenciálne zvrtné procesy, či čiastkové zlyhania. Nechávajú však celú oblasť kdesi na pomedzí zdravia a choroby na akomsi území nikoho¹⁰.

Zdá sa však, že najmä pri dnešnom trende k enormnému zvyšovaniu nákladov za liečbu, predovšetkým lôžkovú a dlhodobú, stále väčší rozsah, no tým aj význam, bude mať poznanie práve tohto zväčšujúceho sa „území nikoho“, na ktorom si mnohokrát prehadzujú nezodpovední „zodpovední“ klienta či pacienta ako povestný horúci zemiak, pričom ho stále viac nechávajú napospas vlastnému osudu alebo svojpomoci.

Napr. vymedzenie psychoterapie ako cieleného liečebného pôsobenia na príznaky choroby, či na dosiahnutie osobnostnej zmeny, predpokladá v biopsycho-sociálnom modeli interakciu s inými druhmi terapie. **Psychoterapia**, ktorá mení len individuum a nesnaží sa aj o zmenu podmienok života, sa môže skôr ocitnúť v etických dilemách ako somatoterapia, zameraná na odstránenie či úpravu určitej odchýlky od fyziologickej normy, ktorá je všeobecne želateľná, pretože normálne fyziologické fungovanie, anatomická nedotknutosť znamená stav fyzického zdravia. **Norma a normalita** však v psychickej sfére nie je univerzálne platná, je heterogénna a závisí od individua, spoločenských podmienok, kultúry atď., ktoré môžu byť definované veľmi rozlične.

Bolo by dnes nereálne myslieť si, že takýto terapeutický ideál sa dá dosiahnuť len tak. Aj preto bude vhodné pozrieť sa, okrem kvalitnej prevencie, na tie psychologické metódy a techniky, ktoré napomáhajú vlastnému zvládaniu tých porúch, ktoré si ešte nevyžadujú bezprostredný medicínsky zásah alebo terapiu.

¹⁰ „Mezi nemocí a zdravím je plynulý přechod. Je-li někde přechod plynulý, vzniká „území nikoho“. Toto je zvláště patrné v klinické vědě psychiatrické“ (Vondráček 1975, s. 22).

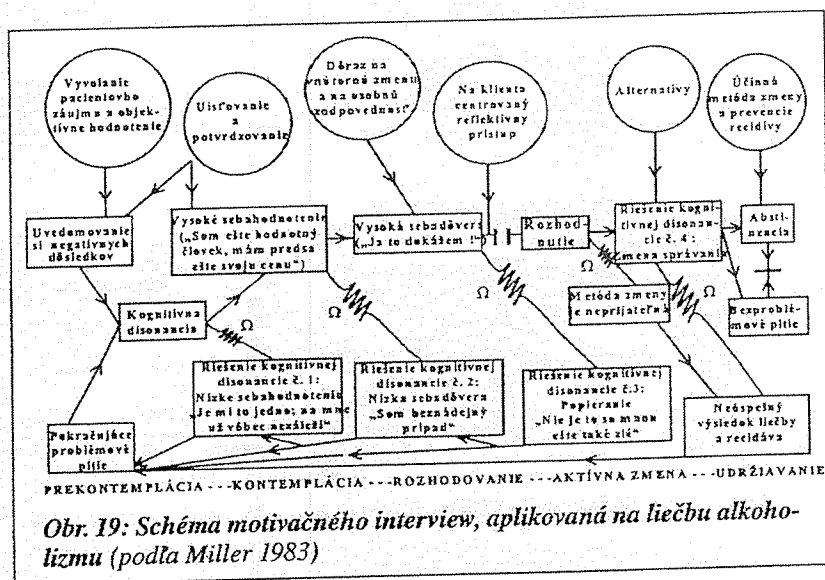


Obr. 18: Cyklus procesov a fáz terapeutickej zmeny (podľa Prochaska, DiClemente 1982)

7.5.1 Terapeutická zmena a spontánne uzdravenie

Keď Prochaska a DiClemente (1986) porovnali osemnásť najviac uznávaných psychoterapeutických systémov, vyčlenili určité spoločné procesy a fázy terapeuticky navodzovanej zmeny, ktoré by mohli mať všeobecnú (alebo transteoretickú) platnosť. Zostavili viacero nástrojov na meranie procesov a fáz zmeny, ktoré potom odskúšali a ďalej overovali pri rôznych diagnózach, najmä pri neurotických poruchách a v ešte širšej miere pri drogových závislostiach (fajčenie a alkoholizmus). Skúmali pacientov v terapii, ako aj tzv. spontánne uzdravenia mimo terapeutického vplyvu.

Opis procesov a fáz zmeny sme uviedli v inej práci (Pogády, Nociar 1986, s. 152), preto len zhrnieme: fázy zmeny nasledujú po sebe takto – prekontemplácia, kontemplácia, rozhodovanie, akcia, udržiavanie dosiahnutej zmeny; procesy zasa sprevádzajú danú fázu zmeny v poradí – uvedomovanie si problému, katarzia, voľba, úprava podmienených podnetov, kontingenčná kontrola. Prehľadné usporiadanie procesov a fáz v cykle zmeny (resp. schému turniketu) uvádzame na obr. 18.



Obr. 19: Schéma motivačného interview, aplikovaná na liečbu alkoholizmu (podľa Miller 1983)

Rezistencia závislého pacienta voči liečbe sa občas pokladá za „nemotivovanosť“, alebo za racionalizáciu, resp. zdôvodňovanie nadmerného pitia, ktoré máva u tejto pacientúry silné korene. Treba sa však pozastaviť pri dôvodoch tejto, v praxi tak dobre známej, rezistencie, ktoré síce môžu byť (a často aj sú) iba patologickými ochrannými mechanizmami, ktorými si pacient bráni drogu, ale jeho obrana je do istej miery daná povahou situácie, v ktorej sa ocitol.

Miller definuje 5 fáz terapeuticky navodenej zmeny (prekontemplácia – kontemplácia – rozhodovanie – akcia – udržiavanie) a sprievodné procesy zmeny v terapii alkoholizmu. Neskôr sa identifikovali štyri, bez fázy rozhodnutia, kde ide o náhly a prechodný stav, ktorý položky dotazníka nezachytia. V rôznych fázach zmeny sa odohrávajú typické procesy: uvedomovanie si problému, katarzia, voľba, úprava podmienených podnetov a kontingenčná kontrola. Prvé tri verbálne procesy pôsobia v úvodných fázach zmeny, dva neverbálne pri akcii a udržiavaní sa v novom správaní. Vplyv terapeuta má byť v zhode s tou fázou zmeny, v ktorej sa pacient nachádza (napr. u osoby zvažujúcej v prekontemplatívnej fáze rizikovosť svojho správania je zbytočné naliehať na akciu, či vyžadovať rozhodnutie o celi liečby).

Miller (1983) *„nemotivovanosť k liečbe“* vysvetľuje ako chybnú komunikáciu terapeuta. Píjatie diagnózy je totiž voľba s dôsledkami na celý život, so zmenou sebahodnotenia, čo si pacient uvedomuje a pred príchodom na liečbu zvažuje alternatívy. Miller použil ako príklad úvahu, či mať alebo nemať deti, s čím ešte nerozhodnutý človek príde za manželským poradcom:

„Predstavte si“, uvádza Miller (1983, s. 150 – 151), že by ste mu povedali: „No, po všetkom, čo som si tu od vás vypočul, som si istý, že by ste nemali mať deti“. Aká bude odpoveď klienta? Je predpovedateľná doslova na 100 %. Po tom, čo sa trochu poprezvedá, ako ste prišli k svojmu rozhodnutiu, začne sa s vami púť a brániť opak toho, čo ste práve povedali. Ak odpoviete protiargumentom a dôkazom, brániac opäť racionálnosť a výhody životného štýlu bez detí, klient bude tvrdiť niečo opačné, bez ohľadu na to, ktorú stránku rozhodnutia ste začali brániť. Vy ste totiž vyvolali jeho opačné tvrdenia tým, akým spôsobom ste pristúpili k jeho problému.“

Aby pacient nezaujal na dlhé obdobie rolu nemotivovaného, rezistujúceho, treba zaujať akceptujúci, no pritom riešiteľský postoj experta, ktorý ho aj napriek tomu, že je „alkoholik“, nemieni moralisticky odsudzovať (ako to robí jedna časť pacientovho sociálneho prostredia), ale ani s ním problém zľahčovať (ako to robí jeho druhá časť).

Miller pri schematickom znázornení tzv. **motivačného interview** predpokladá dva možné výsledky liečby: abstinenciu aj bezproblémové pitie. V našich podmienkach jediným cieľom býva trvalá a úplná abstinencia.

Treba však kvôli objektívnosti skonštatovať, že aj pojem neabstinentnej remisie, vyjadrujúci čiastočnú (aj keď nie ideálnu) úpravu stavu napriek nedodržiavaniu totálnej abstinencie, vyjadruje prenikanie novších koncepcií do myslenia o alkoholizme. Zachytili to už aj kritériá remisie podľa MKCH 10 a DSM IV.

Tieto záverečné otázky a načrtnuté témy však už patria do špeciálnych oblastí aplikovanej psychológie, ku ktorým však azda študentovi poskytnú texty týchto kapitol potrebnú predbežnú prípravu.

LITERATÚRA

- ALLPORT, G. W.: *Personality and Social Encounter*. Boston. Beacon Press 1964.
- ARIETI, S.: New psychological approaches to creativity. *Contemporary Psychoanalysis*, 16, 1980, s. 287–306.
- ATKINSON, R. L.: *Psychologie*. Praha, Victoria Publishing 1995.
- BELINGUER, G.: Disease as suffering, deviation, danger, signal and stimulus. *Int. J. Health Serv.*, 1982, s. 309–319.
- BERTALANFFY, L. v.: General systems and psychiatry: An overview. In: W. Gray, F. L. Duhl, N.D. Rizzo (Eds.), *General Systems Theory and Psychiatry*, Boston 1969, s. 33–46.
- BERTALANFFY, L. v.: *Člověk – robot a myšlení*. Praha, nakladatelství Svoboda 1972.
- BERTALANFFY, L. v.: *General Systems Theory. Foundations, Development, Applications*. Revised Edition. Fourth Printing, New York, George Braziller 1973.
- BOLZ, C. R.: Typological theory and research. In: R. B. Cattell, R. M. Dreger (Eds.), *Handbook of Personality Theory*. New York, Wiley 1977, s. 269–292.
- CATTELL, R. B.: *The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences*. New York, Plenum Press 1978.
- DREVER, J.: *A Dictionary of Psychology*. Middlesex, Watson & Viney Ltd. 1969.
- DRÖSCHER, V. B.: *Magie smyslů v říši zvířat*. Praha, Orbis 1970.
- EDEL, L.: Portrait of the artist as an old man. *American Scholar*, 47, 1977, s. 52–68.
- ERIKSON, E.: Eight ages of man. *Int. J. of Psychiat.*, 2, 1966, s. 281–300.
- EYSENCK, H. J.: Is there paradigm in personality research? *J. Res. Personality*, 17, 1983, s. 369–397.
- FULLER, G. B., LAIRD, J. T.: The Minnesota Percepto-Diagnostic Test. *J. Clin. Psychol.*, 19, 1963, s. 1–33.
- GUILFORD, J. P.: Varieties of divergent production. *The Journal of Creative Behavior*, Vol. 18, 1, 1984, 1–10.
- HANZLÍČEK, L.: *Psychiatrická encyklopedie. Část věcná, Díl IV. (Možek)*. Praha, Výzkumný ústav psychiatrický 1981, s. 1019–1033.
- CHARVÁT, J.: *Život, adaptace a stress*. Praha, SZN 1969.
- KONDÁŠ, O.: *Klinická psychologie*. Martin, Osveta 1977.
- KØPPE, S.: The psychology of the neuron: Freud, Cajal, and Golgi. *Scandinavian Journal of Psychology*, 24, 1983, s. 1–12.
- LANGMEIER, J.: *Psychologické zvláštnosti období dospívání. Přednáška na kurze v klinické psychologii*, Praha 1974.
- LUK, A. N.: *Psychologie tvorivosti*. Bratislava, SPN 1981.
- MILKMAN, H., SUNDERWIRTH, S.: Addictive processes. *Journal of Psychoactive Drugs*, 14, 1983, s. 177–192.
- MILLER, W. R.: Motivational interviewing with problem drinkers. *Behav. Psychotherapy*, 11, 1983, s. 147–172.
- NOCIAR, A.: Zmena pozadia pri konštantnej figúre a kresba v MPDT u normotikov. (nepublikovaná štúdia 1974).
- NOCIAR, A.: Psychodiagnostika. In: J. Pogády, E. Guensberger: *Základy psychopatologie*. Martin, Osveta 1987, s. 59–75.
- NOCIAR, A.: *Alkohol, drogy a osobnosť*. Bratislava, vydavateľstvo Asklepios 2001.
- NOCIAR, A. a kol.: 1997. *Softvérová aplikácia – Protidrogové preventívne programy*. Bratislava, Nadácia Droga a Ty 1997.
- PARDEL, T.: *Psychologie*. Bratislava, Psychodiagnostické a didaktické testy 1982.
- PIAGET, J.: *Psychologie intelligence*. Praha, SPN 1970.
- PICHOT, P.: *Mentální testy*. Praha, SPN 1970.
- POGÁDY, J., NOCIAR, A.: *Osobnosť a choroba*. Bratislava, Veda 1986.
- POGÁDY, J., NOCIAR, A.: *Biologické aspekty osobnosti a psycho-
terapie*. Bratislava, Veda 1990.

- POGÁDY, J., NOCIAR, A., MEČÍŘ, J., JANOTOVÁ, D.: Detská kresba v diagnostike a v liečbe. Bratislava, Slovak Academic Press 1993.
- PROCHASKA, J. O., DICLEMENTE, C. C.: The transtheoretical approach. In: Norcross, J. C. (Ed.): *Handbook of Eclectic Psychotherapy*. New York, Brunner-Mazel 1986, s. 183–200.
- RORSCHACH, H.: *Psychodiagnostics. A Diagnostic Test based on Perception*. Seventh Edition. Bern, Hans Huber Verlag AG 1969.
- ROYCE, J. R.: Personality integration: A synthesis of the parts and wholes of individuality theory. *Journal of Personality*, 51, 1983, s. 683–706.
- ŘÍČAN, P.: Úvod do psychometrie. Bratislava, Psychodiagnostické a didaktické testy, n. p. 1977.
- STAVĚL, J.: *Antická psychologie*. Praha, SPN 1972.
- SZABÓ, I.: Pamäť. In: J. Daniel a kol.: *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra, Enigma 2005, s. 99–111.
- ŠÍPOŠ, I.: *Pamäť a znovupoznanie*. Bratislava, vydavateľstvo SAV Veda 1977.
- ŠTÚR, I.: *Základy diferenciálnej psychológie*. Martin, Osveta 1975.
- TSCHUSCHKE, V.: Relationships between psychological and psychophysiological variables in the group therapeutic setting. *Int. J. Group Psychother.*, 36, 1986, s. 305–312.
- UDELMAN, H. D., UDELMAN, D. L.: Current explorations in psychoimmunology. *American Journal of Psychotherapy*, 37, 1983, s. 210–221.
- VONDRÁČEK, V.: *Úvahy psychologicko-psychiatrické*. Praha, Avicenum 1975.
- VYGOTSKIJ, L. S.: Narušení poňatí u šizofrenii. In: *Izbranye psichologičeskije issledovania*. Moskva, Izd-vo APN RSFSR, 1956, s. 481–497.
- VYGOTSKIJ, L. S.: *Myšlení a řeč*. Praha, SPN 1971.
- WECHSLER, D.: *Die Messung der Intelligenz Erwachsener. Textbuch zum Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Erwachsene (HAWIE)*. Bern – Stuttgart, Verlag Hans Huber 1956.