

1 PREDMET, METÓDY A PRÍSTUPY K PSYCHOLOGICKÝM JAVOM

1.1 Predmet psychológie

Podľa W. Wundta, zakladateľa psychológie, sa do konca 19. storočia objavovali dve definície psychológie: psychológia je veda o duši, psychológia je veda o vnútornej skúsenosti.

Prvá definícia zodpovedala etymologickému významu slova psychológia, ktoré je zložené z gréckych slov psyché (duša) a logos (veda). Od definície psychológie ako vedy o duši sa v ďalšom vývoji psychológie upúšťalo (napr. W. Wundt definoval psychológiu ako vedu o vedomí). Dnes používajú pojem duša najmä psychológovia tomistického smeru, alebo sa používa len ako termín technický bez metafyzických aspektov (napr. E. Kretschmer).

Druhá definícia psychológie má niekoľko variantov. Vnútornou skúsenosťou sa rozumelo subjektívne spracovanie exogénnych a endogénnych podnetov. Niektorí autori uvažovali o pojme „čistej skúsenosti“, aby z pojmu skúsenosť vylúčili jej vonkajšiu intencionalitu (t. j. predmetnosť).

Vznik psychologických smerov na začiatku 20. storočia podnietil variabilitu prístupov k vymedzeniu predmetu psychológie. Postupne sa objavili definície:

- *mentalistické* - zdôrazňujúce subjektívnosť psychiky,
- *behavioristické* - zdôrazňujúce objektívnosť psychiky,
- *filozofické* - charakterizujúce predmet psychológie filozoficky,
- *regulačná* - rieši vzťah psychiky a správania pojmom regulácia.

Stručne ilustrujeme jednotlivé prístupy tak, ako ich hodnotia F. Hyhlík a M. Nakonečný (1974).

Mentalistické definície

W. James (zakladateľ pragmatizmu) vymedzuje psychológiu v tom zmysle, že ide o popis a vysvetľovanie stavov vedomia. Táto definícia sa však ukázala ako úzka z dvoch hľadísk. Totiž to psychické nie je vždy len vedomé, ale aj nevedomé (na čo poukázal S. Freud). Nie je to len stav mysle, ale i vonkajšia činnosť. W. Stern hovorí, že psychológia je veda o osobe prežívajúcej a schopnej prežívania. Táto definícia sa ukázala úzka z dvoch hľadísk: predovšetkým psychológia neštuduje len prežívanie, t. j. vnútorné deje, ale zaoberá sa i správaním, t. j. vonkajšími pozorovateľnými prejav-

mi a ďalej neobmedzuje sa len na osoby, teda Ľoveka, ale skľma aj psychiku zvierat. Prľkladom mentalistickej definľcie je aj vymedzenie M. Opa (1992), ktorľ hovorľ, Źe materiálnym predmetom psycholgie je osobnosť Ľoveka. Formálnym predmetom psycholgie sľ duševnľ prejav y Ľoveka. Űlohou psycholgie je podľa neho poznať osobnosť Ľoveka po duševnej strľnke – Ľinnosť, schopnosť, nľvyky a z nich povahu duše.

Sľhrne mľžeme konštatovať, Źe mentalistickľ definľcie zdľrazňujľ pri vymedzení psycholgie vnľtornľ svet Ľoveka, jeho psychiku, dušu.

Behavioristickľ definľcie

Behaviorizmus ako psychologickľ smer vznikol v USA zaĽiatkom 20. storoĽia a jeho zakladateľom bol J. B. Watson. Behaviorizmus povaŹuje za predmet psycholgie sprľvanie, alebo trochu obšľrnejšie definuje psycholgiu ako vedu, ktorľ Źtuduje sprľvanie Ľoveka a ostatnľch ŹivoĽchov. Behavioristickľ definľcie sprľvidla obmedzujľ predmet psycholgie na sprľvanie, t. j. vonkajšie pozorovateľnľ, ale aj merateľnľ reakcie organizmu. Pokiaľ sľ sprľvaním alebo jeho pojmovľm ekvivalentom, aktivitou myslenľ všetky prejav y Źivota, je toto chľpanie relatľvne Źirokľ, lebo nie všetky prejav y Źivota sľ sprevľdzanľ psychickľmi javmi (stiera sa tak rozdiel medzi psycholgiou a biolgieou). SľĽasnľ neobehavioristi, napr. L. R. Atkinsonovľ a kol. (2003) hovoria, Źe psycholgia mľže byť definovanľ ako vedeckľ Źtľdium sprľvania a duševnej Ľinnosťi Ľoveka.

Filozofickľ definľcie

Prľkladom filozofickľch definľciľ je S. L. Rubinšťejnova definľcia (1967), ktorľ vymedzuje psycholgiu ako „vedu o psychickľch javoch, ktorľ sľ funkciou mozgu, odrazom objektľvnej skutoĽnosťi“. E. Spranger (1922) chľpe psycholgiu ako „vedu o zmysluplnom Źivote“, ktorej Űlohou je hľadanie a urĽovanie zmyslupnlľch sľvislosťi individuálnych Źivotov. Źivotnľ osudy sa stľvajľ zmyslupnlľ, keď za fakty o Źivote dosadzujeme hodnotovľ orientľciu jedinca, lebo tľ dľva udalosťiam zmysel.

F. Hyhľlľk a M. NakoneĽnľ (1974) konštatujľ, Źe vymedzenie predmetu psycholgie musľ rešpektovať fenomenálnu ŹpecifľĽnosť psychickľch javov a musľ ich oddeliť od inľch podobnľch javov. Definujľ psycholgiu ako vedu o preŹivanľ a sprľvanľ Źivľch bytosťi. Tľmto vymedzenľm sa priklľňajľ k autorom, ktorľ sa snaŹia prekonať rozpory mentalizmu a behaviorizmu v psycholgii tľm, Źe povaŹujľ psycholgiu za vedu o preŹivanľ a sprľvanľ Źivľch bytosťi.

Regulačná definícia

Do tejto kategórie môžeme zaradiť aj práce našich autorov T. Parde-la (1982) a D. Kováča (1985), ktorí vzťah medzi prežívaním a správaním neriešia spojkou „a“, ale interpretujú ho na základe regulačnej koncepcie. Predmetom psychologického bádania je podľa regulačnej koncepcie správanie regulované psychickými funkciami. Vyplýva to z poslania psychických funkcií ako regulátorov správania sa smerom k optimálnemu prispôsobovaniu sa organizmu k prostrediu. Tento prístup vzhľadom na vyššie uvedené skutočnosti možno považovať za najakceptovateľnejší.

1.2 Metódy psychológie

Ak chceme niečo skúmať, musíme si ujasniť, čo chceme skúmať a ako chceme daný jav skúmať.

Metódy, „cesty poznania“ sú spôsoby, pomocou ktorých poznávame predmet vedy. Metodológia, náuka o metódach, určuje metódy skúmania a pravidlá ich vedeckého použitia. Od pojmu metóda sa zvykne diferencovať pojem metodika. Najčastejšie sa pojmom metodika rozumie súhrn špecifických postupov umožňujúcich aplikovať tú alebo onú metódu na danú oblasť. Metodika podáva konkrétnejšie návody, ako možno v daných špecifických podmienkach s najväčšou efektívnosťou realizovať požiadavky danej metódy. Psychologická metodológia je systém názorov o princípoch, spôsoboch, metódach a možnostiach poznania predmetu a o spôsoboch psychologického výskumu (Hartl, P. – Hartlová, E., 2004).

Metódy všeobecnej psychológie môžeme rozdeliť takto:

1. Pozorovanie - introspekcia (sebapozorovanie),
- extrospekcia (pozorovanie iných).
2. Experiment - laboratórny,
- prirodzený,
- terénny.
3. Exploratívne metódy:
- anamnéza,
- rozhovor (štandardizovaný a voľný),
- dotazník.
4. Analýza produktov činnosti (rozbor produktov činnosti).

Pozorovanie

Je to metóda, ktorou sa zisťujú a podrobne zaznamenávajú vonkajšie prejavy správania človeka v prirodzených aj upravených podmienkach. Predmetom pozorovania je správanie človeka v rozličných životných podmienkach (pri hre, práci, učení), ktoré je ukazovateľom istých psychických javov, ktoré u neho prebiehajú. Pozorovanie je vždy výberové, je zamerané na určité činnosti jednotlivcov, prípadne okolnosti týchto činností.

Introspekciou rozumieme také pozorovanie, ktorého predmetom je vlastný duševný život, vlastné zážitky a procesy prebiehajúce vo vedomí. Introspekciou je teda dostupné len to, čo si človek sám uvedomuje.

Extrospekcia spočíva v zhromažďovaní a skúmaní duševných javov iných ľudí, sledovaním ich vonkajších prejavov. K týmto vonkajším prejavom patria pantomimika (výrazové pohyby celého tela), mimika (vyjadrenie psychického stavu na tvári), gestikulácia (pohyby rúk), spôsob reči (jej rýchlosť, citové zafarbenie, melodickosť), obsah reči (umožňuje posúdiť úroveň psychických procesov), vazomotorické zmeny (tlkot srdca, blednutie, červenanie sa a pod.). Pri extrospekcii sa často používajú prístroje, audiovizuálne prostriedky umožňujúce reprodukciu pozorovaného javu. Cieľom je odhaliť psychologickú podstatu pozorovaného správania.

Model SOMRAK

Pre praktickú potrebu a využitie v bežnej práci s ľuďmi vytvoril V. Smékal (2004) model naznačujúci, čo máme u druhého človeka sledovať, popísať a interpretovať:

- S** = somatický systém, stavbu tela,
- O** = orientačný systém osobnosti, t. j. poznávacie dispozície, vedomosti a skúsenosti,
- M** = motivačný systém osobnosti,
- R** = realizačný systém osobnosti, t. j. opísanie a vysvetlenie toho, ako človek dokáže uskutočňovať svoje zábery, alebo plniť úlohy či reagovať na podnety,
- A** = afektívny systém,
- K** = kontrolný systém osobnosti, t. j. vôľová kontrola a sebakontrola, vyspelosť vedomia.

Experiment

Je vedecká metóda, ktorou skúmame psychické javy za vopred stanovených podmienok, ktoré umožňujú zistiť vlastnosti, procesy a stavy osobnosti.

Laboratórny experiment sa uskutočňuje v umelo vytvorenom prostredí (laboratóriu). Výhodou je presná registrácia výkonov a reakcií skúmanej osoby. Nevýhodou môže byť samotné prostredie laboratória.

Prírodný experiment je prechodom medzi pozorovaním a experimentom. Koná sa v prírodných podmienkach alebo činnostiach.

Terénny experiment prebieha priamo v teréne (napr. v škole).

Exploratívne metódy

Anamnéza (gr. anamnézis – spomienka) – na základe životopisu sa pomocou otázok zisťujú podmienky a okolnosti vývinu jedinca, predovšetkým jeho doterajší psychický vývin, životné prostredie a psychický stav. Najčastejšie sa používa v pedagogickej a klinickej praxi.

Rozhovor spočíva v tom, že pomocou vopred dobre pripravených a zacielených otázok a primeraných odpovedí získavame údaje, ktoré sú základom na utvorenie si obrazu o povahe človeka, o jeho ideáloch, životnom štýle, postojoch, záujmoch a pod. Štandardizovaný rozhovor má stanovený cieľ a vopred pripravené otázky, ktoré sa prezentujú všetkým skúmaným v rovnakom znení a v rovnakom poradí. Voľný rozhovor má stanovený cieľ, ale otázky sa formulujú podľa toho, ako príslušný jedinec odpovedá.

Dotazník obsahuje štandardné otázky, na ktoré respondent odpovedá písomne. Otázky môžu byť „uzavreté“ (respondent odpovedá voľbou z viacerých uvedených možností) alebo „otvorené“ (respondent vytvára odpoveď sám).

Analýza produktov činnosti – táto metóda vychádza z poznatku, že každý produkt človeka je viac alebo menej poznamenaný osobnosťou tvorcu, t. j. prostredníctvom týchto produktov je možné skúmať psychiku (procesy, stavy a vlastnosti osobnosti). Najčastejšími prameňmi na analýzu produktov činnosti sú zošity, denníky, chyby vo výkonoch. Úspešne sa táto metóda využíva najmä pri skúmaní osobnosti, napr. charakterových vlastností osobnosti žiaka. Analýza produktov činnosti je tým hodnotnejšia, čím viac skúmaná osoba vkladá do produktu zo svojho „Ja“.

1.3 Prístupy v psychológii

Až do druhej polovice 19. storočia sa psychologické názory rozvíjali v rámci filozofie. Korene modernej psychológie však siahajú až do 4. a 5. storočia pred Kristom. Starovekí filozofi Demokritos, Sokrates, Plátón, Aristoteles a iní formulovali základné otázky týkajúce sa duševného života človeka, napr.: Vnímajú ľudia realitu správne alebo chybné? Je človek vo svojej podstate racionálny alebo iracionálny? Je človek osudovo determinovaný, alebo má možnosť slobodnej voľby atď.?

Muselo uplynúť dlhých 2000 rokov, aby sa psychológia vymanila z rámca filozofického myslenia a konštituovala sa ako samostatná veda. K jej vzniku prispel aj razantný rozvoj prírodných vied.

Kardinálnou otázkou bolo: „Čo skúmať?“ Zakladateľ psychológie W. Wundt vymedzil psychológiu ako vedu o vedomí človeka. Historicky sa rok 1879 uznáva ako dátum vzniku samostatnej psychológie, kedy v Lipsku založil W. Wundt prvé psychologické laboratórium. Ústrednou myšlienkou základov vedeckej psychológie bol názor, že myslenie a správanie môžu byť predmetom vedeckej analýzy rovnako ako skúmanie planét, chemických zlúčenín alebo ľudských orgánov (Atkinsonová, L. R. a kol., 2003).

K analýze psychologických fenoménov môžeme pristupovať z mnohých aspektov. Každý z nich poskytuje čiastočne odlišné vysvetlenie toho, prečo jednotlivci konajú tak ako konajú a každý z nich môže prispieť k pochopeniu osobnosti ako celku. Oboznámenie sa s jednotlivými prístupmi nám pomôže pochopiť skutočnosť, že ten istý jav možno interpretovať z rôznych pohľadov, pričom tieto pohľady nemusia byť v kontroverznej pozícii.

Biologický prístup

Biologický prístup sa snaží dať do súvislosti vonkajšie správanie s elektrickými a chemickými udalosťami odohrávajúcimi sa vo vnútri tela, predovšetkým v mozgu a nervovom systéme. Tento prístup špecifikuje neurologické procesy, ktoré tvoria základ duševnej činnosti a správania človeka.

Biologický prístup vysvetľuje napr. detskú amnéziu. Na 2. až 3. rok nášho života si nespomíname a to preto, že nemáme dozretý hypokampus. Jeho zrelosť je podmienkou upevňovania spomienok. Tento prístup obohatil naše poznanie aj o to, ako funguje ľavá a pravá hemisféra, ak je mozog rozdelený tak, že sa preruší svorové teleso. (Za toto zistenie bola udelená Nobelova cena.) Biologický prístup dosiahol úspechy aj v skúmaní moti-

vácie a emócií. Vieme, že v mozgu sa nachádzajú určité oblasti, ktorých dráždením môžeme spôsobiť nadmerné prejedanie, obezitu a iné im blízke oblasti; ak sú stimulované, spôsobujú agresívne správanie.

Behaviorálny prístup

Behaviorálny prístup je zameraný na tie druhy správania a aktivity organizmu, ktoré môžeme pozorovať. Behavioristi preferujú skúmanie správania človeka pred výskumom mozgu a nervového systému. Zakladateľom behaviorizmu bol John B. Watson. Klasický behaviorizmus, ktorého bol reprezentantom, neuvažoval o duševných procesoch človeka. Ich pracovnú schému možno vyjadriť takto:

S – R

S znamená stimul (podnet) a R odpoveď (reakciu) organizmu na pôsobiaci podnet. Tento prístup skúma relevantné podnety z okolia, reakcie, ktoré sú vyvolané týmito podnetmi a odmeny a tresty, ktoré po týchto reakciách nasledujú.

Behaviorálny prístup vysvetľuje napríklad problém obezity a agresie takto: obézny človek sa prejedá (R = reakcia) len za prítomnosti určitých podnetov (S = stimul). Predpokladom zníženia hmotnosti je teda vyhýbanie sa podnetom vyvolávajúcich prejedanie.

Čo sa týka agresie, ak je dieťa agresívne (napr. strká do iného dieťaťa) a druhé dieťa sa nebráni, ale ustúpi, u agresora sa posilní spojenie S-R v zmysle: ak som agresívny, dosiahnem, čo som chcel. V tomto prípade aj nežiaduce správanie sa posilní.

Behaviorizmus a neobehaviorizmus (rozvíjajúci sa po roku 1930) prispeli veľmi významne najmä k riešeniu problematiky učenia v psychológii.

Kognitívny prístup

Kognitívny prístup analyzuje a vysvetľuje také duševné procesy ako sú vnímanie, predstavivosť, zapamätávanie, usudzovanie, rozhodovanie a riešenie problémov, pamäť a učenie. Zahrňuje tiež schopnosť abstrakcie, reč (jazyk) a pozornosť. Všetky tieto procesy majú dynamický charakter, pretože sú úzko spojené s vôľovými procesmi a citovými procesmi na vedomej aj nevedomej úrovni (podprahové vnímanie, skrytá motivácia a pod.). Pomocou týchto procesov si človek uvedomuje okolitý svet i seba samého, je schopný sebareflexie a na základe sociálneho učenia dokáže vytvárať a ovplyvňovať svoju hodnotovú orientáciu.

Súhrne môžeme povedať, že kognitívna psychológia vychádza z dvoch predpokladov:

To, ako človek reaguje, môžeme pochopiť len na základe duševných procesov; duševné procesy môžeme objektívne skúmať iba tak, že sledujeme špecifické správanie.

Kognitívny prístup vysvetľuje napr. obezitu a agresiu takto: obézni ľudia držia diétu, potom sa nezdržia a konzumujú viac kalórií, ako keby vôbec diétu nedržali. Rozhodujúcim faktorom je tak nedodržanie predsavzatého plánu a strata kognitívnej kontroly.

Čo sa týka agresie, ak nás niekto napadne, je pravdepodobnejšie, že budeme voči nemu viac verbálne agresívni ak ho poznáme, než by sme boli agresívni voči neznámemu duševne chorému človeku.

Psychoanalytický prístup

Základy psychoanalytického prístupu k interpretácii ľudského správania rozpracoval S. Freud. Základným predpokladom Freudovej teórie bolo, že mnoho z nášho správania má korene v nevedomých procesoch. Nevedomé motívy človeka majú svoj pôvod v sexuálnych a agresívnych impulzoch, ktoré boli v detstve potlačené.

Obezitu vysvetľuje psychoanalytický prístup tak, že ľudia, aby odstránili svoju úzkosť, robia to, čo im prináša útechu – teda jedia. Agresivita je podľa S. Freuda inštinkt, pomocou ktorého ľudia vyjadrujú svoju prirodzenú túžbu.

Fenomenologický prístup

Fenomenologický prístup je zameraný takmer výlučne na subjektívnu skúsenosť človeka. Zaoberá sa osobným pohľadom jednotlivca na udalosti – individuálnou fenomenológiou. Niektoré fenomenologické teórie sa často nazývajú humanistické, pretože zdôrazňujú tie vlastnosti, ktoré odlišujú človeka od zvierat, ako sú tendencia k seberealizácii, sloboda voľby, tvorivosť, pričom za najvyššiu hodnotu je považovaná dôstojnosť a rozvoj osobnosti človeka. Tento prístup sa označuje ako tretia sila, smer v psychológii. Jeho zakladateľmi boli v roku 1962 C. Rogers, A. Maslow a G. W. Allport. Humanisticky orientovaní psychológovia majú tendenciu odmietat' názory, že konanie človeka je ovládané vonkajšími podnetmi (behaviorizmus) alebo spracovaním informácií pomocou vnímania a pamäte (kognitívna psychológia), alebo nevedomými podnetmi (psychoanalýza). Viac sa zaoberajú popisom vnútorného prežívania a zážitkami jednotlivca než vyvíjaním te-

órií alebo predpovedaním správania. Každý človek má tendenciu rozvíjať svoj potenciál k plnosti a vyvíjať sa ďalej, než sa nachádza teraz. Pretože mu v tom môžu brániť prekážky zo strany okolia alebo spoločnosti, jeho prirodzenou tendenciou je rozvíjanie vlastného potenciálu. Základnou motivačnou silou je teda tendencia k sebarealizácii.