

# OBSAH

Predslov/ . . . . . 9

## 1. KAPITOLA ÚVOD DO TEÓRIE OSOBNOSTI:

### RÁMEC PRE POROVNANIE

(Anton Polák) . . . . . 12

ČO JE TO OSOBNOSŤ . . . . . 12

ČO JE TO TEÓRIA . . . . . 13

Ako sa teórie konštruujú . . . . . 13

Čo vyvára teóriu . . . . . 13

Čo je úlohou teórie . . . . . 14

Teória a paradigma . . . . . 15

### TEÓRIA OSOBNOSTI A HISTÓRIA

PSYCHOLÓGIE . . . . . 15

Vplyvy iných tradícií na teóriu  
osobnosti . . . . . 16

Charakteristické znaky teórie  
osobnosti . . . . . 17

DIMENZIE TEÓRIE OSOBNOSTI . . . . . 18

### TEÓRIA OSOBNOSTI: SILNÉ

A SLABÉ STRÁNKY . . . . . 22

ZHRNUTIE . . . . . 24

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA . . . . . 26

## I. ČASŤ Zameranie na psychodynamické

stly . . . . . 27

## 2. KAPITOLA KLASICKÁ PSYCHOANALÝZA

SIGMUNDA FREUDA (Anton Polák) . . . . . 30

ČO VYTVÁRA OSOBNOSŤ . . . . . 33

Id . . . . . 33

Ego . . . . . 34

Superego . . . . . 34

DYNAMIKA OSOBNOSTI . . . . . 35

Pudy ako psychická energia . . . . . 36

Ako sa energia rozdeľuje a využíva . . . . . 38

Úzkosť . . . . . 39

AKO SA OSOBNOSŤ VYVÍJA . . . . . 40

Identifikácia . . . . . 40

Presunutie . . . . . 41

Obranné mechanizmy . . . . . 42

Štádla vývinu . . . . . 44

ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY . . . . . 48

Voľné asociácie . . . . . 48

Analýza sna . . . . . 51

Kazuistiky . . . . . 51

Súčasný psychoanalytický výskum . . . . . 52

ZHODNOTENIE . . . . . 53

ZHRNUTIE . . . . . 57

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA . . . . . 59

## 3. KAPITOLA SÚČASNÁ PSYCHOANALYTICKÁ

### TEÓRIA: ERIK ERIKSON

A ĎALŠÍ (Eva Uhravá) . . . . . 62

### PSYCHOANALYTICKÁ TRADÍCIA

A EGO-PSYCHOLÓGIA . . . . . 63

Anna Freudová: Ego ako rovnocenný

partner . . . . . 63

Heinz Hartmann: Autonómne Ego . . . . . 64

Rogerl W. White: Potreba kompetencie

Ego . . . . . 65

ERIK H. ERIKSON . . . . . 66

Nové, tvorivé Ego . . . . . 66

Psychosociálna teória vývinu . . . . . 67

Ritualizácia, rituál a ritualizmus:  
sociálno-kultúrne aspekty vývinu . . . . . 75

ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY . . . . . 79

ZHODNOTENIE . . . . . 84

ZHRNUTIE . . . . . 85

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA . . . . . 87

## 4. KAPITOLA ANALYTICKÁ PSYCHOLÓGIA

C. G. JUNG (Anton Heretik) . . . . . 90

DEFINÍCIA OSOBNOSTI . . . . . 92

TRVALÉ ČRTY OSOBNOSTI . . . . . 93

Vedomie a Ego . . . . . 93

Osobné nevedomie  
a jeho komplexy . . . . . 94

Kolektívne nevedomie . . . . . 94

Postoje a funkcie Jungova psychologického  
typológia . . . . . 98

Interakcia medzi osobnostnými  
črtami . . . . . 100

DYNAMIKA OSOBNOSTI . . . . . 103

Psychická energia . . . . . 103

Psychické hodnoty . . . . . 104

Ekvivalencia a entropia . . . . . 105

Využitie energie . . . . . 105

VÝVIN OSOBNOSTI . . . . . 106

Príčinnosť psychických udalostí . . . . . 108

Individuácia a transcendentná  
funkcia . . . . . 109

ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY . . . . . 110

Komplexy: Slovo-asociačný test . . . . . 110

Archetypy: Analýza snov a osobného nevedomého  
materiálu . . . . . 111

ZHODNOTENIE . . . . . 112

ZHRNUTIE . . . . . 114

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA . . . . . 115

## 5. KAPITOLA INTERPERSONÁLNA DYNAMIKA:

### ALFRED ADLER, KAREN HORNEYOVÁ, ERICH FROMM,

### HARRY STACK SULLIVAN

(Igor Obuch) . . . . . 118

ALFRED ADLER . . . . . 118

Fiktívne finálne ciele . . . . . 119

Prekonávanie inferiority a slávanie  
sa superiornym: Voľná hradba sila smerujúca  
k vrcholu . . . . . 121

Sociálny záujem . . . . . 122

Životný štýl . . . . . 123

Kreatívna sila Self . . . . . 124

ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY . . . . . 124

KAREN HORNEYOVÁ . . . . . 127

Anxietá a konflikty . . . . . 129

Pokusy o zvládnutie . . . . .	132
Neurotické „riešenie“ konfliktu: Horneyovej model Interpersonálnych štýlov . . . . .	133
<b>ERICH FROMM</b> . . . . .	135
Podmienky ľudskej existencie . . . . .	135
Teória sociálneho charakteru . . . . .	137
Výskum sociálneho charakteru . . . . .	139
<b>HARRY STACK SULLIVAN</b> . . . . .	140
Dynamika osobnosti . . . . .	140
Trvalé aspekty osobnosti . . . . .	143
Osobnosť v čase: Vývinové epochy . . . . .	145
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	150
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	152
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	154

## II. ČASŤ Zameranie na prežívajúceho človeka . . . . . 156

### 6. KAPITOLA HOLIZMUS

<b>A HUMANIZMUS:</b> . . . . .	159
<b>ABRAHAM MASLOW A CARL ROGERS</b> ( <i>Vladimír Hlavěnka</i> ) . . . . .	160
<b>ABRAHAM H. MASLOW</b> . . . . .	161
V svojej podstate sme dobrí, a nie skazení . . . . .	163
Mat vácia Hierarchia potrieb . . . . .	163
Aká je organizácia osobnosti? . . . . .	172
Sebaktualizujúci ľudia. Vrcholný zázitok B- a D-oblasti . . . . .	173
<b>CARL R. ROGERS</b> . . . . .	179
Trvalé aspekty osobnosti . . . . .	181
Dynamika osobnosti . . . . .	183
Vývin osobnosti . . . . .	183
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	185
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	189
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	190
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	192

### 7. KAPITOLA EXISTENCIÁLNA PSYCHOLÓGIA:

<b>LUDWIG BINSWANGER A MEDARD BOSS</b> ( <i>Eva Uhrová</i> ) . . . . .	196
<b>ČO JE EXISTENCIÁLNA PSYCHOLÓGIA?</b> . . . . .	196
<b>DASEIN: BYTIE-VO-SVETE</b> . . . . .	198
Mody existenciály a konštrukcia sveta . . . . .	201
Ľudský potenciál a podstata existencie . . . . .	201
Bytie-mimo-sveta . . . . .	203
<b>VYSVETLENIE EVOLÚCIE ĽUDSKEJ EXISTENCIE</b> . . . . .	203
Voľba, vlna, des . . . . .	204
Stávanie sa: vývin jednotlivca . . . . .	204
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	205
Validizácia fenomenologickej analýzy . . . . .	206
Daseinsanalýza snov . . . . .	206

<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	208
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	209
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	211

### 8. KAPITOLA OSOBNÝ SVET:

<b>KURT LEWIN A GEORGE KELLY</b> ( <i>Anton Polák</i> ) . . . . .	214
<b>TEÓRIA POLA KURTA LEWINA</b> . . . . .	214
Štruktúra osobnosti . . . . .	215
Dynamika osobnosti . . . . .	220
Vývin osobnosti . . . . .	227
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	230
<b>TEÓRIA OSOBNÝCH KONŠTRUKTOV GEORGA KELLYHO</b> . . . . .	231
Štruktúra osobnosti . . . . .	233
Dynamika a vývin osobnosti . . . . .	235
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	237
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	239
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	242
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	244

### III. ČASŤ Dôraz na trvalé charakteristiky . . . . . 246

### 9. KAPITOLA PERSONOLÓGIA:

<b>HENRY MURRAY</b> ( <i>Eva Vilkovská</i> ) . . . . .	250
<b>DEFINÍCIA OSOBNOSTI</b> . . . . .	251
<b>TRVALÉ ASPEKTY OSOBNOSTI</b> . . . . .	252
Behaviorálne jednotky: Kroky a seriály . . . . .	252
Usporiadanie, schopnosť a úspechy . . . . .	253
<b>DYNAMIKA OSOBNOSTI</b> . . . . .	254
Redukcia napätia . . . . .	255
Potreba: Stránka jednotlivca . . . . .	255
Tlak: Stránka prostredia . . . . .	259
Interakcia medzi potrebou a tlakom: Téma . . . . .	259
Zameranie správania: Vektory a hodnoty . . . . .	260
Kľúč k jedinečnosti: Jednotná téma . . . . .	260
Dominancia: Fyziologický základ správania . . . . .	262
<b>VÝVIN OSOBNOSTI</b> . . . . .	264
Komplexy z detstva . . . . .	264
Vývinové procesy a procesy učenia . . . . .	265
Socializačný proces . . . . .	266
<b>VÝSKUM A METÓDY</b> . . . . .	267
Štúdium jednotlivca . . . . .	267
Diagnostická rada . . . . .	267
Meranie osobnosti . . . . .	268
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	270
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	271
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	272

### 10. KAPITOLA JEDINEČNOSŤ ČLOVEKA:

<b>GORDON ALLPORT</b> ( <i>Anton Herešák</i> ) . . . . .	276
--	-----

**ŠTRUKTÚRA A DYNAMIKA**

<b>OSOBNOSTI</b> . . . . .	278
Definícia osobnosti . . . . .	278
Črty a osobné dispozície . . . . .	279
Intencionalita . . . . .	284
Proprium . . . . .	285
Funkčná autonómia . . . . .	285
Jednota osobnosti . . . . .	287
<b>VÝVIN OSOBNOSTI</b> . . . . .	288
Detstvo . . . . .	288
Vývin propria . . . . .	289
Dospelosť . . . . .	290
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	291
Idiografické metódy versus nomotetické metódy . . . . .	292
Štúdie výrazového správania . . . . .	292
Osobný dokument: „Jennine“ listy . . . . .	294
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	297
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	299
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	301

**11. KAPITOLA KONŠTITUČNÉ****A GENETICKÉ NÁZORY:****WILLIAM SHELDON A INÍ**

( <i>Eva Vilkovská</i> ) . . . . .	304
<b>WILLIAM SHELDON: PRVÝ MODERNÝ PREDSTAVITEĽ KONŠTITUČNEJ PSYCHOLÓGIE</b> . . . . .	306

Statika osobnosti . . . . .	308
Dynamika osobnosti . . . . .	314
Niekoľko myšlienok o dedičnosti, prostredí a vývine . . . . .	320
Výskum vlastností . . . . .	320

**DEDIČNOSŤ A OSOBNOSŤ: BEHAVIORÁLNA**

<b>GENETIKA</b> . . . . .	325
Identické dvojčatá vychovávané oddelene . . . . .	325
Jednovaječné a dvojvaječné dvojčatá . . . . .	328
Štúdie adopcií . . . . .	328

**ZHODNOTENIE** . . . . .**ZHRNUTIE** . . . . .**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA** . . . . .**12. KAPITOLA FAKTOROVÍ ANALYTICI:****RAYMOND CATTELL A HANS EYSENCK**

( <i>Eva Uhrová</i> ) . . . . .	336
<b>RAYMOND CATTELL</b> . . . . .	336
Osobnosť ako štruktúra číť . . . . .	336
Vývin osobnosti . . . . .	346
Výskumné techniky . . . . .	348

**HANS J. EYSENCK** . . . . .

Definícia osobnosti . . . . .	351
Trvalé aspekty osobnosti . . . . .	352
Fyziologické koreláty osobnostných dimenzií . . . . .	357
Ako sa získavajú osobnostné charakteristiky . . . . .	359
Výskumné techniky . . . . .	360

**ZHODNOTENIE** . . . . .**ZHRNUTIE** . . . . .**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA** . . . . .**IV. ČASŤ Zameranie na učenie****a prostredie** . . . . .**13. KAPITOLA TEÓRIA OPERAČNÉHO****PODMIEŇOVANIA:****B. F. SKINNER (*Vladimír Hlavenka*)** . . . . .**ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY** . . . . .**TYPY SPRÁVANIA** . . . . .**VARIÁCIE V INTENZITE SPRÁVANIA** . . . . .**PREDIKOVANIE A ZMENA****SPRÁVANIA** . . . . .

Princípy podmieňovania a učenia . . . . .	377
Posilnenie a utváranie správania . . . . .	381
Generalizácia a diskriminácia . . . . .	384
Sociálne správanie . . . . .	384
Abnormálne správanie . . . . .	385
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	386
Efekty liekov na správanie . . . . .	387
Behaviorálne intervencie u psychiatrických pacientov . . . . .	387

**ZHODNOTENIE** . . . . .**ZHRNUTIE** . . . . .**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA** . . . . .**14. KAPITOLA TEÓRIA PODNET – REAKCIA:****NEAL E. MILLER A JOHN DOLLARD****(*Igor Obuch*)** . . . . .

Historické pozadie . . . . .	394
Prístup Millera a Dollarda: Prehľad . . . . .	397

**ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI** . . . . .**DYNAMIKA OSOBNOSTI** . . . . .**VÝVIN OSOBNOSTI** . . . . .

Vnútrotné vybavenie: Jednoduchá reakcia a primárny pud . . . . .	399
Model vývinu: Sekundárny pud a proces učenia . . . . .	400
Klasické podmieňovanie reakcie strachu . . . . .	400
Vyššie duševné procesy . . . . .	404
Sociálny kontext . . . . .	405
Kritické tréningové situácie . . . . .	406
Nevedomé procesy . . . . .	408
Model konfliktu . . . . .	409

**VÝVIN NEUROTICKEJ OSOBNOSTI** . . . . .**Ako sa možno „naučiť“ neurózy** . . . . .**Psychotherapia** . . . . .**CHARAKTERISTIKY VÝSKUMU** . . . . .**Štúdie presunutia** . . . . .**Učenie autonómneho nervového systému** . . . . .**ZHODNOTENIE** . . . . .**ZHRNUTIE** . . . . .**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA** . . . . .**15. KAPITOLA OSOBNOSŤ AKO SOCIÁLNE****UČENIE:**

## **ALBERT BANDURA A INÍ**

<b>(Anton Heretik)</b> . . . . .	426
<b>ALBERT BANDURA</b> . . . . .	428
Systém Self . . . . .	429
Čo motivuje ľudí? . . . . .	432
Učenie pozorovaním: Vývin správania . . . . .	433
<b>UČENIE SA EMOČNÝM SKÚSENOSTIAM</b> . . . . .	435
<b>ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY</b> . . . . .	437
<b>MARTIN SELIGMAN</b> . . . . .	438
Naučená bezmocnosť . . . . .	438
Vysvetľovací štýl . . . . .	442
<b>WALTER MISCHEL</b> . . . . .	443
Predpovede správania . . . . .	443
Paradox konzistencie . . . . .	445
Odloženie uspokojenia . . . . .	447
Výskumné metódy . . . . .	447
<b>ZHODNOTENIE</b> . . . . .	448
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	449
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	451

## **V. ČASŤ** Perspektívy teórií osobnosti . . . . . 453

### **16. KAPITOLA** TEÓRIE OSOBNOSTI: SÚČASNÝ STAV A NOVÉ SMERY

<b>(Vladimír Hlavěnka)</b> . . . . .	458
<b>POROVNÁVANÉ TEÓRIE</b> . . . . .	458
Dimenzie osobnosti . . . . .	458
Generovanie výskumu . . . . .	460
<b>AKO MOŽNO ZLEPŠIŤ TEÓRIE OSOBNOSTI</b> . . . . .	462
<b>TÉMY SÚČASNOSTI A VÝSKUMNÉ TRENDY</b> . . . . .	463
<b>JEDNA TEÓRIA ALEBO MNOHO TEÓRIÍ?</b> . . . . .	465
<b>ZHRNUTIE</b> . . . . .	467
<b>ODPORÚČANÁ LITERATÚRA</b> . . . . .	468
<b>Slovník</b> . . . . .	469
<b>Literatúra</b> . . . . .	484
<b>Menný register</b> . . . . .	505

# 1. kapitola

*Pod, zručni.*

*Hamlet*

**ČO JE TO OSOBNOSŤ**

**ČO JE TO TEÓRIA**

Ako sa teórie konštruujú

Čo vytvára teóriu

Čo je úlohou teórie

Teória a paradigma

**TEÓRIA OSOBNOSTI A HISTÓRIA PSYCHOLÓGIE**

Vplyvy iných tradícií na teóriu osobnosti

Charakteristické znaky teórie osobnosti

**DIMENZIE TEÓRIE OSOBNOSTI**

**TEÓRIA OSOBNOSTI: SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY**

**ZHRNUTIE**

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

# ÚVOD DO TEÓRIE OSOBNOSTI: RÁMEC PRE POROVNANIE

Táto kniha ponúka čitateľovi systematické a stručné zhrnutie hlavných teórií, ktoré si vyberajú študenti ľudskej osobnosti. Každá kapitola načrtáva charakteristické znaky teórie, rozoberá relevantný výskum a hodnotí teórie z hľadiska jej silných a slabých stránok.

V prvej, úvodnej kapitole začíname uvažovaním o význame termínu *osobnosť* a skúmaním povahy *teórie*. Potom, „vyzbrojení“ všeobecnou predstavou o tom, čo je to teória osobnosti, skúmame úlohu, ktorú teória osobnosti zohrala na celom poli psychológie od svojho formálneho vstupu koncom devätnásteho storočia. Ďalším krokom k definovaniu teórie osobnosti je skúmanie určitých špecifických znakov, ktoré ju odlišujú od iných druhov psychologickéj teórie.

Tento prehľad utvára priestor pre naše uvažovanie o hlavných otázkach modernej teórie osobnosti, ku ktorým teórie vo všeobecnosti zaujímajú špecifický postoj. Tieto *dimenzie teórie osobnosti* ponúkajú čitateľovi určitý rámec pre pochopenie a porovnanie teórií, ktoré v knihe skúmame. Kapitulu uzatvárame stručnou exploráciou celkových silných a slabých stránok teórií osobnosti, uvažujúc pritom, ako nám takéto teórie môžu pomáhať alebo prekážať v našom hľadaní porozumieť ľudským bytostiam a ich vysoko-komplexnému správaniu.

## ČO JE TO OSOBNOSŤ

Ako často ste počuli niekoho povedať „Bill nie je žiadna osobnosť“ alebo „Cindy je úžasná osobnosť“? Tieto a podobné vyhlásenia predstavujú jedno zo všeobecných populárnych použití slova **osobnosť**. V tomto význame má tento termín väčšinou čo robiť s dojmom, aký individuum vyvoláva u druhých — týka sa jeho sociálnych schopností, charizmatických vlastností a pod. Ako predchádzajúce ukážky naznačujú, takéto použitie tohto termínu má tendenciu byť vysoko **hodnotiace**. V zásade hovoríme, že určitá osoba je alebo nie je príťažlivá, zaujímavá, milá — skrátka, že to je alebo nie je niekto, s kým chceme byť.

Druhé, takmer rovnako obecné populárne použitie termínu osobnosť je o čosi **deskriptívnejšie**. Pri tomto použití sa termín kombinuje s nejakým adjektívom — je *agresívny* alebo *lahkomyselný*, čiže *Jack je veľmi agresívnou osobnosťou* alebo *Melissa je lahkomyseľnou osobnosťou*. Tu sa osobnosť opisuje určitou najvýraznejšou charakteristikou jedinca — je teda definovaná najcharakteristickejším dojmom, ktorý táto osoba u druhých vyvoláva.

Psychológovia, ako zistíte v tejto knihe, majú tendenciu k širšiemu a zložitejšiemu pohľadu na osobnosť. Slovo osobnosť má v psychologických prácach množstvo odlišných významov, ako to demonštroval Gordon Allport (1937) v svojom prehľade literatúry (pozri tiež 10. kap.). Z takmer 50 odlišných definícií osobnosti, ktoré Allportova štúdia odhaľuje, preskúmame iba niekoľko.

Niektorí teoretici chápu osobnosť ako v zásade definovanú reakciami druhých ľudí. Tento pohľad, Allportom označený za **biosociálny**, naznačuje, že osobnosťou človeka je jeho *sociálna stimulačná hodnota*. Ako sme už spomínali pri populárnych pohľadoch na osobnosť, človek je to, čo si druhí myslia, že je. Podľa opačnej, biofyzickej definície má osobnosť určitú organickú alebo vrodenu zložku. Súvisí so špecifickými kvalitami osoby, ktoré možno opísať a zmerať objektívne — ako je stavba tela (pozri napríklad teóriu Williama Sheldona o samostatypoch, 11. kap.).

Zberová alebo **súhrnná** definícia zaznamenáva každý pojem, ktorý sa pri opisovaní osoby považuje za dôležitý, zatiaľ čo podľa **integratívnej** definície je osobnosť tým, čo do množstva rozličných spôsobov správania, do ktorých človek vstupuje, vnáša usporiadanosť a kongruentnosť. Podľa tohto názoru je osobnosť organizáciou alebo vzorcom.

Podľa niektorých názorov sa osobnosť sústreďuje do úsilia jedinca o prispôsobenie sa prostrediu. Pre iných zasa osobnosť označuje to, čo je u človeka jedinečné — veci, ktorými sa líši od iných ľudí. Pre ďalších teoretikov osobnosť predstavuje podstatu človeka, čiže osobnosť je to, čo osoba „skutočne je“ — je to to, čo je najtypickejšou, najhlbšou charakteristikou osoby.

V tejto knihe sa čitateľ stretne s podobnými definíciami, ale aj s mnohými ďalšími. Je dôležité mať na pamäti, že ani jedna z týchto definícií nie je **fou** definíciou osobnosti. Každý jednotlivý teoretik definuje osobnosť tak, aby zahŕňovala tie aspekty ľudského správania, ktoré sú centrálné pre jeho teóriu. Okrem toho, rozličné definície osobnosti sa môžu prekrývať. Určitá teória teda môže osobnosť definovať spôsobom, ktorý je integratívny a biosociálny, sústreďuje sa na prispôsobenie a zaujíma sa o podstatu osoby. Iná teória teda môže byť biosociálna, čo sa týka dôrazu, avšak súhrnná formou a zameraná na individuálne rozdiely.

## ČO JE TO TEÓRIA

Teória sa vo všeobecnosti považuje za niečo, čo jestvuje v protiklade ku skutočnosti. To znamená, že sa chápe ako určitá hypotéza o tom, čo je pravdivé, ako špekulácia o realite; je to niečo, o čom sa nevie, že je pravdivé. Keď sa zozbiera a analyzuje dostatok údajov, teória sa vo všeobecnosti môže potvrdiť alebo nepotvrdiť, ale podľa nášho názoru teórie samotné nie sú ani pravdivé, ani nepravdivé. Sú to iba ich implikácie alebo derivácie, ktoré sa môžu potvrdiť alebo nepotvrdiť.

## Ako sa teórie konštruujú

Teória je súbor ideí, ktorý vytvára teoretik; nie je to niečo „dané“ prirodzene alebo fakticky. Je to určitá rozhodujúca voľba špecifického spôsobu predstavovania udalostí, o ktoré sa niekto zaujíma. V tomto zmysle je taká kreatívna ako spisovateľova zápleтка alebo maliarova skica. Líši sa iba druhom údajov, ktoré využíva, a spôsobom, akým sa posudzuje jej užitočnosť.

Keďže teóriu tvorí teoretik, neopiera sa o žiadny definitívny princíp; jednoducho je to jeden spôsob nazerania na daný súbor objektov alebo udalostí. Skôr než pravdivá alebo nepravdivá, teória je užitočná alebo neužitočná, čo závisí od toho, či sa predikcie, ktoré plodí, ukážu verifikovateľnými. Čiže, aj keď nemôžeme špecifikovať, ako sa má teória vytvárať, môžeme špecifikovať, ako by sa mala posudzovať.

## Čo vytvára teóriu

V svojej ideálnej forme teória pozostáva 1. z určitého súboru premís, ktoré sú relevantné pre predmet skúmania a systematicky navzájom súvisia a 2. súboru empirických definícií, ktoré tieto premisy dávajú do vzťahu so svetom pozorovateľných skutočností.

Prvá požiadavka napríklad znamená, že premisy vytvorené v teórii počutia musia mať

# 1. kapitola

do činenia s procesom počutia; premisy vytvorené v teórii vnímania sa musia týkať per-  
cepčného procesu. Takéto premisy môžu byť veľmi všeobecné alebo celkom špecifické.  
Napríklad jedna teória môže predpokladať, že všetko správanie je motivované, zatiaľ čo  
iná sa môže domnievať, že na motorický výkon rušivo vplyva zvýšenie úzkosti.

Teoretické premisy nielenže musia byť jasne sformulované; musia aj explicitne vzájom-  
ne súvisieť. Ak má byť teória logicky konzistentná, musí mať **syntax** alebo sústavu pravi-  
diel pre systematickú interakciu medzi premisami a v nich umiestnenými pojmami. Bez ta-  
kých pravidiel nie je možné dať empirickým údajom zmysel. Povedzme, že k našej premi-  
se o rušivom vplyve úzkosti na motorický výkon pridáme premisu, že zvýšené sebahodno-  
tenie bude na druhej strane takýto výkon zvyšovať. Skôr než začneme tieto premisy  
skúmať, musíme definovať vzťah medzi úzkosťou a sebahodnotením. Inak v situáciách,  
kde sa úzkosť a sebahodnotenie môžu meniť, nebudeme schopní interpretovať zmeny  
v motorickom výkone.

Empirické definície alebo, ako sa často nazývajú, **operacionálne definície** sa snažia  
špecifikovať operácie, ktoré môžeme použiť na meranie relevantných premenných. Prá-  
ve pomocou týchto definícií sa teória dostáva do kontaktu s pozorovateľnými faktmi ale-  
bo s reálnym svetom. Empirické definície musia byť natoľko presné, ako to dovoľujú sú-  
časné informácie. Zároveň si bádatelia musia udržať určitú mieru pružnosti pri  
formulovaní definícií, aby plodné cestičky skúmania nezostali nejasné. Napríklad, ak by  
sme úzkosť mali definovať jednoducho ako merateľnú fyziologickú zmenu v činnosti srd-  
ca alebo v rýchlosti dýchania, chýbali by nám ďalšie fenomény, ktoré charakterizujú túto  
neprijemnú emóciu, ako je slabá koncentrácia, nepokoj a strach.

## Čo je úlohou teórie

Prvoradou a najdôležitejšou úlohou je, že teória nás musí viesť k pozorovaniu nových  
faktov aj vzťahov medzi nimi. Teória by teda mala viesť k systematickému rozširovaniu do-  
stupného poznania o nejakom konkrétnom fenoméne. Okrem toho, rozširovanie pozna-  
nia by mali stimulovať empirické tvrdenia (hypotézy, predikcie) odvodené z teórie, ktoré  
možno overovať pozorovaním.

Základnou funkciou ktorejkoľvek vedy je odhaľovať stále a demonštrovatelné vzťahy  
medzi skutočnými a funkciou teórie je tento proces systematickým spôsobom podporo-  
vať. Teória produkuje empirické tvrdenia, ktoré nám — keď sú overované — dovoľujú teó-  
riu prijať alebo odmietnuť, alebo modifikovať. Užitočnosť teórie má dva hlavné aspekty:  
**verifikovateľnosť**, čo je schopnosť teórie produkovať predikcie, ktoré sú potvrdené fakta-  
mi, a **obsažnosť** (komprehenzívnosť), čo je schopnosť teórie produkovať predikcie, ktoré  
pokrývajú celý rozsah empirických skutočností, ktoré si teória kladie za cieľ sledovať.

S chápaním užitočnosti teórie súvisí jej **heuristický** vplyv. Teória nielenže systematickým  
spôsobom podnecuje výskum tým, že produkuje špecifické tvrdenie, ktoré vedú k špeci-  
fickým štúdiám; môže generovať výskum jednoducho predkladaním všeobecných ideí  
alebo vyvolávaním nedôvery a odporu. Napríklad teórie Sigmunda Freuda a Charlesa  
Darwina vyvolali záujem aj silný odpor a pre široké nové cesty bádania, ktoré otvorili, bo-  
li prinajmenšom také významné, ako pre špecifické testovateľné tvrdenia, ktoré genero-  
vali.

Druhou dôležitou vecou, ktorú teória musí urobiť, je, že nám dovolí inkorporovať známe  
empirické zistenia do logicky konzistentného a pomerne jednoduchého rámca. Za ideál-  
nych podmienok by nám teória teda mala umožňovať organizovať a integrovať všetko



známe o danom súbore fenoménov. Napríklad adekvátne teória psychotického správania by mala byť schopná usporiadať bizarné symptómové fenomény schizofrénie a iných psychotických porúch do zrozumiteľného a logického rámca. (Psychotická porucha alebo psychóza je duševná porucha, ktorá závažne narúša život človeka tým, že rušivo vplýva na jeho vzťahy s druhými ľuďmi, na jeho normálne emočné prejavy a intelektuálne fungovanie.) Takáto teória by mala vedieť vysvetliť otázky, ako je vek, pohlavie a geografické rozloženie ľudí, ktorí sa prejavujú psychotickým správaním, citlivosť týchto ľudí na rôzne druhy medikamentózneho liečby, ich rodinné vzťahy a pod.

Teórie sú vedené a do určitého stupňa kontrolované tým, čo sa doteraz pozorovalo a uviedlo. Niektorí teoretici tvrdia, že sú jednoducho post factum racionalizáciami toho, čo už bádateľ uviedol. Zastávať tento názor však znamená opomenúť hlavnú funkciu teórie, ktorou je ukázať alebo naznačiť nové a doposiaľ nepozorované vzťahy.

Tretím príspevkom teórie je to, že bádateľovi umožňuje identifikovať dôležité otázky pre štúdium. V tomto zmysle je teória „súpravou klapiek na oči“; chráni vedca pred oslepením alebo ohromením úplnou komplexnosťou prirodzených skutočností a umožňuje mu od nich účinne a systematicky abstrahovať. Abstrakcia a simplifikácia sú prirodzenými produktami na ceste k pochopeniu skutočností, ktoré študujeme. Ak to však urobíme bez vodidla, ktoré nám poskytuje explicitná teória, je pravdepodobné, že budeme pod vplyvom implicitných domnienok a postojov, ktorých si nemusíme byť celkom vedomí. Teórie nás nútia k tomu, aby sme pre náš vlastný prospech vyslovovali svoje domnienky a zároveň ich tak sprístupnili iným skúmateľom.

## Teória a paradigma

**Paradigma**, druh veľkej teórie alebo supermodel, je pojem, ktorý do vedeckého používania zaviedol historik vedy Thomas Kuhn (1962). Paradigma poskytuje presvedčivý spôsob nazerania na problémy a riešenia pre určitú celú oblasť vedeckého výskumu. Napríklad známe paradigmy Kopernikovej astronómie alebo Newtonovej fyziky predstavovali spôsoby prístupu k určitým aspektom sveta a boli revolúciami vo vedeckom myslení. Paradigmy sa podľa Kuhna objavujú vo vopred určených oblastiach a bývajú také ohromujúce a presvedčivé a zároveň tak pomáhajú ďalšiemu skúmaniu a odhaleniu, že sa stávajú univerzálne akceptovanými, až kým ich nenahradia ďalšie takéto revolúcie. Ako to dokazuje táto kniha, v psychológii osobnosti zatiaľ nemáme skutočnú paradigmu. Je tu množstvo viac alebo menej systematických ideí o povahe osobnosti, ale žiadna z nich doposiaľ nezískala skutočne dominantné postavenie.

## TEÓRIA OSOBNOSTI A HISTÓRIA PSYCHOLÓGIE

Povedali sme, že osobnosť je definovaná konkrétnymi pojmami, ktoré teoretik používa na opis alebo pochopenie ľudského správania. A takisto sme povedali, že teória sa skladá z určitého súboru premís o istých empirických fenoménoch spolu s empirickými definíciami, ktoré sú potrebné na to, aby sme sa od teórie dostali ku konkrétnej realite. Kombináciou týchto tvrdení môžeme teóriu osobnosti v úvode definovať ako určitý súbor premís o ľudskom správaní s primeranými empirickými definíciami. K tejto definícii by sme mali pridať pravidlo, že teória osobnosti by ideálne mala byť vyčerpávajúca, t. j. mala by byť schopná riešiť alebo tvoriť predikcie o prejavoch správania, ktorými patrí do rámca definície osobnosti.

# 1. kapitola

Zhmotnime túto skôr abstraktnú diskusiu tým, že spomenieme niektoré zo zreteľov, ktorými teória osobnosti pripomína a zároveň sa líši od iných psychologických teórií. Tento prehľad vytvorí podmienky pre našu exploráciu deviatich základných otázok alebo dimenzií, v rámci ktorých bude možné plodne porovnať teórie, o ktorých sa diskutuje v tejto knihe.

## Vplyvy iných tradícií na teóriu osobnosti

Teória osobnosti má starodávne korene, ktoré siahajú až ku koncepciám ľudskej prirodzenosti a správania, ako ich rozvíjali takí klasickí učitelia, akými boli Hippokrates (grécky lekár, okolo r. 460—377 pred n. l.), Platón (grécky filozof, okolo r. 427—347 pred n. l.) a Aristoteles (grécky filozof, 384—322 pred n. l.). Súčasná teória osobnosti neodráža iba tieto najranejšie základy, ale aj príspevky mnohých ďalších mysliteľov z posledných viac ako 2000 rokov.

Tu nemôžeme preskúmať všetky tie nitky, z ktorých je utkaná látka teórie osobnosti. Na rôznych miestach tejto knihy príležitostne nájdete odkazy na vplyvy, ktoré na špecifické teórie osobnosti mali myšlienky niektorých najvýznamnejších svetových vedcov a filozofov. Tu sa však uspokojíme s preskúmaním niekoľkých nedávnych zdrojov vplyvu na teórie osobnosti všeobecne.

Z množstva oblastí skúmania, ktoré ovplyvnili rozvoj teórie osobnosti, mali pre túto oblasť štúdia obzvlášť ďalekosiahle implikácie štyri oblasti. Tradícia **klinického pozorovania**, ktorá začala u Jeana-Martina Charcota (francúzsky neurológ a psychiater, 1825—1893) a zahŕňa, samozrejme, Sigmunda Freuda (2. kap.), znamenala pre určenie povahy teórie osobnosti viac než ktorýkoľvek iný faktor. **Gestaltistická tradícia**, ktorej nasledovníci boli presvedčení, že ľudské správanie možno študovať iba ako celok, nie ako súbor malých elementov, prispela k modernej teórii osobnosti dôležitou témou. **Experimentálna psychológia** vo všeobecnosti a **teória učenia** obzvlášť priniesli zvýšenú starostlivosť o náležité kontrolovaný výskum, lepšie pochopenie konštrukcie teórie a dôkladnejšie detailné vysvetlenie toho, ako je modifikované správanie. Napokon, **psychometrická tradícia** so svojím zameraním na individuálne rozdiely vniesla vzrastajúcu znalosť do merania správania a analýzy dát.

Ako čitateľ uvidí, štyri hlavné časti knihy umožňujú isté zoskupenie teoretikov osobnosti, ktoré sa v zásade zakladá na vplyvoch týchto štyroch tradícií. Prvá časť knihy, zameraná na psychodynamický proces, zahŕňa predovšetkým teoretikov klinickej tradície (Freud, Erikson, Jung, Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan). V druhej časti, zameranej na prežívanie seba a sveta, ukazuje niekoľko teoretikov vplyv gestaltistickej tradície a príbuzných tradícií (Maslow, Rogers, Binswanger a Boss, Lewin a Kelly); niektorí z nich boli ovplyvnení aj klinickou tradíciou.

V tretej časti knihy, ktorá sa zameriava na trvalé charakteristiky osoby, je evidentný silný vplyv psychometrickej tradície, ktorý v rozličnom stupni ovplyvňuje všetkých teoretikov (najvýraznejšie Cattell a Eysenck, ale tiež Murray, Allport a Sheldon). V tejto skupine opäť nachádzame vplyv klinickej a gestaltistickej tradície.

Napokon, v štvrtej skupine teoretikov, zameraných na učenie a prostredie (Skinner, Miller a Dollard a Bandura), je silný vplyv tradície teórie učenia a experimentálnej psychológie, hoci istú rolu tu zohrávajú aj niektorí z ďalších vplyvov.

## Charakteristické znaky teórie osobnosti

Teórie osobnosti sa medzi sebou líšia pravdepodobne tak, ako sa teória osobnosti a výskum osobnosti líši od teórie a výskumu v iných oblastiach psychológie. Väčšina teórií osobnosti však má aspoň určité kvality, ktoré túto oblasť skúmania vydeľujú zo širokého poľa psychológie.

Pre začiatok jestvujú významné rozdiely medzi prúdmi vplyvu, ktoré určovali rané cestičky všeobecnej psychológie a teórie osobnosti. Darwinova práca a mnohé práce týkajúce sa vývoja v oblasti fyziológie v devätnástom storočí jasne ovplyvnili obe oblasti úsilia, avšak v priebehu dvadsiateho storočia sa hlavné faktory ovplyvňujúce každú oblasť zreteľne odlišili.

Psychológia vznikla postupne na sklonku devätnásteho storočia ako potomok filozofie a experimentálnej fyziológie. Štúdium osobnosti sa však vyvinulo priamo z teórie a praxe medicíny. Takto, z potreby porozumieť chorej alebo „abnormálnej“ osobe, teória osobnosti od samého začiatku rýchlo viedla k praktickým aplikáciám. Prvými gigantmi na poli štúdia osobnosti boli praktickí lekári, ako Sigmund Freud (2. kap.) a Carl Jung (4. kap.), ktorí sa zaoberali takzvanými poruchami duše; boli psychoterapeutmi.

Zatiaľ čo teoretici osobnosti pracovali takmer výlučne s klinickými údajmi, experimentalisti odvodzovali idey a modely z prírodných vied. Experimentálne prístupy k psychologickému teórii a prístupy z hľadiska učenia boli odvodené zo štúdia takých vecí, ako je percepčia a pamäť — ako ľudia získavajú informácie, uchovávajú ich a tak ďalej. V análoch tejto psychologickú subdisciplíny sa objavujú také mená, ako Herman von Helmholtz (1821—1894), Wilhelm Wundt (1832—1920) a neskôr John B. Watson (1878—1958).

Neprekvapuje, že tieto vedúce osobnosti akademickej psychológie devätnásteho storočia, angažované vo výskume, sa stiahli z každodenného praktického života. Títo bádatelia pracovali na univerzitách, kde mali voľnosť sledovať svoje intelektuálne inklinácie a definovať, čo je významné väčšinou vlastnými záujmami. Naproti tomu, raní teoretici osobnosti, konfrontovaní s každodennými životnými problémami pacientov, zvýraznenými neurózou alebo ešte horšie, boli nútení odvodzovať formulácie, ktoré sa aspoň snažili riešiť obvyklé emócie a konflikty obmedzujúce, zneschopňujúce a dokonca „zabíjajúce blížnych“. (Osoba s **neurózou** alebo neurotickou poruchou vo všeobecnosti funguje normálne, prežíva však také nepríjemné symptómy, ako je nadmerná úzkosť alebo neurčité bolesti.)

Čo sa týka orientácie, teórie osobnosti potom vo všeobecnosti majú tendenciu byť v podstate **funkcionalistické**. Otázky, ktorými sa zaoberajú, sa sústreďujú na záležitosti, ktoré rozhodujúco vplyvajú na prežitie a celkové blaho organizmu viac než mnohé z otázok, ktoré skúmajú experimentalisti. Napríklad osobnostný teoretik môže skúmať, akú rolu v dospelom prispôsobovaní zohráva trauma z detstva, zatiaľ čo experimentálny psychológ skúma rýchlosť vybavovania z pamäti. Obe úsilia prispievajú k nášmu poznaniu štruktúry a funkcií človeka a v konečnom dôsledku k našej schopnosti prežiť, avšak príspevok experimentalistu, ako môžete vidieť, je akosi vzdialený od prospechu akejkoľvek konkrétnej osoby.

Nechceme naznačiť, že cesta, ktorú si teória osobnosti tak často volí, bude nutne účinnejšie viesť k vyčerpávajúcej a užitočnej teórii ľudského správania než cesta, ktorú volí experimentálna psychológia. Hoci priemernému pozorovateľovi sa možno zdá, že otázky, ktorými sa zaoberajú teoretici osobnosti, sú najústrednejšie a najdôležitejšie, zostáva otázne, či riešenie týchto problémov bude posúvať psychologickú vedu dopredu rýchlejšie než prístupy, ktoré väčší dôraz kladú na strohosť a štúdium vymedzených oblastí správania.

## 1. kapitola

---

Teoretici osobnosti často bývali buričmi; búrili sa proti prijatej teórii a normatívnym problémom a proti zavedeným metódam a technikám výskumu. Predtým okrem hlavného prúdu akademickej psychológie mohla teória osobnosti ľahšie spochybňovať alebo odmietat tvrdenia, ktoré široko akceptovali akademickí psychológovia. Túto slobodu však často sprevádzal nedostatok disciplíny alebo nedostatok záujmu o systematické a organizované formulácie tradičných vedcov.

Napríklad, až donedávna motivácia priťahovala relatívne malý záujem zo strany experimentálnych psychológov. Teoretici osobnosti však obvykle pripisovali **motivačnému procesu** rozhodujúcu úlohu. William McDougall (1871–1938) napísal, že jedinou najdôležitejšou oblasťou psychológie je oblasť, ktorá sa zaoberá „prameňmi ľudského konania, impulzmi a motívmi, ktoré udržujú duševnú a telesnú aktivitu a regulujú správanie“ (McDougall, 1908, s. 2).

Pre osobnostného teoretika môže k adekvátnemu pochopeniu ľudského správania viesť iba štúdium celého človeka. Fungujúcu osobu treba študovať v prirodzenom prostredí, pričom sa každý prejav správania zvažuje vo vzťahu k všetkým ostatným prejavom správania osoby. Je to prirodzený dôsledok klinického prístupu, kde sa v liečbe objavujú celí ľudia.

Možno viac než ktorákoľvek iná psychologická teória, teória osobnosti funguje ako **integratívna sila** spájajúca a organizujúca rozmanité zistenia špecialistov. Napríklad, experimentalista môže veľa vedieť o motorických schopnostiach, sluchovej perцепcii a reakciách na stres, ale relatívne málo o spôsobe, akým tieto funkcie pracujú, keď — povedzme — mladá žena riadi auto a pritom sa háda so svojim priateľom. Na druhej strane, osobnostný teoretik sa zaujíma o správanie celej osoby, keď používa tieto rozmanité funkcie. Môže sa napríklad pýtať, či skúsenosti tejto osoby z raného detstva vplyvajú na jej reagovanie v súčasnej situácii. Disponuje táto osoba dostatočným sebahodnotením, aby dokázala vziať do úvahy predstavu druhých bez toho, aby sa začala hnevať alebo brániť? Naučila sa táto osoba modulovať svoje správanie tak, aby dokázala uspokojivo splniť určitú úlohu aj pri iných, s tým nesúvisiacich starostiach?

Teoretik osobnosti je často považovaný — trošku romanticky — za osobu, ktorá poskladá skladačku vytvorenú mnohými rozličnými psychologickými disciplínami. Avšak, ako čitateľ bude mať možnosť vidieť, niektorí teoretici osobnosti sa sústreďujú na ohraničené aspekty ľudského správania. Veľká teória — psychologická paradigma — sa stále zdá byť v nedohľadne.

## DIMENZIE TEÓRIE OSOBNOSTI

Každá z teórií, o ktorých v tejto knihe diskutujeme, podáva niekoľko základných tvrdení o ľudskom správaní. Tieto tvrdenia odrážajú teoretikovo postoje k niektorým hlavným otázkam, s ktorými je konfrontovaná moderná teória osobnosti. Príkladom takých otázok je stupeň, do akého sú ľudia motivovaní vedomými alebo nevedomými silami a relatívny vplyv dedičnosti a prostredia na ľudské správanie a osobnosť.

Každá z tu skúmaných otázok predstavuje určitý súbor presvedčení o správaní človeka, presvedčení, ktoré majú tendenciu rozkladať sa po určitom kontinuu. Hoci každú otázku možno vo všeobecnosti chápať ako voľbu medzi jedným z dvoch protichodných poňatí štruktúry a fungovania osobnosti, väčšina teoretikov zastáva názor, ktorý sa neprikláňa ani k jednému extrému. Uvidíme napríklad, že zatiaľ čo William Sheldon (11. kap.) kladie pri ľudskom správaní veľký dôraz na hereditárne faktory a B. F. Skinner (13. kap.) silne zdôrazňuje faktory prostredia, pre väčšinu teoretikov — vrátane Sheldona

a Skinnera — vykonáva na rozvíjajúcu sa a fungujúcu ľudskú bytosť dôležitý vplyv tak dedičnosť, ako aj prostredie.

**VEDOMÉ PROCESY VERSUS NEVEDOMÉ.** Otázka, či ľudské správanie kontrolujú racionálne procesy, ktoré si uvedomujeme — **vedomé** procesy — alebo iracionálne faktory, ktoré si neuvedomujeme — **nevedomé** procesy — je dôležitá. Pre niektorých teoretikov, ako je Sigmund Freud (2. kap.), Carl Jung (4. kap.) alebo Karen Horneyová (5. kap.), sú to nevedomé determinanty správania — prístupné uvedomeniu iba za špeciálnych podmienok — ktoré sú najdôležitejšie. Iní teoretici, ako je Carl Rogers (6. kap.), Kurt Lewin (8. kap.) alebo Gordon Allport (10. kap.), majú tendenciu zdôrazňovať vplyv vedomých faktorov na správanie. Väčšina teoretikov pripúšťa existenciu vedomých aj nevedomých faktorov, ale priznávajú akosi väčší vplyv jedných alebo druhých. Teoretici, ktorí sa zaraďujú do stredu tohto spektra, zastávajú spoločný názor, že nevedomé determinanty majú význam najmä u ľudí, ktorých správanie je narušené alebo „abnormálne“, zatiaľ čo vedomé determinanty zohrávajú dominantnú úlohu u normálnych ľudí.

**VÝSLEDKY UČENIA VERSUS PROCES UČENIA.** Pre niektorých teoretikov, ako je B. F. Skinner (13. kap.), Neal Miller a John Dollard (14. kap.) a Albert Bandura (15. kap.), je kľúčom k všetkým prejavom správania **proces učenia** alebo spôsob, akým sa správanie modifikuje. Avšak pre iných, ako Henry Murray (9. kap.), Gordon Allport (10. kap.) alebo R. B. Cattell (12. kap.), sú to **výsledky učenia** alebo štruktúry osobnosti, ktoré majú najväčší význam. Žiadny teoretik nepopiera význam učenia v ľudskom správaní, teoretici však vo všeobecnosti majú tendenciu zdôrazňovať buď proces učenia, alebo jeho výsledné prírastky.

**DEDIČNOSŤ VERSUS PROSTREDIE.** Otázka relatívnej dôležitosti genetických alebo **hereditárnych** faktorov a **environmentálnych** faktorov zamestnáva bádateľov, odkedy ľudia premýšľajú o tom, prečo sa ľudské bytosti správajú tak, ako sa správajú. Vari nikto nebude popierať, že dedičné faktory majú určité implikácie pre správanie. Mnohí teoretici však trvajú na tom, že podstatné fenomény správania možno pochopiť aj bez toho, aby sme sa obracali k faktorom, ktoré sú genetické alebo biologické.

Mnohí americkí psychológovia majú tendenciu prikláňať sa k určitej odnoži environmentalizmu. Rogers (6. kap.) a Bandura (15. kap.) napríklad kladú veľmi malý dôraz na hereditárne faktory. Ale, ako uvidíme v 11. kap., súčasný výskum v oblasti genetiky správania má tendenciu podporovať názor, že vrodené tendencie predsa majú značný vplyv na osobnosť človeka. Na tieto tendencie kladú nemalý dôraz takí teoretici, ako je Sheldon (11. kap.) a Hans Eysenck (12. kap.).

**MINULOSŤ VERSUS PRÍTOMNOSŤ.** Podľa niektorých teoretikov osobnosti, ako je Freud (2. kap.) a Erik Erikson (3. kap.), sa dôležitý kľúč k dospelému správaniu má hľadať v udalostiach, ktoré sa udiali v najranejších rokoch vývinu. Pre takých teoretikov udalosti, ku ktorým došlo vo vzdialenej **minulosti** — v ranom detstve a detstve — môžu mať celkový význam väčší než súčasné udalosti. Podľa iných teoretikov, ako je Lewin (8. kap.) a Allport (10. kap.), možno správanie pochopiť a vysvetliť zväčša vo vzťahu k udalostiam, ku ktorým dochádza v **prítomnosti** alebo bezprostrednej minulosti.

**HOLISTICKÝ PRÍSTUP VERSUS ANALYTICKÝ.** Niekoľko teórií tvrdí, že ľudské správanie možno pochopiť iba z hľadiska kontextu, v ktorom sa objavuje. Tento **holistický** pohľad zahŕňa dva príbuzné názory. Po prvé, predpokladá sa, že všetko, čo ľudia robia, súvisí nielen so všetkým

ostatným, čo robia, ale aj s ich celým fyziologickým a biologickým fungovaním. Človek je teda organickým celkom, ktorý nemožno pochopiť zo štúdia jednotlivých častí, z ktorých sa skladá. Po druhé, správanie možno pochopiť iba vo vzťahu k „poľu“ alebo environmentálnemu kontextu, v ktorom k nemu dochádza.

Teoretici, ktorí zdôrazňujú pole alebo organizmické pohľady, ako sú Abraham Maslow (6. kap.), Kurt Lewin (8. kap.) alebo existencialisti Ludwig Binswanger a Medard Boss (7. kap.), vo všeobecnosti pocifujú, že hoci možno študovať oddelené aspekty správania, objekty skúmania treba stále dávať do súvisu s ostatnými aspektmi danej osoby. Títo teoretici majú pocit, že pre štúdium nie je možné permanentne oddeľovať určitý aspekt správania, pretože správanie je tak zložito vzájomne prepojené.

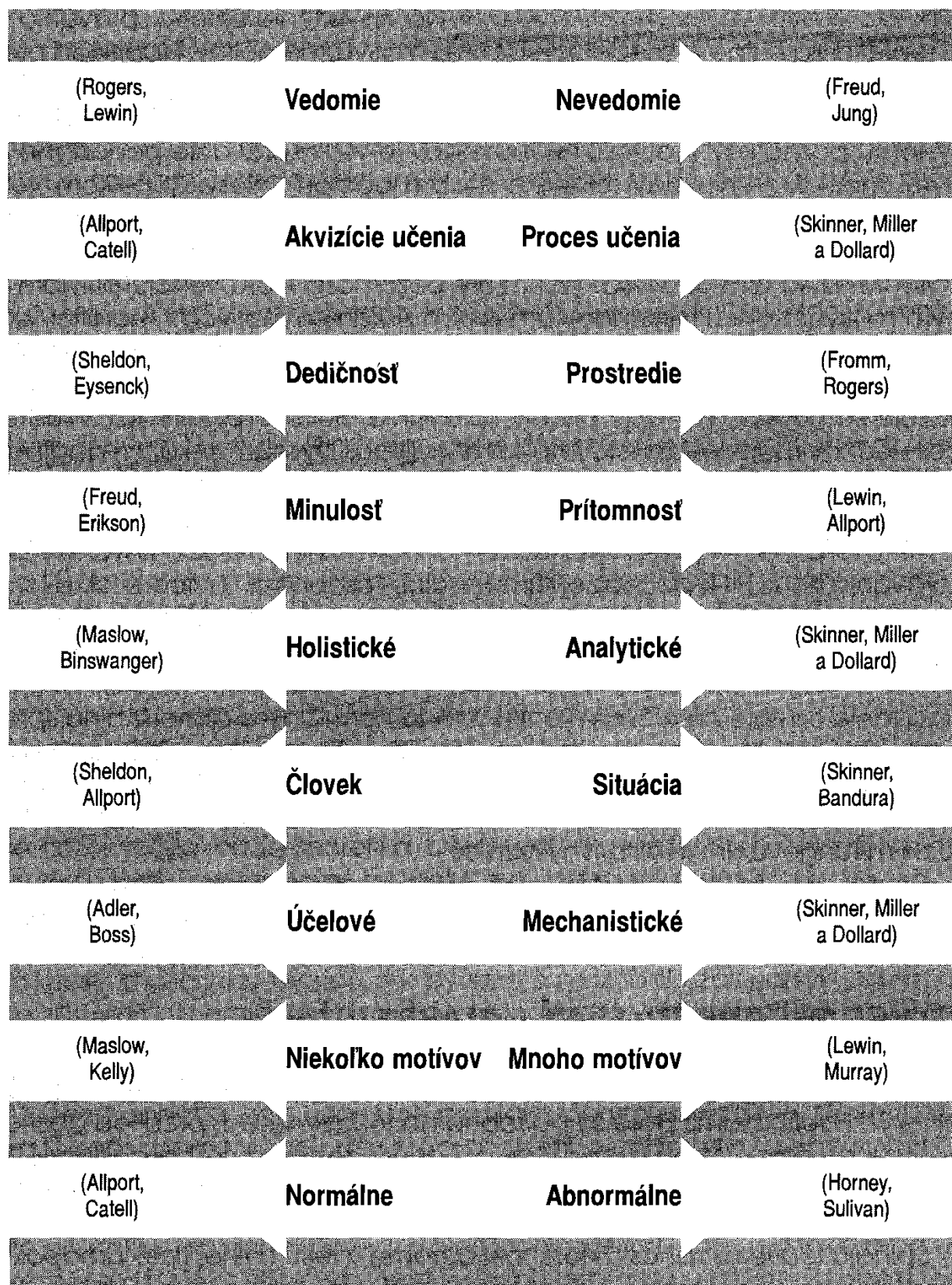
Na druhej strane, niektorí teoretici, ako Skinner (13. kap.), Miller a Dollard (14. kap.) alebo Bandura (15. kap.), zastávajú názor, že tým správnym prístupom k správaniu je **analytický** prístup. Títo teoretici sú presvedčení, že najlepšou cestou k porozumeniu správania je začať s malými oddelenými jednotkami správania, ako sú reflexy alebo návyky, a potom stavať zložitejšie analýzy. Takíto teoretici v zásade tvrdia, že pre štúdium osobnosti človeka sú celkovo vhodné vedecké metódy fyziky a iných prírodných vied.

**OSOBA VERSUS SITUÁCIA.** Čo sa týka otázky, či správanie treba chápať v podstate ako produkt osoby a jej vnútorných procesov, alebo ako produkt situácie alebo prostredia, v ktorom osoba existuje, teoretici sa roky zoskupujú na jednu alebo druhú stranu názorového spektra. Väčšina teoretikov sa dnes hlási k určitej forme interakcionalistického chápania, ktoré presadzoval Henry Murray (9. kap.). Podľa neho je v determinácii správania kritickejšia osoba aj situácia. Niektorí teoretici sa však ešte stále nachádzajú na jednej alebo druhej strane tejto otázky. Napríklad Skinner (13. kap.) s rozhodnosťou umiestňuje všetky kauzálne faktory do prostredia, zatiaľ čo nasledovníci Binswanger a Bossa (7. kap.) často umiestňujú hlavné determinanty správania do osoby.

Problému osoba — situácia sa týka aj otázka miery dôležitosti sociálno-kultúrnych faktorov v ľudskom správaní. Úlohu týchto faktorov pri formovaní a kontrolovaní správania veľmi zdôrazňujú niektorí teoretici, ako je Erich Fromm (5. kap.). Iní teoretici, ako Sheldon (11. kap.), kladú oveľa väčší dôraz na vnútorné biologické determinanty správania. Najextrémnejšie príklady zdôrazňovania sociálno-kultúrnych faktorov možno nájsť medzi antropologickými a sociologickými teoretikmi, avšak niektorí teoretici osobnosti, ako Fromm (5. kap.), Horneyová (5. kap.) a Harry Stack Sullivan (5. kap.), ktorí tvrdia, že rozhodujúcimi determinantmi správania sú vnútorné dynamické faktory, takisto zdôrazňujú význam sociálno-kultúrnych vplyvov.

**ÚČELOVÉ SPRÁVANIE VERSUS MECHANISTICKÉ.** Pre niektoré teórie osobnosti, ako je teória Alfreda Adlera (5. kap.), sú základnými a ústrednými aspektmi správania účel a sledovanie cieľa. Podľa tohto názoru ľudské správanie je svojou povahou v základe **účelové** alebo teleologické; v priebehu života si ľudia stále stanovujú a sledujú špecifické ciele. Podľa iných teoretikov sa však správanie takto iba javí správajúcemu sa; podmieňujúce hnacie sily ležia v minulosti jedinca.

Teórie, ako Skinnerova (13. kap.), ktoré účel nepovažujú za centrálny v determinovaní správania, sa často nazývajú deterministické alebo **mechanistické**. Podľa mechanistických názorov môžeme udalosť úplne vysvetliť z hľadiska ich antecedentov, t. j. z hľadiska iných udalostí, ktoré predchádzali udalostiam, o ktoré sa zaujímate. Tento názor predpokladá, že správanie možno vysvetliť fyzikálnymi zákonmi a princípmi porovnateľnými s princípmi, ktoré sa ukázali byť úspešné v prírodných vedách.



Obr. 1.1 Dimenzie teórie osobnosti. Väčšinu teoretikov možno umiestniť na určité miesto na kontinuu každej dimenzie. Hoci teoretici uvádzaní ako príklady majú tendenciu zdôrazňovať póly, s ktorými sú tu spájaní, málokto to robí s vylúčením opačných pólů

Mnohí teoretici si udržiavajú určitú stredovú polohu. Medzi teoretikmi, ktorí sa hlásia k názoru, že správanie človeka je účelové, väčšina pripúšťa, že správanie je ovplyvnené takisto minulými udalosťami. Jung (4. kap.) napríklad tvrdí, že k úplnému pochopeniu osobnosti človeka je nevyhnutný účelový aj mechanistický názor.

# 1. kapitola

**NIEKOĽKO MOTÍVOV VERSUS MNOŽSTVO MOTÍVOV.** Na vysvetlenie celého správania považujú niekoľkí teoretici za nutné iba jeden alebo dva motivačné pojmy. Napríklad pre Maslowa a niektorých ďalších holistických teoretikov najvyššie kraluje motív seberealizácie. Pre Georgea Kellyho (8. kap.) je najdôležitejšou riadiacou silou v ľudskom správaní rozširovanie systému poznatkov. Pre väčšinu teoretikov je však správanie poháňané niekoľkými odlišnými motívmi — niekedy relatívne malým počtom, niekedy celkom veľkým. Murray (9. kap.) napríklad definuje 20 základných potrieb a pre niektorých teoretikov, ako je Lewin (8. kap.) alebo Allport (10. kap.), je počet motívov teoreticky neobmedzený.

Teoretici sa líšia aj čo sa týka miery pozornosti, ktorú venujú primárnym alebo vrodeným motívom oproti sekundárnym alebo získaným motívom. Teoretici, ktorí majú tendenciu zameriavať sa predovšetkým na hereditárne príčiny správania, ako Freud (2. kap.), sa viac zaujímajú o primárne motívy. Tí, ktorí — podobne ako Miller a Dollard (14. kap.) — považujú za najvýznamnejšiu príčinu správania človeka prostredie a sústreďujú sa na proces učenia, majú tendenciu pripisovať najväčší význam získaným motívom.

**NORMÁLNE SPRÁVANIE VERSUS ABNORMÁLNE.** Niektorí teoretici — najmä tí, o ktorých je reč v prvej časti tejto práce — považujú štúdiám abnormálneho alebo psychologicky narušeného správania za kľúč k pochopeniu normálnej osobnosti. Iní teoretici, ako Allport (10. kap.) alebo Cattell (12. kap.), sa pri odvodzovaní svojich teórií ľudského psychologického fungovania sústreďujú na normálneho alebo duševne zdravého človeka. Teoretici, ktorí za predmet svojho štúdia považujú patologické správanie, majú sklon k tvrdeniu, že celé správanie existuje na určitom kontinuu a že normálne a abnormálne správanie sa teda líšia iba kvantitatívne, nie kvalitatívne. Teoretici, ktorí majú pocit, že na normálnych ľuďoch nie je vhodné aplikovať princípy správania odvodené zo štúdia osôb, ktoré sú viac či menej závažne narušené, majú vo všeobecnosti tendenciu vidieť medzi normálnym a patologickým fungovaním kvalitatívny rozdiel.

Čitateľ zistí, že mu pomôže, keď bude brať do úvahy otázku, ktoré sme rozoberali v predchádzajúcich častiach. Obrázok 1.1 podáva užitočné zhrnutie tejto diskusie.

## TEÓRIA OSOBNOSTI: SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Teóriu osobnosti sme definovali ako určitý súbor premís o ľudskom správaní spolu s empirickými definíciami, ktoré sú potrebné na to, aby sme 1. prešli od abstraktného tvrdenia teórie k empirickým pozorovaniam a 2. teóriu testovali alebo podporili. Povedali sme, že teória osobnosti by mala byť relatívne vyčerpávajúca, t. j. mala by byť schopná postrehnúť a vyslovovať predikcie o širokej škále prejavov ľudského správania.

Spĺňajú teórie osobnosti, ktoré rozoberáme v tejto knihe, tieto predpoklady? Sotva. Niektoré sa v napĺňaní týchto podmienok dostávajú ďalej než iné, avšak — vo všeobecnosti — existujúce teórie osobnosti sa príliš nepodobajú ideálnym teóriám ani štruktúrou, ani funkciou.

Predovšetkým, teórie osobnosti vo väčšine prípadov nie sú veľmi explicitné; je ťažké dostať sa k ich špecifickým základným tvrdeniam. Vo všeobecnosti sa neprezentujú priamočiarým systematickým spôsobom. Mnohé sú predkladané v deskriptívnom jazyku, ktorý — zdá sa — má viac presvedčivú svoju rétorikou než svojou presnosťou a schopnosťou predikovať správanie.

Nedostatok jasnosti má za následok častý zmätok medzi tým, čo sa tvrdí a čo sa empiricky konštatuje a je teda otvorené testovaniu. Pamätajte na to, že sú to iba odvodeniny



z teórie, ktoré sú vystavené testovaniu. Pretože samotná teória by sa mala posudzovať iba z hľadiska toho, s akou úspešnosťou tvorí verifikovateľné tvrdenia. Je obzvlášť dôležité, aby sme dokázali rozlišovať medzi teóriou a odvodeniami z nej.

Nedostatok explicitnosti takisto môže brániť tomu, aby sa tieto odvodenia robili s vysokým stupňom konzistentnosti. To znamená, že pri použití tejto istej teórie môžu rôzni ľudia dospieť k odlišným a konfliktným odvodeniam. K tejto situácii môže dôjsť aj preto, lebo väčšina teoretikov osobnosti má tendenciu ponúkať skôr vysvetlenia post factum, než vyslovovať v súvislosti so správaním nové predikcie. Niektorí by sa mohli domnievať, že ak teória bude formulovaná matematicky, pri nezávislom použití dospejú rôzni ľudia k veľmi podobným formuláciám. Zatiaľ sa však žiadna teória skutočne nepriblížila k ideálu matematického zápisu. Napríklad Lewinov systém (8. kap.), ktorý v tomto smere vykonal isté pokusy, bol vážne kritizovaný a jeho matematické formulácie sa použili v malej miere.

Živý a vysoko literárny spôsob opisu, aký používajú teoretici, ako Binswanger a Boss (7. kap.), zneisťuje toho, kto ich chce použiť v tom, čoho sa vlastne týkajú. Väčšina ďalších teórií, o ktorých tu budeme diskutovať, je takisto predkladaná verbálnou formou, avšak vo sfére verbálnej deskripcie sa teoretici značne rôznia, čo sa týka jasnosti ich výkladu.

Vzhľadom na tieto slabiny teórií osobnosti sa vynára otázka, aká je skutočne ich hodnota. Na čo slúžia tomu, kto ich používa? Prínajmenšom tým, že uvádzajú určitý špecifický súbor pojmov a tvrdení týkajúcich sa správania, slúžia tomu, že určitým všeobecným spôsobom poukazujú na tie druhy výskumu, ktoré možno považovať za dôležité. Navyše, majú tendenciu identifikovať konkrétne premenné, ktoré sú dôležité pri explorácii vytyčených oblastí bádania. Napríklad, ak budeme skúmať vzťahy medzi telom a temperamentom, mohli by sme užitočný štartovací bod nájsť v Sheldonovej (11. kap.) identifikácii ich hlavných dimenzií. Mnohým bádateľom sú pri štúdiu osobnosti užitočným vodídlom Allportove *črty* (10. kap.) a Murrayove *potreby* (9. kap.). Čiže, i keď neposkytuje presné propozície overovania, teória bude teoretika orientovať na určité problémové oblasti a naznačovať, ktoré špecifické premenné by mohli mať hlavný význam.

Aj keď teórie osobnosti majú ďaleko k dokonalosti, stále predstavujú podstatný krok vpred od myslenia prostého pozorovateľa. Sú lepšie než „žiadna teória“, pretože „žiadna teória“ je v skutočnosti implicitnou teóriou. Ak by sme sa rozhodli „zabudnúť“ na teóriu a jednoducho sa sústrediť na empirické údaje, v skutočnosti by sme používali implicitnú teóriu, osobne determinovanú a pravdepodobne obsahujúcu nekonzistentné domnienky o správaní. Tieto neidentifikované osobné domnienky by determinovali, čo budeme študovať a ako. Teória nás núti k tomu, aby sme pravidlá, ktorými sa riadime, sformulovali explicitne. Iba týmto spôsobom možno našu prácu posúdiť a podporiť ju alebo vyvrátiť.

Základom pre posúdenie teórií osobnosti je ich heuristická hodnota. Nech je teória akokoľvek vágna a chabo rozvinutá, ak možno preukázať, že plodí významný výskum, je nádej, že môže o ľudskom správaní povedať niečo dôležité. Nie vždy je ľahké zhodnúť sa na tom, čo presne je dôležitý výskum a nie vždy je ľahké presne určiť, ktorý aspekt teórie viedol k určitej plodnej línii skúmania. V skutočnosti však teórie osobnosti boli často vysoko provokatívne. Viedli k podstatnému výskumu, dokonca aj keď relatívne malá časť výskumu bola výsledkom formálneho odvodenia.

Možno, že najväčším prínosom týchto teórií je ich schopnosť podnecovať zvedavosť, vyvolávať pochybnosti, povzbudzovať nás k premýšľaniu o dôležitých otázkach, ktoré nastávajú a udržiavať nás v snahe vychádzať s presnejšími tvrdeniami k overovaniu. Či získa prevahu jedna teória, alebo druhá, alebo či sa nakoniec neukáže, že sa k sebe — spôsobom, ktorý nevidíme — hodia časti rôznych teórií, teraz nemožno povedať. Každá je sústredeným, často vášnivým úsilím o pochopenie ľudského správania a všetky formulovali

## 1. kapitola

Ľudia so širokým poznaním nielen v oblasti osobnosti, ale aj v iných odvetviach psychológie — ako je klinická, vývinová, sociálna alebo experimentálna psychológia — a rovnako aj v mnohých viac alebo menej úzko príbuzných oblastiach — v antropológii, sociológii, neurofyziológii, medicíne, filozofii, histórii, literatúre, náboženstve a počítačových vedách.

Skinnerovo konštatovanie, že hoci sme sa za 2500 rokov naučili enormne veľa o našom prostredí, o sebe samých sme sa dozvedeli relatívne málo, núti nás uvažovať o skutočnosti, že za túto dlhú dobu sme sa zatiaľ nenaučili ovládať alebo eliminovať tie najhoršie choroby ľudstva, ako je bieda, zločinnosť a vojna. Môžeme iba dúfať, že ako budú rozmanité disciplíny ďalej prispievať svojim špeciálnym poznaním k širokej báze poznania o ľudskom správaní, budeme sa stále viac a viac blížiť ku dňu, kedy dôjde k rozhodujúcemu spojeniu a rozvinie sa integrovaná teória. Ako v ktorejkoľvek inej vede, k tomuto riešeniu sa môžeme dopracovať iba tým spôsobom, že preveríme každé smerovanie, ktoré sa ukazuje byť plodným a že každú odôvodnenú hypotézu podrobíme riadnej skúške. Výskumník, ktorý si určitý čas dokáže uchovať bohatstvo ideí a potom sledovať niekoľko z nich, ktoré sa javia ako najslubnejšie, má dobrú nádej zúročiť roky hlbavého úsilia vloženého do sformulovania takých ideí.

Takže toľko pre čitateľa tejto knihy. Je našou nádejou, že každú nasledujúcu kapitolu budete čítať s otvorenou myslou a pri skúmaní teórie prejavíte každému teoretikovi svoju úplnú, hoci dočasnú lojalnosť. Potom, najmä ak študujete psychológiu a osobnosť, si rozhodne vyberte jednu teóriu, celkom sa jej oddajte a rozpracujte ju pre seba. Aj keď sa ukáže byť nie vašou konečnou voľbou, získate veľa. Pri demonštrovaní, že teória je neproduktívna, sa dozviete veľa o faktoch správania a o opačných názoroch a budete môcť urobiť ďaleko sofistikovanejšiu druhú voľbu.

Teraz je čas začať s naším príbehom. Každá zo štyroch hlavných častí tejto knihy je uvedená krátkou diskusiou o tom, ako sa skupina teórií v tejto časti zoradila z hľadiska našich deviatich dimenzií teórie osobnosti. Sprievodný graf orientuje čitateľa z hľadiska tejto diskusie, ako aj nasledujúcich kapitol. Každá jednotlivá kapitola zhrňa dôležité črty danej teórie, rozoberá relevantný výskum a hodnotí teóriu. Posledná kapitola je prehľadom všetkých teórií predložených v tejto knihe, porovnáva ich z hľadiska dimenzií teórie osobnosti a preveruje ich schopnosť generovať výskum. Posledná kapitola okrem toho opisuje niektoré trendy súčasného výskumu a uvažuje o budúcom rozvoji teórie osobnosti.

## ZHRNUTIE

- ① V populárnom používaní má termín *osobnosť* sklon k hodnotiacej konotácii. Je určitou mierou sociálnych schopností osoby alebo odrazom jeho najvýraznejších charakteristík.
- ② Psychologické definície osobnosti — ku ktorým sa zaraďujú biosociálne, biofyzické, súhrnné a integratívne definície — sú funkciou pohľadu každého teoretika na štruktúru a fungovanie ľudskej osobnosti.
- ③ Teória pozostáva z určitého súboru tvrdení, ku ktorým sa dospelo dohodou o určitom fenoméne alebo dianí a zo súboru empirických definícií, ktoré abstraktnú teóriu spájajú s konkrétnymi pozorovaniami. Tvrdenia teórie musia byť pre študovaný predmet relevantné a vzájomne previazané. Empirické definície musia byť také presné, ako to dovoľujú súčasné informácie.
- ④ Základnou funkciou teórie je odhaľovať stabilné a demonštrovateľné vzťahy medzi udalosťami alebo premennými. Teória musí viesť k pozorovaniu

nových údajov a vzťahov medzi takými údajmi a musí tiež dovoľovať inkorporáciu známych empirických zistení do konzistentného a pomerne jednoduchého rámca. Výskumníkoví musí umožňovať vyberať a izolovať dôležité otázky pre štúdium.

- 5 Teórie sa hodnotia podľa svojej **užitočnosti** vrátane **verifikovanosti** a **komprehenzívnosti** a podľa **heuristického** vplyvu alebo svojej schopnosti neformálnym spôsobom podnecovať nové a významné skúmanie.
- 6 **Paradigma** je určitá zásadná teória alebo supermodel, ktorý je bezprecedentný a univerzálne akceptovaný a ponúka modelové problémy a riešenia v istej špecifickej tradícii vedeckého výskumu. Psychológia osobnosti doposiaľ nemá takú paradigmu.
- 7 Korene teórie osobnosti nachádzame v 5. storočí pred naším letopočtom, avšak teória osobnosti, ako ju poznáme dnes, sa začala rozvíjať koncom devätnásteho storočia z klinickej práce a pozorovaní Jeana-Martina Charcota, Sigmunda Freuda a ďalších, z Gestalt psychológie, experimentálnej psychológie a teórie učenia a z psychometrickej tradície.
- 8 Hlavný rozdiel medzi teóriou osobnosti a inými psychologickými teóriami spočíva v oddelených líniach vývoja. Teória osobnosti vyrastala z medicíny a z potreby bezprostrednej terapeutickkej aplikácie, iné teórie z akademického záujmu a hľadania. V dôsledku toho je teória osobnosti svojou povahou funkcionalistickejšia než experimentálna psychológia. Slúži ako integratívna sila zjednocujúca zistenia rozličných psychologických vied a usilujúca sa podať jednotný obraz toho, ako sa celý človek správa.
- 9 Tým, že zostávala mimo hlavného prúdu akademickej psychológie, teória osobnosti sa dlho tešila slobode spochybňovať alebo odmietať tvrdenia, široko akceptované na poli všeobecnej psychológie. Súčasne jej však často chýbala triezvosť, ako aj záujem o tradičné vedecké metódy.
- 10 Teórie osobnosti možno chápať a porovnávať z hľadiska deviatich základných otázok, ktoré konfrontujú moderných teoretikov: **vedomé** versus **nevedomé** determinanty správania, **výsledky** učenia versus **proces** učenia, **dedičnosť** versus **prostredie**, **minulosť** versus **prítomnosť**, **holistický** versus **analytický** prístup, **osoba** versus **situácia**, **účelový** versus **mechanistický** pohľad, **niekoľko** versus **množstvo** motívov a **normálne** versus **abnormálne** správanie. Väčšina teoretikov zaujíma polohu niekde na kontinuu, na ktorom ležia tieto dimenzie teórie osobnosti, niektorí však veľmi zdôrazňujú jeden alebo druhý pól.
- 11 Málo teórií spĺňa podmienky ideálnej teórie, ako je explicitnosť, jasné odlíšenie tvrdení od empirických odvodení a konzistentnosť odvodení. Teórie však predsa vytyčujú medze toho, čo sa považuje za dôležité pre štúdium a ponúkajú určité vodidlo k explorácii takých vytýčených oblastí.
- 12 Teórie osobnosti sú lepšie než „žiadne“ teórie, čo je v skutočnosti implicitná teória, pretože implicitnú teóriu nemožno posúdiť, podporiť alebo odmietnuť.
- 13 Najdôležitejšia je **heuristická** hodnota teórie — ak generuje signifikantný výskum, pravdepodobne hovorí o ľudskom správaní niečo významné. A ak teória jednoducho plodí idey tým, že vyvoláva zvedavosť, pochybnosti alebo entúziazmus a vo všeobecnosti nás núti premýšľať o dôležitých otázkach, nemožno o nej povedať, že je bez hodnoty.

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Zaujímavú diskusiu o vývoji súčasnej teórie osobnosti čitateľ nájde v Allportovom diele: *Schéma a rast osobnosti (Pattern and Growth in Personality)* /1961/, Boringovom: *História experimentálnej psychológie (A. History of Experimental Psychology)* /1950/ a Murphyho a Kovachovom: *Historický úvod modernej psychológie (Historical Introduction to Modern Psychology)* /1972/. Súčasný stav teórie a výskumu v mnohých oblastiach psychológie osobnosti periodicky zhŕňajú ročníky *Annual review of Psychology*. Medzi najnovšie články v tejto publikácii patria „Personality“ od Helsona a Mitchella /1978/, „Personality: Stages, Traits, and the Self“ od Loevingera a Knolla /1983/ a „Personality Structure and Assessment“ od Rorera a Widigera /1983/. Veľmi zosobnené prehľady o živote a práci mnohých týchto teoretikov sú obsiahnuté v nedávnych prácach Boringa a Lindzeyho: *História psychológie v autobiografii (A History of Psychology in Autobiography)* /1966/ a Lindzeyho: *História psychológie v autobiografii (A History of Psychology in Autobiography)* /1973, 1980/.

Medzi ďalšie užitočné úvody do psychológie osobnosti patrí Geen: *Osobnosť: Kibko správania (Personality: The Skein of Behavior)* /1976/, Maddi: *Teórie osobnosti: Porovnávací analýza (Personality Theories: A Comparative Analysis)* /1980/ a Mischel: *Úvod do osobnosti (Introduction to Personality)* /1981/.

Čitateľ, ktorý má záujem o metodológiu vedy, zistí, že je užitočné preštudovať Kuhna: *Štruktúra vedeckej revolúcie (The Structure of Scientific Revolutions)* /1962/, Suppeho: *Štruktúra vedeckej teórie (The Structure of Scientific Theories)* /1974/ a Turnera: *Filozofia a veda správania (Philosophy and the Science of behavior)* /1967/.

# I. časť

## ZAMERANIE NA PSYCHODYNAMICKÉ SILY

V prvej časti knihy sú rozoberaní siedmi teoretici: Sigmund Freud, zakladateľ psychoanalýzy (kap. 2.), a Erik Erikson, Carl Jung, Alfred Adler, Karen Horneyová, Erich Fromm a Harry Stack Sullivan (kap. 3–5), ktorí všetci vyšli z psychoanalytického rámca, neskôr sa však od neho oddelili, aby sformulovali svoje vlastné názory. Keďže títo šiesti teoretici sú všetci predovšetkým psychoterapeuti, ich teórie o človeku majú tendenciu sústreďovať sa na psychodynamické sily — ako je úzkosť a obranné mechanizmy — o ktorých sa predpokladá, že podmieňujú väčšinu ľudského správania.

Podobne ako tabuľky, ktoré sú v ďalších troch častiach knihy, a ako súhrnná tabuľka v 16. kapitole, obrázok 1 netreba považovať za definitívne určenie miesta, na ktorom teoretici tejto časti stoja z hľadiska tých deviatich dimenzií teórie osobnosti, ktoré sme uviedli v 1. kapitole. Málo teórií je sformulovaných s optimálnou presnosťou. Teoretici niekedy menia svoje názory a nie všetky dimenzie sú relevantné pre všetky teórie. Mnohí teoretici by sa teda v týchto tabuľkách mohli posúvať „hore alebo dolu“ podľa toho, ktorý aspekt teórie sa rozhodneme zdôrazniť. Obrázok 1 si teraz prezrite len zbežne, avšak po preštudovaní teórií tejto časti sa k nemu vráťte a položte si otázku, ktorých teoretikov by ste umiestnili inam a prečo.

Obrázok 1 naznačuje, že teoretici tejto prvej skupiny majú vo všeobecnosti tendenciu zdôrazňovať skôr nevedomé než vedomé determinanty správania, skôr čo je naučené, než ako je to naučené, skôr abnormálne než normálne, skôr minulosť než prítomnosť a relatívne malý počet základných motívov. Čo sa týka holisticko-analytickej a účelovo-mechanistickej dimenzie, väčšina týchto teoretikov stojí niekde medzi a kladú zhruba rovnaký dôraz na osobu a situáciu. Freud a Jung majú tendenciu zdôrazňovať hereditárne faktory, Horneyová, Fromm a Sullivan podčiarkujú hlavne sociálne a kultúrne determinanty osobnosti.

	FREUD	ERIKSON	JUNG	ADLER	HORNEY	FROMM	SULLIVAN
vedomie versus nevedomie							
akvizície versus proces učenia							
dedičnosť versus prostredie							
minulosť versus prítomnosť							
holistické versus analytické							
človek versus situácia							
účelové versus mechanistické							
niekoľko versus mnoho motívov							
normálne versus abnormálne							

Obr. 1 Psychodynamickí teoretici a dimenzie teórie osobnosti

# 2. kapitola

*Pochopil, že konečným tajomstvom moci...  
je porozumenie.*

*Ernest Jones*

## **ČO VYTVÁRA OSOBNOSŤ**

Id

Ego

Superego

## **DYNAMIKA OSOBNOSTI**

Pudy ako psychická energia

Ako sa energia rozdeľuje a využíva

Úzkosť

## **AKO SA OSOBNOSŤ VYVÍJA**

Identifikácia

Presunutie

Obranné mechanizmy

Štádiá vývinu

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

Voľné asociácie

Analýza sna

Kazuistiky

Súčasný psychoanalytický výskum

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## 2. kapitola

### KLASICKÁ PSYCHOANALÝZA SIGMUNDA FREUDA

Okná boli prvý raz od jesene otvorené a miestnosťou prúdil jemný vánok prinášajúci sviežosť nanovo sa rozzelenaných výhonkov a najmenších kvietkov skorej jari.

Členovia výboru sedeli okolo malého konferenčného stolíka pokrytého správkami a kópiami časopiseckých článkov.

„Viem, že dnes je ťažké sústrediť sa na to, ale musíme rozhodnúť o novom členovi zboru.“ Predseda sa odmlčal a zahľad sa na list papiera, ktorý držal v rukách. „Každý z vás už osobne hovoril so všetkými šiestimi uchádzačmi?“

Všetci súhlasne prikývli.

„V poriadku, čo hovoríte na Jima Browna? Bob, myslím, že ty si ho videl posledný. Čo si o ňom myslíš?“

Bob sa otočil od okna, vyklepal si do popolníka fajku a odvetil: „Mne sa ten chlapík páči, Paul. Napriek tomu, že je fešák — uškrnul sa — nie je hlúpy. Je šikovný a schopný. Páčil sa mi hlavne jeho štýl výučby v diplomovom seminári. Myslím, že by bol dobrým prínosom pre fakultu. Ja hlasujem za.“

„Vďaka.“ Paul sa obrátil k poprednej výskumníčke katedry. „Lisa, čo si myslíš o Jimovom výskume?“

„Je celkom tvorivý, Paul,“ Lisa zodvihla jeden z článkov. „Napríklad, táto posledná štúdia sa doteraz nikdy nerealizovala. Je vypracovaná veľmi dôkladne. Jeho návrh je dobrý a predkladá pevné argumenty. Mám isté poznámky k jeho metodológii, ale celkovo na mňa urobil mimoriadny dojem.“ Lahučký vánok zakrúžil okolo nej a ona strihla očami k oknu. „Áno,“ povedala, „aj ja hlasujem za. Myslím, že Jim by bol mimoriadnou potechou.“ Zalapala po dychu a oči sa jej rozšírili v hrôze. „Chcem povedať *posilou!*“ Potom sa spolu s ostatnými rozosmiala.

Sigmund Freud, ktorý nevedomie skúmal viac ako štyridsať rokov a preukázal jeho veľký význam v duševnom a citovom fungovaní, často začínal prednášku pre nových poslucháčov vysvetlením **parapraxie** alebo pošmyknutia jazyka. Takéto chybné výkony, ktoré z času načas robíme všetci, sú vynikajúcou ukážkou toho, ako naša myseľ operuje súčasne na rozličných úrovniach alebo rozličnými spôsobmi. Chybné výkony tiež ilustrujú, ako veci, ktoré prežívame konfliktne, môžu súvisieť s nevedomými myšlienkami, avšak nachádzajú náhlu — a niekedy rozpaky vyvolávajúcu — expresiu. Je jasné, že zatiaľ čo výskumníčka z predchádzajúceho príbehu vedome hodnotila kandidátovu prácu, nevedomo zvažovala aj iné, rovnako zaujímavé aspekty tohto muža.

Čo je **nevedomie**? Je to tá oblasť prežívania, ktorá nám normálne nie je prístupná, buď preto, lebo jej obsahy nikdy neboli vedomé (stopy udalostí, ktoré sa udiali ešte pred tým, ako sme disponovali jazykom, v ranom detstve), alebo preto, lebo jej obsahy sú potlačené alebo vytesnené z vedomia, pretože sú pre nás určitým spôsobom ohrozujúce. Napríklad žena môže „zabudnúť“, že jej priateľ chronicky chodí na schôdzky neskoro, pretože sa obáva, že keby prejavila hnev, jej priateľ by sa nahneval tiež.

Ako sa nevedomý materiál dostáva do vedomého prežívania? Práve ste videli jeden zo spôsobov: niekedy nevedomé myšlienky vpadnú do vedomia celkom neočakávane. Častejšie však nevedomý materiál zostáva ukrytý, až kým si nenájde expresiu v našich snoch alebo fantáziách (kde je obyčajne zamaskovaný), alebo v našich vedomých asociáciách k materiálu našich snov. Ak sa pokúsime porozumieť našim snom a uviesť udalosti z nich do vzťahu s ideami a udalosťami v reálnom svete, nevedomé myšlienky, ktoré podmieňujú snové obrazy, sa môžu dostať do vedomia.



Sigmund Freud sa pri predkladaní svojej teórie nevedomia ocitol v opozícii k hlavnému prúdu myslenia devätnásteho storočia. Mnohí vedci a filozofi cítili, že vtedy nová psychologická veda by mala venovať pozornosť vedomej mysli, analyzujúc jej obsahy alebo skúmajúc jej aktívne procesy — vnímanie, myslenie a predstavivosť. Iní mali pocit, že vzhľadom na to, že myslenie je abstrakciou, možno náležite študovať iba správanie. Ale pre Freuda bola myseľ ako ľadovec: malá časť ľadovca, ktorú vidíme, predstavuje vedomú myseľ; obrovská masa pod vodou predstavuje nevedomé impulzy, vášne a potlačené myšlienky a pocity, ktoré ovládajú vedomé myslenie a konanie. Mnohí pred Freudom — medzi inými Friedrich Nietzsche, Gustav Fechner a Pierre Janet — špekulovali o povahe duševných obsahov, ktoré sú mimo úvedomenia (Whyte, 1962). Freud však dal nevedomiu ústrednú polohu vo svojej teórii ľudského správania, ktorá sa mala stať prvou sformulovanou vyčerpávajúcou teóriou osobnosti. Freudova práca z neho urobila jednu z najvplyvnejších, ale ako uvidíme, aj jednu z najrozpornejších postáv modernej doby. Či už niekto s Freudovými teóriami a metódami súhlasí, alebo nie, je jasné, že — podobne ako Charles Darwin, Karl Marx a Albert Einstein — pomohol sformovať myslenie dvadsiateho storočia.

## RÁMČEK 2.1 Sigmund Freud (1856—1939)



Už od svojej skorej mladosti Freud túžil stať sa vedcom. Mal „neodolateľnú potrebu porozumieť niektorým hádankám sveta, v ktorom žijeme a možno dokonca niečím prispieť k ich vyriešeniu“ (Freud, citácia Jones, 1961). Veľmi skoro ho začali priťahovať Darwinove teórie a inšpiráciu čerpal aj z jednej romantickej eseje Goetheho, v ktorej tento nemecký básnik upozorňuje nielen na krásu, ale aj na myseľ a účel Prírody (Jones, 1961).

Najlepším vstupom do sveta vedy v Európe devätnásteho storočia bol lekársky diplom, takže po skončení gymnázia sa Freud zapísal na lekársku fakultu Univerzity vo Viedni. Keď ku koncu štúdiá začal pracovať v laboratóriu slávneho nemeckého fyziológa, Ernesta Brückeho, domnieval sa, že dosiahol cieľ, pretože sa odôvodnene dalo očakávať, že nakoniec sa stane riadnym

profesorom alebo dokonca riaditeľom Brückeho Inštitútu fyziológie. Čoskoro však Freud zistil, že plat v Inštitúte je veľmi nízky a že ostatní pracovníci nie sú oveľa starší, takže nie je pravdepodobné, že by odišli do dôchodku a uvoľnili mu tak miesto.

Navyše, Freud bol Žid, čo bol ďalší faktor, ktorý v tej dobe limitoval jeho možnosti dosiahnutia cieľa. V roku 1882 sa Freud zoznámil s Marthou Bernaysovou, zamiloval sa do nej, veľmi si ju chcel vziať za ženu a založiť rodinu. Keďže nemal žiadne peniaze, nemohol si dovoliť luxus vedeckej kariéry, a preto dospel k záveru, že bude musieť prijať praktické povolanie. Takže, hoci začal byť známy svojím výskumom nervového systému, začal s lekárskou praxou, špecializoval sa na nervové poruchy a začal spolupracovať so Všeobecnou nemocnicou vo Viedni.

Freud sa čoskoro začal špecializovať na neurológiu a v roku 1885 strávil celý rok v Paríži, kde študoval u Jeana-Martina Charcota, francúzskeho neurológa a psychiatra. Na Freuda veľmi zapôsobili Charcotove revolučné názory na hystériu, a najmä jeho demonštrova-

nie — pomocou hypnózy — že hysterické symptómy sú psychogénneho pôvodu. Iba niekoľko rokov predtým Freuda fascinoval Josef Breuer svojím objavom novej metódy liečby hystérie, pri ktorej pacienti dosť podrobne opisovali prvé objavenie svojich symptómov. Symptómy potom často vymizli. Breuerova metóda, Charcotove odhalenia a Freudova vlastná skúsenosť s neurotickými pacientmi (v tom čase sa neurológovia často stretávali s ľuďmi sťažujúcimi sa na „nervové“ ťažkosti, ktoré by sa dnes označili ako „neurotické“) postupne kryštalizovali a Freud začal rozvíjať svoju teóriu nevedomia a jedinečnú metódu voľných asociácií.

Hoci to ešte stále bolo niekoľko rokov predtým, než sa mohol výlučne oddať rozvíjaniu psychoanalytickej teórie a metódy, Freud už tu účinne dosiahol svoj raný cieľ. V roku 1896 píše jednému priateľovi: „Teraz som na ceste k uspokojeniu (svojej túžby po filozofickom poznaní), keď prechádzam od medicíny k psychológii“ (Jones, 1961). Psychológia sa pre Freuda stáva *dominujúcou vášňou* a jedným z jeho prvoradých cieľov bolo z psychopatológie vyvinúť novú vedu „normálnej psychológie“.

Zápas však zďaleka nebol ukončený. Nakoľko mnohé z teórií, ktoré Freud začal predkladať — ako teórie detskej sexuality a univerzálnej incestuóznej túžby — boli také poburujúce, mnoho prvých rokov strávil v profesionálnej izolácii. Lekársky svet odmietal jeho názory a ponúkal mu málo, okrem kritiky a opovrhnutia. Napriek tomu, spolu s malou skupinou nasledovníkov — medzi ktorých patrili Carl Jung a Alfred Adler, ktorí sa nakoniec oddelili a sformulovali vlastné psychoanalytické teórie (pozri 4. a 5. kap.) — Freud založil Medzinárodnú psychoanalytickú asociáciu a pokračoval v práci a v písaní.

V roku 1909 G. Stanley Hall, psychológ a prezident Clarkovej Univerzity, pozval Freuda na návštevu Spojených štátov, aby predniesol prednášku pri príležitosti osláv dvadsiateho výročia založenia univerzity. Podľa Jonesa (1961), keď Freud prijímal čestný doktorát, ktorý opísal ako „prvé oficiálne uznanie našich snažení“, bol viditeľne dojatý týmto prejavom úcty po toľkých rokoch ostrakizmu.

Po celý čas svojej dlhej a oddanej kariéry si Freud vždy našiel čas pre svoju manželku a päť detí vo Viedni aj na miestach, kde trávili letné prázdniny. (Anna Freudová, jeho najmladšia dcéra a najbližšia spoločníčka v jeho posledných rokoch, sa sama stala psychoanalytičkou.) Jednou Freudovou osobnou extravaganciou bola jeho vášeň pre starožitnosti — ako zdôrazňuje Jones (1961), jeho záujem „sa vždy obracal k otázke pôvodu a začiatkov“. Takže keď príležitostne cestoval do Talianska, Grécka a iných európskych krajín, vždy si odtiaľ prinášal sošky a iné pamiatky na starodávne civilizácie.

K Freudovej poslednej ceste z Viedne, ktorá mu po celý život bola domovom, však došlo za tragických okolností. V roku 1938 spolu s rodinou unikol pred nacistickým terorom a natrvalo sa usadil v Londýne. V tom čase stále trpel príznakmi rakoviny podnebia a čeluste a zostával mu už iba rok života. Napriek 16 rokov trvajúcej neúprosnej chorobe si Freud udržal prekvapujúcu vitalitu. Vo veku 70 rokov vykonal podstatné zmeny v niektorých svojich najfundamentálnejších konceptoch: v práci *Ego a Id* (1923) úplne zrevidoval svoju teóriu štruktúry a fungovania psychiky, pričom po prvýkrát vykreslil spleť vzťahy medzi Id, Egom a Superegom.

A dokonca, vo svojej poslednej knihe *Náčrt psychoanalýzy*, ktorú napísal ako 82-ročný, podľa Freudovho prekladateľa a editora Jamesa Stracheyho, miestami naznačuje úplne nové smery vývoja.

Freudov vplyv na laikov bol značný, pretože vo svojej práci sa sústreďoval na témy, ktoré sú známe každému a jeho idey často predstavovali výzvu presvedčeniam ľudí o sebe samých a o druhých. Freudov pokračujúci a významný vplyv na psychológiu je evidentný napríklad aj v nedávnom výskume klinických psychológov (Norcross a Prochaska, 1982), v ktorom asi 30 percent respondentov uviedlo, že ich teoretická orientácia je psychodynamická. (Je pravdou, že mnohé psychodynamické teórie sa od Freudovej teórie znač-

ne líšia. O takých teóriách však možno povedať, že sú derivátmi Freudovho prístupu, pretože buď akceptujú a stavajú na množstve jeho základných postulátov, alebo zastávajú špecificky protikladné názory.) Také vysoké percento odpovedí nezískala žiadna iná teoretická orientácia: 30% je skutočne o niečo vyššie číslo než čísla udávané v ktoromkoľvek z množstva skorších výskumov tohto druhu.

## ČO VYTVÁRA OSOBNOSŤ

Osobnosť sa podľa Freuda skladá z troch hlavných systémov: Id, Ego a Superego. Veľmi všeobecne — Id predstavuje neinhibované impulzy, Superego hlas svedomia a Ego racionálne myslenie. Predstavte si, že ste sa vzdali naplánovaného vzrušujúceho víkendú mimo mesta, aby ste priateľovi pomohli s nejakým článkom a potom zistíte, že priateľ sám odišiel na víkend. Vaším prvým impulzom môže byť zlosť s predstavami fyzického násillia; to operuje vaše Id. Potom môžete mať za takéto myšlienky pocity viny a hanby — k slovu sa dostalo vaše Superego. Nakoniec sa môžete rozhodnúť povedať priateľovi, že ste na neho nahnevaný, že bol bezohľadný a sebecký — to je vaše Ego, ktoré robí prostredníka medzi surovými impulzmi vášho Id a trestajúcimi príkazmi vášho Superega.

### Id

**Id** je pôvodný osobnostný systém, z ktorého sa vyvíja Ego a Superego. Pri narodení je Id tvorené všetkým psychologickým, čo je vrodené. Ako sa život rozvíja, Id naďalej reprezentuje vnútorný svet subjektívnej reality. Je úplne nevedomé a nemá žiadne priame poznanie vonkajšieho sveta.

Ako najstaršia a základná zložka osobnosti je Id v úzkom kontakte s telesnými procesmi a odvodzuje z nich psychickú energiu, ktorá poháňa operácie všetkých troch systémov. O Id sa často hovorí ako o „rezervoári“ psychickej energie.

Id operuje na základe **princípu slasti**: pokúša sa dosiahnuť slasť a vyhýbať sa bolesti. Slasť pre Id znamená stav relatívnej nečinnosti alebo nízkej energetickej úrovne; bolesť znamená napätie vyvolané excitáciou alebo zvýšenie energie. Čiže, keď podnety vyvolajú napätie, Id sa ho snaží redukovať alebo eliminovať a vrátiť organizmus na nízku úroveň energie.

Na dosiahnutie svojich cieľov Id disponuje dvoma procesmi. **Reflexná činnosť** — vrodené automatické reakcie ako žmurkanie — mu umožňuje riešiť jednoduché formy excitácie a obvykle funguje bezprostredne. Na zvládnutie komplexných podnetov Id musí používať to, čo nazývame **primárny proces**, zložitejšiu psychologickú procedúru, v ktorej Id vytvorí predstavu niečoho, čo môže redukovať alebo odstrániť napätie. Napríklad: hladné dieťa si predstavuje jedlo alebo prsnú bradavku matky.

Tento proces utvárania obrazu objektu redukujúceho napätie sa nazýva **splnením želania**. Jedným z najlepších príkladov takéhoto splnenia želania je nočný sen; inými príkladmi sú denné snenie a psychotické halucinácie. Môžete sa pýtať, ako môžu želania spĺňať desivé sny a predstavy: želanie môže byť v konflikte so strachom a byť ním prekonané, alebo sa do konfliktu môžu dostať túžby rôznych systémov osobnosti. Napríklad sen o uvrhnutí do väzenia a zistenie, že mám na sebe kabát milovanej osoby, môže odrážať konflikt medzi želaním intimity a strachom z toho, že táto milovaná osoba zničí moju slobodu.

## 2. kapitola

Iba utvorenie predstavy niečoho, samozrejme, neuspokojí potrebu: dieťa nemôže sať z imaginárnej bradavky.

Musí si teda vyvinúť spôsoby odlíšenia predstáv od objektov v realite, ktoré reprezentujú, a spôsoby zabezpečenia si týchto objektov. Práve za účelom dosiahnutia tohto cieľa sa začína objavovať Ego a jeho hlavný prostriedok operovania, sekundárny proces.

### Ego

**Ego** sa vyvíja z Id, aby organizmu umožnilo vyrovnávať sa s realitou. Keďže obraz jedla neuspokojuje hlad dieťaťa, dieťa sa musí naučiť doplniť ho skutočným jedlom — tento obraz musí premeniť na skutočný vnem. Id nedokáže zastať túto funkciu; iba Ego dokáže rozlišovať medzi vecami v predstavách a vecami vo vonkajšom svete.

O Egu sa hovorí, že sa riadi **princípom reality**, ktorý požaduje odloženie úkonu, až kým Ego neurčí, či niečo nejestvuje v objektívnej realite.

Ego teda dočasne vylučuje princíp slasti, ktorý požaduje okamžitú akciu a pomocou **sekundárneho procesu** — realistického myslenia — odkladá akciu, až kým nenájde objekt uspokojujúci potrebu.

Sekundárny proces zahrnuje **testovanie reality**. To znamená, že Ego si vytvára určitý plán pre uspokojenie potreby a potom ho testuje, aby zistilo, či bude fungovať. Predstavte si napríklad, že sa pripravujete na nejakú skúšku. Primárny proces vás vedie k tomu, že myslíte na „jednotku“, ktorú chcete, a na priemer známok, ktorý potrebujete; sekundárny proces zabezpečuje, že sa rozhodnete, ktorú učebnú látku sa potrebujete na skúšku naučiť, že túto látku budete študovať a potom otestujete sami seba, aby ste zistili, či ste sa ju naučili. Jednoducho — aby organizmus bol účinný — Ego a sekundárny proces musia kontrolovať kognitívne fungovanie.

Nazýva sa „exekutívou“ osobnosti, pretože volí, na ktoré podnety treba reagovať a rozhoduje, ktoré pudy uspokojíť, kedy a ako. Napriek tomu Ego odvodzuje svoju moc od Id a jeho konečným zámerom je presadiť ciele Id. Ego však musí uspokojovať požiadavky aj tretieho a posledného systému osobnosti, Superega.

### Superego

**Superego** sa vyvíja z Ega a reprezentuje rodičovské hodnoty alebo spoločenské normy, ako ich interpretovali rodičia. Dieťa postupne inkorporuje tie spôsoby správania, ktoré rodičia schvaľujú, do svojho **Ego ideálu** a tie, ktoré neschvaľujú, do svojho **svedomia**. Tieto dva subsystemy Superega potom dieťa odmeňujú pocitmi hrdosti za schvaľované správanie a za neschvaľované konanie ho trestajú pocitmi viny. Rodičovskú kontrolu takto nahrádza sebakontrola.

Podobne ako Id, aj Superego je neracionálne. Vyžaduje skôr dokonalosť než jednoducho maximum človeka. A trestá ho s rovnakou tvrdosťou, bez ohľadu na to, či človek robí niečo „zlé“, alebo si to iba myslí.

Ale Superego je tiež podobné Egu, pretože sa snaží kontrolovať impulzy Id. Svojimi hlavnými funkciami — inhibovanie Id, vnucovanie morálnych cieľov Egu a usilovanie o dokonalosť — oponuje aj Id, aj Egu a snaží sa u osobnosti presadiť svoje vlastné názory.

Keď prejdete touto časťou a budete študovať zhrnutie v tabuľke 2.1, pamätajte na to, že Id, Ego a Superego nemožno chápať ako akési bytosti, ktoré operujú osobnosťou. Sú to iba názvy pre systémy psychologických štruktúr a procesov, ktoré sa riadia určitými princípmi. Tieto systémy obyčajne pracujú spoločne ako tím, pod vedením Ega. Ak však medzi nimi vystanú závažné konflikty, môžeme pozorovať abnormálne správanie.

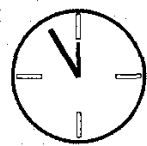
TABUĽKA 2.1

## Tri systémy osobnosti

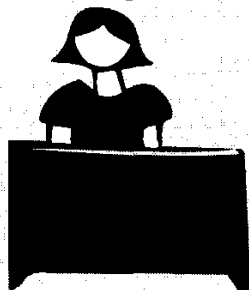
Id	Ego	Superego
<p>Pôvodný systém. Pozostáva z pudov a zabezpečuje psychickú energiu pre operácie všetkých troch systémov. Pozná iba vnútorný svet a nemá žiadne poznanie objektívnej reality.</p> <p>Sleduje princíp slasť a operuje primárnym procesom. Cieľom je výlučne rozlišovať medzi slasťou a bolesťou, a tak získavať iba slasť a vyhýbať sa bolesti.</p> <p>Hľadá bezprostredné ukojenie pudu.</p> <p>Je neracionálne.</p>	<p>Vyvíja sa z Id a zaoberá sa vonkajším svetom. Získava energiu z Id. Pozná vnútorný svet aj objektívnu realitu.</p> <p>Sleduje princíp reality a operuje sekundárnym procesom. Cieľom je rozlišovať medzi fantáziou a realitou, a tak uspokojovať potreby organizmu. Musí koordinovať požiadavky Id, Superega a vonkajšieho sveta. Cieľom je udržať život a vidieť, že rod sa reprodukuje.</p> <p>Odkladá pudové ukojenie, kým ho nemožno dosiahnuť bez konfliktu so Superegom alebo vonkajším svetom.</p> <p>Je racionálne.</p>	<p>Vyvíja sa z Ega a slúži ako morálna zbraň osobnosti. Predstavuje internalizované rodičovské hodnoty. Delí sa na svedomie (ktoré trestá „zlé“ správanie) a Ego ideál (ktorý odmeňuje „dobré“ správanie). Podobne ako Id, nerozlišuje medzi subjektívnym a objektívnym; vzhľadom na to sa myšlienky trestajú tak ako činy.</p> <p>Cieľom je rozlišovať medzi dobrým a zlým a vidieť, že osoba sa podriada morálnym súdom. Vyžaduje dokonalosť.</p> <p>Inhibuje pudové ukojenie.</p> <p>Je neracionálne.</p>

## DYNAMIKA OSOBNOSTI

Freud chápal ľudský organizmus ako komplexný systém, ktorý energiu získanú z potravy využíva na také rozmanité účely, ako je dýchanie, fyzikálny pohyb, vnímanie a zapamätávanie. Domnieval sa, že fyziologická energia a **psychická energia** — energia, ktorá poháňa psychologické aktivity, ako je myslenie — sa môžu vzájomne transformovať jedna do druhej. Id je bodom kontaktu medzi energiou tela a energiou osobnosti.



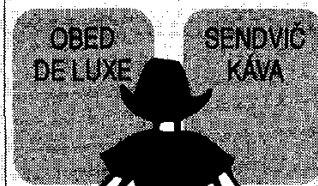
**ZDROJ** - napätie potreby, napr. nedostatku živín, prežívaný ako hlad



**CIEĽ** - zredukovať napätie uspokojením potreby



**OBJEKT** - čokoľvek, čo uspokojí potrebu, spolu so správaním vedúcich na získanie objektu



**POPUD** - sila pohýňajúca k uspokojeniu potreby, určená intenzitou potreby

Obr. 2.1 Pud má štyri črty: ako príklad uvádzame pud hladu

### Pudy ako psychická energia

**Pud** je psychologickou reprezentáciou určitej telesnej potreby; je to želanie naplniť určitú fyziologickú potrebu. Napríklad pud hladu je odvodený od určitého nutričného deficitu v telesných tkanivách a jeho duševnou reprezentáciou je potreba jedla. Pudy sú kvantitami psychickej energie a všetky spoločne vytvárajú celkové množstvo energie dostupnej osobnosti.

#### Charakteristika pudov

Pudy majú štyri dôležité črty: zdroj, cieľ, objekt a pudovosť (pozri obr. 2.1). Podľa Freuda **zdroj** pudu — telesná potreba, ktorú reprezentuje — zostáva v priebehu života konštantný, pokiaľ ho nezmení alebo neeliminuje fyzické zrenie. Podobne zostáva konštantný v čase aj **cieľ** pudu — uspokojenie potreby.

**Objekt** pudu zahŕňa všetko, čo človek musí urobiť, aby tento získal. Objekt pudu hladu teda môže zahŕňať nákup potravín, ich varenie a servírovanie. Na rozdiel od zdroja a cieľa objekt pudu môže značne variovať. Je tomu tak preto, lebo psychickú energiu možno presunúť: keď niečo, čo chceme, nie je dostupné — chýba to alebo jeho dosiahnutiu bránia prekážky — môžeme svoj záujem presunúť na niečo iné. A ak aj druhá voľba je nedostupná, môžeme energiu presunúť znovu a pokračovať v tom, až kým nenájdeme objekt, ktorý uspokojí našu potrebu.

Pudové **pudenie** — odraz sily alebo intenzity potreby — zriedka zostáva rovnaké. Napríklad, ak ste mali dobré raňajky, budete chcieť na obed iba sendvič, ale ak ste nič nezjedli už od včera, budete možno chcieť kompletný obed.

Pripomeňme si, že Id, ktoré vyhľadáva iba slasť, prežíva napätie ako nepríjemné. Freudov model pudov je model **redukcie napätia**: správanie organizmu je aktivované dráždením alebo zvýšením napätia a utišuje sa konaním, ktoré toto napätie rozpúšťa. Cieľ pudu je teda v zásade **regresívny** („návrat späť“) v tom, že človeka sa snaží vrátiť do (relatívne pokojného) stavu, ktorý jestvoval predtým, ako došlo k prebudeniu pudu.

Zo všetkých charakteristík pudu je najvýznamnejšia schopnosť presunúť energiu z jedného objektu na druhý. Táto schopnosť je v skutku najdôležitejšou črtou dynamiky osobnosti. Zodpovedá za zjavnú plasticitu ľudskej povahy a pozoruhodnú premenlivosť nášho správania. Takmer všetky naše záujmy, preferencie, návyky a postoje predstavujú presuny energie zo skorších objektov. K tomuto kritickému pojmu povieme neskôr v tejto kapitole viac.

### Triedy pudov

Namiesto toho, aby Freud pudy vyratúval, navrhuje dve všeobecné kategórie: pudy života a pudy smrti. **Pudy života** — napríklad hlad, smäd a sex — slúžia prežitiu a reprodukcii; chránia jedinca aj druh. Energia pudov života sa nazýva **libido**.

V prvých rokoch svojej práce Freud takmer výlučne venoval pozornosť sexuálnemu pudu (pozri Freud, 1905a). Je dôležité rozumieť, že tento pud neznamena iba želanie a pôžitok z genitálnej sexuálnej slasti, ale aj slasť odvodenú z mnohých telesných oblastí. To, o čom hovorí Freud, opisuje slovo „zmyselný“ niekedy rovnako, ak nie lepšie než slovo „sexuálny“. Nielen jedna, ale množstvo telesných potrieb spúšťa sexuálne a zmyslové túžby. Každá z týchto potrieb je spojená s určitou **erotogénnou zónou**, ktorá je senzitívnou oblasťou tela alebo pokožky — ako sú ústa alebo genitálie — kde má tendenciu objaviť sa stimulácia vyvolávajúca napätie a produkuje príjemné pocity. Pojem erotogénnej zóny je integrálnou súčasťou Freudovej teórie vývinu, o ktorej budeme diskutovať o niečo neskôr.

**Pudy smrti**, niekedy nazývané **deštruktívnymi pudmi**, fungujú menej zjavným spôsobom než pudy života. V dôsledku toho vieme o nich veľmi málo okrem toho, že časom dosahujú svoj cieľ: každý nakoniec zomiera. Na základe teórie devätnásteho storočia, že všetky životné procesy majú tendenciu vracaa sa k stabilite anorganického sveta, Freud (1920a) presadzoval názor, že všetky ľudské bytosti majú túžbu zomrieť, ktorá je, samozrejme, obyčajne nevedomá: „cieľom celého života je smrť.“ Neidentifikoval však telesné zdroje pudov smrti a nepomenoval ich energiu.

Dôležitým derivátom pudov smrti je **agresívny pud**. Podľa Freuda sa ľudia púšťajú do násilného a deštruktívneho správania preto, aby nezničili sami seba. Aby zachovali organizmus, pudy života celkovo odporujú pudom smrti a obracajú ich energiu smerom von, proti ostatným ľuďom. Časť tejto energie sa odvádza do náhradných akceptovateľných aktivít, ako je ovládanie okolia alebo sledovanie takých agresívnych športov, ako je hokej alebo zápasenie. A časť nachádza (oslabený) výraz v sebatrestaní, akým sú akcie Superega.

Každý čin je determinovaný alebo odvodený z niekoľkých motívov (Freud, 1933b). Pudy života a smrti môžu teda pôsobiť spoločne, ako je tomu napríklad pri jedení, ktoré uchováva život, ale zahŕňa aj deštruktívne akty hryzenia, žuvania a prehltania. Alebo pudy života môžu neutralizovať pudy smrti: ľudia môžu využívať moc na získanie objektov svojej lásky. Pudy sa môžu tiež dostať do konfliktu, napríklad keď niekto cíti k druhej osobe lásku aj hnev. A niekedy získajú prevahu pudy smrti: láska môže nabrať určitý sadistický aspekt.

## 2. kapitola

Vo svojej všeobecne známej korešpondencii s Einsteinom o otázkach vojny a pacifizmu Freud (1933b) navrhuje, že proti tendencii človeka k vojne by sa mali využiť pudy života formou „emočných zväzkov“ medzi ľuďmi. Napriek tomu prejavil pochybnosti, či také zväzky, v minulosti neúspešné, budú schopné zabrániť budúcemu konfliktu. Jeho pesimizmus odrážal jeho hlboké presvedčenie, že ľudia nie sú schopní ovládať svoje impulzy a nájsť pre ne prijateľné ventily (Hall a Lindzey, 1968).

### Ako sa energia rozdeľuje a využíva

Termín **dynamika osobnosti** sa vzťahuje na spôsob, akým sa osobnosť mení a rastie, a teda na spôsob, akým Id, Ego a Superego rozdeľujú a používajú psychickú energiu. Množstvo energie, ktorá je osobnosti dostupná, je limitované a tieto tri systémy musia o ňu súperiť. Čiže, pokiaľ sa celkovej štruktúre nedodá nová energia, ak sa jeden systém stane silnejším, ostatné dva zoslabnú.

#### Premenlivá energia Id

Id predovšetkým disponuje všetkou energiou osobnosti a — ako sme videli — využíva ju v reflexnej činnosti a plnení želaní pod vedením primárneho procesu. **Katektuje** alebo investuje energiu do objektov, ktoré — ako sa mu javí — uspokojia jeho potreby. Avšak vzhľadom na to, že Id nedokáže rozlišovať medzi subjektívnym a objektívnym, jeho energia je veľmi premenlivá — ľahko sa presúva z jednej veci na druhú. Hladné dieťa zoberie do úst hocičo, čo môže vidieť a dosiahnuť — svoje prsty, rožok vankúša, plastickú hračku. Keď však také investovanie energie do objektov — nazývané **objektová katexia** — zlyhá, čo sa týka uspokojenia potrieb organizmu — v prípade hladného dieťaťa neredukovalo hlad — energia je odvedená z čisto subjektívnych procesov Id do logických a objektívnych procesov Ega.

#### Rozširujúca sa zásobáreň energie Ega

Ego, ktoré nemá žiadnu vlastnú energiu, postupne získava stále viac energie Id, pretože na rozdiel od neho je úspešnejšie v redukovaní napätí, a tak v uspokojovaní potrieb organizmu. Táto úspešnosť Ega je dôsledkom jeho schopnosti využiť veľmi dôležitý mechanizmus nazývaný **identifikácia**, ktorým Ego dopĺňa mentálnu predstavu Id aktuálnou percepciou. Zatiaľ čo Id je presvedčené, že jeho predstava želaného objektu a objekt v skutočnosti sú to isté, Ego vie, že predstava a skutočný objekt sa líšia a že táto predstava sa musí prispôbiť realite.

Pojem identifikácie má veľký význam, pretože všetky kognitívne pokroky spočívajú v transformácii mentálnych reprezentácií do presnejších vyobrazení sveta, aký v skutočnosti je. Keď dieťa uspeje v prispôbovaní svojho mentálneho obrazu jedla skutočnej bradavke ponúkajúcej mlieko, jeho schopnosť uspokojiť vlastné potreby sa značne zvyšuje.

Ego nakoniec monopolizuje zásobáreň psychickej energie, pretože zakaždým, keď uspeje v získavaní objektu a uspokojovaní potreby, energia, ktorú Id investovalo do predstavy tohto objektu, prúdi do Ega. Samozrejme, zakaždým, keď Ego zlyhá v uspokojovaní pudov, Id si znovu môže uplatňovať nároky na moc.

Pretože Ego je také výkonné, akumuluje mimoriadnu energiu, ktorú môže investovať do



rozmanitých objektov a aktivít. Časť tejto energie venuje rozvoju takých fundamentálnych psychologických procesov, ako je vnímanie, rozlišovanie a uvažovanie. Časť energie Ega však musí ísť do sformovania reštriktívnych síl alebo **antikatexií**. Tieto sily sa obvykle využívajú na to, aby Id bránili v impulzívnom alebo iracionálnom konaní. Možno ich však použiť aj proti Superegu, ak sa jeho požiadavky stanú príliš tvrdými. Ak hrozí, že Id alebo Superego sa vymknú z rúk, Ego sa môže brániť tým, čo nazývame obrannými mechanizmami. O nich budeme diskutovať o niečo neskôr.

V neposlednom rade Ego — ako výkonný orgán osobnosti — využíva energiu ku koordinácii aktivít všetkých troch systémov. Usiluje sa v rámci osobnosti vytvoriť harmóniu, aby transakcie s vonkajším prostredím mohli prebiehať hladko a efektívne.

### Energizácia Superega

Podobne ako Ego, aj Superego získava energiu prostredníctvom identifikácie. Dieťa veľmi skoro investuje energiu do svojich rodičov, od ktorých je úplne závislé, čo sa týka uspokojenia svojich potrieb. Ako dieťa rastie, rodičia na neho prostredníctvom odmien a trestov prenášajú hodnoty spoločnosti, ako si ich interpretovali. Aby si udržalo rodičovskú lásku a uznanie, učí sa dopĺňať alebo identifikovať sa vo svojom správaní s normami svojich rodičov. Vkladá svoju energiu do ich ideálov a zákazov. Čiže napojením sa na pôvodný vklad energie do rodičov získava Superego prístup k energetickému rezervoáru Id.

Kanalizácia pudovej energie do Ega a Superega spúšťa zložitú súhru hnacích síl (katexie) a reštriktívnych síl (antikatexie), ktorá konštituuje dynamiku osobnosti. Id má iba hnacie sily, ale Ego a Superego používajú energiu na presadzovanie aj frustrovanie pudových cieľov. Aby osobnosti vládlo múdro Ego, musí kontrolovať aj Id aj Superego, musí si však ponechať dostatok energie na zaoberanie sa vonkajším svetom. Ak sa Ego nepodarí stať sa dostatočne silným a nebude schopné získať dostatok energie z Id, dôsledkom môže byť maladjustované správanie. Ak si nad veľkou časťou energie udržiava kontrolu Id, osoba môže byť impulzívna (koná prudko, zjavne bez rozmyslenia), neviazaná alebo dokonca násilnícka a deštruktívna. A ak nadmerné množstvo energie získa Superego, reštriktívne sily svedomia môžu človeka zväzovať morálnymi putami, zatiaľ čo sily Ego-ideálu môžu stavať také vysoké normy, že človek je značne inhibovaný a rozvíja sa u neho depresívny pocit zlyhania.

### **Úzkosť**

**Úzkosť** (anxieta) je kľúčovou premennou v takmer všetkých teóriách osobnosti. Dôsledok konfliktu, ktorý je nevyhnutnou súčasťou života — úzkosť — možno často pozorovať ako hlavnú zložku osobnostnej dynamiky. Freudova analýza úzkosti z hľadiska normálneho aj abnormálneho fungovania mala veľký vplyv na neskorších teoretikov a naďalej ovplyvňuje mnohých klinikov.

Väčšina fungovania osobnosti sa týka zaoberaním sa vonkajším svetom. Svet reality nás môže zabezpečovať alebo deprivovať v takých potrebách, ako je potrava; môže nám ponúknuť bezpečie, alebo ohrozovať naše životy. Môže rušiť, ako aj poskytovať pohodu a uspokojenie, a keď nie sme pripravení dať si rady s hrozbami, môžeme dostať strach alebo zostať úzkostní.

Freud (1926b) rozlišuje tri typy úzkosti: neurotická a morálna úzkosť sú odvodené z **rea-**

**listickej úzkosti**, ktorá je v zásade strachom z reálnych nebezpečenstiev vo vonkajšom svete. Neurotická aj morálna úzkosť majú svoju genézu v osobe. O **neurotickej úzkosti** sa hovorí, že sa často vyvíja zo skúsenosti raného detstva, v ktorom rodičovské správanie a tréning sú tvrdé a/alebo bezohľadné. Keď sme neuroticky úzkostní, obávame sa (imaginárneho) trestu, ktorý dostaneme od (imaginárnej) rodičovskej alebo inej autority za uspokojenie svojich pudových impulzov — tak, ako nás kedysi trestali naši rodičia. **Morálna úzkosť** sa objavuje vtedy, keď porušíme naše inkorporované rodičovské normy. Keď sme morálne úzkostní, obávame sa trestu nášho Superega — alebo, aby sme boli presní, nášho svedomia.

Neurotická a morálna úzkosť vám do určitej miery môžu pripadať podobné. Ako sa imaginárny trest a imaginárni rodičia líšia od svedomia? Rozdiel v zásade spočíva v stupni kontroly, aký uplatňuje Ego. Pri morálnej úzkosti je človek často racionálny a schopný o probléme premýšľať; Superego uplatňuje svoje požiadavky, ale Ego je schopné im odolať a rozhodnúť o priebehu akcie. Pri neurotickej úzkosti sú však ľudia často v takej tiesni — niekedy dokonca v panike — že nedokážu myslieť jasne; Id im bráni v odlíšení medzi tým, čo je imaginárne a čo reálne. Neuroticky úzkostní ľudia sú takmer presvedčení, že ich skutočne potrestá nejaká vonkajšia sila; t. j. často sa správajú tak, akoby tomu verili. Morálne úzkostní ľudia obyčajne vedia, že sú to ich vlastné vnútorné diktáty, ktoré im spôsobujú tieseň.

Úzkosť akéhokoľvek druhu je pre Ego signálom, že nebezpečenstvo je bezprostredné a že — pokiaľ sa nepodniknú primerané opatrenia — Ego môže byť premožené. Úzkosť nás motivuje k tomu, aby sme niečo urobili — aby sme sa vonkajšiemu nebezpečenstvu vyhli, aby sme inhibovali pudový impulz, alebo aby sme poslúchli hlas svedomia. Keď si Ego nedokáže poradiť s úzkosťou racionálnymi metódami, musí použiť nerealistické obranné opatrenia.

## AKO SA OSOBNOSŤ VYVÍJA

Freud bol pravdepodobne prvým psychologickým teoretikom, ktorý sa zamerával na vývin osobnosti a zdôraznil rolu raného detstva a detstva pri formovaní charakteru človeka. Freudovo poňatie osobnostného vývinu je možno jedným z najdôležitejších príspevkov psychoanalytickej teórie k súčasnej teórii osobnosti a vývinovej psychológii.

Freud bol presvedčený, že približne po piatom roku života rast a zmena v osobnosti pozostávajú zväčša z rozpracúvania základnej štruktúry, ktorá sa sformovala v prvých rokoch existencie dieťaťa. Paradoxom je, že Freud zriedka skúmal malé deti priamo; svoju teóriu založil na práci s analytickými pacientmi, ktorých mentálne exploraácie tak často viedli späť do zážitkov raného detstva.

Pre Freuda je vývin osobnosti v podstate učenie sa novým spôsobom, ako redukovať napätie. Ako dieťa rastie, zažíva vzrastajúce napätie zo štyroch hlavných zdrojov: fyziologických procesov rastu, frustrácií, konfliktov a hrozieb. Ako osoba prechádza piatimi štádiami vývinu, ktoré sa do značnej miery zakladajú na fyziologických zmenách — o týchto štádiách diskutujeme na nasledujúcich stránkach — môžu mu pri riešení týchto vzrastajúcich napätí pomáhať dôležité procesy identifikácie a presunutia, ako aj rozmanité obranné mechanizmy.

## Identifikácia

Jedným spôsobom redukcie napätia je imitovanie alebo identifikovanie sa s ľuďmi, ktorí sú pri uspokojovaní svojich potrieb úspešnejší ako my. Najranejšími modelmi, ktoré si

v tomto procese **identifikácie** volíme, sú naši rodičia. Neskôr sa môžeme identifikovať s učiteľmi, atlétmi, rockovými hviezdami a inými osobami. Svoje identifikácie si obyčajne neuvedomujeme a s druhou osobou sa nemusíme identifikovať úplne; väčšinou inkorporujeme iba tie črty, o ktorých sa domnievame, že nám pomôžu dosiahnuť náš cieľ. Často je ťažké povedať, ktoré charakteristiky osoby presne zodpovedajú za jej úspech, takže možno musíme vyskúšať niekoľko z nich, kým nájdeme tú, ktorá funguje.

Pretože na predstavu imitovania iných ľudí sme zvyknutí, forma identifikácie, o ktorej teraz diskutujeme, je o niečo ľahšie pochopiteľná než forma, o ktorej sme uvažovali skôr, t. j. tá, ktorou Ego a Superego získavajú energiu Id. Medzi týmito konceptmi však môžete badať vzťah. Keď Ego identifikuje určitý mentálny obraz so skutočným sensorickým dojmom alebo vnemom, prispôsobuje niečo, čo je vnútorné, niečomu, čo je vonkajšie. Keď si dieťa formuje svoje Superego vytváraním vlastných morálnych noriem ako kópií noriem rodičov, takisto prispôsobuje niečo vnútorné niečomu vonkajšiemu. Keď sa identifikujeme s osobami, ktoré obdivujeme a rešpektujeme, zladujeme niektoré z našich vlastných charakteristík (vnútorných v tom zmysle, že patria nám) s charakteristikami druhých (ktorí sú pre nás vonkajší).

Proces identifikácie má veľký význam v dynamike aj vývine osobnosti. Zladovaním našich mentálnych obrazov s tým, čo je skutočne v realite, získavame nielen nové informácie; ušetríme veľké množstvo času a energie, keď si osvojíme spôsoby správania, postoje a štýly, ktoré evidentne fungujú u druhých ľudí. Ak by sme sa mali naučiť, ako redukovať napätie výlučne prostredníctvom vlastných pokusov a omylov, nikdy by sa nám nemuselo podariť vyvinúť sa na dostatočne fungujúce nezávislé bytosti.

## **Presunutie**

Druhým hlavným prostriedkom, ktorým sa osobnosť vyvíja, je **presunutie** energie. Ako sme už videli, keď organizmus nemôže dosiahnuť pôvodný objekt pudu, hľadá iný objekt — presúva energiu z jedného objektu na druhý. Ak je cesta k tomuto novému objektu takisto zablokovaná, presúvanie pokračuje, až kým sa nenájde niečo, čo uvoľní napätie.

Zdroj a cieľ pudu — ako si spomeniete — zostávajú konštantné. Avšak vzhľadom na množstvo presunutí môže značne variovať objekt. Napríklad cieľom jednej mladej hudobníčky bolo študovať u Andréasa Segoviu a stať sa klasickou gitaristkou. Bohužiaľ, táto mladá žena si nemohla dovoliť platiť štúdium u takého veľkého umelca a v cudzej krajine. Takže sa pripojila k rockovej skupine, s ktorou neformálne hrala. Ale — hoci sa jej hra páčila skupine aj jej samotnej — nebola skutočne spokojná. Odišla zo skupiny a začala znovu brať lekcie. Jedného dňa náhodne začala dávať hodiny inému mladému muzikantovi, s ktorým sa zoznámila na koncerte, a vtedy sa rozhodla, že sa stane učiteľkou klasickej gitary.

Náhradné objekty zriedkavo — ak vôbec niekedy — dokážu redukovať napätie tak ako pôvodné objekty a čím menej pripomínajú originály, tým menej napätia redukujú. Freud hovoril, že ak presunutia zlyhávajú, vytvára sa nádrž nevybitého napätia a hľadanie lepších spôsobov redukovania napätí pokračuje. Výučba neuspokojovala mladú hudobníčku tak, ako by ju uspokojovalo koncertovanie; nakoniec začala príležitostne hrať v duetách so svojimi študentmi a založila malú skupinu pre neformálne koncerty. Podľa Freuda nepokoj človeka a variabilita jeho správania vyplývajú z tohto neustáleho hľadania lepších spôsobov redukovania napätia.

## 2. kapitola

Freud bol presvedčený, že civilizácie sa rozvinuli preto, lebo ľudské bytosti odvracali energiu od volieb primitívnych objektov k sociálne akceptovateľným cieľom (1930). Presunutia, ktoré produkujú sociálne a kultúrne výkony, sa nazývajú **sublimáciami**. Freud napríklad pozoroval, že mnohé obrazy Madony od Leonarda da Vinciho sú sublimovaným výrazom jeho túžby po intimite s matkou, od ktorej bol odlúčený vo veľmi mladom veku (1910).

Je jasné, že presúvanie energie má vo vývine a fungovaní osobnosti veľký význam. Ak by sme nemohli prerozdeľovať svoju psychickú energiu, naše frustrácie by nás zničili. A boli by sme ochudobnení o veľkú rozmanitosť záujmov, hodnôt a väzieb, ktoré charakterizujú dospelú ľudskú osobnosť.

### Obranné mechanizmy

V priebehu vývinu je Ego niekedy konfrontované s napätiami, ktoré nie je schopné zvládaf. Impulzy, spomienky, myšlienky, pocity — to všetko môže vyvolávať nadmernú úzkosť a nútiť Ego k tomu, aby sa bránilo extrémnymi opatreniami. Tieto **obranné mechanizmy** Ega sú duševné procesy, ktoré majú za cieľ redukciu úzkosti a zdieľajú dva zvláštne charakteristické znaky: operujú nevedome a popierajú, prekrucujú alebo skresľujú realitu.

Ako sme už zdôraznili, pojem nevedomia je integrálnou súčasťou Freudovej teórie a je rozhodujúci pre jeho poňatie obranných mechanizmov Ega. Ego používa svoje reštriktívne sily (antikatexie) na dosiahnutie **potlačenia** alebo na vypudenie spomienok, myšlienok a ideí, ktoré vyvolávajú úzkosť, z vedomého prežívania. Hoci je potlačenie veľmi silným mechanizmom, potlačený materiál si niekedy preráža cestu do vedomia, alebo nachádza výraz v nejakej maskovanej podobe. Keď samotné potlačenie nie je úspešné v kontrolovaní ohrozujúceho materiálu, pripájajú sa k nemu dodatočné obranné mechanizmy. Ďalšími hlavnými mechanizmami sú **projekcia, reaktívny výtvor, fixácia a regresia** — ktoré tým alebo oným spôsobom popierajú realitu alebo menia jej percepciu. Operácie všetkých týchto obranných opatrení ilustruje tabuľka 2.2

Všetky tieto obranné mechanizmy sa vyvíjajú preto, lebo Ego dieťaťa je príliš slabé, aby sa vyrovnalo s nárokmi prostredia: potrebuje pomoc pri odvracaní podnetov a redukovaní napätia. Takmer všetci ľudia si vyvíjajú obranné mechanizmy; určité používanie týchto prostriedkov je celkom normálne. Ak sa však používajú nadmerne, môžu časom interferovať s psychologickým vývinom, pretože bránia realistickému zaoberaniu sa svetom. Plytvajú energiou, ktorá by sa dala použiť efektívnejšie. A ak zlyhajú, výsledná úzkosť môže pre osobu predstavovať závažné ťažkosti.

Obranné mechanizmy majú tendenciu pretrvávať, keď si Ego nevyvinie silu dať si rady bez nich. Ego však môže byť v získavaní tejto sily neúspešné, pretože jeho obrany pútajú také množstvo energie. Ako Ego prelomí tento kruh? Ego rastie prostredníctvom interakcie medzi zmenami v samotnom organizme, najmä zmenami v nervovom systéme, a zmenami v prostredí organizmu. Bludný kruh možno prelomiť skoro, ak má dieťa zabezpečenú príležitosť učiť sa krok za krokom, ako zvládať stresy a výzvy. Možno ho prelomiť aj neskôr, keď pomôžeme dospelým neurotikom, ktorí sa to nenaučili týmto postupným spôsobom v detskom veku, urobiť tak teraz a naučiť sa, že to, čo ohrozovalo ich mladé a slabé Ega, už viac nepredstavuje realistickú hrozbu.

TABUĽKA 2.2

## Hlavné mechanizmy obrany Ega

Definícia	Operácia	Príklady
<p><b>Potlačenie</b> Účelové, ale nevedomé zabudnutie niečoho. K potlačeniu dochádza, keď spomienka alebo myšlienka, či pocit (objektová katexia) vyvolávajúci úzkosť sa vypudila z vedomia reštriktívnou silou (antikatexie). Cieľ: poprieť alebo skresliť hrozbu bezpečnosti Ega.</p>	<p>Potlačenie je pre normálny vývin osobnosti nutné a do určitej miery ho používa každý. Je však nebezpečné, pretože z dosahu človeka môže odstrániť celé oblasti emocionálneho života. Samotné potlačenie často nestačí a Ego sa musí obrátiť k iným prostriedkom kontrolovania ohrozujúceho impulzu. Ten sa môže prejavíť v maskovanej forme: ako presunutie (prechod k inému objektu), ako hysterický symptóm (fyzické ťažkosti bez telesného podkladu), ako psychofyziologická porucha (telesné ťažkosti s telesným aj psychickým podkladom) alebo ako fóbia (extrémny a ne-realistický strach z niečoho). Impulzu sa možno vyhnúť aj pomocou iného obranného mechanizmu.</p>	<p>Pretože sa mladý muž obáva vlastných sexuálnych impulzov, nevie si vybaviť sexuálne scény, ktoré videl v poslednom filme. Potlačenie + presunutie: dievča sa bojí prejavíť zlosť voči rodičom a namiesto toho sa búri a hostilitu prejavuje svojim učiteľom. Potlačenie + hysterický symptóm: po havárii lietadla, ktoré riadil a pri ktorej zahynul jeho priateľ a spolupilot, pilot nie je schopný vidieť, hoci testy sú negatívne. Potlačenie + psychofyziologická porucha: psychoanalýza odhaľuje, že žena, u ktorej sa rozvinuli ťažké migrenózne bolesti hlavy, typicky potláča zlosť a skôr sa prispôsobuje, než aby presadzovala svoje potreby. Potlačenie + fóbia: muž má strach z gumenných vecí. Jeho otec ho kedysi kruto potrestal za to, že zničil gumennú loptu svojmu bratovi. Guma teraz u neho spúšťa spomienky na túto udalosť a na jeho želanie, aby brat zomrel.</p>
<p><b>Projekcia</b> Pripísanie vlastných neakceptovateľných impulzov inej osobe. Cieľ: eliminovať myšlienky a pocity, ktoré vyvolávajú úzkosť; premeniť neurotickú alebo morálnu úzkosť na realistickú, ktorá sa zvláda ľahšie.</p>	<p>Projekcia sa vyhýba priznaniu si vlastných sexuálnych alebo agresívnych impulzov tvrdením, že sú to iní, ktorí majú také túžby. Nahradza to väčšie nebezpečenstvo menším; človek môže uniknúť vonkajšiemu nebezpečenstvu, ale nie vnútornému. Projekcia takisto umožňuje osobe prejavíť ohrozujúce impulzy pod maskou sebaobrany.</p>	<p>Žena, ktorá sa nedokáže postaviť k svojmu hnevu voči rodičovi a iným autoritám, je presvedčená, že kolegovia sa ju snažia podraziť. Na pracovných schôdzkach sa s každým háda a potom obviňuje šéfa, že je proti nej a že sa ju chystá vyhodíť.</p>

## 2. kapitola

pokračovanie tabuľky 2.2

<p><b>Reaktívny výtvor</b> Osvojenie si postojov a spôsobov správania, ktoré sú opakom skutočných myšlienok a pocitov človeka. Cieľ: zakryť myšlienky a pocity, ktoré vyvolávajú úzkosť.</p> <p><b>Fixácia*</b> Sústredenosť na otázky určitého štádia vývinu dlho po tom, čo človek mal prejsť do ďalšieho štádia. Cieľ: vyhnúť sa frustráciám a nebezpečenstvám nových situácií.</p> <p><b>Regresia*</b> Návrat k spôsobom správania, ktoré boli primerané skoršiemu štádiu vývinu. Cieľ: získať pomoc v konfrontácii s nejakou traumatickou situáciou.</p>	<p>Reaktívny výtvor typicky maskuje negatívne pocity (hnev, nenávisť) pozitívnymi (láska, náklonnosť). Niekedy však maskuje pozitívne pocity negatívnymi. Vo všeobecnosti sa reaktívny výtvor dá od pravých pocitov odlíšiť svojím prehnaným a kompulzívnym charakterom. Môže uspokojovať pôvodný impulz; napríklad nadmerná láska môže dusiť.</p> <p>Fixácia vedie osobu k tomu, že zostáva fixovaná na nejaký starý spôsob života, ľpe na tom, čo je známe, pretože sa obáva neúspechu alebo neschopnosti vyrovať sa s nárokmi novej situácie.</p> <p>Regresia znamená návrat — pri strese — do ranejších štádií vývinu, počas ktorých bola dostupná pomoc iných a osoba sa cítila bezpečne.</p>	<p>Žena vždy závidela svojej priateľke a cítila sa vedľa nej ako druhá v poradí, ale bojí sa súperiť. Namiesto toho nešetrí láskou a pozornosťou k priateľke, čím jej celkovo bráni viesť jej vlastný život. Muža veľmi priťahuje nejaká žena, ale pretože sa obáva straty svojej nezávislosti, správa sa k nej, keď sa stretnú, hostilne a svárlivo.</p> <p>Vo veku 7 rokov si dieťa ešte stále cmúľa palec a bojí sa chodiť von bez matky.</p> <p>Po bitke s manželom, ktorá vedie k úvahám o rozvode, sa mladá žena vracia späť k svojim rodičom, aby sa o ňu starali ako o dieťa a uspokojovali každý jej rozmar.</p>
---	--	---

\*Vo všeobecnosti sa ľudia nefixujú alebo neregredujú úplne. Nezrelé, ale izolované formy správania pretrvávajú a majú tendenciu vynoriť sa, keď ľudia narazia na nejakú prekážku, alebo sú frustrovaní.

## Štádiá vývinu

Podľa Freuda je vo formovaní osobnosti rozhodujúcich prvých päť rokov života. Podľa jeho modelu vývinu, medzi narodením a vekom 5 alebo 6 rokov dieťa prechádza tromi štádiami — **orálnym**, **análnym** a **falickým**. V každom z nich vývin postupuje zo zmien a rastu špecifických impulzov a potrieb. Počas štádia **latencie**, ktoré vyplňuje ďalších päť alebo šesť rokov, majú impulzy tendenciu byť potlačené. Náhle a podstatné zmeny v adolescencii tieto impulzy reaktivujú a potom, ako sa veci upokoja, osoba prechádza do posledného, **genitálneho** štádia, štádia zrelosti.

### Orálne štádium

Témou **orálneho štádia**, ktoré obvykle trvá prvý rok života, je jedenie, činnosť, ktorá stimuluje pery, ústa a hrdlo. Keď sa objavia zuby, pripája sa k tomu hryzenie a prežúvanie. Tieto dva spôsoby činnosti — inkorporovanie a prežúvanie — sú prototypom takých neskorších charakterových čŕt, ako je nadobúdanie poznania a zbieranie vecí (**orálna inkorporácia**) a časté používanie sarkazmu alebo argumentatívnosti (**orálna agresia**).

Toto štádium je charakterizované najmä pocitmi závislosti. Čo sa týka starostlivosti a ochrany, dieťa sa úplne spolieha na druhých. Pocity závislosti majú tendenciu do určitej miery pretrvávať u väčšiny z nás a objavujú sa v neskoršom živote, kedykoľvek sa cítime úzkostní alebo neistí.

### Análne štádium

Vylučovanie výkalov uvoľňuje nepríjemný tlak vyvolaný akumuláciou strávenej potravy. Počas **análneho štádia**, ktoré trvá zhruba od prvého do dvoch rokov života, nácvik toalety núti dieťa naučiť sa odkladať slasť z uvoľnenia análneho napätia.

Tento nácvik môže mať ďalekosiahle následky v závislosti od rodičovských postojov a metód. Napríklad, ak rodičia budú nadmerne prísni, dieťa sa môže búriť a zadržávať výkaly — vzniká zápcha. Táto tendencia je prototypom takých neskorších čŕt, ako je lakomosť a tvrdohlavosť (**análna retentívnosť**). Ďalším príkladom je, že dieťa môže ventilovať svoju zlosť vylučovaním výkalov v nevhodný čas — neskôr sa u neho prejavujú také črty, ako neporiadnosť, deštruktívnosť alebo krutosť (**análna expulzivita**).

### Falické štádium

Počas **falického štádia**, ktoré vo všeobecnosti začína vo veku dvoch rokov a trvá asi do piateho alebo šiesteho roku, sa u detí objavuje zaujatosť vlastnými pohlavnými orgánmi. Masturbácia — dráždenie a manipulovanie s vlastnými pohlavnými orgánmi — produkuje veľkú senzuálnu slasť. Súčasne sa u detí zosilňuje sexuálna túžba po rodičoch, ktorá iniciuje dôležitú sériu zmien v objektoch, do ktorých deti vkladajú energiu. Najdôležitejším vývinom tohto štádia je objavenie oidipovského komplexu s jeho sprevádzajúcimi prejavmi kastrácie úzkosti (u chlapcov) a závidi penisu (u dievčat).

Ako možno vidieť z rámčeka 2.2, oidipovský komplex — sexuálna atrakcia dieťaťa k rodičovi opačného pohlavia a hostilita k rodičovi rovnakého pohlavia — sa objavuje a rieši prostredníctvom súhry niekoľkých poháňajúcich a obmedzujúcich síl (katexie a antikatexie). Táto súhra nakoniec vedie k tomu, že dieťa sa identifikuje s rodičom rovnakého pohlavia, zmení sexuálnu lásku k rodičovi opačného pohlavia na nesexuálnu lásku a vo všeobecnosti si ako sexuálnych partnerov volí vrstovníkov opačného pohlavia.

Freud sa domnieval, že každý človek je vrodene bisexuálny — že dedíme tendencie opačného pohlavia, ako aj vlastného, a že nás priťahujú obe pohlavia. Vo všeobecnosti prevládajú maskulínne tendencie u mužov a feminínne tendencie u žien, takže väčšina ľudí sa identifikuje s vlastným pohlavím a ako partnerov si volí opačné pohlavie. Homosexuálne impulzy obvykle zostávajú latentné, nachádzajúc výraz v čiastočných identifikáciách s partnermi opačného pohlavia. Napríklad ženatý heterosexuálny muž s rodinou môže prejavovať takúto parciálnu identifikáciu so svojou matkou — umelkyňou — v tom, že si volí hudobnú kariéru.

### Štádium latencie

Strach z rodičovskej odplaty vedie k potlačeniu sexuálnych túžob dieťaťa a zhruba medzi vekom 5 až 12 rokov deti vstupujú do **štádia latencie**, keď sú sexuálne a agresívne impulzy skorších štádií (**pregenitálne impulzy**) v stlmenom stave. Počas tohto štádia si dieťa vyvíja kapacitu pre sublimáciu a začína pocíťovať záujem o druhých. S nástupom puberty a jej fyziologických zmien v reprodukčnom systéme sa pregenitálne impulzy znovu oživujú a osoba začína s adaptáciami, ktoré nakoniec vrcholia stabilizovaním osobnosti v nasledujúcom štádiu.

### RÁMČEK 2.2 Oidipovský komplex

Freud nazval **oidipovský komplex** podľa legendárneho kráľa z Téb, ktorého náhodná vražda vlastného otca a manželstvo s vlastnou matkou tvoria dramatické jadro Sofoklovej drámy *Kráľ Oidipus*. Podľa Freuda si dieťa v období medzi druhým a piatym rokom života rozvíja sexuálnu atrakciu k rodičovi opačného pohlavia a agresívne alebo hostilné cítenie k rodičovi rovnakého pohlavia: chlapec chce vlastniť matku a nahradiť otca, dievča chce vlastniť otca a nahradiť matku.

Oidipovský komplex sa rozvíja odlišne u mužov a žien. Chlapec aj dievča na začiatku milujú matku, pretože tá uspokojuje ich potreby, a pocíňujú odpor voči otcovi ako rivalovi v matkinej láske. Chlapec si predstavuje, že otec a (silnejší) rival — ako trest za túžbu po matke — mu odreže pohlavný orgán. Často je to matkine špecifické vyhrážanie sa takou udalosťou, ktorým mieni zabrániť chlapcovi v masturbácii a ktoré vyvoláva tento strach. Niekedy otec netoleruje matkinu pozornosť voči synovi a začne sa k nemu správať nevlúdne a trestajúco. Často chlapec uverí, že jeho strach je potvrdený, keď prvýkrát vidí ženské genitálie, ktoré sa mu zdajú byť dôsledkom operácie, ktorej sa obáva. **Kastračná úzkosť** (strach, že bude kastrovaný) potom chlapca núti potláčať túžbu po matke aj hostilitu voči otcovi. Tým, že sa so svojim rivalom a otcom identifikuje, získava aspoň zástupné uspokojenie svojich sexuálnych impulzov voči matke. Zároveň potláča svoj nebezpečný cit pre matku a mení ho na nežnú lásku. O oidipovskom komplexe u chlapca sa potom hovorí, že je „vyriešený“. Freudova slávna kazuistika malého chlapca (1909) známa ako „Malý Hans“ dáva jeho teórii oidipovského komplexu určitú podporu.

Oidipovský komplex u žien je komplikovanejší. Podľa Freuda, keď dievča objaví, že chlapec má vyčnievajúci pohlavný orgán, zatiaľ čo ona má iba dutinu, udeje sa niekoľko dôležitých vecí. Predovšetkým je presvedčené, že chýbanie penisu je matkina vina. V dôsledku toho sa láska dievčaťa k matke mení na hnev a hostilitu a dievča si ako sexuálny objekt volí otca, pretože on má penis, ktorý by chcela, a dúfa, že sa oň bude s ňou deliť. **Závisť penisu**, ženský kontrapunkt kastačnej úzkosti, je presvedčením, že bola pripravená o tento cenný orgán a zároveň žiarlivosťou na tých, ktorí ho majú. Čiže, zatiaľ čo chlapcov strach, že bude kastrovaný, vedie u neho k vyriešeniu oidipovského komplexu, presvedčenie dievčaťa, že už bolo kastrované, vedie k vzniku oidipovského komplexu — k sexuálnej väzbe na otca a k odmietaniu matky. Podľa Freuda sa oidipovský komplex dievčaťa rieši iba postupne, ako si začína uvedomovať nemožnosť vlastniť otca a svoje city k nemu presúva na iných mužov. S tým sa stráca aj odpor k matke a dievča sa začína s ňou identifikovať.

U mužov aj žien vývin a vyriešenie oidipovského komplexu podmieňuje postoje k opačnému pohlaviu a k autoritám. A je to vyriešenie tohto komplexu, ktorý spôsobuje, že Superego — ktoré Freud nazýva „potomkom“ oidipovského komplexu — podstupuje svoj konečný vývin. Superego chlapca inkorporuje zákazy a ideály otcovho Superega a stáva sa baštou proti incestu a agresii.

Ženské Superego je, podľa Freuda, slabšie ako mužské. Je to preto, že riešenie ženského oidipovského komplexu je dlhotrvajúci proces a že u dievčat komplex nie je potlačený tak silno ako u chlapcov (Freud hovorí, že dievča si uchováva určitú väzbu na otca). Neprekvapuje, že psychológovia a feministi nesúhlasia s Freudovým poňatím psychológie ženy. Medzi prvými, ktorí ponúkli opačné teórie, boli Alfred Adler a Karen Horneyová (pozri 5. kap.), a hoci na Freudovu obranu vystúpila jedna feministická spisovateľka (Mittchell, 1974), niektorí autori naďalej protestujú proti jeho teóriám ženskej psychológie a sexuality (pozri napr. Wesstein, 1971; Chesler, 1972).

### Genitálne štádium

**V genitálnom štádiu**, ktoré začína asi vo veku 12 rokov a pokračuje ďalej adolescenciou, ľudia začínajú milovať iných z altruistických motívov. Hnacie sily skorších štádií sú



## 2. kapitola

narcistické alebo orientované na seba. Deti získavajú slasť zo stimulácie vlastného tela a o druhých ľudí sa zaujímajú iba ako o zdroje dodatočnej slasti. Postupne, ako sa zúčastňujú skupinových činností a pripravujú sa na prácu, manželstvo a založenie rodiny, transformujú sa z na seba zameraných a slasť vyhľadávajúcich detí na socializovaných a na realitu orientovaných dospelých. Sebecké impulzy skorších štádií splývajú a syntetizujú sa s altruistickými impulzmi súčasného štádia. Reprodukciu druhu, hlavnú biologickú funkciu genitálneho štádia, podporuje psychologická zmena z totálneho záujmu o seba na starosť o druhých.

Prehľad štádií vývinu a ich signifikantnej dynamiky nájdete v tabuľke 2.3.

**TABUĽKA 2.3**

*Štádiá vývinu podľa Freuda*

Štádium/ zóna aktivity	Približné vekové obdobie	Dôležitá dynamika
Orálne (ústa)	0–1	Jedenie je hlavnou bdelou činnosťou dieťaťa. Dôraz na branie vecí do úst, jedenie, sanie (orálna inkorporácia) alebo hryzenie a prežívanie (orálna agresia) je prototypom neskorších charakterových čŕt, ako je nenásytnosť alebo agresívnosť.
Análne (črevá)	1–2	Nácvik toalety je obvykle prvým stretnutím dieťaťa s disciplínou a vonkajšou autoritou. Vypudzovanie výkalov (análna expulzia) alebo zadržavanie výkalov (análna retencia) sú prototypom takých neskorších charakterových čŕt, ako je nezodpovednosť a lakomosť.
Falické	2–5	Zvýšenie sexuálnych pudení vedie k vývinu oidipovského komplexu. U mužov je incestuózna láska k matke a hostilita k otcovi sprevádzaná strachom z vykastrovania otcom (kastročná úzkosť). Tento strach vedie k vyriešeniu komplexu cez identifikáciu s otcom a premenu sexuálnej lásky k matke na nežný cit. U žien sa láska k matke stáva hostilitou, keď dievča odhalí, že bolo kastované (nemá penis, iba dutinu) a domnieva sa, že za tento neutešený stav vecí je zodpovedná matka. Túžba po penise a závisť penisu vedie k tomu, že žena si ako sexuálny objekt volí otca. Komplex sa u žien rieši iba postupne, prostredníctvom zrenia a uvedomenia si nemožnosti vlastniť otca.
Latencie	5–12	Hovorí sa, že dynamická aktivita je potlačená. Sexuálnu energiu obmedzujú pocity hanby a znechutenia, ako aj postupne budované estetické a morálne ideály. Energia sa odvádza k iným potrebám, zvlášť k vzdelávaniu a začiatkom starosti o druhých. Rozvíja sa kapacita pre sublimáciu.
Genitálne (genitálie)	12 a viac	K sebeláske prvých troch (pregenitálnych) štádií sa pripája altruistická láska (nesebecká láska k druhým). Záujem o druhých, ako o výlučne poskytovateľov slasti, sa stáva skutočnou altruistickou starosťou o ich blaho. Potreba reprodukcie druhu podmieňuje sexuálnu atrakciu, socializáciu, plánovanie kariéry a prípravu na manželstvo a založenie rodiny.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Freud bol vyškolený v metodológii vedy devätnásteho storočia. Uskutočňoval formálny výskum na poli neuropatológie a histológie a bolo mu známe nové experimentálne hnutie v psychológii. Napriek tomu vo svojich štúdiách ľudskej psychiky nepoužíval laboratórne techniky; nikdy sa nepokúsil otestovať svoje pojmy a teórie v kontrolovaných empirických pozorovaniach. Jeho teórie sa zakladali skôr na namáhavej analýze údajov, ktoré principiálne pozostávali zo slov a činov pacientov, ktorí sa u neho liečili kvôli psychologickým ťažkostiam. Pretože svojich pacientov vídal dlhé časové obdobia, údaje dostupné pre jeho štúdium boli rozsiahle. On sám bol veľmi pedantný a vysoko sebakritický, čo sa týka istoty, že v každom prípade všetky časti do seba zapadajú, že jeho analýza údajov je logická a vnútorne konzistentná.

Tu sa pristavíme pri dvoch fundamentálnych technikách psychoanalýzy, voľných asociáciách a analýze snov. Po rozobraní Freudových kazuistik a jeho vlastnej sebaanalýzy povieme niekoľko slov o súčasnom výskume psychoanalytických pojmov.

#### Voľné asociácie

Freud vyvinul svoju jedinečnú techniku **voľných asociácií** z techniky, ktorú pre liečbu hystérie vynašiel jeho priateľ a kolega Josef Breuer. (**Hystéria** je široký termín pre rozmanité psychologické poruchy, pri ktorých je hlavným obranným mechanizmom potlačenie. Pri obvyklej forme hystérie je prežívaná fyzická bolesť a neschopnosť, napriek absencii akejkoľvek jasne určenej organickej poruchy.) Breuer zasa svoju techniku vyvinul pomocou svojej pacientky, v súčasnosti známej ako „Anna O.“ (v skutočnosti Bertha Pappenheim, ktorá sa stala jednou z prvých sociálnych pracovníčok na svete a silnou podporovateľkou ženských prípadov; pozri Jones, 1961). Jedného dňa, keď táto pacientka uvádzala podrobnosti o tom, ako sa po prvýkrát objavil jeden z jej symptómov, na Breurove aj jej prekvapenie tento symptóm zmizol. Pokračovala v opise genézy svojich symptómov, nazývajúc túto metódu „liečbou rozhovorom“, a keď sa Freud od Breuera o nej dozvedel, bol fascinovaný jej zjavnými možnosťami.

Avšak na rozdiel od „liečby rozhovorom“ voľné asociácie vyžadujú, aby pacienti uviedli nielen pôvod svojich symptómov, ale aby povedali všetko a čokoľvek, čo im príde na myseľ. Freudova metóda vo svojej klasickej forme vyžaduje, aby sa psychoanalytik zdržal prerušovania pacientovho „prúdu“ reči. Analytik komentuje alebo kladie otázky, len aby pacienta povzbudil, keď pacient mlčí, alebo sa zdá byť zablokovaný. Toto spôsobilo, že vznikla obecná karikatúra analytika, ktorý zostáva chladný aj pri najdivokejších produkciách pacienta. Niektorí analytici prísnej freudovskej školy sa ešte stále pridriavajú podobného vzorca, avšak dnes sú mnohí viac aktívni a reagujúci. Aj samotný Freud — ako môžete vidieť z rámčeka 2.3 — bol často veľmi aktívnym a empatickým účastníkom terapeutického procesu.

Techniku voľných asociácií podmieňujú tri základné predpoklady: po prvé, všetko, čo hovoríme a robíme, nielenže má význam, ale súvisí so všetkým ostatným, čo sme povedali alebo urobili; po druhé, nevedomý materiál rozhodujúco ovplyvňuje naše správanie; a po tretie, nevedomý materiál možno priniesť do zmysluplného uvedomenia podnecovaním voľnej expresie našich myšlienok tak, ako sa objavujú. Predpokladá sa, že pomocou tejto techniky povedú asociácie medzi reálnymi udalosťami a duševnými obrazmi

(spomienky, snové obrazy) k odkrytiu potlačeného nevedomého materiálu. Voľné asociácie teda nie sú skutočne „voľné“, ale sú špecificky pospájané do kauzálneho reťazca a ich prúd je determinovaný nevedomými procesmi, ktoré sú v tom čase u osoby aktívne. Hoci pacient bude určité témy uvádzať a snažiť sa obísť alebo zamaskovať iné, jeho reťazce asociácií, podľa Freuda, nakoniec privedú počúvajúceho k pochopeniu duševných a emočných konfliktov tejto osoby.

### RÁMČEK 2.3 Katarínin „strýko“

Práve keď sa Freud kochal pohľadom z vrcholu hory, na ktorú sa práve vyšplhal počas svojej letnej dovolenky v Alpách, pristúpila k nemu mladá žena so žiadosťou o profesionálnu konzultáciu. Zdalo sa, že pred neurózami nemožno utiecť ani, ako povedal, „vo výške viac ako 2000 metrov“!

Freud v svojom zázname z tohto krátkeho terapeutického sedenia (Breuer a Freud, 1895) zmenil jednu dôležitú skutočnosť: 18-ročná Katarína nebola neterou muža, tu opísaného ako strýko — bola jeho dcérou. Až po tridsiatich rokoch mal Freud pocit, že môže odhaliť pravdu o zážitku tejto mladej ženy so sexuálne abuzívnym, možno alkoholickým otcom. Na Freudovu úvodnú otázku o povahe jej ťažkostí Katarína odpovedala:

*„Mám také ťažkosti s dýchaním. Nie vždy, ale niekedy ma to chytí tak, že mám pocit, že sa dusím.“*

Tušiac, že pacientka v skutočnosti opisuje úzkostný atak, Freud povedal:

*„Posaďte sa a opíšte mi, aký je to pocit, byť v takom stave sťaženého dýchania.“*

*„Prichádza to náhle. Najprv cítim tlak v očiach. Hlava zostane ťažká, hučí mi v nej tak, že to sotva dokážem zniesť a potom sa dostaví taký závrat, že mám pocit, akoby som padala a potom cítim taký tlak v hrudi, že sa nemôžem ani nadýchnuť.“*

*„A necítite nič v hrdle?“*

*„Hrdlo mám stiahnuté, akoby som sa dusila.“*

*„A v hlave necítite nič iné?“*

*„Áno, bušenie, akoby sa mala rozletieť.“*

*„Áno, a nenaháňa vás to strach?“*

*„Vždy mám pocit, že teraz musím zomrieť, a to som inak odvážna. Všade chodievam sama, napríklad do pivnice alebo do hôr, ale keď dostanem tento atak, v ničom si neverím. Vždy mám pocit, že niekto za mnou stojí a zrazu ma zdrapí.“*

Freud dospel k záveru, že Katarína opisuje hysterický atak s úzkostnou zložkou. Zistil, že počas ataku Katarína vidí akúsi tvár, ktorú nedokáže rozoznať. Dozvedel sa, že prvý atak mala v hostinci na inej hore, ktorý vtedy viedla jej „teta“ (v skutočnosti jej matka). Rozhodol sa vsadiť na hádanie, vychádzajúc z predchádzajúcich prípadov, v ktorých videl, že mladé ženy prežívajú úzkosť pri prvom kontakte so svetom sexuality.

*„Ak to neviete, poviem vám, o čom som presvedčený, že je príčinou vašich záchvatov. Vtedy, pred dvoma rokmi, ste videli alebo počuli niečo, čo vás veľmi rozrušilo, niečo, čo by ste radšej nevideli.“*

*„Nebesá, áno, prichytila som svojho strýka so sesternicou Franciscou!... Strýko, manžel mojej tety... v tom čase spolu s tetou viedol hostinec v horách. Teraz sú rozvedení a je to mojou vinou, pretože vďaka mne sa to dostalo von, že mal niečo s Franciscou.“*

„Áno, ako ste na to prišli?“

„Pred dvoma rokmi sa raz v hostinci zastavili dvaja páni a chceli niečo jesť. Teta nebola doma a Franciscu, ktorá vždy mala na starosti kuchyňu, nebolo možné nikde nájsť. Takisto sme nemohli nájsť ani strýka. Hľadali sme ich všade, až kým Alois, môj bratranec, nepovedal ‚Nakoniec nájdeme Franciscu s otcom.‘... Išli sme do strýkovej izby a tá bola zamknutá. To vyzeralo divne. Potom Alois povedal: ‚Z cestičky sa dá nazrieť do izby cez okno.‘... Nazrela som dovnútra, izba bola celkom temná, ale potom som uvidela strýka a Franciscu; on na nej ležal.“

„Áno?“

„Okamžite som odskočila od okna a pritla som sa k stene a vtedy sa dostavili aj tie ťažkosti s dýchaním, ktoré mávam doteraz. Opustili ma zmysly. Oči som mala pevne zatvorené a v hlave mi búšilo a hučalo.“

Katarína Freudovi povedala, že nerozumie, čo ju vydesilo. Posmeľoval ju k tomu, aby si spomenula, čo jej „išlo hlavou“ v čase incidentu, ale podľa jej slov bola tak vydesená, že všetko zabudla. Dokázala povedať, že tvár, ktorú stále vidí, je hrozná a že je to mužská tvár. Nevedela však pokračovať ďalej.

Potom uviedla, že po incidente mala znovu závrat a zostala v posteli tri dni, pričom stále zvracala. Freud usúdil, že jej zvracanie by mohlo byť prejavom hnusu a spýtal sa:

„Ak ste potom tri dni zvracali, som presvedčený, že ste pocítovali zhnusenosť, keď ste sa pozreli do tej izby.“

„Áno, určite som bola zhnusená, ale z čoho?“

„Možno ste videli niečo obnažené. Aké boli tie dve osoby v izbe?“

„Bola tam príliš veľká tma, aby som niečo videla a obaja boli oblečení. Áno, keby som len vedela, z čoho som vtedy bola zhnusená.“

Freud znovu povzbudzoval Katarínu, aby povedala, čo ju napadá a ona vtedy uviedla, že o svojom zistení povedala „tete“, pretože u nej cítila určitú zmenu. Nasledovali búrlivé scény. „Teta“ sa nakoniec rozhodla nechať „strýka“ s Franciscou, ktorá zostala tehotná, zobrala so sebou Katarínu a ostatné deti, aby začala viesť iný hostinec.

Potom Katarína uviedla niekoľko prípadov, ku ktorým došlo dva alebo tri roky pred traumatickou udalosťou, ktorú práve opísala, keď „strýko“ jej aj Francisce robil sexuálne návrhy. Raz, keď spolu so „strýkom“ bola v jednej izbe, odišla si ľahnúť skôr, kým on pokračoval v pití a hraní kariet. Zrazu sa zobudila na to, že „cíti jeho telo“.

Vyskočila a odstrčila ho: „Čo tu chceš, strýko? Prečo nezostaneš v svojej posteli?“ Pokúsil sa to obrátiť na vtip a povedal: „Chod', ty hlúpa hus, buď ticho. Ani nevieš, aké je to dobré.“ „Nechcem od teba nič dobré. Nechaj ma len spať.“ Zostala stáť pri dverách, pripravená utiecť na chodbu, až kým neprestal a nezaspal.

Katarína potom opísala niekoľko ďalších prípadov, keď sa musela brániť pred „strýkom“, keď bol veľmi opitý. Povedala Freudovi aj o dvoch ďalších incidentoch, v ktorých došlo k zjavnej sexuálnej aktivite medzi „strýkom“ a Franciscou.

Po dokončení týchto... príbehov prestala. Vyzerala, akoby sa zmenila. Pošmúrne, utrpené črty ožili, pohľad bol rozjasnený... Medzitým mi svitlo rozuzlenie jej prípadu; to, čo uviedla ako posledné, zdanlivo bez akéhokoľvek plánu, výborne vysvetľuje jej správanie po odhalení. Vtedy si so sebou niesla... zážitky, ktorým nerozumela a ktoré jej nepomáhali dospieť k nejakému záveru. Pri pohľade na súložiaci pár si okamžite spojila nový obraz s týmito... reminiscenciami, začala chápať a súčasne odmietať. (Po)... krátkej dobe... došlo k zvracaniu, ktoré bolo náhradným prejavom morálneho a fyzického zhnusenía. Tým bola táto hádanka vyriešená. Nebola zhnusená pohľadom na tých dvoch, ale spomienkou, ktorú tento pohľad prebudil a všetko vysvetlil. Mohla to byť iba spomienka na nočný útok, kedy „cítla strýkovo telo“.

„Teraz viem, čo vás napadlo vo chvíli, keď ste sa pozreli do izby“ (povedal Freud). „Napadlo vás: ‚Teraz s ňou robí to, čo chcel v tú noc robiť so mnou.‘ Naplnilo vás to zhnusením, pretože ste si spomenuli na ten pocit, ako ste sa v noci zobudili a cítili jeho telo.“

„Je veľmi pravdepodobné,“ odvetila Katarína, „že toto vo mne vyvolalo odpor a že ma to vtedy napadlo.“

Teraz bola schopná povedať, že tou halucinovanou tvárou bola tvár jej „strýka“. Pri hádkach s „tetou“ „strýko“ prejavoval voči Kataríne zúrivosť a tvrdil, že je vinná za rozvod. Niekoľkokrát sa jej vyhrážal fyzickým ublížením; keď ju uvidel, tvár sa mu „stiahla od zúrivosti“ a rozbehol sa za ňou s natiahnutou rukou.

„Vždy pocífovala najväčšiu úzkosť, že by ju mohol zdrapiť.“ „Tvár, ktorú som potom vždy videla, bola jeho zúrivá tvár.“

## Analýza sna

Technika **analýzy sna** sa vyvinula, prirodzene, z požiadavky, aby pacienti rozprávali o všetkom, čo im príde na myseľ.

Freudovi prví pacienti si spontánne vybavovali svoje sny a asociovali k nim. Keď si Freud uvedomil bohatstvo materiálu produkovaného snami a asociáciami k nim, začal skúmať svoje vlastné sny a objavil rovnaké bohatstvo informácií. Dôsledkom týchto vhládov bolo, že sformuloval svoju slávnu teóriu, podľa ktorej je sen naplnením želania a prejavom najprimitívnejších pochodov a obsahov ľudskej duše (Freud, 1900).

Sen vytvára primárny proces. V spánku, keď je Ego relatívne slabé, sa nevedomé myšlienky a impulzy pokúšajú nájsť si výraz. Ego však dokáže maskovať tento materiál; preto snové želanie nie je vždy bezprostredne jasné a preto je aj analýza sna často obťažná.

Interpretácia snov tvorí významnú časť psychoanalytického procesu, pretože ponúka dôležitú cestu k nevedomému materiálu, ktorý, podľa Freudovho názoru, tvorí základy ľudského psychologického fungovania.

Pre Freuda bol sen vskutku „kráľovskou cestou do nevedomia“. Téma, ktorá po veky fascinuje všetkých ľudí, interpretácia sna, je naďalej predmetom bádania klinikov aj výskumníkov.

## KAZUISTIKY

Obrovské množstvo surového materiálu, z ktorého Freud formuloval svoju teóriu osobnosti, nikdy nebude známe.

Freud publikoval veľmi málo záznamov z analýz pacientov, sčasti preto, lebo sa obával odhaliť materiál, ktorý by ľuďom umožnil rozpoznať nejakú konkrétnu osobu. Každý z prípadov opísaných v tabuľke 2.4 bol prezentovaný predovšetkým ako ilustrácia určitého dôležitého analytického pojmu.

Či tieto štyri kazuistiky boli skutočnými empirickými zdrojmi pre pojmy, ktoré vysvetľujú, alebo jednoducho iba vhodnými ukážkami, nevieme. Tieto prípady však odhaľujú typ materiálu, ktorý Freud zbieral, techniky, ktoré používal, a spôsob, akým premýšľal. Čiže, ak sa chcete oboznámiť so spôsobom, akým pracoval Freud, mali by ste si prečítať jednu alebo viacero týchto originálnych kazuistik.

TABUĽKA 2.4

## Niektoré z najznámejších Freudových prípadov

Prípado	Ilustrovaný koncept	Poznámky
Dora (1905a)	Hysterické symptómy ako odraz potlačených sexuálnych impulzov; využitie analýzy sna pri odhaľovaní potlačeného materiálu.	Dora, 18-ročná mladá žena, prežívala depresiu, vyčerpanosť a iné telesné problémy. Bola zapletená do zložitých vzťahov týkajúcich sa rodičov, otcovej milenky a jej manžela, ktorý sa snažil o zblíženie sa s Dorou. Freud podáva podrobnú analýzu dvoch Doriných snov. Doslovný záznam jej asociácií a jeho interpretácií ponúka pozoruhodne jasný obraz techniky analýzy sna.
Malý Hans (1909a)	Teória infantilnej sexuality vrátane oidipovského komplexu a kastročnej úzkosti.	5-ročný Hans sa obával, že by ho mohol pohryzť kôň, keby vyšiel von na ulicu. Hansov otec, lekár, ho liečil pod Freudovým vedením. Na tomto prípade, ktorý obsahuje množstvo doslovných záznamov z otcových poznámok, z dialógov medzi ním a Hansom, Freud demonštruje, že Hansova fóbia bola prejavom dynamiky falického štádia.
Schreber (1911)	Vzťah medzi paranojou (bludný stav obvykle zahrnujúci myšlienky prenasledovania druhými) a latentnou homosexualitou.	Schreber, odvolací sudca, zapísal priebeh svojej choroby diagnostikovanej ako paranoia. Bol presvedčený, že je Spasiteľom a že bol zmenený na ženu. Freudova analýza, založená výlučne na Schreberovom zápise, ukazuje na súvislosť týchto bludov a na to, že motívom pre obidva bola latentná homosexualita. Freud hypotetizuje, že základným konfliktom pri paranoji (aspoň u mužov) je homosexuálna túžba. Pomocou reaktívneho výtvoru osoba mení túto ohrozujúcu túžbu na nenávisť, ktorú potom projikuje: z „milujem ho“ sa stáva „nenávidím ho“, a potom „on ma nenávidí a prenasleduje ma.“
Vlčí muž (1918)	Reakcia dieťaťa na primálnu scénu (skutočné alebo fantazijné pozorovanie sexuálneho styku medzi rodičmi); efekt kastročnej úzkosti na neskorší život.	„Vlčí muž“, mladý muž, dvadsiatnik, sa nakazil kvapavkou, ktorá znovu prebudila dlho potlačenú kastročnú úzkosť. Zostal depresívny a neschopný samostatne fungovať. Freud analyzuje detskú neurózu tohto muža a interpretuje desivý sen o vlkoch, ktorý „Vlčí muž“ mal v detstve ako reakciu na túto primálnu scénu.

## Súčasný psychoanalytický výskum

Od Freudovej smrti sa uskutočnilo niekoľko experimentálnych testovaní psychoanalytických tvrdení. Niekoľko experimentov z dvoch pokračujúcich výskumných programov je opísaných v rámcu 2.4. Výsledky v každom prípade potvrdili hypotézy a vý-

sledky mnohých experimentov realizovaných v týchto dvoch programoch v podstate celkom konzistentne potvrdili psychoanalytické pojmy (Silverman, 1976). Ale nie všetky pokusy o verifikovanie freudovských hypotéz boli úspešné. Viac o tom povieme v ďalšej časti.

## ZHODNOTENIE

Freudove idey sú podnetné. Jeho chápanie individua bolo široké aj hlboké. Bol prenikavým pozorovateľom, disciplinovaným, ale napriek tomu smelým a originálnym v myslení. Pozitívom jeho teórie je najmä snaha zobrazíť ľudí so všetkými ich fyzickými a psychologickými atribútmi, žijúcich sčasti vo svete reality a sčasti vo svete fantázie, poháňaných silami, o ktorých vedľa málo, sužovaných konfliktmi a vnútornými rozpormi a schopných racionálneho myslenia a konania, napriek tomu striedavo zmätených a jasno mysliacich, frustrovaných a uspokojených, plných nádeje a zúfalých, sebeckých a altruistických. Freudov obraz ľudskej bytosti má pre mnohých zásadnú validitu.

Napriek tomu, žiadna iná psychologická teória nebola podrobená takému skúmaniu a často horkej — kritike. Jediným porovnateľným prípadom v modernej vede je Darwinova teória, ktorej evolučná doktrína šokovala viktoriánske Anglicko. Spočiatku kolegovia aj laici reagovali veľmi negatívne na Freudovo pripisovanie sexuálnych a deštruktívnych želaní dieťaťu, na pripisovanie incestuózných impulzov každému a na vysvetľovanie ľudského správania celkovo z hľadiska sexuálnej motivácie. V posledných rokoch sa freudovská teória kritizovala za maľovanie príliš pochmúrneho obrazu ľudskej povahy. Často sa charakterizuje chýbaním dostatočného humanizmu a neschopnosťou vziať do úvahy pozitívne fenomény, ako je radosť a sebarealizácia.

Zďaleka najvážnejšími kritikami psychoanalytickej teórie boli tie, ktoré poukazovali na Freudov nedostatok vedeckej metódy. Jeho neschopnosť systematickým spôsobom uskutočňovať a prezentovať výskum veľmi sťažuje hodnotenie jeho práce. Ako vidíme z rámčeka 2.4, freudovské pojmy začali pomocou kontrolovaného experimentovania testovať iní. Môže to však trvať ešte mnoho rokov, kým budeme schopní vyniesť konečný úsudok o Freudových pojmoch a teóriách. Nateraz potrebujeme spôsob aspoň predbežného zhodnotenia užitočnosti jeho postulátov, validity jeho záverov.

### RÁMČEK 2.4 Laboratórne testovanie freudovských pojmov

Od polovice šesťdesiatych rokov prevádzajú psychológovia na univerzitách v New Yorku a Michigane dva výskumy, ktoré sa považujú za modely teoretickej a experimentálnej sofistikovanosti. Tieto štúdie boli pripravené na overovanie niekoľkých hypotéz odvodených zo všeobecného psychoanalytického názoru, že vystupňovaný konflikt týkajúci sa nevedomých sexuálnych a agresívnych želaní môže viesť k „abnormálnemu“ správaniu.

#### Agresia a samostatnosť

V Centre pre výskum duševného zdravia Univerzity v New Yorku použil Silverman (1976) a jeho spolupracovníci **podprahovú stimuláciu** (prezentáciu podnetov pod prahom vnímania) k skúmaniu účinkov nevedomých konfliktov na ľudí s depresívnymi alebo schizofrenickými symptómami. Pomocou **tachistoskopu** (prístroj, ktorý umožňuje veľmi

krátku expozíciu vizuálneho materiálu) experimentátor ukazuje subjektom obrázok s určitou vytlačenou správou tak rýchlo — obyčajne na 0,004 sekundy — že nedokáže povedať, o akú správu išlo. Hoci si subjekty nie sú vedomé toho, čo videli, zjavne nejakým spôsobom tento materiál registrujú, pretože sa opakovane ukázalo, že taký materiál ovplyvňuje následné správanie.

Silvermanova skupina predpokladala, že ak je správne psychoanalytické tvrdenie, podľa ktorého je depresia výsledkom obrátenia vlastných nevedomých agresívnych pocitov k druhým osobám proti sebe, depresia subjektov by sa mala prehĺbiť, ak sa aktivujú ich nevedomé agresívne želania. (Psychoanalýza zastáva názor, že depresia maskuje hnev a agresiu.)

Podľa Freuda je agresívne pudenie nielenže sebadeštrukciou obrátenou smerom von, ale ak sa toto pudenie stretne s prekážkami, môže sa obrátiť späť proti sebe. Výskumníci teda depresívnym osobám ukázali agresívny obrázok alebo správu — napríklad rozzúreného muža s dýkou v ruke alebo vetu ako „**Kanibal pojedá človeka**“ — a subjekty vyzvali, aby ohodnotili svoje pocity pred prezentáciou a po nej. Potom, na ďalších sedeniach, ukázali tým istým subjektom neutrálne podnety — napríklad obrázok čítajúceho človeka alebo vetu „**Ludia sa prechádzajú**“ — a znovu ich požiadali o sebahodnotenie pred prezentáciou a po nej.

Ako sa predpokladalo, depresívne pocity subjektov sa zintenzívnili po „zhliadnutí“ agresívneho materiálu, ale nezmenili sa v reakcii na neutrálny podnet. Aby bola istota, že prehĺbenie depresie bolo špecifickou reakciou na agresívny materiál, experimentátori študovali tiež účinky exponovania podnetov určených na vyvolanie iných pocitov. Opäť zistili, že depresia sa prehĺbila iba v reakcii na agresívny materiál.

Silverman a jeho spolupracovníci takisto ukázali, že redukcia nevedomých konfliktov vedie k zmierneniu abnormálnych symptómov. Keď ľuďom, u ktorých bola diagnostikovaná schizofrénia, predložili vetu „**Mama a ja sme jedno**“, symptómy ich subjektov sa zmiernili; k tomu nedošlo, keď prezentovali neutrálne správy. Jedna z mnohých teórií o dynamike schizofrénie predpokladá, že ľudia, ktorých správanie je schizofrenické, majú veľmi konfliktné vzťahy so svojimi matkami.

Podľa tejto teórie sa takým ľuďom nepodarilo dosiahnuť normálnu samostatnosť, a tak zúfalo potrebujú, a zároveň sa obávajú alebo nenávidia svoje matky. Podľa Silvermana (1976) jednota naznačená vetou o „Mame“ odvracia hostilné pocity subjektov k ich matkám, to znamená, že subjekty mohli mať bezhraničnú materinskú starostlivosť a zmiernuje úzkosť subjektov zo separácie od ich matiek.

Silverman (1983) zhrnul výsledky svojho výskumu a výskumu svojich študentov, ktoré použili už opísanú metódu, v súčasnosti nazývanú **podprahová psychodynamická aktivácia**. Silverman opisuje ďalšie zaujímavé zistenia a rozoberá určité kontroverzné otázky vyvolané neúspešnosťou niektorých štúdií, ktoré mali potvrdiť jeho rané zistenia.

### Oidipovský konflikt

V jednej z mnohých štúdií, ktoré previedol Reyher a jeho spolupracovníci z Michiganskej štátnej univerzity (Sommerschield a Reyher, 1973), sa študentom v hypnotickom stave rozpovedal príbeh, v ktorom boli takmer zvedení veľmi atraktívnou staršou ženou. Príbeh bol zostavený tak, aby aktivoval nevedomé oidipovské konflikty. V hypnóze sa týmto subjektom povedalo, že z príbehu si nebudú nič pamätať a že po prebudení budú mať pri počutí istých slov silné sexuálne pocity.

Ako sa predpokladalo, pri prezentovaní týchto kritických slov subjekty reagovali takými známami rozrušenia, ako je potenie, tras a zmätenosť. Keď boli vyzvané, aby svoje pocity ohodnotili, opisovali ich ako pocity viny, hanby alebo odporu. Prezentácia neutrálnych slov nemala žiadny efekt.

Môžete položiť otázku, čo by sa stalo, keby niekto použil tie rozmanité podnety, aké boli použité v experimentoch univerzít v New Yorku a Michigane, takým spôsobom, že by ich sub-



jekty vnímali a chápali vedome. Odpoveďou je, že by sa nestalo nič. Nevedomé želania možno vyburcovať zjavne iba niečím, čo je tiež mimo vedomého uvedomenia. Možno predpokladať, že naše obrany nám bránia vedome reagovať na materiál zameraný na nevedomé konflikty, práve tak, ako nám bránia také konflikty si uvedomiť.

Ako hodnotiť program vedeckého skúmania? Ako sme naznačili v 1. kapitole, teória nám musí umožňovať predikciu ďalších udalostí. Navyše, teoretické pojmy musia byť operacionalizovateľné, alebo môžu súvisieť so špecifickými empirickými premennými, ktoré sa dajú odlíšiť od iných premenných a možno merať a testovať ich signifikantnosť. Výskum súvisiaci s teóriou musí byť kontrolovaný, t. j. treba zabrániť ovplyvneniu výsledkov výskumu inými premennými, než sú tie, ktoré priamo skúmame. A je nutné, aby presne tým istým spôsobom mohol výskum replikovať alebo zopakovať niekto iný.

Aby teória **predikovala** budúce udalosti, musí poskytovať určitý súbor vzťahových pravidiel, pomocou ktorých možno také očakávania sformulovať. Musí nám dávať možnosť povedať, že napríklad, ak sa stane A, stane sa aj B, alebo — naopak — ak sa nestane A, nestane sa ani B. Freudova teória je však v podstate deskriptívna. Neponúka pravidlá na spájanie udalostí. Nemôžeme presne špecifikovať, čo spája traumatické zážitky s pocitmi viny, potlačení a snením, alebo formovanie Superega s oídipovským komplexom.

Freudove teórie sú často zahalené do pomerne vágnych termínov. Napríklad jeho teória pudov smrti nie je jasne artikulovaná — spomeňte si, že ani neidentifikuje pôvod týchto pudov, ani nemenuje zdroj ich energie.

Ako vidíme z rámčeka 2.4, pojem nevedomia možno operacionalizovať ako podprahovú percepciu alebo zjavnú schopnosť reagovať na podnety, ktoré sú pod prahom uvedomenia. Nejestvujú však žiadne uspokojivé empirické odkazy pre pudy smrti. Samovraždu, drogové závislosti a ďalšie prejavy sebadeštruktívneho správania, ktoré by sa dali považovať za dôkaz takých pudov, možno vysvetľovať aj inými spôsobmi. Napríklad tradičné psychoanalytické vysvetlenie chronického alkoholizmu hovorí o fixácii v orálnom štádiu vývinu, o potlačení hneve v súvislosti s ranou depriváciou a o regresii do určitého závislého stavu. Dnes sú však bádatelia stále viac presvedčení o možných biologických — možno genetických — základoch alkoholizmu a ďalších drogových závislostí. V súčasnosti teda nie je jasné, ako by k nášmu porozumeniu a vysvetleniu závislostí mohli prispieť „pudy smrti“.

Niektoré z Freudových pojmov sa dajú testovať ťažko, pretože je ťažké ich vyvrátiť. Ak určitý hypotetizovaný fenomén môže mať dva celkom opačné výsledky, nie je ľahké nepotvrdiť ho. Napríklad dôraz na análnu retenciu (fixácia na análne štádium) môže viesť k tomu, že osoba bude lakomá. Ale prostredníctvom reaktívneho výtvoru sa taká osoba takisto môže stať nadmerne štedrou.

Freudova teória nenaznačuje, ako máme **merať** také veci, ako je súhra hnacích a obmedzujúcich síl (katexií a antikatexií). Napríklad, ako máme posudzovať silu Ega? Aké slabé musí byť Ego, aby ho premohol určitý pudový impulz? Bez takýchto špecifikácií nemožno odvodzovať žiadne zákonitosti.

Navyše, keďže Freud svoje údaje nekvantifikoval, nemôžeme zvažovať štatistickú významnosť jeho zistení. Ako často, napríklad, zistil spojitosť medzi paranojou a latentnou homosexualitou? Alebo medzi primárnou scénou a dospelou nestabilitou? Koľko prípadov určitého konkrétneho typu študoval? Aké bolo sociálno-ekonomické, profesionálne, etnické a religiózne pozadie jeho pacientov? Aké kritériá používal na zaradovanie svojich prípadov do určitých klinických kategórií — t. j. hystérie, paranoje a podobne?

## 2. kapitola

Freud takisto **nekontroloval** vplyv iných premenných, okrem tých, ktoré špecificky pozoroval. Napríklad, ako upozorňujú feministickí autori, nebral do úvahy sociálno-kultúrne faktory, ktoré nepochybne prispievali k hlbokaj nespokojnosti jeho pacientiek. Namiesto toho ich tiesne pripisoval závistí penisu.

Objektívnosť Freudových pozorovaní bola spochybňovaná aj z ďalších hľadísk. Freud napríklad pripúšťal, že si nerobil doslovné záznamy toho, o čo išlo na analytických sedeniach. Bol presvedčený, že robenie si poznámok by rozptyľovalo pacienta aj terapeuta. Pracoval teda na základe poznámok, ktoré si urobil o niekoľko hodín neskôr, tvrdiac o sebe, že si zapamätal, čo bolo signifikantné a zabudol, čo bolo triviálne. Moderné experimenty ohľadne spoľahlivosti výpovede však dokazujú, že do jeho záznamov sa pokojne mohli vkradnúť skreslenia a výpadky rozličného druhu.

Niektorí kritici poukazujú na to, že Freudove „pozorovania“ sa mohli zakladať na vopred utvorených predstavách. Kladú napríklad otázku, či ho jeho vlastný rozpoznaný „oidipovský“ konflikt (Jonas, 1961) nevedol k nachádzaniu incestuózných túžob u iných. Neusudzoval na nevedomé (a teda nenaplnené) incestuózne túžby u ľudí, pretože sa bránil uznať nie neobvyklý fakt incestu a sexuálneho zneužívania detí? Neprispeło k postulovaniu pudov smrti jeho vlastné zaujatie smrťou, keď prekročil štyridsiatku, spolu s vlastným prežívaním rakoviny (Fromm, 1973)?

Napokon, keďže Freud nám podáva iba svoje závery a nepredkladá svoje pôvodné údaje systematicky, alebo neopisuje líniu svojho uvažovania alebo metódy analýzy, je takmer nemožné **replikovať** alebo zopakovať jeho bádania podľa jeho pôvodného zámeru. Potom neprekvapuje, že iní bádatelia často dospeli k celkom odlišným záverom a že — podľa všetkého — tie isté fenomény majú množstvo interpretácií.

Ako môže problémy, ktoré tkvejú vo freudovskej teórii a metódach, riešiť moderná veda? Tejto teórii dozaista nechýba prediktívny zámer. Freudovým prvoradým záujmom bolo odhaliť príčiny správania, ktoré pozoroval — odkryť korene vecí a pretrvávajúce, do predia sa dostávajúce spojenia medzi nimi. To, čo tejto teórii chýba, je určitý systematický spôsob identifikovania špecifických spojovacích článkov v kauzálnych reťazcoch, ktoré Freud postuloval, a teda validizovania záverov, ku ktorým dospel. Čo sa týka podmienok, za akých také kauzálné reťazce operujú, teória potrebuje lepšie operacionálne definície a jasné špecifikácie.

S rozširujúcim sa výskumom môžeme očakávať, že psychoanalytické pojmy budú lepšie artikulované a bude jasnejší ich vzťah k empirickým fenoménom. Pojmy, ktoré sa ukážu byť neschopné takej klasifikácie, budú pravdepodobne vypustené. Sám Freud robil takúto operáciu, často opúšťajúc nejakú ideu alebo teóriu, keď ju ďalšie pozorovania nedokázali potvrdiť.

Čo sa týka problému systematického zaznamenávania, moderná elektronika podstatne znižuje pravdepodobnosť, že robenie záznamu počas terapeutických sedení bude rušivé. A niekoľkí vycvičení psychoanalytici, ktorí sú predovšetkým vedeckými bádatelmi, už začali skúmať aktuálne záznamy z terapeutických sedení v úsilí potvrdiť objektívnosť analytických pozorovaní (pozri napr. Malcolm, 1981).

Hoci štúdie newyorskej a michiganskej univerzity, o ktorých sme už diskutovali, vo všeobecnosti potvrdzujú Freudove hypotézy, ďalším výskumným snahám sa nepodarilo potvrdiť psychoanalytickú teóriu.

A autori, ktorí sa zaoberajú skúmaním literatúry o psychoanalytickom výskume, hodnotia takýto výskum celkom odlišne. Eysenck (Eysenck a Wilson, 1974) je napríklad neoblomným odporcom freudovskej teórie a nenachádza žiadny dôkaz pre jej platnosť. Na druhej strane, Kline (1972) a Fisher a Greenberg (1977) dospievajú k záveru, že pomer medzi

podporujúcim a nepotvrdzujúcim výskumom je jasne v prospech Freuda. Fisher a Greenberg potvrdzujú „základnú správnosť Freudovho myslenia“ zhruba v poltucte pojmových oblastí. Navrhujú tiež revízie niektorých častí jeho teórie a zdôrazňujú, že mnohé pojmy treba ešte preskúmať.

Potrebujeme pokračujúci a kreatívny výskum širokej škály freudovských pojmov a aby sme to dosiahli, budeme potrebovať efektívnejšiu spoluprácu medzi psychoanalýzou a psychológiou. Hoci tieto dve disciplíny majú spoločné korene v experimentálnej fyziológii a filozofii, boli dlho od seba oddelené vďaka nechuti psychológie k psychoanalytickej metóde, ktorá sa vyhýbala vedeckým princípom a technikám a vďaka skutočnosti, že psychoanalýza sa zaujímalá o nevedomé procesy duševne narušených ľudí, zatiaľ čo psychológia sa sústreďovala na vedomé procesy u normálnych osôb. Postupne však určité faktory zviadli tieto dve odvetvia bližšie k sebe a keďže psychoanalýza sa viac začína zaujímať o experimentálny prístup, možno budeme svedkami skutočne rozsiahleho pokusu validizovať nároky psychoanalýzy – byť vedou o osobnosti. V každom prípade, ak sa rozhodnete ísť na poli osobnosti ďalej, pamätajte na to, ako je zdôraznené v kapitole 1, že skôr, než začnete teóriu kritizovať alebo modifikovať, je dôležité ju pochopiť. Hoci kritiky, ktoré sme tu rozoberali, sú validné, ďalšie, ku ktorým sa dostanete, nie sú. Podobne ako iné teórie, aj Freudovu teóriu jeho kritici aj stúpenci často skresľovali. Úplné pochopenie jeho teórie je provokujúcou úlohou, ale pre seriózneho študenta hodnou úsilia.

Súhrne: niet pochyb o tom, že práca Sigmunda Freuda mala mimoriadny vplyv na moderný život. Identifikovaním hlavných problémov štruktúry a fungovania osobnosti Freud veľmi významne prispel k psychológii osobnosti a naďalej púta záujem teoretikov a výskumníkov.

Aj keď niektoré aspekty jeho teórie sú nesprávne, nemôžeme prehliadnúť široký všeobecný vplyv, ktorý táto teória mala na ďalších teoretikov, výskumníkov a psychoterapeutov. Či sa mýlil, alebo nie, Sigmund Freud určite postavil psychológiu osobnosti na plodnú cestu bádania a za to samotné mu musíme byť veľmi vďační.

## ZHRNUTIE

- 1 **Id** je najstarším systémom osobnosti, zabezpečuje psychickú energiu pre všetky tri systémy. Pozná iba subjektívny vnútorný svet a operuje **princípom slasti a primárnym procesom**.
- 2 **Ego** reprezentuje racionálne myslenie. Snaží sa prispôbiť mentálne zobrazenia Id objektívnej realite. Ego operuje princípom reality a sekundárnym procesom.
- 3 **Superego** reprezentuje morálne normy. Jeho svedomie trestá zlé správanie a jeho Ego-ideály odmeňujú dobré správanie.
- 4 **Pud** je určitá kvantita psychickej energie aj želanie naplniť určitú telesnú potrebu. Všetky pudy spoločne predstavujú celkovú energiu osobnosti.
- 5 **Pudy života**, ako je hlad a sex, sa usilujú o uchovanie jedinca aj druhu; **pudy smrti** stelesňujú želanie organizmu zomrieť. **Agresívny pud** je sebadeštrukcia obrátená proti iným ľuďom.
- 6 Id **katektuje** alebo investuje psychickú energiu do akéhokoľvek objektu, ktorý sa zdá, že uspokojí jeho potreby. Ego investuje energiu iba do reálnych, potrebu uspokojujúcich objektov. Nadbytok energie využíva na rozvoj ďalších

psychologických procesov a na obmedzovanie Id a Superega. Superego investuje energiu do budovania a udržiavania normálnych noriem.

- 7 **Realistická úzkosť** je strach z reálneho nebezpečia vo vonkajšom svete. **Neurotická úzkosť** je strach z potrestania nejakým imaginárnym vonkajším zdrojom. **Morálna úzkosť** je strach zo sebaopotrestania alebo z vlastného svedomia.
- 8 Vývin osobnosti je učenie sa novým spôsobom redukcie napätia. **Identifikáciou** sa dieťa učí napodobňovať úspešné správanie druhých. **Presunutím** sa učí presúvať energiu zo zablokovaných objektov na dosiahnuteľné objekty.
- 9 Ego sa pokúša riešiť nadmernú úzkosť pomocou **obranných mechanizmov – potlačenia, projekcie, reaktívneho výtvoru, fixácie a regresie** – ktoré operujú nevedome a popierajú alebo skresľujú realitu.
- 10 Osobnosť sa vyvíja v priebehu **piatich štádií: orálneho, análneho, falického, latentného a genitálneho**. Na seba orientovaná dynamika prvých troch štádií je rozhodujúca pre formovanie charakteru. Po štvrtom období relatívneho pokoja vedú k objaveniu sa zrelého socializovaného dospelého v piatom štádiu.
- 11 Freudova teória je založená na slovách a skutkoch pacientov, ktorých viedol v liečbe. Jeho dvoma hlavnými technikami zbierania a interpretovania údajov boli **voľné asociácie** a **analýza snov**.
- 12 Freudove publikované **kazuistiky** ilustrujú niektoré z jeho dôležitých pojmov.
- 13 Najväznejšími kritikami freudovskej teórie sú tie, ktoré jej vytýkajú chýbanie použitia vedeckej metódy. Freudove konštrukty nie sú vždy jasne formulované, aby mali jasné empirické odkazy. Jeho pozorovania neboli ani zaznamenávané, ani neprebehli v kontrolovaných podmienkach. Podliehali teda vplyvu vedľajších premenných vrátane jeho vlastných predpojatostí a nedajú sa podrobiť kvantifikácii alebo overovaniu ich signifikantnosti. V dôsledku toho je veľmi ťažké zopakovať Freudove pozorovania podľa jeho presnej predstavy a jeho teóriu mnohí považujú viac za deskriptívnu než prediktívnu.
- 14 Počnúc koncom štyridsiatych rokov sa však psychológovia vážne usilujú stanoviť validitu psychoanalýzy prostredníctvom vedeckých postupov. Niekoľko nedávnych prehľadov takého výskumu nachádza pre niektoré Freudove koncepcie značnú podporu. V poslednom čase začali niektorí psychoanalytici používať na skúmanie aspektov freudovskej teórie laboratórne techniky, napríklad analyzovanie magnetofónových záznamov z analytických sedení.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Rozšírenú, ale napriek tomu zhustenú verziu materiálu predloženého v tejto kapitole ponúka Hallov *Šlabikár (príp. abeceda) freudiánskej psychológie (A Primer of Freudian Psychology (1954))*. Ak chcete skúmať psychoanalytickú teóriu do hĺbky, mali by ste si prečítať aj niektoré z Freudových vlastných prác. Sú obsiahnuté v 24-zväzkovom diele *Štandardné vydanie kompletných prác Sigmunda Freuda (Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud 1953–1974)*. Mnohé z monografií a kníh, ktoré vám budeme odporúčať, sú dostupné aj v paperbackovom vydaní.

Freud pred novými poslucháčmi často začínal opisom pošmyknutí jazyka a iných chybných výkonov, ktoré prezrádzajú nevedomý materiál. *Psychopatológia každodenného života (Bratislava 1993)*, pravdepodobne najpopulárnejšia zo všetkých Freudových prác, obsahuje množstvo príkladov takýchto chýb.

*Prednášky k úvodu do psychoanalýzy (Praha 1969, 1993)* sa zameriavajú najmä na analýzu snov a Freudovu všeobecnú teóriu neuróz. *Nový rad prednášok k úvodu do psychoanalýzy (Praha 1969, 1973)* predkladá Freudove neskoršie úvahy o mnohých aspektoch jeho teórií vrátane štruktúry osobnosti, úzkosti, pudov, snov a ženskej psychológie. Tieto dva súbory prednášok spoločne ponúkajú vynikajúci úvod do Freudovej teórie.

*Výklad snov (Praha 1937)* Freud považuje za svoju najväčšiu prácu a v roku 1931 k nej poznamenáva, že „obsahuje... to najcennejšie zo všetkých objavov, ktoré som mal šťastie urobiť“. Kniha nielen o snoch, ale aj o dynamike ľudskej duše je ťažkým čítaním, ale stojí za to úsilie. Je to Freudova najranejšia hlavná práca, ktorej predchádzali iba Breuerove a Freudove *Štúdie o hystérii (1895)*, ktoré opisujú Breuerovu metódu liečby rozhovorom a pôvod Freudovej techniky voľných asociácií.

Všetky Freudove publikované kazuistiky sú fascinujúcim čítaním (*Psychoanalytické chorobopisy, Bratislava 1994*). Obzvlášť vzrušujúcim môže byť skúmanie prípadu „Vlčieho muža“, pretože v súčasnosti je dostupný pacientov vlastný záznam analýzy s Freudom vo zväzku, ktorý obsahuje aj pôvodnú Freudovu kazuistiku (pozri Gardiner: *The Wolf Man by the Wolf Man, 1971*). Možno sa budete chcieť pozrieť aj na prípad „Potkanieho muža“ (*Psychoanalytické chorobopisy, Bratislava 1994*), ktorého množstvo **obsesíí** sa točilo okolo jeho sexuálnych želaní a vzťahu s mŕtvym otcom; alebo na prípad lesbičky (1920b; *Standard Edition, Vol. 18*), v ktorom Freud prichádza so svojou priekopníckou ideou o pôvode a vývine homosexuality.

Po prečítaní niektorých Freudových prác možno budete chcieť preskúmať niektoré z komentárov jeho kritikov. Mnohí autori aj z radov psychoanalytikov aj mimo nich skúmali ten alebo onen špecifický freudovský pojem. Obsažnejšie ocenenie však možno nájsť v troch vyššie citovaných prácach; ako sme už poznamenali, Eysenck a Wilson v knihe *Experimentálna štúdia Freudovských teórií (The Experimental Study of Freudian Theories) (1974)* nenachádzajú vo Freudovej teórii žiadnu hodnotu. Naproti tomu Fisher a Greenberg v knihe *Vedecká platnosť Freudovských teórií a terapie (The Scientific Credibility of Freudian Theories and Therapy) (1977)* a Kline v knihe *Fakty a fantázia vo Freudovskej teórii (Fact and Fancy in Freudian Theory) (1972)* nachádzajú dôkazy pre aj proti psychoanalytickým pojmom.

Poslední traja autori podčiarkujú veľký príspevok psychoanalytickej teórie k štúdiu ľud-

## 2. kapitola

---

ského správania a dovoľávajú sa pokračovania a rozšírenia výskumu mnohých Freudových teórií a pojmov.

Trojväzková práca Ernesta Jonesa *Život a dielo Sigmunda Freuda (The Life and Work of Sigmund Freud)* (1953, 1955, 1957) je konečným prehľadom Freudovho dlhého života; dostupná je aj jednoväzbová verzia, ktorú vydali a upravili Trilling a Marcus (Jones, 1961). Jones, ktorý bol anglickým psychoanalytikom a členom pôvodnej skupiny Freudových nasledovníkov, zostal jeho spoločníkom a priateľom takmer 40 rokov a zohral dôležitú rolu pri Freudovom odchode z Viedne v roku 1938 a jeho presťahovaní sa do Londýna. Jones bol jedným z posledných ľudí, ktorí Freuda navštívili pred jeho smrťou.

V posledných rokoch sa napísalo niekoľko ďalších biografických spracovaní Freudovho života; jedným z posledných je Clarkov *Freud: Človek a pôvodca (Freud: The Man and the Cause)* (1980).

# 3. kapitola

*U každého dieťaťa sa na každom  
vývinovom stupni objaví niečo nové, čo  
predstavuje pre jeho okolie novú nádej,  
ale aj novú zodpovednosť.*

*Erik Erikson*

## **PSYCHOANALYTICKÁ TRADÍCIA A EGO- PSYCHOLÓGIA**

**Anna Freudová: Ego ako rovnocenný  
partner**

**Heinz Hartmann: Autonómne Ego**

**Robert W. White: Potreba kompetencie  
Ega**

## **ERIK H. ERIKSON**

**Nové, tvorivé Ego**

**Psychosociálna teória vývinu**

**Ritualizácia, rituál a ritualizmus:  
sociálno-kultúrne aspekty vývinu**

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

**ZHODNOTENIE**

**ZHRNUTIE**

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## SÚČASNÁ PSYCHOANALYTICKÁ TEÓRIA: ERIK ERIKSON A ĎALŠÍ

V tejto kapitole sa budeme zaoberať niektorými zmenami vo Freudovej teórii osobnosti, ktoré vznikli po jeho smrti v roku 1939. Sám Freud svoju teóriu často modifikoval a rozširoval. V jeho neskorších dielach môžeme nájsť pôvod mnohých zmien psychoanalytického myslenia, realizovaných či už samotným Freudom, alebo inými autormi. Viacerí psychoanalyticky orientovaní autori zvýraznili freudiánsku teóriu a aplikovali ju na čoraz širší okruh situácií. Na overovanie psychoanalytických predpokladov využívali iné techniky ako tie, ktoré sa používajú na psychoanalytických sedeniach — napríklad priame pozorovanie detí. Niektorí autori rozvíjali psychoanalytickú teóriu iným smerom: tzv. ego-psychológovia oslobodili Ego od jeho putá s Id, čo bolo príčinou oživenia a tvorivého pokroku psychoanalytickej teórie.

Do dvadsiatych rokov Freud, dá sa povedať, Ego skôr ignoroval a svoju energiu zameriaval na vysvetlenie podvedomia. V roku 1921 v knihe *Psychológia skupín a analýza Ega* (Freud, 1921) a o dva roky neskôr v knihe *Ego a Id* (Freud, 1923) začal venovať viac pozornosti teórii Ega a štruktúram osobnosti. V druhej spomenutej knihe uviedol definitívne vysvetlenie interakčných systémov osobnosti — Id, Ego a Superego — poskytujúc tak úplne nový pohľad na štruktúru a funkciu psychiky. Ego bolo jasne podriadené rozmarom svojich dvoch spoločníkov, ale súčasne bolo poverené mnohými dôležitými funkciami, ako je napríklad testovanie a kontrola motorického správania. Takto Freud temer odporoval svojim predchádzajúcim názorom, podľa ktorých je Ego z troch mentálnych prvkov najslabšie. Po tom, ako jeho dcéra Anna Freudová (1946) potvrdila „nové smerovanie“ vo Freudovom myslení, stalo sa štúdium Ega legitímnejším, v dôsledku čoho začali aj ďalší psychoanalytici skúmať Ego a jeho operácie do väčšej hĺbky.

V tejto kapitole položíme dôraz na prínos Erika Eriksona, ktorého teória vari najlepšie reprezentuje tak teóriu fungovania Ega, ako aj rozpracovanie a rozšírenie klasických psychoanalytických konceptov. Podľa Eriksona sa Ego približuje k svetu kreatívnym spôsobom, a to tak, že sa prispôsobuje podmienkam, v ktorých sa nachádza alebo vytvára nové cesty, ako tieto podmienky zmeniť. Eriksonova psychosociálna teória vývinu stavia na Freudovej vývinovej teórii, ktorú však modifikuje a značne rozširuje.

Skôr ako sa budeme venovať Eriksonovmu konceptu a teórii, stručne načrtneme názory niekoľkých teoretikov, ktorí podstatne prispeli k novej Ego-psychológii: sú to Anna Freudová, Heinz Hartmann a Robert White. Anna Freudová otvorila tejto novej línii myslenia dvere, avšak bola presvedčená, že psychoanalýza musí rovnako skúmať všetky tri systémy osobnosti. Bol to Heinz Hartmann (1958, 1954), ktorý uviedol novú Ego-teóriu. Hartmann zdôraznil adaptívne funkcie Ega — ktoré Freud navrhol už v svojom koncepte testovania reality — a ukázal, ako môžu Ego-obrazy slúžiť zdravým, ako aj maladaptívnym cieľom. Po tom, ako Hartmann vo Viedenskej psychoanalytickej spoločnosti v roku 1937 prečítal svoju prelomovú prednášku, v ktorej prezentoval tento názor, začali aj ďalší bádatelia vypracúvať koncept nezávislého Ega a rozvíjať vlastné významné modifikácie. Jedným z týchto teoretikov je harvardský psychológ Robert White, ktorý vytvoril myšlienku „účinnnej motivácie“ („effectance motivation“), čo predstavuje energiu (drive) alebo zdroj motívov, ktorý vedie ľudskú bytosť k rozvíjaniu vlastných kapacít a k zvládnutiu svojho prostredia.



## PSYCHOANALYTICKÁ TRADÍCIA A EGO-PSYCHOLÓGIA

Jedným z hlavných nových momentov v Ego-psychológii bolo, že do teórie sa zahrnuli vplyvy vonkajšieho prostredia. To znamená, že vývin a fungovanie Ega nevyplýva len z vnútorných procesov, ale aj z vonkajších udalostí. Rané skúsenosti s dospelými, ktorí sa starali o dieťa, vytvorili rámec pre ďalší vývin jeho správania sa. Rané skúsenosti s osobami, ktoré sa o dieťa starajú (v Ego-psychológii sú nazývané **objektmi**), ovplyvňujú neskoršiu schopnosť dieťaťa stať sa nezávislým a príjemne sa cítiť v interakcii s druhými ľuďmi. Tieto vzťahy sa označujú termínom **objektové vzťahy**.

Ego-psychológia umožnila, aby sa psychoanalýza stala viac interpersonálnou a sociálnou, čo pôvodné formulácie, zdôrazňujúce vnútorné procesy, neumožňovali. Teória Ego-psychológie sa niekedy označuje aj ako „teória objektových vzťahov“, a to preto, že rozširuje horizonty psychoanalytickej teórie, keď uvažuje v tom smere, že uspokojujúca a ochraňujúca interakcia s dospelými, ako aj frustrujúca a deprivujúca interakcia môžu ovplyvňovať dieťa a jeho budúci štýl interakcie s ľuďmi, a to tak v adolescencii, ako aj v dospelosti. Títo teoretici neodmietajú význam Id alebo Superega. Ale tým, že kladú väčší dôraz na Ego, dávajú ho do väčšej rovnováhy s ostatnými štruktúrami osobnosti.

### Anna Freudová: Ego ako rovnocenný partner

Jedným z najdôležitejších prínosov Anny Freudovej k Ego-psychológii bolo jej úsilie o integrovanie nových zistení a teórie psychológie dieťaťa do psychoanalytickej liečby detí. Študovala deti, ktoré navštevovali materské školy, ako aj deti, ktoré boli v psychoanalytickej liečbe na Hampsteadskej klinike. Vďaka tomu jej dielo odráža prax aj teóriu, ktorú vytvorila na základe práce s normálnymi aj narušenými deťmi.

Anna Freudová mala veľmi veľký vplyv na prvú generáciu detských psychoanalytikov. Mala vo výcviku a pracovala s mnohými najprominentnejšími z nich vrátane Erika Eriksona, o ktorom sme sa už v tejto kapitole zmienili. Diela Anny Freudovej mali významný vplyv na psychoanalytickú liečbu detí, ako aj na ich vzdelávanie a výchovu.

Teraz sa budeme venovať dvom najvýznamnejším príspevkom jej teórie (pozri tiež Dyer, 1983): prístupu k chápaniu vývinu dieťaťa a rozpracovaniu obranných mechanizmov. Verila, že vývin dieťaťa by mal byť chápaný v širšom kontexte, ako bolo zvykom, pričom táto otázka by nemala byť obmedzená na fenomény sexuálneho a agresívneho správania. Navrhla, aby sa každé dieťa posudzovalo v smere niekoľkých **vývinových línií** alebo dimenzií ľudského fungovania, pričom každá z nich načrtáva sekvenciu v maturácii dieťaťa, ktorá vo všeobecnosti vedie od závislosti a orientácie na seba k ovládnutiu seba a k zdravým vzťahom k druhým. Keď využijeme tieto vývinové línie, môžeme odhadnúť tak úroveň, ako aj sekvenciu vývinu dieťaťa. Ak využijeme perspektívu postupu v smere vývinovej línie, môžeme u každého dieťaťa odhadnúť pokrok smerom od detstva k zrelosti. Príklad vývinovej línie uvádzame v tabuľke 3.1. Iné vývinové línie zasa obsahujú pokrok od sania po jedenie, ktorý sa začína opatrovaním a rozvíja sa do vlastného ovplyvňovania jedenia, od zašpinenia sa po kontrolu čriev a močového mechúra.

Prínos Anny Freudovej k opisu obranných mechanizmov rozširuje pôvodnú koncepciu Sigmunda Freuda. V druhej kapitole sme rozoberali 5 obranných mechanizmov. Anna Freudová (1946) načrtla 10 obranných mechanizmov: regresiu, represiu, reaktívne výtvary, izoláciu, projekciu, introjekciu, obrátenie proti sebe, sublimáciu, presunutie, obrátenie v opak, odčinenie. V tom istom období vypracovali užitočné zoznamy obranných me-

#### TABUĽKA 3.1

#### Príklad vývinovej línie

#### Od egocentrizmu po priateľstvo

Sebecký, na seba orientovaný pohľad na svet. Iné deti si vôbec nevšúma, alebo ich vnúma len v role tých, ktorí ničia jeho vzťah s matkou a v role rivalov bojujúcich o materinskú lásku.

Iné deti považuje za neživé objekty, ako keby boli hračky, s ktorými sa má podľa svojej nálady hrať, posúvať ich, hľadať, odhodiť. Neočakáva od nich žiadnu odpoveď, ani pozitívnu, ani negatívnu.

Iné deti vnúma v určitých úlohách ako partnerov – napr. v hrách, v rôznych šibalstvách. Dĺžka partnerského vzťahu je sekundárna, určená úlohou.

Iné deti považuje za partnerov, za jedincov so svojimi vlastnými právami, ktoré sú nezávislé od špecifickej aktivity. Dieťa ich môže obdivovať, báť sa ich, súťažiť s nimi, mať ich rado, nenávidieť ich, identifikovať sa s ich prežívaním, uznať a rešpektovať ich prania, či deliť sa s nimi o vlastníctvo na základe rovnosti.

Zdroj: A. Freudová (1965, s. 78–79).

chanizmov aj niektorí ďalší autori. Anna Freudová významne prispela aj k teórii vývoja obrán. Skúmala vzťahy medzi vývinovou úrovňou a výberom obrany a bola jednou z prvých, ktorí poukázali na normálnu, adaptívnu funkciu, ktorú poskytujú niektoré obranné mechanizmy užitočné pri prispôsobovaní sa dieťaťa vonkajšiemu prostrediu.

### Heinz Hartmann: Autonómne Ego

Heinz Hartmann sa považuje za zakladateľa Ego-psychológie. Vychádzajúc z Freudovho (1937) výroku, že „Id a Ego sú pôvodne jedno“, Hartmann postuloval, že Id a Ego sa vynárajú z ranej, nediferencovanej fázy. Každý systém má svoj pôvod v inherentných predispozíciách a má svoj vlastný, nezávislý smer vývinu. Podľa Hartmanna Ego nie je motivované výlučne inštinktívnymi – to znamená sexuálnymi a agresívnymi – cieľmi, ale determinujúcim faktorom pre fungovanie Ega je aj vonkajšie prostredie. Ego je autonómne a aktívne sa prispôsobuje vonkajšiemu svetu. Podľa Hartmannovho názoru môžu Ego-obrany slúžiť rovnako zdravým cieľom, ako aj zápasu s nebezpečnými inštinktmi. Ego nie je vždy v konflikte s Id alebo Superegom, ale často je aktívne v „bezkonfliktnej“ oblasti, v ktorej realizuje také procesy, ako vnímanie, zapamätávanie, myslenie, riešenie problémov v prispôsobovaní sa tej alebo onej situácii. Obrany sa takto môžu niekedy využiť pri riešení nepatologických konfliktov, ktoré sú medzi rôznymi procesmi alebo cieľmi Ega.

Hartmannovým významným príspevkom k Ego-psychológii je aj jeho úsilie opísať Ego a jeho vývin v širších termínoch. Podľa Hartmanna je Ego vnímavejšie k realite alebo vonkajšiemu svetu a funguje nezávisle od Id. Takto Hartmannova koncepcia, podľa ktorej Ego poskytuje jedincovi pomoc pri adaptácii a zvládaní situácií, môže vysvetliť nepatologické fungovanie spôsobom, akým to Freudova teória nemohla spraviť. Vďaka Hartmannovej práci sa psychoanalytická psychológia stala prifažlivejšou pre psychológov, ktorí sa zaujímali o vysvetlenie takých procesov Ega, ako je percepcia, pamäť a myslenie.

## RÁMČEK 3.1

Anna Freudová, Heinz Hartmann, Robert White



Anna Freudová (1895—1982), najmladšia zo šiestich detí Sigmunda Freuda, sa stala jeho priateľkou, dôverníčkou a kolegyňou. Mala učiteľské a psychoanalytické vzdelanie. Väčšinu svojej odbornej kariéry venovala problematike analýzy detí. Od tridsiatych rokov viedla v Londýne komplex služieb pre deti predškolského veku, ktoré zahŕňali tak liečbu, ako aj výchovu. Je autorkou niekoľkých kníh a viac ako sto odborných štúdií. Prispela k všetkým oblastiam, ktoré sa venujú deťom — k pediatrii, medicíne, vzdelávaniu a výchove, právu. Za svoju prácu získala viacero odmienn a čestných titulov.

Heinz Hartmann (1894—1970) získal doktorát z medicíny na Viedenskej univerzite. Odbornú kariéru začal tiež vo Viedni na Psychiatrickom a neurologickom inštitúte. Hartmann prešiel tréningovou analýzou (všetci klasickí psychoanalytici musia prejsť psychoanalýzou u iného analytika) u Sigmunda Freuda. Sám potom pôsobil ako cvičný analytik (lehranalytik) vo Viedenskom psychoanalytickom inštitúte. Po krátkom období v Paríži a v Lausanne sa Hartmann spolu so ženou a dvoma synmi presťahoval do New Yorku, kde si otvoril súkromnú prax a pripojil sa k fakulte Psychoanalytického inštitútu v New Yorku. Hartmann bol mnoho rokov prezidentom Medzinárodnej psychoanalytickej asociácie, ako aj redaktorom časopisu *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*.

Robert W. White (1904—) získal bakalársky, magisterský titul, ako aj doktorát na Harvardskej univerzite, kde sa stal vedúcim katedry sociálnych vzťahov a riaditeľom Psychologickej kliniky. Na Harvarde, kde zotrval až do penzionovania, boli jeho kolegami Gordon Allport (10. kap.), Erik Erikson (táto kap.) a Henry Murray (9. kap.). Napriek úzkym vzťahom všetci spomenutí teoretici osobnosti pracovali jeden od druhého relatívne nezávisle a ich teórie sa vyvíjali po odlišných líniách. White sa zaujímal aj o problematiku osobnostného hodnotenia v psychoterapii (špeciálne v interakcii pacient — terapeut) a o psychopatológiu. Jeho klasický text *Narušená osobnosť* (*The Abnormal Personality*) je v tejto práci citovaný z piateho vydania. V súčasnosti White žije v Malbourghu v New Hampshire, kde pokračuje v písaní a štúdiu.

### Robert W. White: Potreba kompetencie Ega

V svojich najdôležitejších prácach rozšíril Robert White psychoanalytickú teóriu vzťahujúcu sa k Id a jeho pudom a odmietol aj myšlienku, že jedinou motiváciou správania je redukcia pudov a uspokojenie biologických potrieb. Podľa Whitea (1959) svaly, mozog, oči

### 3. kapitola

a iné senzorické orgány potrebujú pre rast a zdravie aktivitu. Preto človek vyhľadáva stimuláciu: nezostáva pasívny, resp. nesnaží sa výlučne len o zníženie pudovej energie. Ako príklad ľudského pudenia smerom k stimulácii White uvádza opis hry dieťaťa a batolaťa, definujúc nový motív, ktorý nazýva **efektívnosť motivácie**. „Efektívnosť sa vzťahuje k aktívnej tendencii vynakladať úsilie s cieľom ovplyvniť okolie“ (1963, s. 185). Ak úsilie tohto druhu je úspešné, jedinec sa cíti byť kompetentným. **Kompetencia**, jeden z najvýznamnejších konceptov Whitovej (1959) teórie, predstavuje schopnosť dieťaťa, adolescenta alebo dospelého úspešne sa vyrovnávať so živým aj neživým svetom, čo dovoľuje organizmu rásť a dozrievať.

Whiteov prístup k Egu a jeho rozšírená koncepcia Ega ho nevyhnutne viedli k revízií psychosexuálnych štádií osobnostného vývinu (White, 1960). Aby bol možný vývin iných aspektov osobnosti, bolo potrebné do každého štádia zahrnúť motívy a pudy, ktoré nie sú výlučne biologické. Napríklad vo falickom štádiu White nezdôrazňuje len Freudov koncept oidipovského komplexu, ale uvádza, že dieťa rozvíja svoju kompetentnosť aj využívaním imaginácie a fantázie.

Táto kompetencia je spojená s rastom jazykových a komunikačných zručností, ako aj so skúsenosťou s okolitým svetom, ktorú dieťa získava vďaka zlepšujúcej sa mobilite. V revidovaní psychosexuálnych štádií White, podobne ako Erikson, o ktorom budeme hovoriť v nasledujúcej časti kapitoly, vytvoril širší koncept pre pochopenie úspešného, ako aj deficientného vývinu osobnosti.

## ERIK H. ERIKSON

Mnohí cítia, že Erik Erikson vdýchol psychoanalytickej teórii nový život. Hoci niektoré jeho koncepty sa odlišujú od Freudových, Erikson rozpracoval štruktúru psychoanalýzy a reformuloval jej princípy z hľadiska nových objavov a meniacich sa konceptov. Erikson tvrdí, že v základe zostal verný Freudovej teórii a jeho prínos, ktorý rozširuje a rozpracúva psychoanalytické myšlienky, nie je nekonzistentný so základnými trendmi freudiánskej psychoanalýzy.

Erikson, podobne ako Anna Freudová, Hartmann, White a ďalší súčasní teoretici Ego-analýzy, sa oveľa viac zaoberá Egom ako s Id a Superegom. Erikson nazerá na Ego ako na reprezentanta „kapacity človeka adaptívnym spôsobom zjednocovať svoju skúsenosť a správanie“ a Ego považuje skôr za pána ako za otroka ďalších dvoch systémov.

Erikson staval na Freudovom koncepte vývinových štádií, ktoré v svojej vlastnej schéme rozšíril na celý životný cyklus od narodenia po smrť. Akceptuje základnú biologicko-sexuálnu dynamiku postulovanú Freudom. Jedným z najdôležitejších Eriksonových príspevkov je však zdôraznenie dôležitosti interakcie individua so sociálnym prostredím na utváranie osobnosti. Ego má „korene v sociálnej organizácii“ (1963, s. 15–16).

## Nové, tvorivé Ego

Erikson, ktorý vychádzal a rozpracúval prácu Sigmunda Freuda, Anny Freudovej a Heinza Hartmanna, opisuje Ego ako také, ktoré má kreatívne kvality. Nielenže sa snaží aktívne sa adaptovať na prostredie, ale nachádza tvorivé riešenia každého nového problému, ktorý na neho dolieha. Ego aj pri nezdaroch odpovedá aktívne, pretože je v svojom základe silné a flexibilné.

Jedným z najdôležitejších prínosov Eriksona je myšlienka, že povaha Ega nie je determinovaná len vnútornými silami, ale aj sociálnymi a kultúrnymi vplyvmi. Eriksonove výskumy kultúry amerických Indiánov spolu s jeho pozorovaním ďalších kultúr v Európe a Indii mu dovolili rozvíjať flexibilnú teóriu vývinu, ktorá nie je závislá od kultúry alebo času.

Mnohé „kvality Ega“, ktoré, ako uvidíme, sa objavujú v každom vývinovom štádiu, odrážajú vplyv sociálnych a kultúrnych faktorov. Hoci Erikson verí, že také kvality ako „základná dôvera“ a „iniciatíva“ existujú v rudimentárnej forme už v raných štádiách, predsa zdôrazňuje názor, že sa vyvíjajú a dozrievajú len prostredníctvom skúsenosti so sociálnym prostredím.

Ako psychoanalytik pracujúci v praxi vidí zraniteľnosť Ega, jeho iracionálne obrany a významný vplyv, ktorý má naň trauma, úzkosť a vina. Súčasne si jasne uvedomuje vplyv reštriktívneho a zanedbávajúceho prostredia na jedinca. Erikson však Ego považuje za adaptívne, tvorivé a majúce určitú autonómiu. Navyše, vonkajší svet je v jeho chápaní priaznivejší ako Freudov. Jedinca nielen inhibuje a trestá, ale niekedy aj povzbudzuje a podporuje. Takto Erikson považuje Ego za schopné — niekedy s pomocou terapeuta — riešiť problémy efektívne a úspešne.

## Psychosociálna teória vývinu

Pri vytváraní svojej osemštádievej teórie vývinu sa Erikson obrátil na embryológiu (oblasť biológie, ktorá sa zaoberá vývinom organizmu od počatia po narodenie), z ktorej prebral princíp **epigenézy**. Podľa tohto princípu sa nový žijúci organizmus vyvíja z entity, ktorá nie je na začiatku diferencovaná, avšak určitým spôsobom je v nej naprogramovaný vývin jednotlivých častí organizmu prebiehajúci v sekvenciách.

Erikson hovorí, že tak, ako sa v špecifickom poradí na základe genetického plánu vyvíjajú a rastú fyzické časti nášho organizmu, tak isto sa rozvíja, vychádzajúc z určitého „základného plánu“, Ego, resp. naše psychické charakteristiky. Hoci všetky pozitívne kvality Ega, ktoré získa v priebehu osemštádieveho životného cyklu — dôvera, autonómia, iniciatíva atď. — existujú v určitej forme už pri narodení, zjavnými sa stanú až v presne špecifikovanom čase.

Napríklad v prvom štádiu životného cyklu môže dieťa prejavovať niečo, čo by sme mohli považovať za prejav autonómie vtedy, keď „sa s hnevom snaží vyslobodiť si ručičku z perinky“ (Erikson, 1959, s. 53), avšak až v druhom štádiu je dieťa pripravené a schopné skutočne sa presadiť.

Kvality Ega, ktoré sa objavujú v nasledujúcom štádiu života, závisia od kvalít vytvorených v predchádzajúcich štádiách a budujú na nich. Napríklad, ak veríme sami sebe a druhým (I. štádium), môžeme nadobudnúť autonómiu (II. štádium), môžeme sa cítiť bezpečne, keď sme zodpovední za seba samých, a môžeme sa spoľahnúť na druhých, ktorí nás podporujú a vytvárajú nám priestor, ktorý potrebujeme.

Erikson do svojej vývinovej schémy zahrnul tak psychosexuálne, ako aj psychosociálne aspekty rastu a zmeny. **Psychosexuálne** komponenty utvára na základe Freudových vývinových štádií, ale v niekoľkých aspektoch sa od nich odlišuje. Napríklad Erikson kladie veľký dôraz na pubertu a adolescenciu, ktoré v jeho schéme predchádzajú „genitálnemu“ štádiu dospelosti.

Erikson sa však viac zaujíma o **psychosociálne** komponenty vývinu. V rámci následných psychosociálnych kríz ukazuje, že každá kvalita Ega sa objavuje ako odpoveď na vnútorný „základný plán“ i na sociálne prostredie a utvára sa v konfrontácii s rôznymi po-

žiadavkami okolia. „Krizou“ Erikson rozumie bod obratu, čas, kedy sa značne zvyšuje potenciál aj vulnerabilita. Napríklad v kríze štvrtého štádia je postavená usilovnosť ako kvalita Ega proti možnému vzniku pocitu inferiority: t. j. počas raného školského veku si deti zvlášť rýchlo osvojujú nové zručnosti, súčasne však, keď zlyhajú, sú zvlášť vnímavé na pocit inferiority.

#### RÁMČEK 3.2

Erik H. Erikson (1902—)



Erik Erikson pripúšťa, že jeho teórie sú pravdepodobne ovplyvnené jeho vlastným životom. Možno, že rané pocity zmätku a odcudzenia prispeli k známemu konceptu krízy identity.

Erikson sa narodil v Nemecku dánskym rodičom, ktorí sa ešte pred jeho narodením rozišli. Erikson si myslel, že jeho otcom je jeho nevlastný otec, ktorý bol pediatrom. Vlastného otca nikdy nestretol.

Kvôli dánskemu pôvodu, nordickému výzoru a židovskému dedičstvu (otec bol kresťan, matka a nevlastný otec boli Židia) spolužiaci Eriksona plne neakceptovali. Židovskí rovesníci mu dali prezývku „gój“ (čo v jidiš znamená „pohan“) a nežidovskí rovesníci ho zasa považovali za Žida (Coles, 1970, s. 180).

V čase ukončenia gymnázia sa Erikson cíti byť „stratený, vykorenený, bez zväzkov“ (Coles, 1970, s. 14). Myslel si, že chce byť umelcom, ale nebol pripravený usadiť sa. Začal cestovať po Európe, robiac si množstvo poznámok o všetkom, čo videl. Po roku sa zapísal na umeleckú školu, ale čoskoro začal znovu cestovať. Opäť sa zapísal na umeleckú školu a čoskoro na to vystavoval svoje lepty a rezbárske práce.

Mal 25 rokov, keď zistil, čo chce skutočne robiť. V roku 1927 začal učiť na malej progresívnej škole pre americké deti vo Viedni. Mnohí rodičia, ako aj niektoré z detí, prišli do Viedne kvôli analýze u Freuda alebo u jeho nasledovníkov. Napokon sa Erikson stretol so samotným Freudom a jeho rodinou. Čoskoro sa zapísal na Viedenský psychoanalytický inštitút a začal vlastnú analýzu u Anny Freudovej. Eriksona považovali za jedného z najnadanejších a najslubnejších študentov inštitútu. Mal vzdelanie a výcvik v psychoanalýze detí i dospelých. Štúdium ukončil v roku 1933.

Tak ako mnohí ďalší európski profesionáli a akademici, aj Erikson si bol vedomý zhoršujúcej sa politickej situácie v Európe v tridsiatych rokoch (Adolf Hitler, ktorý zastával myšlienku deštrukcie Židov, sa v roku 1933 stal nemeckým kancelárom, rakúskeho kancelára zavraždili nacisti a o štyri roky nacistické Nemecko anektovalo Rakúsko). Preto sa v roku 1933 spolu so svojou ženou Joan Sersonovou — ktorá prišla do Viedne študovať históriu tanca — a ich deťmi Kaiom a Jonom (ich tretie dieťa Susan sa narodilo v USA) presťahoval do USA. Usadil sa v Bostone, kde si otvoril súkromnú prax a stal sa tak v meste prvým detským psychoanalytikom.

Dostal miesto na Harvardskej medicínskej škole a vo Všeobecnej massachusettskej nemocnici. Čoskoro začal spolupracovať s Harvardskou psychologickou klinikou a s poradenským centrom Judge Baker, dvoma klinikami, ktoré sa ako jedny z prvých začali zaoberať liečbou emocionálne narušených detí. V Harvarde Erikson stretol mnohých štípendistov, ktorých myšlienky mu pomohli dotvoriť jeho vlastné — antropológov, ako Margaret Meadovú, Gregoryho Batesona a Ruth Benedictovú, a psychológov, ako Henryho Murraya (9. kap.) a Kurta Lewina (8. kap.). Ako člen Murrayovho výskumného tímu napísal do jeho knihy *Výskum*

osobnosti (*Explorations in Personality*) kapitolu, ktorá sa venovala využitiu hry v analýze osobnosti.

Z Harvardu Erikson prešiel na Kalifornskú univerzitu v Berkley, kde napísal svoju prvú významnú knihu *Detstvo a spoločnosť* (*Childhood and Society*) (1950, rev. 1963). Neskôr na protest proti prepusteniu členov fakulty, ktorí odmietli dať informácie o svojej politickej orientácii a odmietli podpísať sľub lojality, rezignoval na svoj post (uviedol, že nebol komunista, avšak odmietol podpísať sľub).

List, ktorým oznamuje rezignáciu, uverejnený Colesom (1970), je jasným vyslovením jeho viery v silu poznania a viery, že možnosť zváženia „hlbokých a často radikálnych pochybností“ je rozhodujúca pre vývoj adaptívneho, tvorivého myslenia (neskôr univerzita znovu obnovila zmluvy Eriksona, ako aj druhých, ktorých prepustila a Eriksonovi ponúkli nový post).

Po prepustení z Kalifornskej univerzity Erikson prešiel do Centra pre psychoanalytický výcvik a výskum Austena Riggsa v Massachusetts, kde pokračoval vo výskume špecifických problémov mládeže a začal sa zaoberať psychohistóriou. V roku 1960 sa vrátil ako profesor psychológie do Harvardu, kde zotrval až do penzionovania. Počas druhej etapy pôsobenia v Harvarde vytvoril svoj známy kurz o „Cykle ľudského života“.

V súčasnosti Erikson žije neďaleko San Francisca a pôsobí ako konzultant v Nemocnici Mt. Zion Hospital a Zdravotného a medicínskeho výskumného programu Kalifornskej univerzity. Pokračuje v svojej teoretickej práci: okrem tém, ktorým sa venoval aj skôr, zamerával pozornosť na problematiku dospelosti a staroby.

Ego-kvality nie sú „získané“ raz navždy. „To, čo dieťa v danom štádiu nadobudne, je určitý priemer medzi pozitívnym a negatívnym, ktorý, ak rovnováha smeruje k pozitívnemu pólu, mu pomôže zvládnuť budúce krízy bez toho, že by bol ohrozený celkový vývin“ (Erikson, 1959, s. 61).

Základné konflikty zostávajú a ľudská osobnosť, „aby zostala psychologicky živá, musí tieto konflikty riešiť“ (s. 51). Napríklad naša sebadôvera môže byť v priebehu života opakovane skúšaná tým, že sa púšťame do nových, riskantných vecí. Na prežitie potrebujeme aj určité množstvo negatívnych kvalít: napríklad, ak by sme každému a všetkému bezvýhradne dôverovali (I. štádium), boli by sme veľmi zraniteľní. Ak by sme neboli schopní prežívať pocit viny (III. štádium), neboli by sme schopní naučiť sa zodpovednému správaniu voči druhým ľuďom.

V tabuľke 3.2, ktorá podáva prehľad štádií a ich sekvencie, je potrebné si všimnúť, že hoci poradie štádií je fixné, ich časový rozvrh fixný nie je. Konkrétny jedinec môže prejsť týmito štádiami pomalším alebo rýchlejšim tempom. Takto, hoci sú pre každé z ôsmich štádií naznačené približné vekové obdobia, v ktorých prebiehajú, v texte, ako aj v tabuľke, čitateľa upozorňujeme, že ich nemá považovať za nemenné. Erikson sa vyhýbal stanoveniu špecifických vekových období, pretože sa chcel vyhnúť tomu, aby jeho schéma sa chápala ako neflexibilná, napríklad v tom zmysle, že dieťa musí získať základnú dôveru v deň jeho prvých narodenín, alebo že mladý človek musí v dvadsiatke nadobudnúť svoju identitu.

Všimnime si (pozri tab. 3.2), že psychosexuálne aspekty prvých štyroch Eriksonových štádií sú analogické s Freudovým orálnym, análnym, falickým štádiom a štádiom latencie. Ako sme už poznamenali, Erikson rozšíril psychosexuálnu dynamiku za dynamiku čisto biologickú. Takto napríklad v prvom štádiu hovorí o otvorenosti dieťaťa a jeho dychtivosti po všetkých druhoch sensorickej stimulácie, neobmedzuje „orálno-senzorické“ štádium len na skúsenosti získané ústami.

Podľa Eriksona vývin a fungovanie organizmu ovplyvňuje rovnako sociálna skúsenosť, ako aj genetický základ.

TABUĽKA 3.2

## Osem vývinových štádií

Štádium a približný vek	Psychosexuálny aspekt	Psychosociálna kríza	Cnosť	Hlavné charakteristiky vývinu
I. nemluvňa 0–1	orálno-senzorický	dôvera versus nedôvera	nádej	vzťah matka—dieťa vytvára základ pre dôveru v druhých a v seba samého, ale predstavuje aj základ pre nedôveru v seba a druhých; nádej predstavuje pretrvávajúcu vieru v to, že jedinec môže dosiahnuť svoje potreby a túžby
II. rané detstvo 1–3	análno-muskulárny	autonómia versus hanba, pochybnosti	vôľa	učenie sa sebakontrolu vytvára pocit nezávislosti, avšak u dieťaťa sa môžu vytvoriť aj pocity hanby a pochybnosti vzťahujúce sa na schopnosti autonómne konať; vôľa predstavuje schopnosť realizovať slobodný výber, kontrolovať a uplatňovať seba samého
III. hrový vek 3–6	infantilne genitálno-lokomotorický	iniciatíva versus vina	rozhodnosť	mobilita a zvedavosť podporujú vývin iniciatívy pri zvládaní prostredia, ale môžu sa objaviť aj pocity viny súvisiace s agresivitou a vzdorom; rozhodnutie je schopnosť sebavedome a bez strachu z potrestania si postaviť ciele a sledovať ich
IV. školský vek 6–12	„latencia“	usilovnosť versus menejcennosť	kompetentnosť	učenie sa kontrolovať vlastnú predstavivosť a zvládanie práce v škole vytvára usilovnosť; ak si však deti myslia, že úlohu nezvládli alebo skutočne nezvládli zadané úlohy, môže u nich vzniknúť pocit menejcennosti; kompetentnosť predstavuje využívanie fyzických a psychických schopností pri dokončení práce
V. adolescencia 12–20	puberta	identita versus konfúzia identity	vernosť	pocit jedinečnosti, túžba po zmysluplnej role a mieste v spoločnosti a úsilie definovať seba a svoje ciele vedie k vytváraniu pocitu identity; avšak puberta, telesný rast, nevyhnutnosť opustiť detstvo, neurčitosť hodnôt spôsobuje, že táto premena je veľmi ťažká a adolescent môže prežívať zmätok pri otázke, kto je a kým by chcel byť; vernosť ako schopnosť byť lojálny voči ľuďom a ideálom vyplýva z identity, ktorú súčasne posilňuje

Je potrebné si všimnúť, že Erikson dáva termín „latencia“ do úvodzoviek, čím naznačuje, že ho považuje za stručné vyjadrenie toho, čo by radšej opísal ako „odloženie fyzického sexuálneho dozrievania“. Navyše, Erikson opisuje osobitne štádium „puberty“ a štá-



## pokračovanie tabuľky 3.2

VI. raná dospelosť 20–30	genitalita	intimita versus izolácia	láska	prianie spojiť vlastnú identitu s identitou druhých vedie jedinca k hľadaniu intimity, avšak vratká identita môže vytvárať vyhýbavé vzťahy, ktoré vedú k izolácii; láska je schopnosť vzájomnej hlbkej náklonnosti vo vzájomne prežívaných vzťahoch
VII. dospelosť 30–65		generativita versus stagnácia	starostlivosť	potreba vytvárať veci – deti, idey, produkty – vedie ku generativite (produktivite, tvorčej schopnosti); ak sa táto potreba nevyjadrí, osobnosť riskuje stagnáciu a ochudobnenie; starostlivosť je schopnosť starať sa a viesť to, čo človek vytvoril – deti, projekty a pod.
VIII. zrelý vek 65 +		integrita versus zúfalstvo	múdrosť	spätný pohľad na život človeka, ktorý je sprevádzaný pocitom uspokojenia z toho, že život mal v rámci širšieho poriadku svoj rád a zmysel, vedie k integrite; pochybnosti a nespĺnené túžby môžu byť prameňom zúfalstva a pocitu nezmyselnosti; múdrosť uchováva a odovzdáva rokmi nahromadené vedomosti a skúsenosť druhým

Zdroj: Erikson (1959, 1960).

dium „genitality“, ktoré prvý opísal Freud. Erikson zatiaľ nešpecifikoval ďalšie psychosexuálne aspekty po štádiu genitality, avšak možno tak urobiť v budúcich štúdiách venovaných dospelosti a starobe.

Tabuľka 3.2 nemá slúžiť len ako prehľad, ale aj ako pomôcka na utvrdenie toho, čo si má čitateľ osvojiť. Takto po prečítaní celej časti zaoberajúcej sa vývinovými štádiami sa možno vrátiť k tabuľke.

**DÓVERA VERSUS NEDÓVERA.** Začiatkom prvého roku života dieťa strávi väčšinu času jedením, vylučovaním a spaním. Jeho schopnosť toto všetko robiť pokojným a uvoľneným spôsobom signalizuje objavenie sa prvej Ego-kvality, a to pocitu **základnej dôvery**. Vďaka tomu, že dieťa trávi čoraz viac času v bdelom stave, zoznamuje sa stále s väčším množstvom senzorických skúseností, ktoré sú spojené s jeho dobrým pocitom. Dieťa pozná prítomnosť matky a naučí sa, že môže dôverovať jej starostlivosti o svoje potreby.

Takisto sa naučí, že aj keď matka odíde, môže sa spoľahnúť na to, že sa vráti. Toto poznanie mu umožní, aby dôverovalo sebe samému, t. j. dôverovalo svojej schopnosti zvládnuť matkinu neprítomnosť. Každý matkin návrat potvrdí a posilní istotu dieťaťa, že príde naspäť. Vznikajúca schopnosť dieťaťa veriť si a vzťah medzi jeho vnútornou vierou a vonkajšou realitou poskytujú dieťaťu prvý, rudimentárny pocit Ego-identity.

Za priaznivých okolností, ako hovorí Erikson (1968), navodzuje postupná, ale nevyhnutná separácia matky a dieťaťa spojená s maturáciou dieťaťa „nejasnú a univerzálnu nostalgiiu po stratenom raji“ (s. 101). Pocit určitej deprivácie je prototypom **základnej nedôvery**, ktorá sa taktiež vyvíja počas tohto štádia. Pocit dôvery musí byť dosť silný, aby ochránil jedinca voči pocitu opustenia. Zdravý vzťah s matkou, ktorý „kombinuje citlivú

### 3. kapitola

starostlivosť o individuálne potreby dieťaťa a silný pocit osobnej hodnoty dôvery, je podstatnou zložkou pretrvávajúceho pocitu dôvery (Erikson, 1963, s. 249).

Ako sa dieťa učí, že jeho pocit dôvery voči rodičom je opodstatnený, učí sa aj tomu, že **nádej**, prvá objavujúca sa cnosť, je niečím, čo sa môže stať skutočnosťou. Učí sa aj to, ktoré nádeje sú reálne a ktoré nie, učí sa opúšťať tie, ktoré sú neúčinné a zamerať sa na tie, ktoré môžu byť naplnené.

AUTONÓMIA VERSUS HANBA A POCHYBNOSŤ. Kríza, ktorá stavia prežívanie **autonómie** proti tendencii prežívať voči vlastným pohnútkam pocity zahanbenia a neistoty, sa objavuje vo všeobecnosti počas tretieho a štvrtého roku života. Pohyblivosť a aktivita dieťaťa sa zlepšuje a dieťa sa musí naučiť, čo môže a čo nemôže robiť. Stále hľadanie nových skúseností ho uvádza do konfliktu medzi dvoma požiadavkami: podriaďuje sa kontrole druhých a učí sa kontrolovať a usmerňovať seba samé.

Erikson, podobne ako Freud, vidí oblasť tréningu k čistote ako takú, v ktorej sa spomenuté požiadavky prejavujú najvýraznejšie. Podľa Eriksona je však vylučovanie len jednou zo sfér, v ktorých je dieťa konfrontované so svojou potrebou asertívne sa presadiť. Skúmanie kuchynských skriniek, chôdza bez držania sa matkinej ruky, neskoré ranné vstávanie – v týchto aj v mnohých iných prejavoch správania sa dieťa musí podrobiť svoju vôľu druhým.

Postupne sa dieťa učí, že kontrolovanie seba samého mu dáva pocit hrdosti a zlyhanie v tejto oblasti vedie k vzniku pocitu **hanby a pochybnosti**. Hoci ho rodičia povzbudzujú a podporujú pri získavaní skúseností v nových situáciách, podporujú takto jeho slobodu sebavyjadrenia, súčasne využívajú rôzne techniky zahanbenia na potlačenie jeho vôle. Priveľa zahanbovania môže dieťa viesť k rebelovaniu alebo k vzniku trvalého pocitu neistoty.

**Vôľa**, ako cnosť tohto štádia, sa rozvíja z raného úsilia dieťaťa o sebakontrolu a z jeho pozorovania superiórnej vôle druhých. Schopnosť slobodného výberu, obmedzenia sa a uplatnenia narastá postupne so zlepšovaním pozornosti dieťaťa, jeho schopnosti manipulácie s vecami, samostatného pohybovania sa a reči.

INICIATÍVA VERSUS VINA. V tretom štádiu, približne medzi 4. a 5. rokom života, umožňuje dieťaťu iniciatíva ako kvalita Ega plánovať a rozširovať úlohy. Dieťa sa dychtivo a rýchlo učí. Začína zvládať rôzne zručnosti a veľmi sa snaží dobre ich realizovať.

Nebezpečím na tomto stupni je vznik **viny**. Dieťa sa už začalo učiť, čo je zakázané, ale jeho ambície sú neohraničené, a z tohto dôvodu sa môže v snahe dosiahnuť svoje ciele prejavíť agresívne a manipulatívne. Jeho narastajúce schopnosti ho môžu viesť k tomu, že si priveľa trúfa.

Zvlášť sexuálne fantázie môžu viesť k vzniku pocitu viny. Spomeňme si, že podľa freudiánskej teórie je to vek oidipovského komplexu. Pre Eriksona má však v tomto období najväčší význam všeobecný konflikt medzi generáciami. Ako sa u dieťaťa rozvíja „pocit morálnej zodpovednosti“ (Superego), začína prežívať konflikt medzi vnútornými pudmi, ktoré poháňajú jeho rast, a usmerneniami rodičov, ktorí očakávajú, že dieťa si začne vytvárať vlastné (vnútorné) usmernenia.

Obťažnosť tejto úlohy sa pre dieťa môže zvyšovať tendenciou Superega byť ešte reštriktívnejším, než to očakávajú rodičia. Alebo sa u dieťaťa vytvorí pretrvávajúca nevôľa, vtedy, ak zistí, že „rodičia majú tendenciu pri každom priestupku odísť“, čo dieťa nemôže tolerovať (Erikson, 1963, s. 257). Pretože sa dieťa vzdá niektorých túžob a fantázií, môže potlačiť „vnútorný prameň zúrivosti“ (Erikson, 1963, s. 257).

Cnosť **rozhodnosti** predstavuje odvahu sledovať ciele bez strachu z potrestania alebo viny. Vyvíja sa prostredníctvom hry, ktorá je teraz hlavnou aktivitou dieťaťa, ako hovorí Erikson, a je pre jeho vývin životne dôležitá. V hre sa dieťa učí zvládať realitu tým, že opakuje ťažké situácie a úlohy, ako aj tým, že spoznáva charakter situácií a vecí, ktoré ho obklopujú, a učí sa, ako ich primäť k tomu, aby fungovali. Prostredníctvom imitácie dospelých sa učí anticipovať budúce roly.

USILOVNOSŤ VERSUS MENEJCENNOSŤ. Štvrté štádium je viac-menej totožné s freudiánskym štádiom latencie medzi 6. a 12. rokom a je len „prestávkou pred búrkou puberty“ a „sociálne najrozhodujúcejším štádiom“ (Erikson, 1963, s. 260). Zmysel pre **usilovnosť** vzniká v súvislosti s tým, ako sa dieťa učí kontrolovať svoju živú imagináciu a prispôsobuje sa formálnemu vzdelávaniu. „Múdrosť základného plánu je taká, že v žiadnom inom čase dieťa nie je pripravené učiť sa tak rýchlo a dychtivo, aby sa stalo veľkým v zmysle mať povinnosti, disciplínu a výkon“ (Erikson, 1968, s. 122). Postupne jeho záujem o hru je nahradený sústredením sa na vytváranie niečoho a učenie sa. Nebezpečím v tomto štádiu je, že ak dieťa zlyhá – alebo je u neho vzbudený pocit zlyhania – v plnení úloh, ktoré mu predkladá tak škola, ako aj domáce prostredie, môže u neho vzniknúť pretrvávajúci pocit menejcennosti.

Cnosť **kompetencie** sa objaví prostredníctvom snahy dieťaťa pracovať, ako aj vývinom zmyslu pre usilovnosť – „cvičením šikovnosti a inteligencie pri plnení, realizácii úloh“ (Erikson, 1964, s. 124). Dieťa potrebuje inštrukciu a spoznať postup, ale dôležité je to, že pri realizácii úloh – v škole, drobné práce v domácnosti, manuálna zručnosť, umenie, šport alebo čokoľvek iné – uplatňuje vlastnú inteligenciu a energiu. Toto zabraňuje, aby sa u dieťaťa vytvoril pocit, že je menej schopné ako druhí.

IDENTITA VERSUS KONFÚZIA IDENTITY. V tomto štádiu, medzi 12. a 19. rokom Eriksonov model psychosociálneho vývinu rozširuje a prehĺbuje freudiánsky model. V piatom štádiu, ktoré Freud považuje za vstup do konečného, dospelého (alebo „genitálneho“) štádia života, možno podľa Eriksona hovoriť o začiatku formovania identity. V tomto období začína adolescent prežívať svoju individualitu. Začína si byť vedomý toho, že je schopný sám kontrolovať svoje túžby, pociťovať svoje potreby, definovať seba samého a svoje ciele. Adolescenti chcú zaujať svoje miesto v spoločnosti či už vo viac-menej konvenčných rolách, alebo aj v rolách, ktoré predstavujú výzvu pre zaužívané spôsoby v spoločnosti. Je to tiež obdobie, v ktorom si vytvárajú plány.

Je to však aj čas radikálnejších zmien, ako boli ktorékoľvek predtým. „Genitálna puberta zaplavuje telo a predstavivosť všetkými možnými impulzmi... objavuje sa intimita s druhým pohlavím, ktorá je niekedy mladému človeku proti jeho vôli a... bezprostredná budúcnosť ho konfrontuje s príliš veľkým množstvom konfliktných možností a rozhodnutí (Erikson, 1968, s. 132–133). Medzi týmito rozhodnutiami je najťažší výber povolania. Človek musí náhle urobiť rozhodnutie, ktoré má dlhodobé následky.

Nie je zarážajúce, že adolescenti často prežívajú **konfúziu identity**. Často sú vo veľmi konfliktnej situácii vzťahujúcej sa k tomu, či a ako prejaviť svoje silné sexuálne pudy. Chcú spraviť dôležité rozhodnutia, ale necítia sa byť na ne pripravení. Chcú sa zúčastniť na živote spoločnosti, ale súčasne sa boja, že spravia chybu alebo sa dopustia omylu. Sú sebedovomí, ale často sú aj v rozpakoch, takže ich správanie je nekonzistentné. V jednom momente sa stiahnu zo strachu z odmietnutia a rozčarovania, v nasledujúcej minúte sa môžu oddať intímnemu vzťahu.

Rodičia, ako aj iní ľudia z okolia adolescenta vnímajú často ako rušivý vznik **negatívnej**

### 3. kapitola

**identity** adolescenta — je to jeho pocit, že je potencionálne zlý a nehodnotný. Obvykle mladý človek zvláda negatívnu identitu prostredníctvom projekcie do druhých: „oni sú tí zlí, nie ja“. Ale niekedy sa hanbí za svoju negatívnu identitu: napríklad dcéra riaditeľa školy bola vylúčená zo strednej školy, ale pokračovala v obchádzaní školského pozemku a občas ju predviedli na políciu kvôli vandalizmu k školskému majetku. Niekedy mladí ľudia hľadajú svoju identitu v aktivitách, ktoré odporujú danej kultúre a prijímajú hodnoty, ktoré sú v úplnom protiklade s hodnotami, ktorým ich učili doma.

Adolescenti sa tiež často príliš identifikujú s hrdinami — takými, akými sú rockové hviezdy — alebo členmi rôznych špecifických skupín (klík), ktorí im prepožičajú určitý druh kolektívnej identity a v ktorých stereotypizujú sami seba, svoje ideály a svojich nepriateľov. Takéto správanie často reprezentuje ich snahu pochopiť seba samých a formulovať si svoje hodnoty.

Stereotypizovanie a projekcia neželaných charakteristík môže viesť k predsudkom a k diskriminácii druhých, dokonca až ku kriminálnym činom. Ale schopnosť rozlišovať medzi dobrým a zlým je tiež časťou pripravenosti pre názorové (ideologické) zapojenie sa.

V procese skúmania rôznych názorov prežívajú adolescenti potrebu prináležať k určitému typu ľudí. Testujú typ skupiny, ktorej časťou by chceli byť, či už etnickej, náboženskej, alebo skupiny, ktorá sa charakterizuje ako taká, ktorá chce meniť sociálnu štruktúru.

Prostredníctvom identifikácií a svojich skupín adolescenti testujú svoju kapacitu lojality, čo predstavuje schopnosť „niesť lojalitu ako slobodný záväzok“, čo Erikson nazýva **vernou**. Na to, aby bol človek verný svojim hodnotám, potrebuje mať rozvinutý silný pocit identity. Súčasne vernosť podporuje pretrvávajúci pocit identity: čím viac človek ľpie na svojich hodnotách, bez ohľadu na iné vplyvy, tým je istejšie, že si vytvorí vlastnú identitu.

Niektorí mladí ľudia tejto vekovej skupiny nie sú schopní vyriešiť krízu identity a potrebujú obdobie odkladu. Toto obdobie Erikson nazval **psychosociálnym moratóriom**, čím myslí čas, v ktorom sú odložené záväzky dospelosti. Veľmi zaujímavým problémom je forma psychosociálneho moratória v rôznych kultúrach a v rôznom čase. V našej súčasnej kultúre sa sem často zahrnujú obdobia „vypadnutia“ (napr. cestovania), keď sa mladí ľudia pripravujú na rozhodnutia, ktoré musia urobiť vo vzťahu k ich budúcim dospelým rolám.

**INTIMITA VERSUS IZOLÁCIA.** V šiestom štádiu — v čase mladej dospelosti — sa ľudia snažia zjednotiť svoju identitu s identitou druhých. Mladí dospelí hľadajú vzťah **intimity** — priateľstvo, pracovné aj lúboštné vzťahy. Začínajú byť dosť silní na naplnenie záväzkov voči druhým, aj keď tieto vyžadujú obeť a kompromisy.

Predchádzajúce sexuálne podfarbené stretnutia sa stávajú niečím viac, ako len snahou definovať svoju vlastnú sexuálnu identitu, keď „každý partner sa v skutočnosti snaží dosiahnuť sám seba“ (Erikson, 1968, s. 137). Teraz sa už môže vyvinúť skutočná sexuálna genitalita. Jediniec s jasným pocitom identity je pripravený prežívať dôverný vzťah.

**Izolácia**, ktorá je nebezpečenstvom tohto stupňa, predstavuje neschopnosť „využiť príležitosť prežívať skutočnú intimitu s vedomím vlastnej identity“ (Erikson, 1968, s. 137). Rozkolísaná identita sa môže kombinovať so strachom zo zodpovednosti, čoho cieľom je ochrániť jedinca pred vytvorením skutočne blízkeho vzťahu.

Až potom, ako sa u človeka vyvinie jasný pocit, kto je a čo chce spraviť so svojím životom, môže sa vyvinúť cnosť **lásky**, ktorá súvisí s týmto štádiom. Podľa Eriksona je láska „vzájomná oddanosť“, ktorá prekoná nevyhnutne prítomné protirečenia medzi ľuďmi líšiacimi sa svojimi osobnostnými charakteristikami, skúsenosťou a rolami.

GENERATIVITA VERSUS STAGNÁCIA. V siedmom štádiu, ktoré zahŕňa vek dospelosti — približne medzi 30. až 65. rokom života — predstavuje vývin **generativity** „starostlivosť o etablovanie a vedenie nasledujúcej generácie“ (Erikson, 1968, s. 138). Vo všeobecnosti to znamená, že dospelí chcú mať deti, ktorým môžu prenechať svoje hodnoty. Širšie povedané, generativita obsahuje produktivitu aj tvorivosť. Ľudské bytosti taktiež potrebujú vytvárať produkty a idey a niektorí ľudia naplnia svoj „rodičovský pud“ skôr týmto spôsobom ako vychovaním detí. Keď jedinec nevyjadrí svoju potrebu generativity, riskuje **stagnáciu**, v ktorej sa osobnosť ochudobní a regreduje do záujmu o seba samého.

**Starostlivosť** je „rozšírenie záujmu, o to, čo bolo vytvorené“ (Erikson, 1964, s. 131). Je to potreba starať sa o druhých a učiť ich. Učenie druhých naplňuje našu potrebu cítiť, že sme pre druhých dôležití, a ochráni nás pred prílišným záujmom o seba samých. Starostlivosť a učenie zabezpečuje prežitie kultúry. Takto sa ochrania a uchovávajú skúsenosti a poznatky, ktoré si nazhromaždil každý z nás.

INTEGRITA VERSUS ZÚFALSTVO. Po tom, ako ľudia viedli druhých, starali sa o nich, učili ich, dosahujú ôsme, posledné štádium — ktoré začína približne v 65. roku života — v ktorom sa objavuje **integrita** ako kvalita Ega. Vnímajú, že ich život má svoj poriadok a význam v rámci širšieho poriadku. Vidia, že druhí žili odlišne, ale sú pripravení brániť dôstojnosť svojho životného štýlu.

Človek si vytvára svoj životný štýl v rámci kultúry alebo civilizácie, v ktorej žije. Integrita štýlu života sa takto stane, v určitom zmysle slova, dedičstvom seba samého. Citujúc španielskeho básnika a dramatika Pedra Calderóna de la Barca Erikson hovorí, že integrita je „dedičný majetok“ duše (*el honor es patrimonio del alma*). To znamená že svoju integritu nadobúdame zo seba samých, naša integrita odráža všetko, čím sme boli, čo sme robili a čo sme dosiahli.

Nebezpečné je, že pri úvahách o vrcholoch a pádoch v živote s vedomím blízkosti smrti môže človek prežívať **zúfalstvo**. Môže cítiť, že jeho život nemal zmysel a už nie je čas na návrat a nový začiatok.

Keď však integrita preváži zúfalstvo, človek získa **múdrosť**, ktorá zachová a vyjadrí integritu nahromadených znalostí. I keď sú starší ľudia pomalší, môžu si zachovať hravosť a zvedavosť, ktoré môžu využiť pri triedení a integrovaní svojich skúseností. Pre mladých môžu predstavovať pocit úplnosti, ktorý môže byť v protiklade k pocitu bezmocnosti, závislosti a konca života.

### Ritualizácia, rituál a ritualizmus: sociálno-kultúrne aspekty vývinu

Erikson (1966, 1977) ďalej rozpracoval svoje psychosociálne štádiá vývinu formulovaním toho, čo by sme mohli nazvať sociálno-kultúrne fenomény ritualizácie, rituálu a ritualizmu. Tieto fenomény sa vyvíjajú podľa Eriksonovho epigenetického princípu a dodávajú jeho vývinovej schéme dôležitú dimenziu, a to opäť s oboma pólmi sily aj slabosti.

Každý vývinový stupeň je charakterizovaný **ritualizáciou**, čo predstavuje do určitej miery hravý, kultúrne ovplyvnený spôsob realizácie interakcie s druhými (Erikson, 1977). Ritualizácia je spôsob vzájomného pôsobenia, založený na dohovore medzi, prinajmenšom, dvoma jedincami. Opakuje sa „v zmysluplných intervaloch a opakujúcim sa kontexte“, pričom má pre oboch účastníkov adaptívnu hodnotu (Erikson, 1966, s. 602). Najranejšia ritualizácia, o ktorej budeme hovoriť, je interakcia medzi matkou (alebo matku zastupujúcou osobou) a jej dieťaťom.

### 3. kapitola

V dospelosti sa ritualizácia stane **rituálom**, aktivitou, ktorú dospelí využívajú na označenie dôležitej udalosti opakovaného charakteru. Naši predkovia napríklad oslavovali letný a zimný slnovrat. Špeciálnymi rituálmi označujeme udalosti životného cyklu, ako sú krst, narodeniny, ukončenie školy, svadba. Najjasnejší príklad rituálu môžeme hádam nájsť v náboženských aktivitách: ľudia obnovujú alebo potvrdzujú svoju vieru účasťou na predpísaných „službách“, ktoré majú pravidelný charakter, sviatočné dni sú označené špeciálnymi rituálmi. Ale, ako uvidíme, rituálmi oplýva aj všedný život. Ritualizácia matka-dieťa, ktorú sme spomenuli, je časťou dospelého rituálu stretnutia sa s druhou osobou.

Ritualizácia integruje mladých do society tým, že ich učí naplňovať ich potreby kultúrou akceptovaným spôsobom. Ritualizácia potvrdzuje u mladých ľudí pocit príslušnosti do kultúry tým, že ich pritiahne do zdieľanej predstavy, ako by veci mali vyzeráť. Nahradí infantilnú omnipotenciu pocitom sily spoluprežívanej s druhými a upraví pocit nedostatočnosti vlastnej hodnoty u ľudí v okrajovej sociálnej pozícii, ktorí nepoznajú „správny“ spôsob správania sa. Ritualizácia pomáha mladým ľuďom, aby sa sami stali tými, ktorí rituály realizujú, a poskytuje základ pre identitu, ktorá sa dotvorí v adolescencii.

Ritualizácii prepožičiavajú jej hravý aspekt dve kvality hry, ktoré definuje Erikson (1963). Ritualizácia poskytuje dieťaťu príležitosť vytvárať modely reality a následne ju zvládať prostredníctvom experimentovania a plánovania. Treba dodať, že ritualizácia ako predchodca formálneho rituálu poskytuje účastníkovi určitú mieru slobody (podľa Eriksona hrajúca sa osoba si má vybrať to, čo chce robiť a má mať možnosť realizovať svoj výber bez nátlaku a pocitu priestorového a časového obmedzenia). Ale súčasne, pretože dospelí, ktorí iniciujú ritualizáciu, povzbudzujú dieťa k jeho účasti na nej, obsahuje ritualizácia aj prvky nátlaku.

Ritualizácia sa môže zvrhnúť na **ritualizmus**, v ktorom je pozornosť jedinca zameraná výlučne na seba samého. Ritualizmus vedie ľudí k väčšiemu zameraniu sa na svoje vlastné správanie ako na vzťahy s druhými alebo na význam toho, čo robia.

Ritualizmy nie sú hravé, pretože sa realizujú kompulzívne. Tak ako ritualizácie, z ktorých sú odvodené a ktoré majú tendenciu byť kultúrne podmienené, aj ritualizmy, ktoré v rámci danej kultúry označujeme ako aberantné, deviantné alebo abnormálne, vykazujú vzájomné podobnosti. Ritualizmy však môžu byť úplne idiosynkratické.

Ritualizmy síce často zahŕňajú aj druhých ľudí, ale v určitom zmysle slova popierajú existenciu druhých. Jediniec ovládaný ritualizmami je zameraný takmer výlučne na svoje potreby a prania a je pre neho vylúčené, aby bol s druhými ľuďmi v obojstranne uspokojujúcej interakcii.

RANÉ DETSTVO. Väčšina matiek (prinajmenšom v západných kultúrach) sa vždy, keď sa priblížia k svojmu dieťaťu, opakovane správa určitým spôsobom: uprene sa na dieťa dívajú, dotýkajú sa ho a maznajú sa s ním, kontrolujú, či mu niečo neprekáža. Deti vo všeobecnosti odpovedajú maznaním, prítúlením sa, vydávaním zvukov, ktorými prejavujú dobrú náladu atď.

Matka hovorí k dieťaťu, oslovuje ho, ako aj seba samu, menom, dieťa odpovedá, čím sa potvrdzuje existencia a dôležitosť oboch – matky aj dieťaťa. Takáto „vzájomnosť v poznávaní sa“ je dôležitým momentom ritualizácie. Každé ďalšie stretnutie matky a dieťaťa posilňuje ich vzájomné puto. Ritualizácie predstavujú aj spôsob preklenutia ambivalencie, ktorá charakterizuje všetky medziludské vzťahy: tým, že sa potvrdia pozitívne putá, môže sa zmenšiť význam negatívnych pocitov.

Erikson označuje ritualizáciu v ranom detstve ako **tajuplnú**, čím naznačuje, že pocit dieťaťa, ktorý má z prítomnosti matky, obsahuje v sebe prvok bázne a tajuplnosti. Tajupl-

nosť je druh „pocitu svätej, uctievanéj prítomnosti“ (Erikson, 1977, s. 89). V dospelosti sa častejšie prežíva tento pocit v rituáli **stretnutia sa s druhou osobou**, kde je však chápaný ako vzájomný rešpekt. Tajuplnosť môžeme nájsť aj v prežívaní hlbokkej úcty k obdivovanému vodcovi.

V prvom štádiu života vývin dôvery obsahuje v sebe aj poznanie, že nikto nie je dokonalý. Ak sa dieťa naučí akceptovať príležitostnú neprítomnosť matky a ak matka akceptuje dobré aj zlé správanie sa dieťaťa, dovoľí takto dospelý sebe aj druhému z času na čas robiť chyby. Ak ľudia nedôverujú sebe ani druhým, môžu sa zapliesť do nekončiaceho sa hľadania perfektnosti, keď sa tajuplná ritualizácia zmení do slepého uctievania alebo ritualizmu **idolizácie**. Ľudia môžu robiť z druhých idoly preto, lebo nedôverujú sami sebe, alebo zo seba samého si môžu vytvoriť idol vtedy, ak nedôverujú druhým.

DETSTVO. V **nestrannej** ritualizácii dieťa začína posudzovať dobré a zlé v sebe samom, ako aj v druhých. V dospelom veku ide v takomto prípade o rituál **súdneho procesu**, v ktorom sa posudzuje otázka nevinoty, resp. páchania zla.

Učenie sa posudzovať ľudí znamená učiť sa rozlišovať medzi „nami“ a „druhými“. Na tomto stupni začínajú vznikať predsudky alebo **zdôrazňovanie vlastného druhu**. Ľudská bytosť má zabudovanú tendenciu chápať pod kategóriami „subdruhov“, ku ktorým patria (rodina, spoločenská trieda, kmeň, národ) „ľudské druhy“ (Erikson, 1968, s. 41). Pociť ireverzibilnosti rozdielov medzi vlastným a inými „druhmi“ sa môže vzťahovať nielen na zjavné veľké rozdiely medzi populáciami, ale aj na menšie rozdiely, ktoré sú zdanlivo veľké (Erikson, 1977). Formou vnútroskupinovej lojality môže zdôrazňovanie vlastného druhu prispieť k najväčším ľudským úspechom. Formou nepriateľstva voči iným skupinám sa môže prejavíť ako zdôrazňovanie príslušnosti ku klanu, bojzlivé vyhýbanie sa, či dokonca smrteľná nenávisť.

Ritualizmus **legalizmu** (striktné pridržovanie sa zákonov) je navonok spojený s morálnymi a zákonnými princípmi, avšak bez skutočného pocitu a zmyslu morálnej zodpovednosti. Ako hovorí Erikson (1977), súdne postupy, ktoré musia dokázať legálnu vinu a odraďujú od potencionálnych zločinov, sú často vzdialené „subjektívnemu procesu, ktorého výsledkom je pocit morálnej zodpovednosti jedinca“ (s. 97).

HROVÝ VEK. V **dramatickej** ritualizácii sa dieťa vzdáľuje od vlastných fantázií, od fantazijného sveta kníh a iných zdrojov a vytvára hry, v ktorých dobrí porazia zlých. Takto si dieťa opakovane overuje, pokiaľ môže zájsť a v ktorých situáciách sa už previní. Väčšina rituálov v dospelosti, ktoré vyplynuli z tejto ritualizácie, sa vzťahujú na **divadlo** a ďalšie **dramatické formy**.

Nebezpečie tu predstavuje ritualizmus **napodobňovania**, ktorý je negatívnym druhom hrania roly. Osoba môže dokonca prijať rolu, v ktorej riskuje „smrteľné nebezpečenstvo pre seba samého a druhých“ (Erikson, 1977, s. 102), ako je napríklad rola delikventov alebo drogovovo závislých.

ŠKOLSKÝ VEK. Vo **formálnej** ritualizácii to, že sa dieťa učí vhodné spôsoby realizácie úloh, poskytuje pocit kvality a zručnosti. Dieťa sa takto pripravuje na dospelý rituál **práce**. Každá práca, či už vyrobenie niečoho z dreva, alebo skonštruovanie vesmírnej stanice, má svoju formálnu metodológiu a správny spôsob realizácie.

**Formalizmus** je úsilím o perfektnosť, keď sa jedinec sústreďí temer výlučne na proces realizácie úlohy, a nie na samotný predmet aktivity a jej výsledok. Extrémnym príkladom takejto ritualizácie je napríklad u niektorých neurotikov umývanie si rúk.

### 3. kapitola

ADOLESCENCIA. Od tohto stupňa Erikson nešpecifikuje rituály, ktoré vyplývajú z danej ritualizácie. Jednoducho povedané, ritualizácia a rituál sa v pokračujúcom životnom cykle objavujú v rámci časovej dimenzie čoraz bližšie jeden druhému a dokonca sa dá povedať, že v posledných štyroch štádiách ritualizácia je opisom rituálu. Predsa však tu aj v tabuľke 3.3 opíšeme niektoré špecifické rituály posledných štyroch štádií, pričom čitateľ môže uvažovať aj o ďalších (upozorňujeme, že je potrebné prezrieť si tabuľky 3.2 a 3.3 spolu, pretože tabuľka 3.3 ďalej rozvíja osem Eriksonových vývinových štádií, čo je zrejmé aj z toho, že prvý stĺpec oboch tabuliek je rovnaký).

Ritualizácia ideológie u adolescenta predstavuje „solidaritu presvedčenia“, ktorá integruje ritualizácie predchádzajúcich období do koherentného súboru ideí a ideálov. Jasne štruktúrovaná ideológia poskytuje základný vzorec pre život a pripravuje jedinca na to, aby sám realizoval rituály v živote druhých.

Niektoré rituály, ktoré môžeme nájsť v ritualizácii, sú udalosťami, ktoré potvrdzujú zvolenú životnú cestu jedinca: ide o ceremónie ukončenia, uvedenia (napr. zloženie sľubu v práci...) alebo povýšenia.

Ritualizmus tohto stupňa je **totalizmus**, t. j. nástojenie na určitých „pravdách“ v rámci úzkeho, uzatvoreného systému ideí. Tak ako idolizmus, aj totalizmus obsahuje slepé uctievanie, avšak skôr viery ako určitej osoby.

MLADÁ DOSPELOSŤ. **Afiliatívna** ritualizácia odráža skutočnosť, že keď ľúbime, zotrývame v priateľskom vzťahu, pracujeme, spoluprežívame tieto situácie vždy s druhými. Manželstvo je pravdepodobne najlepším príkladom rituálu afiliácie. Môžu nasledovať rituály tý-

**TABUĽKA 3.3**

*Eriksonove tri R*

Štádium	Ritualizácia	Rituál	Ritualizmus
I. nemluvňa	tajomnosť	stretnutie sa s druhou osobou	idolizmus
II. detstvo	nestrannosť	súdny proces	legalizmus
III. hrový vek	dramatickosť	divadlo, ďalšie dramatické formy	napodobňovanie
IV. školský vek	formálnosť	práca	formalizmus
V. adolescencia	ideológia	potvrdenie dôležitých životných volieb	totalizmus
VI. mladá dospelosť	afiliácia	bytie s druhými	elitarizmus
VII. dospelosť	generačnosť	starostlivosť o druhých	autoritárstvo
VIII. zrelosť	integrácia	potvrdenie dedičstva a múdrosti	sapientizmus

Zdroj: Erikson (1966, 1977).



kajúce sa spôsobu trávenia spoločných večerov v dvojici (napr. prediskutovanie si priebehu dňa pri poháriku, spoločný polhodinový jogging...), trávenie dovolenky, oslava výročí. Ďalšie rituály v tomto štádiu sa môžu týkať pravidelných sociálnych aktivít (napr. hranie tenisu s priateľom raz do týždňa...) a obrady uvedenia do organizovaných skupín.

Ritualizmus **elitárstva** môžeme vidieť vo vytváraní exkluzívnych skupín. Elitarizmus nemusí byť založený temer na žiadnom špecifickom záujme, nemusí obsahovať špecifickú ideológiu ako totalizmus.

**DOSPELOSŤ.** V **generačnej** ritualizácii dospelý — ako rodič, učiteľ, producent — pôsobí v role toho, kto odovzdáva hodnoty. Súvzťažné rituály môžu zahŕňať také situácie, ako je dávanie darov alebo odmien za dobré výkony v škole, navštevovanie starých rodičov či iných príbuzných na sviatky alebo v rámci rodinných stretnutí.

Ritualizmus, ktorý môže vzniknúť v tomto štádiu, je **autoritárstvo**: ľudia si môžu prisvojiť a používať autoritu bez opodstatnenia a bez záujmu o tých, ktorí majú byť usmerňovaní.

**ZRELOSŤ.** V **integrálnej** ritualizácii starý človek zosobňuje múdrosť a potvrdzuje „význam životného cyklu“ (Erikson, 1977, s. 112). Rituál tohto štádia — nie bez negatívnych konotácií — je odchod z oficiálneho pracovného procesu. Ďalšie rituály môžu byť doplnkom tých, o ktorých sme hovorili v predchádzajúcom štádiu — návštevy s deťmi, vnúčatami a inými príbuznými. Poslednými sú pravdepodobne rituály umierania a smrti.

Pre staršieho človeka, ktorý nedosiahol integritu, tu je nebezpečenstvo posledného ritualizmu — **sapientizmu**, teda namyslenosti, že je múdry, čo môže využívať na zakrytie nedostatku múdrosti a možno aj pocitu zúfalstva.

## ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Tak ako mnohí iní teoretici psychoanalýzy, aj Erikson založil svoju koncepciu na vlastnej terapeutickej práci. Napríklad jeho výskum, ako aj štúdie venované problematike identity sú založené na klinickom pozorovaní a skúsenosti. Eriksonove teórie sú však odvodené aj z pozorovania bežných mladých ľudí — adolescentov, ale aj malých detí, týchto predovšetkým v hrových situáciách, ktoré používal pri ich psychoterapii. Jeho koncepcie taktiež súvisia so štúdiami venovanými životu historických osobností, ako aj so sociálno-kultúrnymi štúdiami (týmto sa pre nedostatok miesta nemôžeme v našej knihe venovať).

**HRA V TERAPII A VÝSKUME.** Erikson bol jedným z prvých detských analytikov, ktorý v terapii využíval v značnej miere hru. Využívanie hračiek — kociek, bábik a pod. — s cieľom pomôcť dieťaťu vyjadriť jeho najvnútornejšie záujmy povzbudilo mnohých ďalších detských analytikov vo využívaní týchto druhov techník. Erikson parafrázoval Freuda — ktorý nazval sny „kráľovskou cestou do nevedomia“ — svojím zdôraznením hry ako „kráľovskej cesty“ pre pochopenie úsillia mladého Ega dať zmysel svojej skúsenosti. Deti, hovorí Erikson, odhalia svoje záujmy, potreby prostredníctvom hry často lepšie ako slovami. V jednej z mála svojich publikovaných kazuistík napríklad opisuje 3-ročného chlapca Sama, ktorý veril, že stálym stávaním vecí, ktoré vyzerali ako truhly, zapríčinil smrť svojej starej mamy. Keď mu Erikson ponúkol myšlienku, že možno sa sám bál, že by mohol tiež zomrieť, Sam bol schopný oslobodiť sa od svojich pocitov vyvolávajúcich hrôzu.

Úspechy s využívaním hry v terapii viedli Eriksona k vytvoreniu štandardného súboru

### 3. kapitola

hračiek a kociek, ktoré použil v niekoľkých štúdiách zaoberajúcich sa bežnými deťmi. Najznámejšou je jeho štúdia 300 detí 10- až 12-ročných; z nich polovica boli chlapci a polovica dievčatá, ktorí boli časťou skúmanej vzorky longitudinálnej vývinovej štúdie realizovanej na Univerzite v Kalifornii (Erikson, 1963, s. 97–108). Eriksona zaujímalo, ako môže korelovať „hra“ detí s informáciami o ich živote. Každé dieťa požiadalo, aby spravilo „vzrušujúcu imaginárnu scénu“ (s. 98) a vymyslelo si k nej príbeh.

Neočakávaným výsledkom bolo odhalenie medzipohlavných rozdielov vo vytvorených scénach. Väčšina dievčat vytvorila priestory podobné izbám s nábytkom, kde umiestnili hračky znázorňujúce ľudí. Zopár dievčat postavilo z kociek nízke steny ohraničujúce priestor. Vo všeobecnosti pôsobili scény pokojne, príležitostne ich rušila bábika mužského pohlavia alebo zvieratá, ktoré vniklo do scény a spôsobilo zmätok, rozrušenie.

Chlapci používali množstvo kociek na vybudovanie komplexných štruktúr, kde obvykle boli vysoké veže. Scény chlapcov boli plné diania, na uliciach bola doprava či dopravná zápcha, polícia riadila alebo zastavovala dopravu, pohybovali sa tam zvieratá a ľudia.

Erikson, vychádzajúc z poznania, že konštrukcie dievčat mali tendenciu zamerať sa na pokojný „vnútorný priestor“, zatiaľ čo konštrukcie chlapcov zdôrazňovali aktívny „vonkajší priestor“, usudzoval, že „základný plán“ tela, t. j. anatomické a fyziologické medzipohlavné rozdiely pravdepodobne ovplyvňujú využitie priestoru. Podotýka však, že je možné, že scény boli ovplyvnené aj tradičnými konceptmi pohlavných rolí (Erikson, 1963, s. 106).

Tieto závery mnohí kritizovali (napr. Caplan, 1979). Vo všeobecnosti behavioristi a teoretici sociálneho učenia uprednostňujú také vysvetlenia detských konštrukcií, ktoré sa odvolávajú na typy hračiek, ktoré deti dostávajú, a na druh činností, v ktorých sú od raného detstva podporované (pozri Maccoby a Jacklin, 1974). Feministickí kritici súhlasia s týmto názorom, zdôrazňujúc, že pozorované rozdiely možno zdôvodniť len sociálnymi a kultúrnymi vplyvmi (pozri napr. Millet, 1970). Erikson (1975) však zostáva na názore, že správanie je vždy determinované súčasne biologickými, psychologickými a sociálno-kultúrnymi faktormi.

**PSYCHOHISTÓRIA.** Psychohistória predstavuje štúdium života historických osobností prostredníctvom psychoanalytických techník a metódy historickej analýzy. Hoci Freud skúmal život niekoľkých historických osobností (pozri napr. Freud, 1910, 1928, 1939), bol to Erikson, ktorý založil túto formu štúdia, keď napísal eseje o Adolfovi Hitlerovi, vodcovi nemeckých nacistov, o Maximovi Gorkom, ruskom spisovateľovi, ktoré boli prvýkrát publikované v roku 1950 (Erikson, 1963). Eriksonovými najznámejšími štúdiami sú štúdie nemeckého náboženského reformátora Martina Luthera (Erikson, 1958) a Mohandasa K. („Mahatma“) Gándhího (Erikson, 1969), tvorca koncepcie nenásilnej revolúcie a zakladateľa nezávislosti Indie. V roku 1970 získala Eriksonova kniha o Gándhími Pulitzerovu cenu a cenu National Book Award.

*Životná história versus kazuistika.* Na jednej strane, v tom, čo sa chceme naučiť štúdiom kazuistiky jedinca, ktorý je v ťažkostiach (pacient, klient), a na druhej strane, životnej histórie významnej osobnosti, je značný rozdiel. Ako ukazuje Eriksonova vývinová schéma, každá ľudská bytosť je počas svojho života konfrontovaná s konfliktmi. Pri analyzovaní jedinca, ktorý je v ťažkostiach, vychádzame z poznatku, že niečo zapríčinilo, že on alebo ona „sa vykoľajili“ — nie sú schopní adekvátne fungovať v niektorej oblasti života. Zameriavame sa na odhalenie konfliktov, ktoré zapríčinili ťažkosti jedinca a hľadanie ich riešení s cieľom pomôcť mu.

Keď však študujeme historické postavy, vychádzame z poznatku, že takíto jedinci významným spôsobom zmenili svet. Zaujímame sa o to, ako si napriek krízam zachovávali integritu osobnosti, chceme vedieť, akým spôsobom prekonávali konflikty.

Kazuistiky a životné histórie skúmajú špecifické druhy konfliktov z rôznych hľadísk. Predpokladajme napríklad, že človek si nemôže udržať zamestnanie, pretože odmieta akceptovať autoritu druhých. Stráca schopnosť vytvoriť a uplatniť vlastné myšlienky, rebeluje proti príkazom svojho šéfa a potom sa cíti byť vinný. Budeme chcieť vedieť, prečo tento človek nebol schopný vyriešiť si konflikt s autoritou (oidipovský konflikt) a zjavne neuspel vo vývine autonómie a iniciatívy.

Na druhej strane, keď Erikson študoval Gándhího, oveľa menej ho zaujímalo, prečo u neho zostal nevyriešený oidipovský konflikt ako to, prečo bol Gándhí schopný riešiť konflikt s autoritou tým spôsobom, ako to spravil, a nevedol druhých ľudí do rebélie (pozri rámček 3.3). V snahe vymaniť sa spod britskej nadvlády ho nasledovali milióny Indov.

### RÁMČEK 3.3 Eriksonov Gándhí

Keď Eriksona pozvali, aby zorganizoval seminár o životnom cykle v Ahmedabade v Indii, v meste, kde sa stal Mohandas K. Gándhí (1869—1948) známym, uvedomil si úlohu, ktorú hral „Mahatma“ Gándhí v pracovných vzťahoch medzi robotníkmi a zamestnávateľmi v tomto meste, ako aj význam tejto roly pre Gándhího vzostup do roly národného vodcu („Mahatma“ znamená „s veľkou dušou“, tento titul dostáva človek považovaný za múdreho a nesebeckého vodcu). Ako Erikson spoznával ľudí, ktorí poznali Gándhího, či už ho podporovali, alebo mu oponovali, získaval pocit, že štrajk, ktorý Gándhí viedol v roku 1918, v ktorom sa pustil do svojej prvej verejnej hladovky, mal pre jeho osobný vývin, ako aj pre jeho vývin ako vodcu krajiny špecifický význam.

V knihe „Gándhího pravda“ (1969) Erikson píše, že mesiace, ktoré viedli k štrajku v Ahmedabade, uzavreli krízu identity, porovnateľnú s jeho prvou krízou, ktorú prežil v Južnej Afrike, keď bol prvýkrát konfrontovaný s rasovými predsudkami. Do určitej miery z rigidného advokáta, ktorého vzdelali Briti, sa stal vášnivý zástanca ľudských práv. V roku 1918 mal Gándhí 49 rokov a do Indie sa vrátil len pred pár rokmi po viac ako 20 sladko-horkých rokoch prežitých v Južnej Afrike, kde rozvinul svoj koncept „satyagraha“ (doslovne preložené „sila pravdy“, čo je známejšie ako „pasívna rezistencia“ alebo „militantné nenásillie“), ktorý tam aj vyskúšal, získajúc ním počas rokov tam strávených aj niektoré pozitívne výsledky pre indickú populáciu v Južnej Afrike.

Teraz, temer po štvrtstoročí, po prvom veľkom posune v smerovaní jeho života, bol Gándhí späť v svojej vlasti. Niekoľko rokov obhajoval myšlienku samosprávy pre Indiu, avšak udalosti, ktoré viedli k „udalostiam“ v Ahmedabade a ktoré nasledovali, boli príčinou jeho ďalšieho veľkého posunu: od lojálneho občana sa posunul k nacionalistovi.

Gándhí cítil v sociálnom a politickom ovzduší Ahmedabadu v roku 1918 možnosť vyskúšať svoju metódu „satyagraha“ na indickej pôde, čo predpokladalo vložiť sa celý, vrátane fyzickej existencie, do protestu proti zlu a do hľadania nápravy. Životné podmienky v priemyselnom Ahmedabade boli veľmi zlé. Vodovod a kanalizácia temer neexistovali, veľa ľudí žilo v biednych príbytkoch. Monsún (pravidelný vietor, ktorý prináša dlhotrvajúce dažde) zapríčiňoval povodne a nebolo možné zaistiť zásobu čistej vody. Keď prepukla epidémia moru, majitelia tovární ponúkli „morový bonus“ robotníkom, ktorí zostanú v meste. Skupine robotníkov, u ktorých nebolo pravdepodobné, že by opustili mesto, pretože mali lepšie platenú prácu a boli zabývaní v svojich domovoch, bonus neponúkli. Táto skupina pohrozila štrajkom, na čo ju majitelia tovární prepustili. Prepustenie sa premenilo na štrajk, avšak keď robotníci, ktorí zo začiatku vystupovali s Gándhího podporou rozhodne, začali byť vďaka neúspechu vyjedná-

vania s majiteľmi továrni sklamaní, Gándhí vyhlásil, že „neprijme žiadnu potravu“, pokiaľ nebude garantované to, čo požadovali robotníci.

V tejto knihe sa Erikson zaoberá Gándhího ranými vzťahmi s rodičmi a usudzuje, že jeho úzky vzťah s matkou a konflikty s otcom mohli ovplyvniť jeho neskoršie životné zvraty, ako napríklad prijatie princípov „satyagraha“ a „ahimsa“ (nielen zdržanie sa násillia voči inej osobe, ale rešpektovanie „pravdy“ druhej osoby) alebo sľub sexuálnej abstinencie v tridsiatke. Erikson súčasne poukazuje na to, že zatiaľ čo u neurotikov chceme vedieť, prečo neboli schopní prepracovať sa cez svoje rané konflikty a progredovať v živote, v prípade historickej postavy vodcu chceme vedieť, ako sa prepracoval cez takéto konflikty a ako ich využil pri uskutočňovaní všetkého, čo spravil.

Hoci sa Gándhí trápil kvôli svojmu rozhodnutiu podstúpiť prvú verejnú hladovku (napríklad cítil, že hladovaním nútil majiteľov továrni vzdať sa nie kvôli rešpektu k právam robotníkov, ale z ľútosťi), nakoniec zotrval na svojom stanovisku. O štyri dni majitelia továrni súhlasili s urovaním konfliktu. Hoci bezprostredné zisky zo štrajku boli malé, dlhodobejším výsledkom bolo vytvorenie priemyselnej Rady arbitrov a založenie odborovej asociácie Ahmedabad textil. V roku 1967 odbory dosiahli, že textilní robotníci sa z najhoršie platených v krajine stali najlepšie platenými (The Statesman, citované Eriksonom, 1969, s. 420).

Uzatvárajúc svoj opis štrajku a hladovky v Ahmedabade Erikson píše, že po tom, ako Gándhí podal vlastné vysvetlenie udalostí, ktoré sa objavilo v Bombay Chronicle, a zotavil sa (z hladovky, ako aj z pochybností o jej správnoti), „uviedol Kheda Satyagraha tým, že prehovoril k 5 000 roľníkom v Nadídade, po čom odcestoval do Delhi, aby sa stretol s Vinceroyovým súkromným sekretárom kvôli diskusii o prepustení bratov Ali, dvoch prominentných moslimských rebelov. Toto sú teda rozdiely medzi kazuistikou a životnou históriou, Pacienti, veľkí či malí, sú značne oslabení ich vnútornými konfliktmi, ale v historickej realite vnútorné konflikty len dodávajú potrebný popud nadľudskému úsilliu“ (Erikson, 1969, s. 363).

*Pravidlá psychohistorických štúdií.* Erikson (1975) vytvoril niektoré presné pravidlá vypracovania psychohistorických štúdií. Napríklad hovorí, že bádateľ musí venovať pozornosť tomu, kedy — t. j. v ktorom vývinovom životnom štádiu — subjekt takejto štúdie zaujal určité stanovisko a ako toto stanovisko súvisí s kontinuitou jeho života. Tiež je potrebné podrobne si všimnúť, čo sa dialo v okolitom svete obklopujúcom jedinca v čase zaujatia stanoviska a ako súčasné udalosti zapadajú do historického procesu.

Erikson taktiež poukazuje na riziko projekcie vlastných potrieb a konfliktov autora do subjektu, ktorý je predmetom jeho štúdie. Hoci nevyslovuje požiadavku vlastnej analýzy psychohistorika — v tom zmysle, ako ju musia mať psychoanalytici — predsa len, zdá sa, odporúča osobnú analýzu, ktorá by mohla bádateľovi pomôcť k uvedomeniu si svojich vlastných konfliktov a ich možného vplyvu na psychohistóriu.

Vo vzťahu k novému „priemyslu“ psychohistorických analýz je Erikson do určitej miery ambivalentný. Na rôznych univerzitách existujú kurzy, publikovali sa knihy a problému sa venujú aj mnohé časopisy. Eriksonov záujem o túto aktivitu má vhodné pozadie, pretože historikovi môže chýbať primeraný psychoanalytický tréning a psychoanalytici zasa historický. Príliš často totiž tieto okolnosti vedú k tomu, že psychohistorické práce sú nedostatočné z hľadiska psychológie alebo z hľadiska histórie, v horšom prípade v oboch.

**VÝSKUM IDENTITY.** Mnohých psychológov zaujali Eriksonove myšlienky týkajúce sa vytvárania identity. Napríklad James Marcia (1980) so svojimi študentmi publikoval mnoho štúdií, ktoré využili metódu interview vytvorenú Marciom na odhad stavu identity. U mužov interview odhadovalo rozhodovanie a záväzky týkajúce sa výberu zamestnania, ako aj nábožen-

ské a politické názory. U žien bolo interview zamerané na postoje k sexualite a k religióznym a politickým názorom. (V svojich prvých štúdiách v šesťdesiatych rokoch Marcia použil rovnaké parametre u mužov aj žien. Poukázal však na to, že aspoň v tom čase sa výber zamestnania nezdal pre ženy takou zmysluplnou odpoveďovou kategóriou ako postoje vzťahujúce sa na prejavenie sexuality.) Podľa údajov z interview pri využití súboru špecifických metód skórovania bol Marcia so svojimi spolupracovníkmi schopný rozdeliť mladých ľudí do štyroch oddelených skupín podľa statusu identity: dosiahnutie identity, predčasne riešená identita, rozptýlená (difúzna) identita, moratórium. Zdá sa, že systém štyroch kategórií je vylepšením jednoduchšieho dvojkategóriového systému — identita versus konfúzia identity — ktorý navrhol Erikson.

Podľa Marcia **dosiahnuť identitu** možno potom, ako jedinec prejde obdobím krízy, ktorú vyrieši, a postaví si záväzky, napríklad vo vzťahu k určitým cieľom týkajúcim sa zamestnania. Jedinci v statuse **predčasného riešenia identity** si vytvoria pevné záväzky, ale neprešli obdobím krízy. Títo mladí ľudia často vytvárajú svoje záväzky na základe rodičovských modelov. Jedinci so statusom **rozptýlenej (difúznej) identity** mohli a nemuseli prejsť obdobím krízy, avšak doteraz neurobili žiadne rozhodnutia alebo záväzky. Jedinci v statuse **moratória** sa nachádzajú v strede Eriksonovej „krízy identity“, zatiaľ ešte nevstúpili do žiadnych záväzkov, ale práve prebieha proces ich vytvárania. Zhrnutie Marciových názorov na štyri statusy identity uvádza tabuľka 3.4.

TABUĽKA 3.4

*Kategórie statusu identity podľa Marcia*

Status identity	Kríza	Záväzok
dosiahnutá identita	vyriešená	vytvorený
predčasne riešená identita	nebola prežitá	vytvorený
rozptýlená identita	bola alebo nebola prežitá	nevytvorený
moratórium	práve prežívaná	zjavné sú vágne znaky

Zdroj: Marcia (1980, tab. 1).

S použitím uvedenej metódy klasifikácie ľudí podľa statusu identity Marcia (1980) študoval také osobnostné premenné, ako je úzkosť, sebadôvera, autoritárstvo, štýl interakcie, morálne zdôvodňovanie a autonómia, vývin statusu identity a jeho zmeny v čase. Ako môžeme predpokladať, veľa sa diskutovalo o medzipohlavných rozdieloch formovania identity, ako aj jej ďalších procesov. Ďalšie výskumy možno objasniť mnohé protichodné názory spojené s touto oblasťou. Je jasné, že identita je kľúčovým osobnostným procesom tak pre mužov, ako aj pre ženy a pravdepodobne najkritickejším pre tento vývinový proces je pre väčšinu ľudí vek okolo dvadsiatky (Waterman, 1982). Eriksonove základné myšlienky vzťahujúce sa na utváranie identity podnietili medzi psychológmi osobnosti značný záujem, ako aj výskumnú aktivitu. Tak ako konštatuje Waterman, ktorý spravil prehľad väčšiny novších výskumov, „Základná hypotéza, ktorú obsahuje Eriksonova teória vývinu identity — a to, že pohyb od adolescencie po dospelosť obsahuje zmeny v identite, ktoré

### 3. kapitola

možno charakterizovať ako progresívne vývinové posuny — sa veľmi dobre uplatňujú v empirických štúdiách” (1982, s. 355).

## ZHODNOTENIE

Z teórií, o ktorých sme hovorili v tejto kapitole, je to práve Eriksonova teória, ktorá podnietila najväčšie množstvo výskumov. Zo všetkých Ego-psychológov je Eriksonov vplyv na psychológiu osobnosti najhlbší a najširší. Vo všeobecnosti možno povedať, že ostatní Ego-psychológovia prispeli len miniteóriami, neposkytli taký detailný a obsažný osobnostný portrét, ako to urobil Sigmund Freud, Erik Erikson a ďalší, o ktorých budeme hovoriť neskôr.

Prácu Anny Freudovej vysoko oceňujú klinici a učitelia, zvlášť tí, ktorí pracujú s deťmi. Vplyv jej práce týkajúcej sa výchovy a detskej psychológie bude určite pretrvávať. Jej práca však nestimulovala veľmi empirický výskum. Hoci v prácach jej študentov je jasný jej vplyv, predsa len neprispeli originálnymi zisteniami alebo rozšírením jej práce na nové oblasti štúdia osobnosti.

Najvýznamnejším príspevkom Heinza Hartmanna je, že psychoanalýzu oslobodili od psychológie Id, čím Ego získalo priestor pre fungovanie a stalo sa prístupnejšie pre psychologické štúdium. Je jasné, že Hartmann hral veľmi dôležitú úlohu v začiatkoch Ego-analytickej teórie, keď jeho svieže a smelé myšlienky vytvorili nový rozmer nášho chápania štruktúry osobnosti. Napriek tomu, že jeho koncepcie zahrnuli mnohí teoretici a klinici do svojej práce, jeho vlastný príspevok bol len čiastočný.

Myšlienky Roberta Whitea zaujímali psychológov, ktorí sa výskumne venovali dlho zanedbávaným témam, ako je zvedavosť, skúmanie a kompetencia. Dôraz, ktorý kládol na tieto aspekty fungovania Ega, rozširovali pôvodné myšlienky Sigmunda Freuda, čo viedlo k chápaniu ľudského bytia nielen ako výtvoru biologických pudov. Whiteove myšlienky majú stále vplyv na psychologický výskum. Značne rozšírili rozsah javov, ktoré možno skúmať z psychoanalytického hľadiska.

Spomenutí traja Ego-psychológovia — Anna Freudová, Hartmann a White — významne prispeli k psychológii osobnosti. Vplyv Anny Freudovej a Hartmanna bol najsilnejší v oblasti klinickej psychológie. White mal väčší vplyv zasa na hlavný prúd akademickej psychológie.

Erik Erikson je vysoko oceňovaný nielen v akademických a profesionálnych kruhoch, ale aj v spoločnosti ako takej. Na rozdiel od Sigmunda Freuda Erikson nie je takou kontroverznou postavou. Len zriedka vyjadril ostrý nesúhlas s inými stanoviskami a hoci jeho práca bola z viacerých hľadísk kritizovaná, nikdy nebol vystavený takým útokom ako Freud.

Psychológovia považovali za zvlášť príťažlivé Eriksonovu teóriu vývinu a koncept krízy identity. Dá sa povedať, že uprednostnili jeho dôraz na psychosociálne aspekty vývinu oproti Freudovmu zameraniu sa na psychosexuálnu dynamiku. Psychológovia, psychoanalytici, ako aj mnohí ďalší obdivovali Eriksona najmä kvôli zreteľnosti jeho pozorovaní, citlivým interpretáciám a jeho pochopeniu pre všetko ľudské.

Kritiku Eriksonovej práce možno zhrnúť do štyroch oblastí. Po prvé, niektorí autori Eriksona považovali za príliš optimistického oproti zasa príliš pesimistickému Freudovi. Erikson (1975) odmieta toto obvinenie, poukazujúc na skutočnosť, že v každom psychosociálnom štádiu uvádza aj krízu a špecifickú negatívnu kvalitu Ega (nedôveru, hanbu atď.), ktorá predstavuje celoživotný zdroj potencionalnej úzkosti. Je však pravdou, že Erikson v svojich statiach venuje relatívne málo miesta špecifickej diskusii týkajúcej sa

úzkosti. Má tendenciu zamerať sa na jej pozitívny aspekt: hovorí, že bez úzkosti „neexistuje žiadna ľudská sila“ (Erikson, 1975, s. 259).

Erikson sa zaujíma rovnako o riešenie ľudských konfliktov ako o zlyhanie a zrútenie. Oproti predchádzajúcim psychoanalyticky orientovaným autorom, ktorí sa zamerali takmer výlučne na psychopatológiu, Erikson cítil, že oveľa viac sa dá získať zo štúdia rastu a vývinu ľudí, ktorí nie sú pacienti. Ako uvidíte neskôr pri rozbere teórií Abrahama Maslowa a Carla Rogersa, nie je v tomto prístupe osamotený.

Druhá pripomienka sa týkala toho, že Erikson oslabil freudiánsku teóriu tým, že obetoval Id a nevedomie Egu a vedomiu. Nie je to v skutočnosti kritika Eriksonovej teórie, ako skôr sťažnosť, že sa odlišuje od Freuda — ktorý si však nikdy nenárokoval na definitívnosť svojej pravdy. Niektorí považujú Eriksona za tak odlišného od Freuda, že usudzujú, že by nemal byť považovaný za freudiána, avšak väčšina autorov toto stanovisko nemá.

Tretia oblasť knihy obviňuje Eriksona z podporovania status quo tým, že hovorí, že jedinec sa musí prispôbiť societe, v ktorej vyrastá. To, čo Erikson v skutočnosti hovorí, je, že svoju identitu nachádzame v rámci možností, ktoré určitá societa poskytuje a tieto môžu obsahovať tak stabilitu, ako aj zmenu. Eriksonov hlboký záujem o ľudí, ktorí radikálne zmenili spoločnosť, v ktorej žili (napr. Gándhí a Luther), prinajmenšom spochybňuje, že by bol zástancom jednoduchej akceptácie ľudského osudu.

Posledná, a dá sa povedať najzávažnejšia, pripomienka sa týka empirického základu Eriksonovej teórie. Nikto nespochybňuje množstvo a rôznorodosť jeho údajov, ale predmetom kritiky je ich použitie. Okrem štúdií zaoberajúcich sa hrovými konštrukciami detí, Erikson nepodporil svoje hypotézy kontrolovanými experimentmi. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že jeho koncepty sú založené na osobnom pozorovaní, ktoré je do istej miery subjektívne.

Za pozitívne môžeme považovať, že Eriksonova všeobecná teória vývinu je veľmi príznačná pre psychológov, ktorí ju vo všeobecnosti uprednostňujú pred Freudovou vývinovou teóriou. Jeho myšlienky sa rozšírili aj do iných oblastí, zvlášť do oblasti výchovy a pedagogickej psychológie.

Zvlášť dôležité je, že Eriksonove myšlienky sú bohatým zdrojom hypotéz empirického výskumu. Ako sme napríklad videli, výsledky výskumov podporujú Eriksonovu teóriu utvárania identity a statusu identity.

Erikson je jedným z najoceňovanejších súčasných psychoanalytických teoretikov. Vzbudil pozornosť mnohých bádateľov na poli psychológie osobnosti. Je pravdepodobné, že jeho myšlienky budú ešte dlho ovplyvňovať teóriu aj výskum osobnosti. Dnes sa mnohí behaviorálne aj sociálne orientovaní bádatelia stále viac venujú problematike dospelosti a staršieho veku a bol to práve Erikson, ktorý obrátil ich záujem na neskoršie stupne životného cyklu človeka. Súčasný dôraz na Eriksona prišiel v takom vhodnom čase, ako bolo vhodným v období vrcholu „kultúry mladých“ zdôraznenie záujmu o identitu adolescentov.

## ZHRNUTIE

- ① Sigmund Freud modifikoval svoje teórie počas celého života. Jeho nasledovníci v tomto procese pokračovali a aplikovali freudiánsku teóriu na čoraz širší okruh situácií.
- ② Najväčšiu zmenu do psychoanalytického myslenia vniesol vývoj **Ego-**

**-psychológia.** Potom, ako sám Freud začal venovať Egu väčšiu pozornosť, začali sa štúdiu Ega a jeho funkcií venovať aj ďalší bádatelia, pričom zdôrazňovali jeho adaptívne a kreatívne aspekty.

- 3 Ego-psychológia umožnila vznik psychoanalyticky orientovanej školy známej ako **teória objektových vzťahov**, ktorá sa venuje otázke vplyvu raných vzťahov jedinca s druhými ľuďmi na jeho osobnostný vývin.

#### Anna Freudová

- 4 **Vývinová línia** poskytuje v mnohých oblastiach možnosť odhadu pokroku dieťaťa smerom od závislosti k samostatnosti.
- 5 Ego využíva 10 **obraných mechanizmov**: represia, projekcia, reaktívny výtvor, regresia, izolácia, odčinenie, introjekcia, obrátenie proti sebe samému, prekrútenie v opak, sublimácia, presunutie. Výber obrany môže byť vo vzťahu k vývinovej úrovni, niektoré obrany slúžia normálnym, adaptívnym funkciám.

#### Heinz Hartmann

- 6 Ego je motivované tak pudmi, ako aj vonkajším svetom. Ego nie je vždy v konflikte s Id alebo Superegom, ale funguje v **bezkonfliktnej oblasti**, kde vykonáva také procesy, ako je percepcia, zapamätávanie, myslenie a riešenie problémov. Ego má dôležitú funkciu v tom, že pomáha jedincovi prispôbiť sa vonkajšiemu svetu a vyrovnávať sa s ním.

#### Robert White

- 7 Ego je motivované nielen potrebou uspokojenia biologických pudov, ale aj potrebou preskúmavania, učenia a zvládania prostredia.
- 8 **Efektívnosť motivácie** vysvetľuje ľudskú potrebu stimulácie a aktivity. Úspešné úsilie pri ovplyvňovaní prostredia poskytuje jedincovi pocit kompetencie, ktorý mu umožňuje rásť a čeliť požiadavkám prostredia.

#### Erik Erikson

- 9 Ego sa vyvíja ako odpoveď na vnútorné sily a sociálne prostredie. Je adaptívne a kreatívne a aktívne sa snaží pomôcť jedincovi úspešne sa vyrovnávať s jeho/jej svetom.
- 10 **Psychosociálna teória** vývinu načrtáva osemštádiový životný cyklus, pričom v každom štádiu musí pozitívna **kvalita Ega** (ako napr. **základná dôvera**) prevážiť negatívnu kvalitu (ako napr. základná nedôvera), aby sa mohla vyvinúť **cnosť** (napr. **nádej**).
- 11 Podľa princípu **epigenézy** sa každá nová kvalita Ega rozvíja v odlišnom štádiu, ale v „základnom pláne“ je prítomná už pri narodení. Každá kvalita Ega a cnosť závisí od vývinu kvalít a cností, ktoré jej predchádzali.
- 12 Hoci v každom štádiu je rovnováha bojom medzi pozitívnymi a negatívnymi kvalitami Ega, individuum je počas celého životného cyklu opakovane konfrontované s každým opísaným konfliktom.
- 13 Každé štádium je charakterizované **ritualizáciou** (napr. interakcia matka – dieťa), ktorá pripravuje cestu pre dospelý **rituál** (napr. stretnutie sa s druhou osobou). Ritualizácia však môže byť prekrútená do **ritualizmu** (napr. slepý obdiv k druhému človeku).
- 14 Na podporu svojej psychosociálnej teórie realizoval Erikson tri základné typy



výskumu. Použil **hrovú** situáciu, čo vyplynulo z jeho terapeutickej práce s deťmi, kde pozoroval množstvo mladých ľudí. Vytvoril **psychohistóriu**, čo je výskum života známych historických postáv. Interpretácia výskumov podporila jeho teóriu a na jej ilustráciu využil psychohistorické štúdie.

- 15) Bádateľia rozpracovali Eriksonovu koncepciu formovania identity, pričom navrhujú štyri kategórie **statusu identity: dosiahnutie identity, predčasne riešená identita, rozptýlená (difúzna) identita, moratórium**. Výskumné výsledky podporili validitu týchto kategórií.
- 16) Vo všeobecnosti sa dá povedať, že Anna Freudová, Heinz Hartmann a Robert White významne prispeli k pokroku psychoanalytického myslenia, avšak sami nevytvorili vlastné podrobné teórie osobnosti.
- 17) Kritika Eriksona sa vzťahovala na to, že si nevšima negatívne aspekty fungovania osobnosti, že obetoval niektoré dôležité aspekty freudiánskej teórie, ako je Id a nevedomie, ako aj na to, že nepodporil svoje hypotézy kontrolovanými experimentmi. Na druhej strane, mnohí psychológovia výrazne preferujú oproti Freudovej vývinovej teórii Eriksonovu psychosociálnu teóriu. Najdôležitejšie je, že Eriksonova teória je bohatým zdrojom hypotéz ďalšieho štúdia. Niektoré z jeho koncepcií našli podporu vo výsledkoch výskumov mnohých bádateľov.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Čitateľ, ktorý by chcel detailnejšie pochopiť Ego-psychológiu, sa môže pozrieť na Rapaportovu knihu *Historický prehľad psychoanalytickej Ego-psychológie (A Historical Survey of Psychoanalytic Ego psychology)* (1959) alebo na knihu manželov Blanckových *Ego-psychológia (Ego Psychology)* (1974).

Najznámejšou knihou Anny Freudovej je *Ego a obranné mechanizmy (The Ego and Mechanisms of Defense)* (1946), v ktorej rozširuje formulácie Sigmunda Freuda týkajúce sa obranných mechanizmov. Jej kniha *Normalita a patológia v detstve: hodnotenie vývinu (Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development)* (1965) načrtáva koncept vývinových línií a diskutuje o možnosti využitia vývinových línií v práci s normálnymi aj narušenými deťmi. *Úvod do psychoanalýzy: prednášky pre detských analytikov a učiteľov (Introduction to Psychoanalysis: Lectures for Child Analysts and Teachers)* (1974) vás oboznámi s ďalšími aspektmi práce Anny Freudovej a aplikácia jej myšlienok na oblasť práva je opísaná v knihe autorov Goldstein, Freud a Solnit *V záujme dieťaťa (Beyond the best Interests of the Child)* (1973). Knižky Lustmana *Vedecká práca Anny Freudovej (The Scientific Leadership of Anna Freud)* (1967) a Dreyera *DCéra svojho otca: práca Anny Freudovej (Her Father's Daughter: The Work of Anna Freud)* (1983) poskytujú biografický materiál a analýzu jej prínosu.

Hartmannova kniha *Ego-psychológia a problém prispôsobenia (Ego Psychology and the Problem of Adaptation)* (1958) je revidovanou a rozšírenou verziou jeho významnej prednášky z roku 1937, v ktorej prvýkrát prezentoval svoje nové myšlienky o povahe a fungovaní Ega. Pre študenta, ktorý by sa chcel hlbšie zaoberať Hartmannovým dielom, sú zaujímavé jeho ďalšie dve knihy: *Eseje o Ego-psychológii: vybrané problémy psychoanalytickej teórie (Essays on Ego Psychology: Selected Problems in Psychoanalytic Theory)* (1964) a *Prednášky z psychoanalytickej psychológie (Papers on Psychoanalytic Psychology)* (1964), ktorú napísal spolu s Kristom a Lowensteinom.

### 3. kapitola

Dôležité koncepty Roberta Whitea týkajúce sa efektívnej motivácie a kompetencie sú obsahom jeho kníh *Nové úvahy o motivácii: poňatie kompetencie (Motivation Reconsidered: The Concept of Competence) (1959)*, *Kompetencia a psychosexuálne štádiá vývinu (Competence and the Psychosexual Stages of Development) (1960)* a *Ego a realita v psychoanalytickej teórii: úvaha o nezávislej energii Ega (Ego and the Reality in Psychoanalytic Theory: A proposal Regarding Independent Ego Energies) (1963)*. Zaujímavou je aj *Dobrodružstvo života: vývin a organizácia osobnosti (The Enterprise of Living: Growth and Organization in Personality) (1972)*, ako aj jeho najznámejšia kniha týkajúca sa osobnostného rastu *Život a pokrok (Lives and Progress) (1975)*. Užitočnou je aj práca Whitea a Watta *Narušená osobnosť (The Abnormal Personality) (1981)*.

Erik Erikson detailne opísal svoju psychosociálnu teóriu vývinu v knihách *Identita a životný cyklus (Identity and Life Cycle) (1959)*, *Detstvo a spoločnosť (Childhood and Society) (1963, prvýkrát publikovaná v r. 1950)* a *Identita: mladosť a kríza (Identity: Youth and Crisis) (1968)*. Tieto knihy načrtávajú aj jeho koncepciu Ega a posledná z nich sa zameriava obzvlášť na koncepciu identity a krízu identity. Publikácia *Vhľad a zodpovednosť (Insight and Responsibility) (1977)* sa zaoberá cnosťami, ktoré sa objavujú v každom vývinovom štádiu, a *Hračky a úvahy (Toys and Reasons) (1977)* prezentuje Eriksonovu koncepciu ritualizácie a ritualizmu.

V knihe *Životná história a historický predel (Life History and the Historical Moment) (1975)* sa Erikson zaoberá psychohistóriou a jeho *Gándhího pravda (Gandhi's Truth) (1969)* a *Mladý muž Luther (Young Man Luther) (1958)* sú v tejto oblasti pravdepodobne najlepšimi prácami. Berúc do úvahy Eriksonov názor, že interpretáciu života historickej osobnosti môžu ovplyvniť mnohé faktory, medzi ktoré patrí aj intelektuálna persuázia a tréning, môže byť zaujímavé prečítať si knihu Domhoffa *Dvaja Lutherovia: ortodoxnosť a novátorstvo v psychoanalytickom myslení (Two Luthers: The Orthodox and Heretical in Psychoanalytic Thinking) (1970)*, ktorá porovnáva dva rozličné freudiánske pohľady na Luthera, a to Eriksonovu knihu a knihu Normana O. Browna *Život proti smrti (Life against Death) (1959)*. Kratšími prácami sú Eriksonove eseje o Adolfovi Hitlerovi (Erikson, 1963), Maximovi Gorkom (Erikson, 1963), Georgovi B. Shawovi (Erikson, 1968), Williamovi Jamesovi (Erikson, 1968) a Thomasovi Jeffersonovi (Erikson, 1974).

Už sme spomenuli, že Eriksonove štúdie ľudí, ktorí radikálne zmenili spoločnosť, odporujú kritike, ktorá mu vyčíta, že podporuje zachovanie status quo. V tejto súvislosti by ste si mohli prečítať prácu *Hľadanie spoločného základu: rozhovor s Erikom H. Eriksonom a Huley P. Newtonom (In Search of Common Ground: Conversations with Erik H. Erikson and Huey P. Newton) (K. T. Erikson, 1973)* zaznamenanú a editovanú K. T. Eriksonom, starším Eriksonovým synom, ktorý je známym sociológom.

O Eriksonovi boli napísané dve biografické štúdie. V štúdii *Erik H. Erikson: vývoj jeho práce (Erik H. Erikson: The Growth of His Work) (1979)* poskytuje jej autor Robert Coles, psychiater, Eriksonov študent a neskôr kolega, Eriksonov portrét ako človeka, ako aj pohľad na jeho prácu. V štúdii *Erik H. Erikson: sila a limity jeho pohľadu (Erik H. Erikson: The Power and Limits of His Vision) (1976)* Paul Roazen, ktorý napísal aj biografickú štúdiu o Freudovi, skúma niektoré rozdiely medzi Eriksonovou a Freudovou teóriou.

# 4. kapitola

*Náš obraz sveta je v súlade s realitou len vtedy,  
keď aj nepravdepodobné má v ňom svoje miesto.*

*Carl G. Jung*

## **DEFINÍCIA OSOBNOSTI**

### **TRVALÉ ČRTY OSOBNOSTI**

Vedomie a Ego

Osobné nevedomie a jeho  
komplexy

Kolektívne nevedomie

Postoje a funkcie: Jungova  
psychologická typológia

Interakcia medzi osobnosťami  
črtami

### **DYNAMIKA OSOBNOSTI**

Psychická energia

Psychické hodnoty

Ekvivalencia a entropia

Využitie energie

### **VÝVIN OSOBNOSTI**

Príčinnosť psychických udalostí

Individuácia a transcendentná funkcia

### **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

Komplexy: Slovo-asociačný test

Archeotypy: Analýza snov a ostatného  
nevedomého materiálu

### **ZHODNOTENIE**

### **ZHRNUTIE**

### **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## 4. kapitola

### ANALYTICKÁ PSYCHOLÓGIA CARLA JUNGA

„Tom je úplný **extrovert**, nemyslíš?“

„Nie, to je len jeho **persona**. V skutočnosti je **introvert**. Iba predstiera, že je spoločenský — usmieva sa — smeje sa nahlas — nezáväzne konverzuje. V podstate je veľmi utiahnutý.“

„Myslím si, že je strašne príťažlivý.“

„Ja mu rozumiem — viem, čo potrebuje.“

„Čo si ty — nejaká **matka zem**?“

„Áno, skutočne sa potrebujem starať o druhých ľudí.“

„Ja sa nechcem starať o Toma, chcem sa s ním hrať — chcem, aby sa on staral o mňa.“

„To je to **dieťa** v tebe.“

„Ale vôbec nie — no niekedy je príliš otcovský. Zabafá z tej svojej fajky a potom utrúsi nejakú veľmi hlbokú myšlienku.“

„To je vtedy, keď hrá **múdreho starca**. Ale vie byť veľmi zraniteľný, až tak žensky. Niekedy sa mi zdá, že cíti to, čo aj ja, to bude tá jeho **anima**.“

Všetky termíny zvýraznené v tomto imaginárnom rozhovore reprezentujú myšlienky, ktoré rozpracoval Carl. G. Jung, zakladateľ analytickej psychológie. Podobne ako Freud, i Jung bol ovplyvnený rozvojom vedy a filozofie devätnásteho storočia, napríklad aplikovaním evolučnej teórie na pochopenie ľudských bytostí, nálezmi archeológie a porovnávacím štúdiom národov rôznych kultúr.

Jung sa však od Freuda zároveň odlišoval v mnohých dôležitých smeroch (o ich vzťahu pozri rámček 4.1). Po prvé, Jung odmietol Freudovo zdôrazňovanie významu sexuality. Tvrdil, že sexuálne potreby ľudskej bytosti sú len časťou jeho či jej povahy. Iste dôležitou potrebou, ale nie viac, než je, povedzme, potreba jesť či potreba duchovného života, alebo potreba špecifických náboženských skúseností.

#### RÁMČEK 4.1 Vzpurný korunný princ

V prvých rokoch storočia sa Sigmund Freud a Carl Jung učili navzájom zo svojej práce a každý nachádzal podporu pre svoje myšlienky v práci toho druhého. Možno preto nie je ani tak prekvapujúce, že keď sa prvýkrát stretli v r. 1907, hovorili spolu nepretržite 13 hodín!

Osobný a profesionálny vzťah medzi týmito dvoma obrami modernej psychológie trval 6 rokov. Písali si každý týždeň, z času na čas sa i navštevovali a Freud začal hľadať na Junga ako na „korunného princa“ a svojho následníka (Freud bol starší asi o 20 rokov). Čoskoro sa však začali objavovať známky nadchádzajúceho sporu. V jednom zo svojich prvých listov Jung vyjadril rezervovanosť voči Freudovej „sexuálnej teórii“ (McGuire, 1974, s. 4–5).

Junga tiež znepokojoval Freudov nedostatok pochopenia pre duchovno. Freud totiž trval na tom, že všetky dôkazy o „vyššej prirodzenosti“ ľudstva nie sú ničím iným, len potlačenou sexualitou. Freud nemohol súhlasiť s Jungovou koncepciou kolektívneho nevedomia, hoci sám si osvojil myšlienku „druhej pamäti“ (pozri napr. Freud, 1916, 1919). A Freud označil za „nezmysel“ to, čo Jung cítil ako dôkaz parapsychologických fenoménov.

Medzi nimi boli i ďalšie problémy. Jung bol, podľa vlastného vyznania, „samotár“ a to, že ho Freud nazval svojím následníkom, ho privádzalo do „rozpakov“. Jungove teoretické odlišnosti od Freuda mu znemožňovali „podporovať (Freudove) názory dôsledne“ (s. 157). A Jung

ani nechcel byť „zaťažovaný... vodcovstvom v spoločnosti“. Ako hovoril, sústreďoval sa len na „vypátranie pravdy“ (s. 158).

V r. 1909 cestovali Freud a Jung spolu prednášať na Clarkovu univerzitu (Worcester, Massachusetts). Pri večeri, hneď na začiatku cesty, Jung vzrušene rozprával o objavoch „mŕtvol z rašeliniska“ v severnom Nemecku, zvyškoch predhistorických ľudí, ktorých telá boli zakonzervované kyselinami rašelín.

Po chvíli Freud omdlel. Keď sa prebral, prišiel k záveru, že z Jungovej konverzácie je jasné, že mu praje smrť. Uvádza sa, že Freud mal podobné silné reakcie aj pri ďalších príležitostiach, keď Jung rečnil na témy spojené so smrťou, a teda, že podozrieval Junga, že chce uzurpovať jeho moc.

Na ceste do Clarku si Freud a Jung navzájom analyzovali sny, a keď Jung pri pokuse interpretovať jeden z Freudových snov požiadal Freuda, aby uviedol viac podrobností zo svojho súkromného života, Freud to odmietol so slovami: „Nemôžem riskovať svoju autoritu!“ Jung (1916) hovorí: „V tom momente bolo všetko stratené“. Cítil, že Freud nadradil autoritu nad pravdu.

Freud sa videl vo vzťahu k Jungovi ako otcovská postava a Jung ako obeť otcovského komplexu. Freud chcel upokojiť Junga a pri jednej príležitosti ho vyzval: „Buď pokojný, môj syn Alexander, nechám ti tu na dobytie viac, než som dokázal ja — celú psychiatriu a uznanie civilizovaného sveta, ktorý na mňa hľadí ako na divocha“ (McGuire, 1974, s. 300). (Freud vzťahoval poznámku na Alexandra Veľkého; 356—323 pred n. l. Alexander, ktorý bol podozrivý zo zavraždenia svojho otca Filipa, podstatne rozšíril Filipovu ríšu.) Jung sa však vnútorne vždy považoval za „múdreho starca“, a preto nebol ochotný „hrať“ Freudovi syna, bez ohľadu na to, akú budúcnosť by mu to zabezpečovalo.

Jung si bol vopred istý, že jeho *Symbols zmeny* (1911—1912) ho budú stáť Freudovo priateľstvo a asi to tak aj bolo. V tejto knihe, okrem iného, prezentoval Jung svoj vlastný pohľad na to, čo Freud označil ako oidipovský komplex (pozri rámček 2.2). Jungov náhľad sa odlišoval od Freudovho v podstatných veciach. Napríklad Jung veril, že dynamika vzťahov matka—otec—dieťa bola skôr prejavom duchovných či psychických potrieb a väzieb ako výlučne sexuálnych túžob.

V korešpondencii medzi Freudom a Jungom začala narastať nedotkliivosť. V januári 1913, po tom, čo Freud analyzoval Jungovo prerieknutie sa, a tým ho nahneval, Freud navrhol Jungovi, „rozviazať úplne naše osobné vzťahy“ (McGuire, 1974, s. 539). Vzápätí sa Jung vzdal vydavateľstva Psychoanalytickej ročenky.

Nasledujúci apríl rezignoval ako prezident Medzinárodnej psychoanalytickej spoločnosti a po niekoľkých mesiacoch sa vzdal aj členstva. Rozchod bol trvalý. Freud a Jung sa viac nevideli.

Jung nesúhlasil s Freudovým mechanickým náhľadom na svet. Podľa Junga je ľudské správanie podmienené nielen tým, čo sa stalo v minulosti, ale i tým, čo ľudia predvídajú do budúcnosti — ich cieľmi a aspiráciami. Jungov pohľad je účelový aj mechanistický: udalosť z minulosti, ako aj predpokladaná budúcnosť môže zapríčiniť ľudské správanie. Táto perspektíva viedla Junga k podstatne inému chápaniu zmyslu života, ako mal Freud. Podľa Freuda ľudské bytosti sú vtiahnuté do nekonečného opakovania požiadaviek inštinktov a pokusov ich uspokojiť či potlačiť. Podľa Junga sú ľudia súčasťou stáleho, tvorivého vývoja.

Osobitou črtou Jungovej teórie je jeho dôraz na druhový alebo fylogenetický pôvod osobnosti (**Fylogenéza** je evolúcia geneticky spojenej skupiny organizmov. Fylogenetický pôvod osobnosti spočíva v individuálnom dedičstve minulých zážitkov ľudskej rasy zachovaných v pamäťových stopách.) Základy osobnosti sú podľa Junga archaické, primitívne, vrodené, nevedomé a univerzálne.

Jeho archetypy (pozri s. 95—97), s niektorými z nich sme sa už stretli — persona, matka zem, dieťa, múdry starca a anima — sú univerzálnymi obrazmi alebo formami myslenia zdedenými z minulých generácií, ktoré predurčujú istý spôsob vnímania a reagovania na svet.

## 4. kapitola

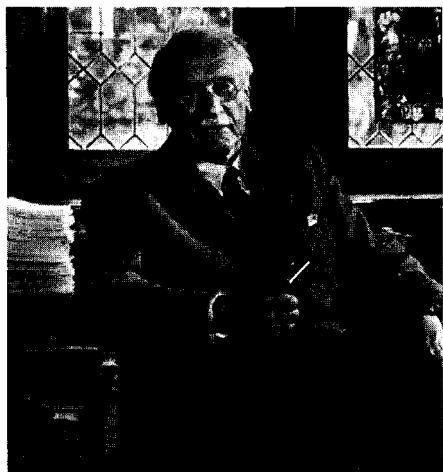
### DEFINÍCIA OSOBNOSTI

Pre Junga osobnosť alebo psyché (z gréckeho výrazu „duch“ alebo „duša“, alebo tiež „mysel“), zahŕňa celú myseľ, cítenie i správanie, vedomie i nevedomie. Psyché nás sprevádza pri prispôbovaní sa nášmu sociálnemu a fyzikálnemu prostrediu.

Psyché je od počiatku jednota. Podľa Junga sa rodíme s celosťou alebo s možnosťou celosti, a to, čo zažívame a učíme sa, slúži k naplneniu tejto možnosti. Práčne sa pokúšame vypracovať túto základnú jednotu, a zároveň ju chrániť zabezpečením harmónie medzi všetkými jej elementmi.

Najvyšším cieľom života je optimálny vývoj k celosti osobnosti: „Osobnosť je najvyššou realizáciou vrodenej idiosynkrázie živej bytosti. Je to akt veľkej odvahy postaviť sa zoči-voči životu, absolútne prijatie všetkého, čo vytvára individuum, najúspešnejšia adaptácia na univerzálne podmienky existencie, spárená s najväčšou možnou slobodou na sebaurčenie“ (Jung, 1934 a, s. 171).

#### RÁMČEK 4.2 Carl Gustav Jung (1875–1961)



Vyrastal v malom švajčiarskom meste na brehu jazera. Carl Jung bol rozpoltený medzi svoj záujem o vedu a sklon k filozofovaniu. Bol fascinovaný svetom prírody i nálezmi archeológie. Priťahoval ho však tiež kontemplatívny život, čiastočne aj pre jeho vťahnutie do sveta náboženstva — jeho otec a viacerí strýkovia boli pastormi švajčiarskej reformovanej cirkvi.

Po vstupe na Bazilejskú univerzitu sa musel rozhodnúť. V *Spomienkach, snoch a myšlienkach* opisuje, že dva sny, ktoré mal po sebe, prispeli k jeho rozhodnutiu študovať medicínu. Zároveň to bol pre neho spôsob, ako si zabezpečiť živobytie. (Podobne ako Freud, nemal dostatok peňazí na to, aby sa venoval len čistej vede.) V rámci prípravy na posledné skúšky prečítal aj učebnicu psychiatrie Richarda von Krafft-Ebinga (nemeckého neurológa a sexuológa, 1849–1902) a budúcnosť mu bola hneď jasná. „Len tu (v psychiatrii) sa mohli zlievať moje záujmy dohromady. Tu bolo empirické pole spoločné pre biologické i duchovné fakty. A nakoniec tu bolo miesto, kde sa spojenie ducha a prírody stávalo realitou“ (Jung, 1961, s. 109).

V r. 1900 sa Jung stal asistentom psychiatrickej liečebne Burgholzli v Zürichu, ktorú viedol Eugen Bleuler (švajčiarsky psychiater a autorita v oblasti schizofrénie, 1857–1939). Pod Bleulerovým vedením začal Jung študovať slovné asociácie a schizofrénii. Boli to práve práce na túto tému, prostredníctvom ktorých prišiel do kontaktu so Sigmundom Freudom (pozri rámček 4.1).

Zároveň s ukončením nešťastného vzťahu s Freudom v r. 1914 vstúpil Jung do „fázy vnútornej neistoty“ (1961, s. 170). Už predtým sa vzdal miesta v Burgholzli, aby sa mohol viac venovať svojej vlastnej práci a teraz rezignoval aj na učiteľské miesto na Univerzite v Zürichu. Istý čas nemohol robiť nič iné, len sa venovať rutinnej terapii pacientov. Veľa svojho času venoval analýze vlastných snov a vízií, niekedy hrozivého charakteru.

*Moje nevedomé obsahy ma mohli úplne vyviesť z miery. Ale... vedomie, že musím pomáhať svojim pacientom, že mám ženu a päť detí... to boli skutočnosti, ktoré na mňa kládli požiadavky a presvedčovali ma znovu a znovu, že reálne existujem, a nie som len nepopísaný list papiera točený vetrom ducha (Jung, 1961, s. 189).*

Jungova rodina — manželka Ema rodená Rauschenbachová, jeho syn a štyri dcéry — to bola „radosťná realita“ a základňa, na ktorú sa mohol vždy „vrátiť“ zo svojich ciest do „zvláštného vnútorného sveta“ (Jung, 1961, s. 189).

Po niekoľkých rokoch Jung zhrnul svoj výskum a práce do svojej najvýznamnejšej knihy *Psychologické typy*. Začal cestovať a pokúšal sa porozumieť mentalite iných kultúr. Študoval kontrastné zvyky, mýty a náboženstvá a svoje zistenia spracoval v mnohohväzkovom diele.

Aký bol vlastne Jung? Vysoký, silný muž, s pokojným spoločenským vystupovaním a srečným smiechom, ktorým prerušoval svoju, miestami slangovú reč. Tak ako rád diskutoval s kolegami a študentmi, potreboval často byť i sám so svojimi myšlienkami a knihami. Celé jeho dielo, celá tvorivá aktivita mala pôvod v prvej fáze jeho stiahnutia sa, kedy sa rozhodol „zasvätiť psyché“ a v skúmaní svojho nevedomia pokračoval celý život. To bolo, ako sám povedal, jeho „najväčšie bohatstvo“ (Jung, 1961, s. 192).

### TRVALÉ ČRTY OSOBNOSTI

Osobnosť je zložená z množstva systémov, ktoré pôsobia na troch úrovniach vedomia. Ego operuje na vedomej úrovni. Komplexy a archetypy pôsobia za bežných okolností na úrovni osobného nevedomia, resp. kolektívneho nevedomia. Postoje a funkcie pôsobia na všetkých úrovniach vedomia. Časom sa vedomé a nevedomé v osobe syntetizuje pomocou činnosti najdôležitejšieho archetypu — Self.

### Vedomie a Ego

**Vedomie** sa v živote objavuje skoro, možno ešte pred narodením. Postupne sa diferencuje od hrubého neurčitého uvedomenia stimulov. Narastanie vedomia môžeme špecificky vidieť pri tom, ako dieťa začína rozoznávať ľudí a predmety okolo seba. Napríklad dieťa učí poznávať jednotlivých členov rodiny a tieto blízke tváre odlišovať od tvárí cudzích ľudí. Podľa Junga jedným z prvých produktov tohto procesu diferenciacie je práve Ego.

**Ego** zohráva v organizácii vedomia dôležitú rolu „vrátnika“. Určuje, ktoré vnemy, myšlienky, city a spomienky môžu vstúpiť do vedomia. Ak by Ego nebolo také výberové, boli by sme zaplavení zážitkami, ktoré sa nahrnuli do našej mysle. Pri výbere zážitkov sa Ego pokúša zachovať súdržnosť osobnosti a dať jedincovi pocit kontinuity a identity.

### Osobné nevedomie a jeho komplexy

Čo sa však stane so zážitkom, ktorý Ego nevpustí? Nič z toho, čo je prežité, sa nestratí. Tieto zážitky sú uložené v **osobnom nevedomí** (podobné Freudovmu „predvedomiu“). Zážitky, ktoré boli potlačené alebo zabudnuté, rovnako ako tie, ktoré neuspeli pri vytváraní vedomého dojmu, plnia osobné nevedomie. Väčšinou sa môžu tieto obsahy pomerne ľahko dostať do vedomia. Napríklad počas prednášky si nemusíte uvedomovať zlostinu

## 4. kapitola

slovnú výmenu s priateľom tesne pred začiatkom hodiny, ale ľahko si môžete vyvolať jej dôvody hneď po skončení prednášky.

V rámci osobného nevedomia sa skupiny myšlienok môžu zhlukovať dohromady a vytvárajú to, čo Jung nazval **komplex**. Jung objavil komplexy počas svojich experimentov so slovnými asociáciami (pozri s. 110). Zistenia, že ľudia mali často problémy pri produkovani asociácií na určité slová a slová, ktoré sú s nimi vzťahy, viedli Junga k záveru, že osobné nevedomie musí obsahovať skupiny spojených pocitov, myšlienok a spomienok, ktoré majú silný emočný obsah. A tak akékoľvek slovo, ktoré sa dotýka tohto trsu, môže vyvolať nezvyčajnú reakciu. Napríklad osoba môže mať nezvyčajne dlhý reakčný čas na isté slovo. Alebo záznam osobných fyziologických odpovedí, ako je srdcová frekvencia, môže vykázať náhlu zmenu v momente, keď je určité slovo prečítané.

Slovo komplex sa stalo súčasťou každodenného jazyka. Keď o niekom povieme, že má komplex, myslíme tým, že dotyčný človek je zaujatý niečím, čo ovplyvňuje takmer celé jeho správanie. To je v podstate to, čo myslel Jung, keď povedal: „Osoba nemá komplex, komplex má ju.“

Keď má niekto myšlienku alebo celý rad myšlienok, ktoré sú také nutkavé, že to znemožňuje jeho normálne každodenné fungovanie, zdá sa, že je to práve komplex, ktorý má kontrolu, a nie postihnutý človek. Napríklad mladá žena s vážnym komplexom menejcennosti bola posadnutá myšlienkami, že je menej schopná, menej talentovaná, menej prífazlivá ako ostatní ľudia. Bola tak presvedčená o svojej menejcennosti v porovnaní s druhými, že horšie prospievala v škole, mala málo priateľov a len zriedkavo bola v stave prejavíť svoje potreby a želania.

Miernejšie komplexy sprevádzajú a podfarbujú celý náš život. Komplexy sú vo všeobecnosti nevedomé, hoci elementy s nimi spojené sa môžu z času na čas dostať do vedomia. Niektoré komplexy môžu viesť k mimoriadnym výkonom. Napríklad Napoleonova posadnutosť mocou mu umožnila vybudovať obrovskú ríšu, Michelangelova posadnutosť krásou vytvárala veľké a trvalé umelecké diela.

Čo spôsobuje vznik komplexu? Spočiatku Jung zastával názor, že rozhodujúce sú rané detské zážitky. Ale otázka, či tieto zážitky môžu vytvárať takú silu, akou sa komplexy často prejavujú, ho viedla k odhaleniu vyvolávajúcich faktorov na hlbšej úrovni psyché, v kolektívnom nevedomí.

### Kolektívne nevedomie

Kolektívne nevedomie je jednou z Jungových najoriginálnejších a najkontroverznejších koncepcií. Keď prišiel so svojím nápadom, že naša evolučná minulosť vytvára nielen isté predobrazy našich tiel, ale aj našich osobností — predobrazy nesené tzv. kolektívnym nevedomím — vedecký svet bol ešte stále zmätený Freudovými odhaleniami o úlohe nevedomia v činnosti ľudskej psychiky. Jungove myšlienky, podobne ako Freudove, sa stretli s veľkým odporom a skepticizmom.

V Jungovej teórii je **kolektívne nevedomie** zložené z **praobrazov** — myšlienok alebo pamäťových stôp z našej pradávnej minulosti — nielen ľudskej minulosti, ale aj predhumánneho, zvieracieho pôvodu.

Tieto obrazy sú záznamom spoločných zážitkov, ktoré sa opakovali v nespočetných generáciách. Napríklad preto, že ľudské bytosti mali vždy matky — obraz matky existuje v kolektívnom nevedomí. A tento obraz, ktorý je celkom oddelený od našej osobnej skúsenosti s našimi matkami, je univerzálny. Z dôvodov našej spoločnej evolučnej histórie a toho, že



všetci máme podobne konštruované mozgy, všetci ľudia zdieľajú to isté kolektívne nevedomie. (Pretože však žijeme vo veľmi rôznorodých kultúrach, tieto idey sa menia z hľadiska formy i obsahu.)

Jung zdôrazňoval, že my nededíme špecifické spomienky alebo myšlienky. Nebol zástancom teórie získaného charakteru, ako ho formuloval Jean Lamarck (francúzsky prírodovedec, 1740–1829). Čo dedíme, je predispozícia alebo pohotovosť k istým ideám. Ľudské bytosti sa narodili s možnosťou trojdimenzionálneho videnia sveta, ale stávajú sa toho schopnými až prostredníctvom zážitkov a cvičenia. Podobne, hovoril Jung, sa rodíme s možnosťou vnímať, myslieť a cítiť istým spôsobom a táto možnosť sa naplňuje pomocou našej osobnej skúsenosti.

Nevedomie — tak osobné, ako aj kolektívne — môže byť pre nás veľkou pomocou: „má k dispozícii všetky podprahové obsahy, všetky tie veci, čo sme zabudli alebo prehliadli, rovnako ako múdrosť a zážitky nespočetných storočí“ (Jung, 1943, s. 114). Keď však nevedomie ignorujeme, môže narušovať naše životy.

Ako sme videli, komplex môže znemožňovať efektívne fungovanie. Podobne odmietané obsahy kolektívneho nevedomia môžu nájsť svoj prejav v takých veciach, ako sú fobie, bludy a iné príznaky vážnych duševných ochorení. Najsilnejší systém osobnosti, kolektívne nevedomie, môže v takých situáciách presahovať tak Ego, ako aj osobné nevedomie (Jung, 1936, 1943, 1945).

ARCHETYPY. Kolektívne nevedomie obsahuje takmer neobmedzené množstvo obrazov alebo pravzorov myslenia, ale Jung sám sa sústredil len na také z nich, ktoré obsahovali množstvo emócií. Tieto **archetypy** (pôvodné modely, podľa ktorých sa formujú podobné veci) sú ako všetky praobrazy „formy bez obsahu“, ktoré reprezentujú najmä možnosť istého typu vnímania či konania (Jung, 1936, s. 48). Stále však majú veľkú silu, lebo nesú váhu tisícov rokov ľudskej skúsenosti.

Archetyp splýva s ranou skúsenosťou jedinca, formuje centrum komplexu a zároveň dáva komplexu moc príťahovať k sebe iné zážitky. Pozrime sa napríklad na archetyp moci. Počas svojej existencie boli ľudia vystavení nespočetným prejavom veľkých prírodných síl, ako sú prudko tečúce rieky, vodopády, záplavy, búrky, blesky, hurikány, lesné požiare, zemetrasenia a pod. Archetyp energie či moci sa vyvinul z týchto zážitkov a je predispozíciou vnímať a byť fascinovaný mocou a túžbou vytvárať a kontrolovať moc. Dieťa fascinované elektronickou hračkou, zaujatie mladých ľudí pre autá, posadnutosť dospelých uvoľňovať skrytú energiu atómov majú korene v tomto archetype energie.

Jung identifikoval a opísal mnohé archetypy: narodenie, znovuzrodenie, smrť, moc, jednotu, hrdinu, dieťa, Boha, démona, múdreho starca, matku Zem a zviera, aby sme menovali aspoň niektoré z nich. Opíšeme archetypy, ktoré sú pri formovaní osobnosti a správania najdôležitejšie: persona, anima a animus, tieň a Self. Archetyp Self je zvlášť rozhodujúci pre vývoj fungovania osobnosti. To bol, ako povedal Jung, najvýznamnejší výsledok jeho štúdií kolektívneho nevedomia. Najvyšší, zjednocujúci systém osobnosti, Self, ovláda dôležitý proces individuácie a transcendentnosti (pozri s. 109), v ktorom sa osobnosť usiluje o sebarealizáciu.

**Persona.** **Persona** je maskou alebo fasádou, ktorú človek verejne ukazuje. Odráža, ako vnímame rolu, ktorú od nás spoločnosť očakáva, že budeme v živote hrať. Odráža tiež spôsob, ktorým chceme byť videní ostatnými. V skutočnosti sa však persona skladá z mnohých masiek. Napríklad človek sa môže zdať rezervovaný a neemocionálny v svojej práci, tvrdý a súťaživý pri tenise, avšak vrelý a otvorený v svojej rodine.

## 4. kapitola

Persona je nevyhnutná pre prežitie, pomáha nám kontrolovať naše city, myšlienky a správanie. Ak sa ľudia so svojou personou úplne identifikujú, môže ich to viesť k od cudzeniu od seba samých a od ich skutočných citov.

*Anima a animus.* Persona môže maskovať iný dôležitý archetyp: **anima** (v mužoch) a **animus** (v ženách). Každý, tvrdil Jung, má kvality druhého pohlavia nielen fyziologické ako sú pohlavné hormóny, ale aj city, postoje a hodnoty. Anima odráža „feminínnu“ stránku mužského psyché — cítenie a emocionalitu, animus odráža „maskulínnu“ stránku ženského psyché — logiku a racionalitu.

Anima a animus môžu pomáhať mužom a ženám navzájom si porozumieť a odpovedať, ale môžu tiež spôsobovať nedorozumenia, ak ich ľudia projekujú na druhých, bez ohľadu na ich skutočné kvality.

Napríklad, ak ženský animus zdôrazňuje atletickosť, mužské umelecké záujmy môže nesprávne interpretovať ako slabosť. Ak mužova anima vyzdvihuje jemnosť, ženský súťaživý duch môže nesprávne interpretovať ako agresiu.

Hoci Jungov koncept anima a animus má tendenciu sa zameriavať na tradičné náhľady na to, čo je maskulínnu a čo feminínnu, predvída také moderné témy súčasnosti ako sú androgýnia a ženská—mužská liberalizácia. Jung mal silný pocit, že muži musia prejavovať ženské aspekty svojej osobnosti a ženy musia prejavovať mužské stránky svojej osobnosti. Ak to neurobia, tvrdil, stanú sa tieto črty nevedomé a nerozvinuté a výsledkom bude nevedomie samé osebe slabé a nezrelé.

*Tieň.* Archetyp **tieň** odráža živočíšne inštinkty, ktoré ľudské bytosti zdedili v svojej evolúcii od nižších foriem života (Jung, 1948d). Tieň je pravdepodobne najsilnejší a najnebezpečnejší zo všetkých archetypov. Nielen preto, že reprezentuje silné emócie, spontánnosť, tvorivý pud (pripomína Freudov Id), ale je tiež zdrojom všetkého najlepšieho, čo je v ľudskej bytosti. Ak Ego a tieň spolupracujú, sily tieňa sú kanalizované do užitočného správania a človek sa cíti plný života a aktivity. Ale v prípade, že tieň nemá zabezpečené primerané ventily, individuum sa môže stať sebadeštruktívne alebo deštruktívne voči druhým.

Tieň reprezentuje základný inštinkt a ako taký je zdrojom realistických vzhľadov a adaptívnych odpovedí, ktoré pomáhajú prežitiu. Tieto kvality môžu byť veľmi dôležité pre človeka v situáciách, ktoré vyžadujú okamžité rozhodnutia a reakcie, keď nie je čas na hodnotenie vecí a posudzovanie, ktorá odpoveď je najvhodnejšia.

Ak je tieňu umožnená individuácia, jeho reakcie na hrozby a nebezpečia môžu byť veľmi efektívne. Ak je však potlačený, človek môže byť takou situáciou ohrozený a ne schopný konania.

*Self.* Koncept celostnosti je rozhodujúcou črtou Jungovej psychológie a je to práve archetyp **Self**, ktorý motivuje človeka k jeho celostnosti. Archetyp Self sa prejavuje rôznymi symbolmi, najvýznamnejší je „magický kruh“ alebo **mandala** (sanskritový výraz pre „kruh“), znak celostnej jednoty.

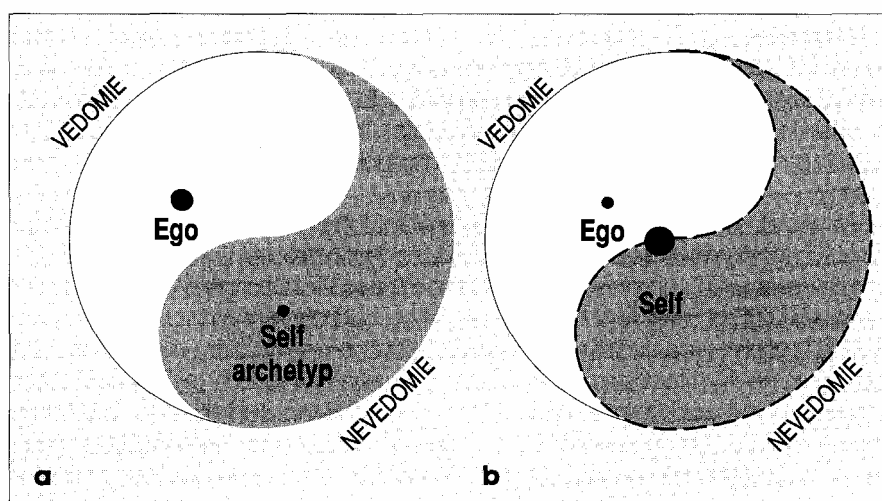
Mandala s okrúhlym tvarom často obsahuje mnohonásobné štvorce. „Štvorakosť“ ne nachádzame v mnohých východných náboženstvách (napr. v tibetskom budhizme pomocou sústredenia sa a meditácii) a zjavuje sa aj v mnohých iných kultúrach a historických kontextoch. Kruh symbolizuje jednotnosť alebo celostnosť. Mnohonásobné štvorce môžu mať rôzne významy: štyri smery, štyri praveké prvky — oheň, voda, zem a vzduch, Svätá Trojica a Svätá Matka a pod.

Self sa stáva stredovým bodom osobnosti, okolo ktorej sa zhlukujú ostatné systémy. Riadi proces individuácie, pomocou ktorého sa užitočné a tvorivé aspekty nevedomia stávajú vedomými a sú kanalizované do produktívnej aktivity. Jung hovoril, že ak zobrazíme

vedomie s Egom v jeho strede, potom môžeme uvažovať o procese prispôsobovania nevedomého do vedomia ako o posune centra osobnosti z Ega, ktoré je centrom vedomia, do bodu na polceste medzi vedomím a nevedomím. Tento nový bod sa stáva umiestnením Seba a táto nová rovnováha medzi vedomím a nevedomím zaručuje osobnosti nové, pevnejšie základy (Jung, 1945, s. 210, pozri tiež obr. č. 4.1).

Aj keď archetyp Self je prítomný od narodenia, neobjavuje sa pred stredným vekom. Ťažká úloha dosiahnutia seberealizácie vyžaduje veľkú disciplínu, úsilie a múdrosť a je, ako uvidíme, len zriedka, ak vôbec, úplne dosiahnutá.

**SYMBOLIZÁCIA.** Symbol je viditeľný znak niečoho neviditeľného. Je to niečo, čo zastupuje a naznačuje niečo iné. Pre Junga však symbol bol aj niečo viac. Jeho práce o symbolizme v náboženstve a alchýmii (stredoveká veda, ktorá je vo všeobecnosti známa tým, že sa zaoberala premenou základných kovov na zlato, ale sústreďovala sa tiež na vývoj ľudského ducha) zaberajú 5 z 18 zväzkov jeho zobrazených spisov. Archetypy a symboly sú asi najdôležitejšími pojmami celej Jungovej filozofie.



Obr. 4.1 Vývin Self ako centra osobnosti. Písmeno **a** naznačuje, že počas raných rokov života je nevedomie relatívne neprístupné vedomiu (pevná deliaca línia). Self je malé a nevedomé. Ego je rozsiahle a je centrom vedomia i osobnosti. Písmeno **b** naznačuje, že po dozretí osobnosti je nevedomie asimilované do vedomia (prerušená deliaca línia). Self sa stáva centrom osobnosti, presúva sa na rozhranie vedomia a nevedomia a je dôležitejšie ako Ego

**Symbols** sú vonkajším prejavom archetypov. Archetypy sú totiž hlboko skryté v kolektívnom nevedomí a môžu sa prejaviť len pomocou symbolov. Len pomocou analýzy a interpretácie týchto symbolov — ktoré sa objavujú v snoch, fantáziách, víziách, mýtoch, umení a pod. — získavame znalosti o kolektívnom nevedomí a jeho archetypoch.

Symbol pôsobí dvoma spôsobmi. V retrospektívnom zmysle je riadený inštinktmi a môže jednoducho reprezentovať impulzy, ktoré z nejakých príčin nemôžu byť uspokojené. Napríklad tancovanie môže byť symbolom sexuálneho aktu. V tomto zmysle slova je symbolizácia niečo ako sublimácia (pozri s. 102).

## 4. kapitola

V ich prospektívnom zmysle, z hľadiska najvyšších cieľov ľudskosti, symboly reprezentujú nahromadenú múdrosť, získanú tak druhovo, ako i individuálne, ktorá sa dá využiť do budúcnosti. Tak reprezentujú štádiá vývoja, ktoré sú ešte pred súčasným ľudstvom. Jung zastával stanovisko, že osud človeka, najvyššia evolúcia jeho či jej psyché, je vyznačená symbolmi: symbol „reprezentuje pokus vysvetliť (s použitím analógie) niečo, čo ešte stále úplne patrí do oblasti neznámeho, alebo niečo, čo ešte len bude“ (Jung, 1916, s. 287).

### Postoje a funkcie: Jungova psychologická typológia

S výnimkou Ega všetky aspekty osobnosti, o ktorých sme doteraz hovorili, fungujú takmer výlučne na nevedomej úrovni. Sú však dva dôležité aspekty osobnosti, ktoré pôsobia na oboch úrovniach vedomia: sú to **postoje** — introverzia a extroverzia a **funkcie** — myslenie, vnímanie, cítenie a intuícia.

**INTROVERZIA A EXTROVERZIA.** Dva hlavné postoje či orientácie osobnosti sú introverzia a extroverzia. Osobnosť charakterizovaná **introverziou** je orientovaná smerom k subjektívnemu zážitku, on alebo ona sa sústreďujú na vnútorný, súkromný svet, kde realita je reprezentovaná tak, ako ju vníma sám jedinec. Človek charakterizovaný **extroverziou** je orientovaný na objektívne prežívanie. Tento jedinec trávi viac času vnímaním vonkajšieho sveta vecí, udalostí a druhých ľudí ako zaoberaním sa sebou a vlastnými vnútornými vecami.

Vo všeobecnosti ľudia charakterizovaní introverziou sú introspektívni a zaujatí ich vlastnými vnútornými záležitosťami. Zdajú sa byť vzdialení, rezervovaní až nesociálni. Ľudia charakterizovaní extroverziou sa sústreďujú na interakcie s druhými ľuďmi a svetom okolo nich. Sú aktívni, otvorení a zaujímaví sa o vonkajší svet.

V tejto časti používame, ako je to bežné, termíny „introvert“ a „extrovert“. Poznamenáme však, že týmito výrazmi myslíme človeka, v ktorom je jeden z postojov dominantný a nie výlučne zastúpený. Ako uvidíme, v systéme Junga a jeho prívržencov sú tak introverzia, ako i extroverzia súčasťou povahy každého individua. Tieto dva postoje sú vo vzájomnom protiklade. Ak však jeden riadi osobnosť, druhý má sklon byť potlačený a nevedomý. Tak nevedomie introverta je extrovertované a nevedomie extroverta introvertované.

Sny zvyčajne pôsobia ako ventil na vyjadrenie nevedomých aspektov osobnosti. Nezriedka môže nevedomé nastavenie osobnosti nájsť svoj výraz za extrémnych okolností. Správanie v takýchto podmienkach môže byť skôr primitívne a surové, pretože nevedomé procesy nie sú tak dobre vyvinuté ako vedomé. Napríklad muž, ktorý je za normálnych okolností utiahnutý, rezervovaný, teoretik zameraný na svoju prácu, môže byť náhle vystavený tragédii smrti svojej ženy. Svojich priateľov a známych môže vydesiť neobvyklým správaním, ako sú telefonáty v nevhodnom čase, opíjaním sa či fetovaním, rečami, že nechá svoje povolanie a pod.

Alebo žena, ktorá sa javí ako typická extrovertka. K druhým ľuďom sa správa vrelo a entuziasticky, jej povolaním je neustála interakcia s novými ľuďmi, a náhle sa stane náladovou, protivnou a nesociálnou.

Divíte sa, čo ju, preboha, môže tak zožierať? Stojí pred dôležitým profesionálnym rozhodnutím, a to, že sa tým musí stále zaoberať a domýšľať všetky následky, je jej veľmi nepríjemné. Jej nevedomá introverzia sa stáva aktívna a je v konflikte s jej normálnou prevažujúcou extroverziou.

MYSLENIE, CÍTENIE, VNÍMANIE, INTUÍCIA. Podobne ako v prípade postojov je za bežných okolností jedna funkcia dominantná a vedomá a zostávajúce funkcie sú nedominantné a zvyčajne nevedomé. **Myslenie** je intelektová funkcia, ktorá sa pokúša spájať jednotlivé myšlienky tak, aby umožňovala pochopiť podstatu sveta a riešiť problémy. **Cítenie** je hodnotiacia funkcia, ktorá akceptuje alebo odmieta myšlienky a objekty na základe toho, či vyvolávajú pozitívne, alebo negatívne city. Poskytuje ľudskej bytosti subjektívne zážitky, ako sú radosť, bolesť, hnev a láska. Myslenie a cítenie sú **racionálne** funkcie, pretože vyžadujú posudzovanie; napríklad sa treba rozhodnúť, či myšlienky sú príznačné, či je niečo príjemné alebo, naopak, znechucujúce. **Vnímanie** zahŕňa činnosť zmyslových orgánov – vnímame videním, počutím, hmatom, chuťou a čuchom rovnako ako pocitmi zvnútra tela. Vnímanie teda umožňuje pociťovanie seba a sveta okolo. **Intuícia** je druh vnímania pomocou nevedomia alebo podprahovo. Keď máme intuíciu niečoho, je to „tušenie“. Obchodník s umením odhalí staré plátno v starožitníctve a hoci nevie nájsť žiadny bežný kľúč na určenie pôvodu maľby, „vie“, že ide o starého majstra, „cíti“ to v „kostiach“.

Cítenie a intuícia sú **neracionálne** funkcie. Odpovedajú priamo na prítomné alebo i neznáme podnety, nie sú produkované myslením či hodnotením. Tie dve funkcie však nie sú nevyhnutne protichodné s rozumom či hodnotením, jednoducho nemajú s nimi nič spoločné.

Spôsob, akým tieto štyri funkcie pracujú, môžeme objasniť na nasledujúcom príklade. Predpokladajme, že štyria priatelia cestujú na juhozápad USA a na sklonku dňa stoja na okraji Grand Canyon. Jeden z nich prežíva pocit úžasu, nádhery, krásy vyrážajúcej dych, je ovládaný cítením. Iný zo skupiny je ovládaný vnímaním, kaňon vidí taký, aký je, ako bude neskôr zachytený na jeho fotografiách. Tretí človek, u ktorého vládne myslenie, sa pokúša pochopiť kaňon v pojmoch geologickej teórie a zákonov. A štvrtý z nich, riadený intuíciou, sa rozhliada po kaňone, prežíva ho ako mystický fenomén, ktorého veľký význam sa dá len čiastočne odhaliť.

Hoci všetky štyri funkcie pôsobia v každom človeku, nie sú rovnomerne vyvinuté. Zvyčajne jedna, nazývaná **najvyššia** funkcia, je dominantná a vedomá. Jedna zo zostávajúcich troch sa správa ako **pomocná** kapacita k najvyššej funkcii. Ak sa vo fungovaní najvyššej bráni pomocná, automaticky preberie jej miesto. Najmenej rozvinutá funkcia zo všetkých štyroch – **menejcenná** funkcia – je potlačená a nevedomá a prejavuje sa v snoch a fantáziách. Tejto funkcii tiež slúži pomocná funkcia.

Myslenie a cítenie sú racionálne funkcie, preto majú tendenciu byť navzájom v protiklade a žiadna z nich nemôže byť pre druhú pomocnou. Predstavme si, že najvyššou funkciou človeka je myslenie, teda jeho menejcennou funkciou bude cítenie. Každá z týchto racionálnych funkcií môže slúžiť jedna z neracionálnych funkcií. Napríklad človek môže používať informácie získané z vnímania ako pomôcku v myslení a s pomocou intuície môže získať tušenie a vhlad, ktoré potom môže myšlienkovo spracovať.

V ideálnom prípade by bolo najvhodnejšie mať všetky postoje a funkcie rovnomerne vyvinuté a prístupné k použitiu, ale týmto spôsobom to nefunguje. Hoci sa psyché pokúša dosiahnuť takúto harmóniu a rovnováhu, ktorými by slúžila sebarealizácii, vždy je tu nerovnomernosť medzi rôznymi komponentmi. Ako sa postoje a funkcie kombinujú do ôsmich psychologických typov, opisujeme v rámcu 4.3. Jeden postoj a jedna funkcia majú vždy tendenciu dominovať v každom jednotlivcovi. Napriek tomu sú však aj ostatné postoje a funkcie stále prítomné, a to pri štúdiu Jungových psychologických typov je

## 4. kapitola

dôležité mať na zreteli. Jung však zdôraznil, že pri vytváraní svojich typov nemal v úmysle ľudí „zaškatuľkovať“ (Jung, 1968, s. 19).

O Jungovej koncepcii introverzie a extroverzie je rozsiahla literatúra. Skonštruovalo sa množstvo testov (napr. Myers-Briggs Type Indicator, Myers 1962; Eysenck Personality Inventory, Eysenck a Eysenck, 1964). Hans Eysenck (12. kap.) urobil z extroverzie jednu z primárnych dimenzií osobnosti a aj mnohí ďalší výskumníci študovali Jungovu typológiu (pozri Ball, 1968, Gorlow, Simonson a Kraus, 1966, Shapiro a Alexander, 1969). Boli vyvinuté i testy, ktoré posudzujú štyri funkcie v spojení s dvoma postojmi (pozri Gray a Wheelright, 1964, Myers, 1962).

### Interakcia medzi osobnostnými črtami

Osobnostné črty, ktoré sme opísali, spolupôsobia tromi spôsobmi — môžu byť vo vzájomnom protiklade, vzájomne sa kompenzovať alebo sa spojiť do syntézy. Väčšine teórií osobnosti je spoločný princíp **polárnosti** — t.j. názor, že osobnosť pozostáva z polárnych, konfliktných tendencií. Pre Junga je napätie podstatou života, bez neho by nebola energia a bez nej zas osobnosť. Protiklady existujú všade v osobnosti — Ego je v protiklade s tieňom, introverzia v protiklade s extroverziou, myslenie s cítením a anima a animus môžu byť v protiklade s Egom (rovnako ho však môžu kompenzovať).

Musí však osobnosť byť v stálom konflikte a zmätku? Nie. Polárne elementy sa môžu navzájom priťahovať a doplňovať. Princípom **kompenzácie** sa psyché chráni pred neurotickou jednostrannosťou. Vo všeobecnosti sa kompenzácia vyskytuje medzi vedomím a nevedomím — čo sa javí ako dominantné, vo vedomom fungovaní je vykompenzované rozdielnou, potlačenou charakteristikou.

Napríklad, ak je vedomý postoj nejakým spôsobom frustrovaný, bude sa presadzovať nevedomý postoj. V spánku, keď človek nemôže použiť svoj preferovaný postoj, nevedomý postoj sa presadí a prejaví sa v snoch. Archetyp môže mať tiež kompenzačný vzťah k vedomej myšli. Anima a animus poskytujú mužom a ženám ich feminínne, resp. maskulínne charakteristiky.

Napokon, osobnosť sa podľa Junga snaží dosiahnuť jednotu protikladov. Usiluje sa o **syntézu** kontrastných črt tak, aby sa vytvorila rovnovážna, integrovaná osobnosť. V krátkosti ukážeme, ako môže byť osobnosť úspešná pri dosahovaní takejto integrácie pomocou transcendentnej funkcie.

### RÁMČEK 4.3 Jungove psychologické typy

Jung zdôrazňoval, že každý má svoju unikátnu schému postojov a funkcií a tvrdil, že jeho osem základných psychologických typov vzniklo jednoducho preto, aby mu pomohli pri triedení údajov. Žiaľ, napriek Jungovým varovaniam psychológovia, ale i ďalší odborníci majú sklon hľadieť na týchto osem typov ako na pevné kategórie, do ktorých možno zatriediť všetkých ľudí.

Ak budete čítať krátke náčrty týchto typov, majte stále na mysli, že hoci zvyčajne jeden postoj má tendenciu dominovať, väčšina ľudí má charakteristiky introverzie i extroverzie. A hoci človek má sklon používať jednu alebo dve funkcie viac ako ostatné, všetky štyri sú v psyché zastúpené. A tak nikto z ľudí, ktorých poznáte, nebude presne zapadať do žiadnej kategórie, avšak u svojich priateľov a známych budete nachádzať mnoho z opísaných charakteristík.

### Introverzia—myslenie

Introverzia a myslenie môžu byť dominujúcimi funkciami napríklad u filozofov. Ľudia s touto kombináciou dominujúceho postoja a funkcie sa môžu zdať málo emocionálni a rezervovaní, pretože majú sklon hodnotiť (abstraktné) myšlienky vyššie ako (konkrétne) ľudí. Chcú sledovať vlastné myšlienky a nezaujímajú sa zvlášť o to, či ich idey ostatní ľudia akceptujú. Môžu byť zanovní, netaktní, arogantní a nedotkliví.

### Extroverzia—myslenie

Primárne extrovertne mysliaci ľudia — vedci a výskumníci — majú tendenciu zdať sa neosobní, chladní a povýšeneckí, podobne ako introvertné mysliteľské typy potláčajú funkciu cítenia. Objektívna realita je riadiacim princípom týchto ľudí, ktorí nielenže sa pevne pridržiajú svojej konštrukcie reality, ale očakávajú to isté od všetkých ľudí.

### Introverzia—cítenie

Introvertne cítiaci ľudia zažívajú silné emócie, ale držia ich skryté. Títo ľudia môžu byť spisovatelia a umelci, ktorí prejavujú intenzitu svojich citov len v svojich dielach. Môžu vytvárať dojem vnútornej harmónie a sebestačnosti, ale ich city môžu vybuchnúť v náhlejšej emočnej búrke.

### Extroverzia—cítenie

U extrovertne cítiacich ľudí sa ich city menia tak často, ako sa mení situácia. Títo ľudia môžu byť napríklad hercami. Majú sklon byť emocionálni a náladoví, ale sú tiež veľmi spoločenski a niekedy sa predvádzajú. Majú tendenciu vytvárať silné, ale krátkodobé väzby k druhým ľuďom.

### Introverzia—vnímanie

Introvertne vnímajúci ľudia majú sklon byť ponorení v svojich vlastných psychických zážitkoch a okolitý svet pokladajú v porovnaní s ním za nezaujímavý. Títo ľudia sa môžu zdať ako chladní a sebakontrolujúci, ale môžu byť i nudní, pretože kladú len malý dôraz na myšlienky a city. Môžu sa pokúšať vyjadrovať prostredníctvom umenia, ale ich dôraz na neracionálne funkcie môže vyústiť do komunikačného zlyhania.

### Extroverzia—vnímanie

Extrovertne vnímajúce typy môžu byť podnikatelia — sú často realistickí, praktickí a tvrdohlaví. Majú sklon akceptovať svet taký, aký je, bez toho, aby sa nad ním veľmi zamýšľali. Môžu byť „zmyselní“ — vychutnávajú milovanie a hľadajú vzrušenie. Často žijú pre pocity, ktoré odvodzujú zo svojich zážitkov. Títo ľudia sú náchylní na kompulzie a závislosti rôzneho druhu.

### Introverzia—intuícia

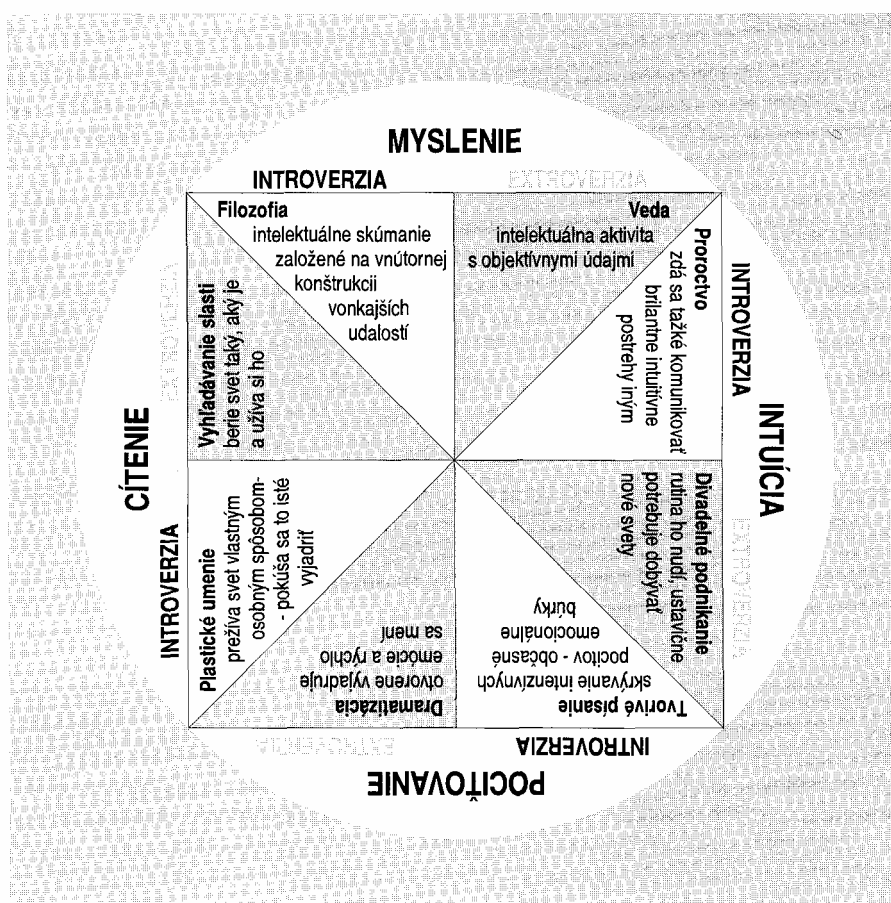
Rojkovia a proroci, ale tiež vizionári a „pomätenci“ sú často introvertne intuitívne typy. Sú izolovaní vo svete praobrazov, zmyslu ktorých nie vždy rozumejú, a môžu mať i problémy v efektívnej komunikácii s druhými ľuďmi. Bývajú nepraktickí, ale môžu mať brilantné intuície, ktoré druhí môžu prijať a spracovať.

## 4. kapitola

### Extroverzia—intuícia

Vynálezci a objavitelia sú často extrovertne intuitívne typy. Títo ľudia robia dojem, že stále chcú objaviť nejaký nový svet. Môžu byť veľmi dobrí pri zakladaní nových podnikov, ale ich záujem nie je príliš trvalý. Novinky ich udržujú v chode, majú však problémy vydržať pri čom — pri myšlienkach, zamestnaniach, ľuďoch.

Určenie psychologického typu vyžaduje posúdenie relatívnej sily postojov a funkcií i to ho, či sú vedomé, alebo nevedomé. Takéto hodnotenie možno zvyčajne urobiť až na základe dlhého štúdia alebo analytickej liečby. Boli však urobené i pokusy skrátiť tento proces v vinutím testov — zoznamov otázok o preferenciách, záujmoch, zvykoch v správaní. Napríklad uprednostnenie prechádzky na vidieku osamote pred návštevou večierku môže indikovať introverziu, preferencia máčania sa v horúcom kúpeli pred štúdiom astrofyziky môže svedčiť o prevahe funkcie vnímania.



Obr. 4.2 Postoje a funkcie. Kruh, ako vo všetkých mandalách, reprezentuje jednotu človeka. Štyri funkcie tu vytvárajú „štvorakosť“. Dva postoje predstavujú napätie protikladov. Výskyt všetkých postojov a funkcií naznačuje, že v osobnosti sú stále prítomné, či už vedomé, alebo nevedomé



Ako vzniká prevaha istého postoja či funkcie? Podľa Junga vrodené faktory — pre nás dosiaľ neznáme — sa manifestujú v našom živote veľmi skoro. To sú primárne určujúce vplyvy, hoci isté zmeny môžu nastať vplyvom rodičovských a iných sociálnych faktorov. Rodičia a deti patria často k odlišným typom a dieťa je často nútené k tomu, aby sa prispôbilo rodičovskej orientácii. Extrovertne mysliaci advokát môže mať napríklad konflikty so svojím introvertne vnímavým synom, ktorý chce byť umelcom. Introvertne cítiaci spisovateľ nemusí chápať snáženie svojej extrovertne intuitívnej dcéry, ktorá chce podnikáť.

Úsilie zmeniť typy detí, aj keď čiastočne úspešné, často vedie k neskoršej neuróze. Jung povedal, že rodičia by mali rešpektovať psychologický typ dieťaťa a povzbudzovať ho, aby sa vyvíjalo v smere vlastnej vnútornej povahy. Podľa neho mnoho konfliktov rodič-dieťa pramení práve z inkompatibility charakterových typov.

### DYNAMIKA OSOBNOSTI

Na vznik interakcií, o ktorých sme diskutovali, je potrebné vyvinúť energiu — motivačnú silu. Čo je to za energiu a odkiaľ prichádza?

Jung predpokladal, že osobnosť je relatívne uzavretý systém. Musí teda ísť o jednotný systém, viac-menej sebestačný a nezávislý od ostatných energetických systémov. Osobnosť môže získať novú energiu z biologických procesov alebo iných vonkajších zdrojov, ako sú napríklad individuálne skúsenosti. Spotrebúva energiu v psychickej práci — práci pri udržiavaní chodu psychických funkcií. Efekt, ktorý má energia prinesená do organizmu na osobnostné funkcie, závisí od povahy tejto energie a povahy energie, ktorá už v systéme existuje.

### Psychická energia

Energia osobnosti sa nazýva psychická energia (Jung, 1984c). Táto energia, ktorú Jung nazýval tiež „životná energia“, sa vedome prejavuje ako rôzne druhy usilovania, želania a chcenia a rovnako pri procesoch, ako je vnímanie, myslenie a pozornosť. Osobnosť však nie je úplne uzavretý systém a preto nikdy nedosiahne pokojový stav rovnováhy, je stále v pohybe.

Dynamika tohto stáleho pohybu vytvára rovnováhu medzi podmienkami príliš malého a príliš veľkého vstupu energie. Ak by bol osobnostný systém úplne otvoreným systémom a stále prijímal novú energiu, viedlo by to k chaosu.

Ak by bol systém úplne uzavretý, viedlo by to k stagnácii. Ľudia, ktorí sú (v psychologickom zmysle slova) zdraví, sa snažia o rovnováhu medzi úplným chaosom a totálnou nudou.

Psychická energia pochádza zo zážitkov, ktoré človek má. Zážitky sa trávia a menia na psychickú energiu.

Tak ako telo postupne využíva fyzickú energiu na poháňanie svojho organizmu — aj keď spíme, naše srdce bije a dýchame — v našom spánku majú svoje miesto dôležité psychické zážitky, napríklad sny.

Jung tvrdil, že existuje istý recipročný vzťah medzi fyzickou energiou a psychickou energiou, ale sám povahu tohto vzťahu nešpecifikoval. V každom prípade psychická energia je hypotetický konštrukt, ktorý nemôže byť priamo meraný. Nachádza svoj výraz v takých psychologických činnostiach, ako je pozornosť, cítenie, pranie, chcenie a usilovanie a v takých potenciálnych silách, ako sú predpoklady, postoje a tendencie.

## 4. kapitola

### Psychické hodnoty

**Psychická hodnota** je miera množstva psychickej energie spojená s istým psychickým elementom. Napríklad človek, pre ktorého je krása vysokou hodnotou, vynaloží veľa energie na to, aby sa obklopil krásnymi predmetmi, cestuje na miesta, kde očakáva krásu a pod. Na druhej strane osoba, pre ktorú znamená hodnota moci veľmi veľa, vloží veľa energie do aktivít, ktoré povedú k rastu jej pocitu sily a kontroly.

Hoci nemôžeme určiť absolútne množstvo psychickej energie investovanej do niečoho, môžeme jeho hodnotu relatívne posúdiť k ostatným hodnotám. Môžeme sa spýtať ľudí alebo ich pozorovať, ktorú z dvoch vecí uprednostnia. Môžeme merať relatívne množstvo času, ktorý strávia pri niektorej aktivite či záujme.

Na ceste človeka k rôznym cieľom môžeme umiestniť prekážku a sledovať, ako dlho zotrúva pri pokusoch ju prekonať. Môžeme tiež zaznamenávať relatívnu frekvenciu, s akou ľudia snívajú na rôzne témy. Teda ak muž povie, že radšej číta Playboy než Foreign Affairs, ak ho pozorujeme, že trávi viac času randením než študovaním, ak v laboratórnom experimente pracuje ľahšie na tom, aby získal pozornosť ženy než na tom, aby vyhral partiu šachu, a ak sa jeho zaznamenané sny zaoberajú omnoho častejšie sexom než akoukoľvek inou témou — môžeme usúdiť, že sexu prikladá skutočne vysokú hodnotu.

Posúdenie sily nevedomých hodnôt je zvlášť ťažké a zahrnuje aj hodnotenie „komplexu štelačnej moci“ komplexu. Čo je táto moc? Je to v podstate schopnosť jadra komplexu prifahovať k sebe iné veci. Tak napríklad jadro „silného vodcu“ prifahuje mocou komplexu k sebe také asociácie, ako preberanie zodpovednosti, prijímanie rozhodnutí príj

**TABUĽKA 4.1**

#### Posudzovanie nevedomých hodnôt

Metóda	Deskripcia
Pozorovanie a dedukcia	Pozorovanie správania a vytváranie záverov. Pozorujeme napríklad, že žena uvádza svoju matku skoro v každom rozhovore, preberá matkine záujmy, trávi čas s matkinimi priateľmi, uprednostňuje čítanie o matkách a dcérach. Všetky tieto príznaky svedčia o materskom komplexe. Ak sa komplex zjavuje len v maskovanej forme, mali by sme analyzovať nesúrodé elementy správania a dedukovať na skrytú príčinu. Napríklad pozorujeme, že muž je submisívny, ale vždy si presadí svoje. Komplex moci — potreba kontrolovať druhých — sa môže u tohto človeka prejavovať takouto subfílnou manipuláciou druhými ľuďmi.
Indikátori komplexu	Zaznamenávanie alebo hľadanie takých porúch správania, ako sú prerieknutia či výpadky pamäti. Volanie manželky matkiným menom môže prezrádzať materský komplex tohto muža. Zabudnutie mena svojho priateľa (Tod) pri jeho predstavovaní niekomu môže naznačovať komplex smrti u tejto ženy, pretože meno znamená v nemčine smrť.
Emočná reakcia	Osobe sa predloží zoznam slov alebo viet a zaznamenávajú sa odpovede, ako sú napríklad reakčný čas, ale i fyziologické reakcie. Významné spomalenie odpovede môže naznačovať, že slovo sa dotklo skrytého komplexu, s ktorým je toto slovo asociované a atypická fyziologická reakcia (napr. zrýchlený pulz) môže potvrdiť emočné vzrušenie.

teľných i pre druhých a stála snaha o získanie úcty a obdivu. Každý nový zážitok je prispôsobovaný komplexu. Tabuľka 4.1 opisuje tri špecifické metódy na meranie sily komplexu.

### Ekvivalencia a entropia

Jung založil svoj prístup k psychodynamike na dvoch princípoch, ktoré odvodil zo zákonov termodynamiky (vedy o vzťahoch medzi tepelnou energiou a inými druhmi energie, najmä zameniteľnosti tepelnej energie za mechanickú energiu a naopak). Jungov princíp **ekvivalencie**, podobne ako prvý termodynamický zákon, tvrdí, že energia sa zachováva, to znamená, že sa nikdy nestráca zo systému osobnosti. Ak energia, ktorá prislúcha istej časti osobnosti, klesá, rovnaké množstvo energie sa v systéme objaví niekde inde – energia sa presúva z jedného elementu na druhý. Napríklad ak záujem dieťaťa o stavbu kociek klesá, rastie jeho záujem hrať futbal.

Čo určuje smer, ktorým tečie energia? Prečo ide napríklad od Ega k Self? Princíp **entropie**, podobne ako druhý termodynamický zákon, tvrdí, že energia má sklon tečť zo silnejšej (teplejšej) na slabšiu (studenšiu) časť. Napríklad, ako ľudia dozrievajú, narastá ich schopnosť asimilovať materiál z ich nevedomia, energia plynie zo (silného, vedomého) Ega na (pôvodne slabšie, nevedomé) Self.

Ciele, ktoré sa skrývajú za týmito princípmi, sú stabilita a rovnováha. Podľa ekvivalencie množstvo energie v systéme musí zostať rovnaké. Podľa entropie energia v rôznych častiach systému musí zostať v rovnováhe. Keďže osobnosť je len relatívne uzavretý systém, nemôže byť nikdy v dokonalej rovnováhe. Ideálne by sa tento bod dosiahol, keby každý z elementov osobnosti prispieval rovnako efektívne k jej fungovaniu.

Všeobecným zákonom jungiánskej psychológie je, že akýkoľvek jednostranný vývoj osobnosti vytvára konflikt a napätie a rovnomerný vývoj všetkých zložiek produkuje harmóniu a spokojnosť.

Pretože slabý systém sa bude stále pokúšať zlepšiť si svoje postavenie na úkor silnejšieho, osobnosť, v ktorej je jeden element nadmerne vyvinutý, bude pod stálym tlakom rozvíjať iné slabšie aspekty.

### Využitie energie

Psychická energia je využívaná na dva ciele: zachovanie života a rozvoj kultúrnych a duchovných aktivít. Ak sa ľuďom darí uspokojovať ich základné biologické potreby, majú viac energie venovať sa svojim kultúrnym záujmom.

Akými mechanizmami sa dosahujú tieto ciele? V tomto smere Jung diskutoval o dvoch dôležitých konceptoch. **Progresia** „je bežný postup procesu psychologickkej adaptácie“ (Jung, 1948b, s. 42). Je to stála snaha človeka o prispôsobenie alebo pokus modifikovať prostredie. **Regresia** je „spätný pohyb“ psychickej energie (s. 33) alebo narastanie hodnoty psychických procesov zameraných na vnútorné, zvyčajne nevedomé potreby. Ak je vedomé Ego uspokojivo prispôsobené požiadavkám prostredia i potrebám nevedomia, energia plynie progresívnym pohybom. Protikladné sily sa zjednotili do harmonického plynutia. Ak frustrujúca situácia preruší tento pohyb vpred, môže táto energia regredovať do nevedomia.

## 4. kapitola

Regresia nie je nevyhnutne zlá, pretože Egu môže pomôcť nájsť cestu okolo prekážky. Regresia môže odhaliť užitočné poznatky z nevedomia — poznatky a múdrosť nahromadené tak v osobnej, ako i rodovej minulosti. Regresia sa zvyčajne vyskytne v snoch, ktoré sú dôležitým prejavom nevedomého materiálu.

Biológ, ktorý je „na nože“ so šéfom svojho laboratória, sníval jednu noc o svojom otcovi, s ktorým vždy veľmi rivalizoval. Onedlho po tom sníval o starom náčelníkovi, ktorý privítal mladíka do kmeňového spoločenstva vtedy, keď vykonal iniciačné rituály s predmetmi, ktoré mu dal starý muž.

Po prebudení biológ náhle našiel spôsob, ako získať šéfove uznanie a podporu. Svoj výskumný prístup založil na predchádzajúcom výskume svojho šéfa, ktorý naň už zabudol. Jung by povedal, že biológ dočasne regredoval do nevedomia, kde mu spomienky na otca a archetyp múdreho starca pomohli vidieť minulosť prekážky, s ktorou bol konfrontovaný.

**Sublimáciou** sa rozumie premiestnenie energie z inštinktívnych a menej diferencovaných procesov na tie, ktoré sú viac diferencované a zdôrazňujú kultúrne a duchovné ciele. Napríklad predpokladajme, že žena vstúpi do náboženského rádu a vzdá sa prejavov svojej sexuality a možnosti plodiť a namiesto toho sa oddá modlitbám, meditácii a starostlivosti o druhých. Energia bola odobratá sexuálnemu pudu a investovaná alebo sublimovaná do duchovných foriem prejavu.

Na druhej strane predpokladajme, že sexuálna energia muža je blokována v svojich prejavoch, pretože sa hrozí intimita s druhými ľuďmi. Energia sa však nemôže stratiť, a keď nenachádza pre seba ventil, objaví sa **potlačenie** a vráti ju do mužovho nevedomia. Ak narastie do príliš veľkej miery, začne plynúť späť k vedomej mysli (Egu), kde bude rušiť racionálne procesy a nájde si nejaký iný ventil.

Tento muž napríklad prevezme miestnu stredoškolskú knižnicu a očistí ju od všetkej modernej literatúry, ktorá sa zaoberá predmanželskou sexuálnou aktivitou, kontrolou pôrodnosti, potratmi a podobnými témami. Môže sa stať fanatikom tohto úsilia, mať v školskej rade iracionálne reči na túto tému a zaoberať sa i ďalšími podobnými extrémistickými aktivitami.

## VÝVIN OSOBNOSTI

Jung neponúka ucelenú teóriu vývinu a jeho vývinové štádiá sú len veľmi voľne formulované (pozri rámček 4.4). Významnú rolu vo vývine pripisuje dedičnosti, ktorú robí zodpovednou za biologické inštinkty, ktoré slúžia cieľom sebazáchovy a reprodukcie. (Tieto inštinkty sú vnútorné impulzy správať sa istým spôsobom, keď sa objaví istá konštelácia podmienok). V tomto smere sa Jung (1929, 1948b) nelíši od moderných biológov. Čo je na jeho pohľade nezvyčajné, je zotrvávanie na názore, že v spojení s biologickými inštinktmi dedíme po predkoch tiež „zážitok“ vo forme archetypu.

### RÁMČEK 4.4 Etapy života

Jung neprepracoval svoj koncept životných etáp tak, ako Freud vypracoval svoje etapy psychosexuálneho vývinu a Erikson psychosociálne etapy životného cyklu. Navyše, Jung sa zjavne viac zaujímal o tretiu etapu života — „stredný vek“ — ako o ostatné. Je to etapa, v ktorej vrcholí dôležitý proces individuácie (pozri s. 109) a človek sa začína odvracať od svojich materiálnych záujmov k veciam ducha.

### Detstvo

Jung (1909b) pozoroval, že malé deti majú často emočné ťažkosti. Poznamenal, že tieto ťažkosti skoro vždy odrážajú „rušivé vplyvy z domova“ (Jung, 1928, s. 54). Kým deti nezačnú navštevovať školu, chýba im kontinuita vedomia, ktorá prichádza až s pocitom osobnej identity. Podľa Junga deti žijú obklopené psychickou atmosférou, ktorú vytvárajú rodičia, a ich psychický život je ovládaný inštinktmí. Okrem poriadku, ktorý do správania tieto inštinkty vnášajú — jedenie, spanie a pod. — by bol detský život chaotický a anarchický, keby ho neprogramovali rodičia.

Zároveň však Jung hovorí, že je chybou interpretovať deti, ktoré sú „zvláštne, neposlušné, tvrdohlavé alebo ťažko zvládnuteľné“ ako vzdorovité či vážne narušené. V takýchto prípadoch „by sme mali vyšetriť rodičovské prostredie, jeho psychologické podmienky a históriu. Takmer bez výnimky zistíme, že rodičia sú jedinou skutočnou príčinou detských ťažkostí“ (1928, s. 54).

### Mladosť a raná dospelosť

„Psychické narodenie“ sa udeje v puberte a sprevádzajú ho fyziologické zmeny a erupcia sexuality. Táto etapa znamená i formálne oddelenie dieťaťa od rodičov (Jung, 1931). Osobnosť je čoskoro vystavená mnohým rozhodnutiam a musí sa prispôbovať sociálnemu životu. Jung hovorí, že ak je človek adekvátne pripravený, môže byť prechod od detských aktivít k povolaniu celkom hladký. Napríklad mladý muž, ktorý plánoval, že sa stane pilotom, môže zistiť, že jeho zrková ostrosť nezodpovedá požiadavkám tohto zamestnania. Ak nedokáže presunúť svoje ciele, môže prežiť značné utrpenie.

Nie všetky problémy, s ktorými sa stretávame v druhej fáze, sú externé, ako je napríklad voľba povolania. Môžu sa objaviť vnútorné ťažkosti zapríčinené sexuálnym inštinktom alebo precitlivosťou a neistotou. A kdesi hlboko v nás (a môže za to archetyp dieťaťa) chceme zostať dieťaťom, zostať vo fáze, kde sme nemali žiadne reálne problémy a zodpovednosť. Úlohy druhej etapy však majú do činenia viac s extrovertnými než introvertnými hodnotami. Ľudia musia byť schopní robiť rozhodnutia, prekonávať prekážky a dosahovať uspokojenie pre seba i druhých. Musia „poskytovať svoju dosiahnuteľnosť“, aj keby to znamenalo „zrieknutie sa ich všetkých ostatných psychických možností“ (Jung, 1931, s. 394).

### Stredný vek

Začína niekde medzi 35. a 40. rokom. Ľudia začínajú cítiť potrebu duchovných hodnôt, potrebu, ktorá je stálou súčasťou psyché, ale dovtedy je držaná stranou, pretože prevahu majú materialistické záujmy. V strednom veku sú už ľudia viac-menej úspešne adaptovaní na prostredie — majú svoje postavenie v zamestnaní, sú ženatí/vydaté, majú deti a stávajú sa účastníkmi obecných a občianskych záležitostí. Čoskoro sa však môžu cítiť stratení, spytujú zmysel a dôvody svojich životov. Necítia viac potrebu investovať energiu do snažení, ktoré im prinášalo úspech, a následná strata hodnôt môže vytvárať v ich osobnostiach isté vákuum. Potrebujú hodnoty, ktoré rozšíria ich obzory ďalej ako len po materiálne odmeny. Stredný vek je časom na sebarealizáciu. Potrebu človeka je pomocou hĺbania a meditácie „pochopiť zmysel svojho individuálneho života... a prežiť svoje vlastné vnútorné bytie“ (Jung, 1935, s. 50).

Jung bol jedným z prvých teoretikov osobnosti, ktorý sa pokúsil pochopiť psychológiu stredného veku. Je pravdepodobné, že to boli vlastné zážitky sebaspytovania a nastavenia nového smeru, s novými hodnotami a cieľmi — objavili sa, keď mal Jung asi 40 rokov — ktoré podstatnou mierou prispeli k jeho záujmu o túto etapu života.

Ďalším faktorom v Jungovom záujme o toto obdobie bol nepochybne fakt, že mnoho jeho pacientov bolo práve v tomto veku. Boli to často ľudia, ktorí dosiahli výrazné úspechy a uznanie, tak profesionálne, ako i spoločensky, ale pre ktorých život stratil svoj zmysel a „šmrnc“.

## 4. kapitola

### Staroba

Toto obdobie vzbudilo u Junga len malý záujem. Veril, že detstvo a starý vek sú podobné: v oboch týchto etapách človek funguje najmä v nevedomí. Dieťa si ešte nesformovalo súdržné, rozumné a vedomé Ego. Starý človek, ako hovoril Jung, sa postupne prepadáva do nevedomia, až v ňom nakoniec úplne zmizne.

Jung cítil, že viera v život po smrti, ktorá je spoločná náboženstvám rôzneho druhu, musí mať nejakú príčinu. Tvrdil, že jednou z možností je pokračovanie psychického života po fyzickej smrti, tak, že psyché môže dosiahnuť seberealizáciu.

(Ako uvidíme, seberealizácia nemôže byť v živote nikdy plne naplnená, dokonalosť nie je dosiahnuteľná pre nikoho.)

Táto idea je založená na budhistickom chápaní **karmy** (sila, ktorá vzniká v správaní jedinca a svojimi etickými dôsledkami predurčuje jeho osud v ďalšom živote) a **znovuzrodení**, ktoré nastávajú, kým nie je karma naplnená, a spôsobujú, že človek sa vracia do trojdimenzionálnej existencie. Jung tvrdí, že možno po tom, keď je karma naplnená (po mnohých životoch), môže psyché dosiahnuť to, čo budhizmus nazýva **nirvána** (stav zabudnutia, v ktorom bolesť, utrpenie a vonkajšia realita prestávajú existovať).

### Príčinnosť psychických udalostí

Jungov prístup k vysvetleniu toho, prečo sa veci stávajú, je variabilnejší ako Freudov. Freud, ako si spomínate, zastával deterministické a mechanistické stanovisko — podľa neho každá udalosť je spôsobená niečím, čo sa udialo v minulosti. Jung dal do popredia účelové hľadisko, ktoré vysvetľuje súčasnosť v pojmoch budúcnosti. Z toho pohľadu je ľudské správanie určované budúcimi účelmi či cieľmi. Jung veril, že obe hľadiská, mechanistické i účelové, sú nevyhnutné pre úplné pochopenie osobnosti. Súčasnoscť je určovaná nielen tým, čo sa udialo v minulosti, ale aj tým, v čo dúfame, alebo čo očakávame v budúcnosti.

Jung tvrdil, že čisto mechanistický prístup bude pravdepodobne viesť k rezignácii a beznádeji ľudí, lebo z nich robí väzňov minulosti. V skutočnosti nie sú zbavení možnosti stavať si ciele a robiť plány, pretože to, čo sa už stalo, zákonite určuje to, čo sa stane. Účelové hľadisko, z druhej strany, dáva ľuďom nádej a pocit, že pre niečo žijú a pracujú.

Len málo z teoretikov súčasnosti by sa mohlo sporiť s Jungovým tvrdením, že v našej snahe o porozumenie musíme pozerať do minulosti i budúcnosti. Zriedkavejšie sa však objaví teoretik, ktorý prijíma Jungov tretí vysvetľujúci princíp — princíp **synchronicity** — ktorý sa nedovoľáva ani minulých, ani budúcich príčin. Tento princíp tvrdí, že udalosti sa môžu vyskytovať súčasne v čase, sú vo vzájomnom vzťahu, ale žiadny z nich nie je príčinou toho druhého.

Pre Junga zážitky telepatie, jasnovidectva a podobných paranormálnych fenoménov potvrdzovali, že existuje aj iný druh univerza, popri tom, ktorý je opísaný kauzalitou. Jung aplikoval tento princíp na svoju koncepciu archetypu. Archetyp nespôsobuje žiadny mentálny či telesný zážitok. Jung hovorí, že skôr má kvalitu, ktorá „umožní“ synchronickej udalosti, aby sa vyskytla.

Jungov princíp sa zdá ďalším rozvinutím názoru, že myšlienka môže skutočne zapríčiniť, že sa niečo stane. To je presvedčenie, ktoré zastávajú bádatelia v oblasti **parapsycholó-**

**gie** (štúdium psychologických fenoménov, ktoré sa neriadia známymi prírodnými zákonmi). Toto tvrdenie je však ťažké dokázať. Ako príklad synchronicity Jung uvádza (1961) tento príbeh:

*Po mnohých terapeutických sedeniach s depresívnym pacientom, ktorý sa už mal vrátiť do svojho domova v inom meste, mu Jung povedal, aby sa s ním okamžite spojil, keď „spozoruje, že jeho duch sa stráca“. Jednej noci, po večere, ktorý bol „podivne nepokojný a nervóznym“, ležal Jung ešte chvíľu bdelý. Potom, po krátkom spánku sa prebral s trhnutím a mal pocit, že niekto chodí po miestnosti. Zažal svetlo, ale ani v izbe, ani v hale nenašiel nikoho — „bolo to ako smrť“. Bol si istý tým, že niekto vošiel do izby a pokúsil sa spomenúť si na moment prebudenia. Vybavil si, že to bolo na tupú bolesť, akoby „niečo“ preniklo jeho čelom a potom spodinou lebky. Nasledujúci deň dostal telegram, že jeho pacient sa zastrelil. O niečo neskôr prišla správa, že guľka sa zastavila na zadnej stene lebky (upravené podľa Junga, 1961, s. 137–138).*

Táto i ďalšie podobné udalosti prispeli k Jungovej fascinácii paranormálnym človekom, fascinácii, ktorú sa mu nikdy nepodarilo preniesť na Freuda a nezdiedali ju ani mnohí iní. Značné množstvo výskumov, ktoré sa venovali vysvetleniu „synchronných“ udalostí, sa vo všeobecnosti považujú za štatisticky náhodné. Je však nepochybné, že tieto fenomény a ich výskyt, najmä vo vzťahu s takými významnými citovými udalosťami, ako sú telesné zranenia či smrť ľudí, budú výskumníkov zaujímať i v budúcnosti.

### Individuácia a transcendentná funkcia

Individuácia a transcendencia sú nadradené procesy, pomocou ktorých sa ľudské bytosti začínajú vyvíjať počas svojich životov v smere stabilnej jednoty. Sprevádzané archetypom Self vedú tieto procesy ľudské bytosti k tomu, aby stále viac a viac robili nevedomé vedomým, a ďalej diferencovali jednotlivé aspekty — Ego, anima a animus, tiež i ďalšie — až do najúplnejšej možnej miery a smerom k integrovaniu týchto aspektov do harmonického celku.

Individuácia a funkcia transcencie sú navzájom úzko prepojené, obe sú funkcie, ktorými prichádzame do styku s nevedomím (pozri napr. Jung, 1943). **Individuácia** je však viac zodpovedná za analytické procesy oddeľovania, diferencovania a vypracovania jednotlivých aspektov osobnosti.

**Transcendentná funkcia** je zodpovedná viac za syntetické procesy — integrovanie nevedomého a vedomého materiálu, integrovanie systémov v rámci nich a integrovanie systémov navzájom v záujme fungujúceho celku.

Represívne a regresívne sily v osobnosti môžu stáť v opozícii proti práci týchto dvoch procesov, ale tlak smerom k celostnosti je veľmi silný. Táto nevedomá túžba je často vyjadrená v snoch, mýtoch a iných symbolických zastúpeniach. Jedným z najprirodzenejších symbolov je mandala, s ktorou sme sa už stretli. Podľa Junga kreslenie alebo maľovanie mandaly môže mať terapeutický efekt a takéto maľby spontánne vytváralo mnoho jeho pacientov.

Podľa Junga nikto sa nemôže vyhnúť silnému vplyvu archetypu jednoty, hoci to, v akej forme sa prejaví a ako úspešný bude pri uskutočňovaní svojho cieľa, sa bude meniť od človeka k človeku. Ako Jung zistil, cieľ úplnej diferenciacie, rovnováhy a jednoty bol iba zriedka naplnený, hádam len s výnimkou Ježiša Krista alebo Budhu.

## 4. kapitola

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Jung získaval údaje, na ktorých sú založené jeho teórie z mnohých rôznorodých zdrojov: klinického a experimentálneho výskumu, snov a vízií normálnych ľudí i pacientov, mýtov a rozprávok, primitívneho života a zvykov, antropológie, histórie, literatúry, umenia, náboženstiev Západu i Východu, astrológie, parapsychológie a alchýmie. Jung našiel symbolický archetypálny materiál vo všetkých týchto vzdialených zdrojoch, bez ohľadu na to, z ktorej časti sveta pochádzali a odhalil veľmi presvedčivé spojenia medzi týmito materiálmi, a tak demonštroval ich zmysluplnú funkciu v životoch ľudí.

Jung trval na tom, že tieto objavy sú faktické, a nie špekulatívne. Ako povedal, jeho koncepcie „sú len názvami pre fakty“ (Jung, osobná komunikácia, 1954)). Mnohí čitatelia však napriek tomu pokladajú Jungove „fakty“ za veľmi špekulatívne. Zvlášť americkí psychológovia považujú za neprijateľné porovnávacie výskumy, ako ich uskutočňoval Jung a jeho nasledovníci, pretože im chýbala kontrola faktorov zošikmenia a náhody, a nevyužívali systematické techniky kvantifikácie. Takéto kontroly a techniky sú zásadné, ak výskumníci majú posúdiť reliabilitu, zhodnotiť validitu a zopakovať štúdiu.

Pôvodne však mnohí americkí psychológovia boli Jungom nadšení, najmä jeho experimentálnymi (a starostlivo kontrolovanými a kvantifikovanými) štúdiami s použitím slovo-asociačného testu. Deriváty tejto práce si získali relatívne pevné miesto i v súčasnej americkej psychológii. Stručne sa pozrieme na tento výskumný okruh, než budeme diskutovať o štúdiách, ktoré zabrali väčšinu Jungovho života, a to vysvetlenie kolektívneho nevedomia a jeho archetypov.

#### Komplexy: Slovo-asociačný test

Sir Francis Galton (anglický výskumník a prvý bádateľ individuálnych diferencií: 1822—1911) je označovaný za priekopníka výskumu slovných asociácií. Jeho úsilím bolo vysvetliť proces učenia. Wilhelm Wundt (nemecký vedec a zakladateľ experimentálnej psychológie, 1832—1920) formálne zaviedol tento typ výskumu do experimentálnej psychológie. Bol to však Jung, ktorý pracoval pod Bleulerovým vedením a prvý použil slovo-asociačný experiment na výskum emočných obsahov psychiky.

Ako sme už spomenuli, skôr Jung (1909) pravidelne zisťoval, že isté slová a frázy vyvolávajú v subjekte nezvyčajné reakcie. Jeho hypotézou bolo, že tieto odpovede sú kľúčom k psychickým obsahom, ktoré sú ináč neprístupné. V Jungovom **slovo-asociačnom teste** experimentátor postupne čítal štandardný zoznam a subjekt mal inštrukciu reagovať na každé z týchto slov prvým slovom, ktoré mu príde na um. Čas, ktorý subjekt potreboval na každú reakciu, sa meral stopkami.

Do emočného vzrušenia sú zapojené i rôzne fyziologické reakcie a Jung preto začal merať viaceré z týchto funkcií počas reakcií subjektu na jeho zoznam slov. Pneumograf, ktorý je spojený s pásom okolo hrudníka, meral silu a trvanie fáz dýchania subjektu. Psychogalvanometer s použitím elektród na ľudskej koži meral zmeny v elektrickej vodivosti kože: zmeny, ktoré sú primárne spôsobené kolísaním množstva potu.

Jung tvrdil, že ak určité slovo vyvolalo predĺženie v asociačnom reakčnom čase a/alebo významné odchýlky v dýchaní či kožnej vodivosti, zaznamenali sme komplex. Predpokladajme, že slovo *les* spôsobilo u mladej ženy ťažkosti v odpovedaní, zrýchlené dýchanie a zvýšenie kožnej vodivosti. Mohli by sme sa domnievať, že sme sa dotkli skrytého komplexu. Medzi ďalšími slovami i podnety ako *škola*, *sako* a *brada* spustili podobné od-



povede. Po ďalšom rozhovore by sme mohli odhaliť, že mladú ženu pred časom prepadol bradatý muž v nezvyčajnom saku, v lese, neďaleko školy, kde učila. Ak tento incident nikdy predtým nespomenula, môžeme usudzovať, že trauma dala do pohybu archetypálny materiál, ktorý má do činenia so sexuálnym útokom a že hrôza vyvolaná touto udalosťou bola taká veľká, že incident bol potlačený do nevedomia.

Jung používal slovo-asociačný test pri práci s pacientmi ako metódu, ktorá dáva rýchle kľúče k dôležitým komplexom. Dnešní psychológovia i iní odborníci príležitostne používajú podobný test v klinickej diagnostickej batérii. Jung použil tento test i pri vyšetrovaní niekoľkých krádeží na Univerzite v Zürichu a jeho správu z tohto a podobných výskumov čítali s veľkým záujmom mnohí odborníci vrátane právnikov. V súčasnosti bola metóda adaptovaná ako detektor lži a kriminálnej aktivity. Príležitostne sa využíva pri štúdiu záujmov a postojov.

### Archetypy: Analýza snov a ostatného nevedomého materiálu

Jungovo hľadanie dôkazov, ktoré by podporili jeho koncepciu archetypov, ho doviedlo až k výskumu mnohých veľmi záhadných a komplexných javov vrátane stredovekej alchémie. Opakovane v týchto zdrojoch našiel symboly a prejavy, ktoré boli rovnaké alebo v blízkej paralele k symbolom, ktoré sa zjavovali v snoch a fantáziách jeho pacientov. Hromadenie takých zhôd utvrdzovalo Junga v presvedčení, že existujú univerzálne idey alebo myšlienkové formy, ktoré sa môžu dostávať k ľuďom len ako istý druh vrodených alebo druhovo zdedených kvalít.

Pre Junga, rovnako ako pre Freuda, boli sny najjasnejším prejavom nevedomej psychiky. „Sny“, píše Jung, „sú nestranným, spontánnym produktom nevedomej psyché... Ukazujú nám neprikrášenú skutočnú pravdu“ (1934, s. 149). Povedal však tiež, že nie všetky sny sú rovnako užitočné. Mnohé — „malé“ sny — sa sústreďujú na relatívne nie dôležité obsahy. Sny, ktoré zvlášť zaujímali Junga, boli „veľké“ sny, ktoré sa zjavovali, keď nevedomie bolo niečím vážne narušené, často zlyhaním Ega pri uspokojivom zvládaní vonkajšieho sveta. Tieto sny sú **posvätné** (Jungov termín pre mimoriadne silné zážitky), zvláštne a nadprirodzené.

Pre Freuda, ako si spomínate, sny zastupovali nesplnené prania. Pre Junga (1948a) bol sen úsilím o ďalší posun vo vývine osobnosti. Sny slúžia procesu individuácie, či už pri kompenzovaní potlačených a tým nediferencovaných aspektov psyché, alebo pri načrtnutí plánov budúceho správania, či riešení problémov. U normálnej osobnosti vedomé a nevedomé úrovne osobnosti majú rovnaký význam. Ak vedomý postoj je „viac-menej primeraný“, sen je jednoducho kompenzačný. Ak je však vedomý postoj osobnosti „objektívne i subjektívne neprispôsobivý“, sen je informovaný „sprevádzajúcu, účelovou funkciou“, že môže pomôcť vedomej psychike pri uspokojivejšom prispôbení (Jung, 1948a).

Jung pokladal za užitočné analyzovať materiály z nevedomia nielen prostredníctvom jeho prejavov v sne, ale i pri fantáziách v bdelom živote. Pripomíname, že vo Freudovej metóde voľných asociácií sa snívajúci zamerával na snový element a dával k nemu kontinuitné asociácie, ktoré sa potom čoraz viac vzdalovali od samotného elementu. V Jungovej metóde **amplifikácie** snívajúci, a analytik tiež zostávajú pri snovom elemente a dávajú mnohonásobné asociácie priamo k nemu. Jung veril, že skutočný symbol má mnoho aspektov a k porozumeniu jeho zmyslu pre pacienta musia prispieť obaja, terapeut i klient, ako najviac vedia.

## 4. kapitola

---

Jungove práce obsahujú početné príklady použitia jeho metódy pri snovej analýze, rovnako ako pri inom archetypálnom materiáli. Napríklad pri skúmaní archetypálneho pojmu jednota sa Jung (1951) zaoberal do veľkých podrobností i symbolom ryby, ktorá, ako hovorí, je jedným z najstarších symbolov vôbec a objavuje sa už v nápisochoch z babylonskej a fénickej kultúry.

Pri použití metódy **série snov Jung** analyzoval každý sen v kontexte toho sna, ktorý predchádzal a ktorý nasledoval. Podľa neho sa sny objavujú v „súvislých sériách, v ktorých sa ich zmysel postupne odhaľuje viac-menej samovoľne“ (1944, s. 12). Jung hovorí, že je to tak, akoby sme mali pred sebou nie jednu, ale viac kníh, z ktorých každá vrhá svetlo na dovtedy neznáme pojmy. Keď sme už prečítali všetky knihy, môžeme z každej z nich dešifrovať najťažšie pasáže.

Jungova metóda je metódou vnútornej konzistencie, prístupu, na ktorý sa, ako si spomínate, spoliehajú i Freud pri konštrukcii svojej teórie osobnosti. Myšlienka je v tom, že keď všetky oddelené interpretácie dávajú zmysel pri juxtapozícii, je veľmi pravdepodobné, že každá z nich sama osebe je presná. Táto metóda sa často používa v psychológii, keď výskumníci musia pracovať so subjektívnym nekvantifikovateľným materiálom, ako sú sny, príbehy a fantázie.

Tretia Jungova unikátna metóda je metóda **aktívnej imaginácie** — druhu introspekcie, vytvárajúcej materiál, ktorý je „sčasti snom, sčasti víziou, alebo sen zmiešaný s víziou“ (Jung, 1951b, s. 190). Subjekty sa požiadajú, aby sústredili svoju pozornosť na prchavý sen — predstavu alebo na spontánnu vizuálnu predstavu vyvolanú vedome a vôľovo, a potom sledovali, ako sa bude meniť.

Medzi príkladmi aktívnej imaginácie, ktoré Jung (1951b) zaznamenal, je aj séria takýchto nesnov, ktoré opísala jeho pacientka. Začínali takto:

*Vidím bieleho vtáka s napnutými krídlami. Vznáša sa nad postavou ženy, odetej do modrého, ktorá tam sedí ako antická socha. Vták pristáva na jej ruke, v ktorej má zrnká pšenice. Vták si ich zobral do zobáka a odletel opäť k oblohe (s. 191).*

V tomto prípade aktívna imaginácia zahnovala aj prácu na svojej predstave prostredníctvom maľovania. Stvárnenie ženy, ktorá v jej vizualizácii mala mohutnú hrud', naznačilo Jungovi, že táto predstava ženy reprezentovala pacientkinu matku.

## ZHODNOTENIE

Jungiánska psychológia má mnoho predstaviteľov po celom svete a inštitúty na výcvik v jungiánskej analýze a terapii boli založené v mnohých mestách. Nasledovníci Junga, ako napr. Gerhard Adler (1948), Michael Fordham (1947), Sir Herbert Read (1945), Esther Harding (1947) a Jolande Jacobi (1959), pokračovali v práci na Jungových teóriách a ďalej rozpracovali jeho mnohé koncepcie.

Aký vplyv má Jungova teória osobnosti na vývoj vedeckej psychológie? S výnimkou slovo-asociačného experimentu a koncepcie introverzie-extroverzie mali Jungove formulácie relatívne málo viditeľný dosah na psychologický výskum, najmä preto, že ani Jung, ani jeho nasledovníci sa nepokúsili o kvantifikovanie svojich tvrdení.

Jungova koncepcia introverzie-extroverzie sa však rovnako dobre využila v postupoch, ktoré sú prístupné kvantifikácii. Napríklad položky dotazníka môžu byť posudzované,

skórované a štatisticky analyzované, a ako sme už poznamenali, na túto tému existuje rozsiahla literatúra.

Jung bol kritizovaný experimentalistami pravdepodobne ešte tvrdšie ako Freud. Jung nielenže považoval porovnávaciu metódu za úplne prijateľný vedecký nástroj, ale odmietol byť spútaný aj teóriou:

*Teórie v psychológii sú veľmi nešťastné. Je síce pravdou, že potrebujeme isté východiská pre ich orientačnú a heuristickú hodnotu. Mali by však byť k nahliadnutiu ako pomocné koncepcie, ktoré môžeme kedykoľvek odložiť. Stále ešte vieme tak málo o psyché, že je až groteskné domnievať sa, že už môžeme vytyčovať všeobecné teórie. Ešte sa nám ani nepodarilo stanoviť celý rozsah fenomenológie psyché – ako teda môžeme snívať o všeobecných teóriách? Teória je bezpochyby najlepším pláštikom na zakrytie nedostatku skúseností a ignorancie, ale následky sú tragické: bigotnosť, nadradenosť a vedecké sektárstvo (Jung, 1946, s. 7).*

Pravdepodobne najvážnejší útok na analytickú psychológiu podnikol Edward Glover (1950), britský psychoanalytik, ktorý zhadzoval koncepciu archetypu a tvrdil, že takéto „myšlienky – obrazy“ môžu byť vysvetlené jedine v pojmoch skúseností. Mnohí ďalší kritizovali Junga pre jeho zjavnú doktrínu získaných charakterov. On sám, pochopiteľne, argumentoval, že nikdy nepostuloval skutočne vrodené myšlienky či správanie, len predpoklady na ne. Prinajmenšom je však takmer nemožné rozlíšiť medzi vrodеныmi myšlienkami a vrodеныmi predpokladmi pre tieto myšlienky, najmä ak ani jedna z nich nemá základ v objektívnej realite.

Jungov vplyv na psychológiu bol až donedávna pravdepodobne viac nepriamy než priamy a je, nanešťastie, ťažké hodnotiť nepriame efekty teórie. Niekedy sa myšlienky objavia viac-menej spontánne v mysliach mnohých ľudí, približne v tom istom čase, vďaka prevažujúcemu intelektuálnemu klimatu. Napríklad obaja, Adler (5. kap.) aj Jung, zdôraznili účelovú podstatu ľudského bytia. Ovplyvnili sa navzájom? Ovplyvnili jeden alebo druhý, či obaja ďalšie prístupy? Vznikli teórie ich a ďalších autorov ako reakcia na extrémny mechanizmus vedy devätnásteho storočia? A znovu – Jungova idea sebarealizácie sa iste odrazila v prácach Horneyovej, Allporta, Rogersa a Maslowa – menujeme len psychológov, o ktorých sa diskutuje v tejto knihe – ale Jung je len zriedka uznávaný za autora tejto koncepcie a my nemáme spôsob zistiť, ako ostatní teoretici k nej došli.

Čo Jungova teória potrebuje, je viac z nej odvodených hypotéz, ktoré by sa experimentálne testovali. Boli snahy testovať Jungov prístup k analýze snov (Bash, 1952, Dallett, 1973), podobne i jeho teóriu symbolizácie (Melhado, 1964, Meier, 1965). Aj jeho koncepcie postojov a funkcií získali značný ohlas. Helsonová (1973, 1982) preukázala osobitnú citlivosť pre komplexnosť Jungových ideí i požiadavky empirického výskumu. Jej štúdie sa zamerali najmä na kognitívno-afektívny štýl osobnosti vo vzťahu k Jungovým typom. Carlson (Carlson, 1980, Carlson a Levy, 1973) sa tiež zamerail na psychologické typy a študoval variácie medzi typmi v takých oblastiach, ako je pamäť alebo sociálna percepcia.

Hoci psychológovia boli pri prijímaní Jungovej teórie zdráhaví, získal Jung značný vplyv v iných oblastiach. Mnohí autori z oblasti histórie, literatúry, filozofie a náboženstva potvrdili Jungovi svoju zaviazanosť. Ako príklad môžeme uviesť historika Arnolda Toynbeeho, spisovateľov Philipa Wylea a Hermanna Hesseho, spisovateľa a kritika Lewisa

## 4. kapitola

Mumforda. V oblasti náboženstva získal osobitnú úctu. Pozvali ho napríklad na Yaleskú univerzitu prednášať na tému „Psychológia a náboženstvo“ (Jung, 1938).

Záverom teda zhrnieme, že Jungova teória osobnosti, tak ako ju rozvinul v svojom plodnom diele a aplikoval na mnohé fenomény, je jedným z najpozoruhodnejších výkonov v modernom myslení. Originálnosť a odvaha Jungových myšlienok má niektoré paralely v súčasnej vedeckej histórii a hádam nikto iný, s výnimkou Freuda, neotvoril okná koncepcií do toho, čo by Jung sám nazval „duša človeka“. Je nepochybné, že Jungove myšlienky si zaslúžia najvyššiu pozornosť každého seriózneho bádateľa v psychológii.

### ZHRNUTIE

- 1 Osobnosť alebo **psyché** je jednota, ktorá zahŕňa celé myslenie, cítenie a správanie, či už vedomé, alebo nevedomé.
- 2 **Ego** je organizáciou vedomej psychiky, triedi zážitky pred prijatím do **vedomia**.
- 3 Zabudnuté, potlačené alebo odmietnuté zážitky sú uložené v **osobnom nevedomí**.
- 4 **Komplex** je skupina myšlienok, ktoré sa zhľukujú v osobnom nevedomí.
- 5 **Kolektívne nevedomie** je tvorené praoobrazmi alebo **archetypmi** zdedenými z našej druhovej, ale i zvieracej minulosti. Ich obsah môže byť užitočný, a ak ho ignorujeme, môže interferovať s efektívnym fungovaním.
- 6 Štyri archetypy sú zvlášť významné pri opisovaní osobnosti: **persona, anima a animus, tieň a Self**. Self sa postupne stáva centrom osobnosti a osobnosť vedie k seberealizácii.
- 7 **Symbols**, ktoré sú vonkajším prejavom archetypov, často reprezentujú múdrosť kolektívneho nevedomia.
- 8 **Introvertný** postoj odráža zameranie na vnútorný, súkromný svet. **Extrovertný** postoj odráža zameranie na vonkajší svet vecí, udalostí a ľudí. **Myslenie a cítenie** sú polárne **racionálne** funkcie, **vnímanie a intuícia** sú polárne **neracionálne** funkcie.
- 9 Postoje, funkcie a osem **psychologických typov**, ktoré vytvárajú, skúmal po Jungovi celý rad autorov.
- 10 **Psychická energia** alebo **životná energia** je odvodená od životných skúseností a posilňuje aktivity, ako je pozornosť, myslenie, chcenie a snaženie.
- 11 **Psychická hodnota** je miera energie spojená s určitým psychickým elementom.
- 12 Psychická energia sa riadi podľa princípov **ekvivalencie** a **entropie**. Množstvo psychickej energie v osobnosti zostáva rovnaké a v rámci systému sa energia udržiava v rovnováhe.
- 13 Psychická energia sleduje dva ciele — zachovanie života a vývoj kultúrnych a duchovných aktivít pomocou progresie, regresie, sublimácie a potlačenia. V **progresii** a **sublimácii** sa energia pohybuje dopredu, v **regresii** a **potlačení** sa vracia do nevedomia.
- 14 Zo štyroch **etáp života — detstva, mladosti a mladej dospelosti, stredného veku a staroby** — je najdôležitejšia druhá, ktorá zdôrazňuje prispôsobenie sa

sociálnym a ekonomickým podmienkam, a tretia, v ktorej sa osobnosť odvracia od materiálnych k duchovným záujmom.

15. Kauzalita **existuje** ako v minulosti (**mechanistická**), tak i v budúcnosti (**účelovosť**). **Synchronicita** môže vysvetliť výskyt udalostí, ktoré sa neriadia prírodnými zákonmi.
16. **Individuácia** a **transcendentná funkcia** zahrnujú zmenu nevedomé na vedomé a vedú k sebarealizácii.
17. **Slovno-asociačný test**, ktorý umožňuje prístup k dôležitým nevedomým materiálom, sa používa v klinických diagnostických batériách i pri odhaľovaní zločinu.
18. **Sny**, ktoré sú najjasnejším prejavom nevedomia, kompenzujú zanedbávané aspekty psyché a naznačujú budúce plány alebo riešenia problémov.
19. Jung bol kritizovaný za používanie porovnávacej metódy vo výskume, všeobecné odmietanie kontrolovaného experimentovania a za svoju koncepciu kolektívneho nevedomia. Jeho vplyv na vedeckú psychológiu je v súčasnosti obmedzený viac-menej na jeho slovno-asociačný výskum a koncepciu introverzie-extroverzie a psychologické typy. Jeho účelový pohľad na fungovanie osobnosti a koncepcia sebarealizácie ovplyvnili pravdepodobne i ďalších teoretikov a mnohé iné myšlienky sú široko akceptované i radom ďalších vedných disciplín.

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Najlepším sprievodcom po Jungových prácach, z ktorých väčšina je obsiahnutá v 18 zväzkoch jeho *Zobraných spisov (Collected works) (1953–1978)*, je Jungova poloautobiografická práca *Spomienky, sny a myšlienky (Memories, Dreams and Reflections) (1961)*. Táto kniha, najmä vnútorné, duchovné vyznania, vám pomôže lepšie pochopiť Jungovo myslenie. *Čítanka jungiánskej psychológie (A primer of Jungian Psychology Halla a Norbyho) (1973)* poskytuje výborný úvod do Jungovej teórie a diela. Starostlivý výber z Jungovho mnohozväzkového diela ponúka aj Campbellov *Prenosný Jung (The Portable Jung) (1971)* a Storrov *Podstatné z Junga (The Essential Jung) (1983)*.

Jednou z posledných Jungových prehľadných prác je *Prístup k nevedomiu (Approaching the Unconscious) (1964)*. Táto esej je určená vzdelaným laikom a je veľmi zrozumiteľným podaním jednej z dôležitých Jungových tém: sebarealizácia prostredníctvom odkrývania nevedomia.

Jungove psychologické typy sú opísané v 10. kapitole *Psychologických typov (The Psychological Types) (1921)*. Jeho práca o slovno-asociačnom teste je krátko zhrnutá v *Asociačnej metóde (The Association Method) (1909)*, v *Experimentálnych výskumoch (Experimental Researches) zv. 2 Zobraného diela*. V tom istom diele môžete nájsť bohatstvo materiálu o Jungových štúdiách so slovno-asociačným experimentom a o fyziologických reakciách.

Symbolizmus mandaly je v určitom rozsahu diskutovaný aj v *Archetypoch a kolektívnom nevedomí, zv. 9., časť I Zobraného diela* a Jungov prístup k štúdiu a interpretácii snov je vysvetlený v štvrtej časti *Štruktúry a dynamiky psyché (The Structure and Dynamic of the Psyche), zv. 8 diela*. Zaujímavé pre vás môže byť, ako Jung aplikoval svoje rozsiahle učenie a silu svojho vhľadu i na teraz aktuálne záležitosti v knihe *Lietajúce*

## 4. kapitola

---

*taniere: Moderný mýtus o veciach videných na oblohe (Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies) (1958).*

Jung bol počas druhej svetovej vojny obvinený z kolaborácie s nacistami a v tejto súvislosti môže byť zaujímavé čítať jeho vlastné vysvetlenia, prorocké sny, ktoré, ako sa aspoň z retrospektívy zdá, predpovedali obe svetové vojny i jeho vlastné komentáre k nemeckým ašpiráciám. Pozri napríklad *Listy (Letters) 1906–1950, Časť III. v Civilizácii na prechode (Civilization in Transition), zv. 10 Jungovho Zbraného diela a Spomienky, sny a myšlienky (1961)*. Stern v knihe *Jung: Prenasledovaný prorok (Jung: The Haunted Prophet) (1976)* písal o Jungovi z tohto hľadiska skôr kriticky, kým jeho nasledovníci ako Jaffé (1971) a Cohen (1975) tvrdili, že Jung bol skreslený.

Obaja, Jung (1961) i Freud (1914, 1925), písali o ich vzťahu, písali o ňom i ďalší (Dry, 1961, Jones, 1955, Weigert, 1942) a skoro všetky listy, ktoré si vymenili, boli publikované (McGuire, 1974). Jung písal o Freudovi v knihe *Freud a psychoanalýza (Freud and Psychoanalysis), zv. 4* a v knihe *Psychológia a náboženstvo: Západ a Východ (Psychology and Religion: West and East), zv. 10 diela*.

Biografické údaje o Jungovi môžeme nájsť v mnohých knihách (Bennett, 1961, Dry, 1961, Fordham, 1953, Hannah, 1976, Jaffé, 1971, Stern, 1976, Wehr, 1971, van der Post, 1976, von Franz, 1975), ale žiadna z nich nie je definitívnou biografiou. Jungove vlastné tvrdenia v *Spomienkach, snoch a myšlienkach* zostávajú najlepším zdrojom informácií o jeho živote. Jaffé v knihe *C. G. Jung: Slovo a obraz (1979) (C. G. Jung: Word and Image)* vytvoril krásnu knihu obrázkov a sprievodného biografického textu a výber Jungových listov bol publikovaný v Princeton University Press (1973, 1975).

Pozn. prekl.: Z Jungových diel preložených do češtiny upozorňujeme na dielo *Analytická psychologie. Její teorie a praxe, Academia, Praha 1993* a *Duše moderního člověka, Atlantis, Brno 1994*. (Táto kniha o. i. obsahuje výber z viackrát spomínaných úvah z knihy *Spomienky, sny a myšlienky* a kompletnú bibliografiu Junga v češtine, nemčine a angličtine.) V r. 1996–1998 vyšli v Nakladatelství Tomáše Janečka v Brne: *C. G. Jung: Výber z díla: I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi, II. Archetypy a nevědomí, III. Osobnost a přenos*. V tom istom vydavateľstve vyšli v r. 1998 Jungove Mandaly obrazy z nevědomí.

# 5. kapitola

*Neexistuje absolútna pravda,  
ale to, čo jej je najbližšie,  
to je ľudská spoločnosť.*

*Alfred Adler*

*Každý z nás má kapacitu zmeniť sa,  
a to počas celého života.*

*Karen Horneyová*

*Každý z nás nosí v sebe všetku ľudskosť.*

*Erich Fromm*

*Každý je oveľa viac jednoducho človekom  
než čímkolievk iným.*

*Harry Stack Sullivan*

## ALFRED ADLER

Fiktívne finálne ciele  
Prekonávanie inferiority a stávanie sa  
superiornym: Veľká hnacia sila smerujúca  
k vrcholu  
Sociálny záujem  
Životný štýl  
Kreatívna sila Self

## TAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

## KAREN HORNEYOVÁ

Anxieta a konflikt  
Pokusy o zvládnutie  
Neurotické „riešenie“ konfliktu: Horneyovej  
model Interpersonálnych štýlov

## ERICH FROMM

Podmienky ľudskej existencie  
Teória sociálneho charakteru  
Výskum sociálneho charakteru

## HARRY STACK SULLIVAN

Dynamika osobnosti  
Trvalé aspekty osobnosti  
Osobnosť v čase: Vývinové epochy

## ZHODNOTENIE

## ZHRNUTIE

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

## 5. kapitola

### INTERPERSONÁLNA DYNAMIKA: ALFRED ADLER, KAREN HORNEYOVÁ, ERICH FROMM, HARRY STACK SULLIVAN

Vedecké myslenie 19. storočia chápalo človeka ako biologickú bytosť, ktorej transakcie so svetom majú tri účely: individuálne prežitie, druhové prežitie a evolučný vývin. Na základe názoru Charlesa Darwina, že niektoré individua sú na tieto účely vybavené lepšie ako iné, začali mnohí vedci zameriavať svoju pozornosť na otázky individuálnych variácií a adaptívnych kvalít psychologických procesov.

Ku koncu 19. storočia začali však nové disciplíny, ako sociológia či antropológia, študovať človeka v rôznom prostredí a začala prevládať myšlienka, že osobnosť je viac formovaná sociálnymi okolnosťami než biologickými faktormi. Čoraz viac Freudových nasledovníkov postupne opúšťalo pole klasickej psychoanalýzy a začalo vytvárať svoje vlastné teórie v rámci nových, sociálnopsychologických smerov.

Alfred Adler, ktorý je považovaný za prvého psychoanalytika, ktorý chápal človeka ako v zásade sociálneho tvora, vytvoril teóriu, v ktorej je primárnou potrebou superiorita a potreba vzťahov k iným. Karen Horneyová, ktorá bola predovšetkým „kliničkou“, vytvorila teóriu chápujúcu človeka ako bytosť, ktorá si osvojí niektoré z interpersonálnych štýlov správania v rámci úsilia riešiť základné konflikty. Erich Fromm mal hlboký záujem o socialistické myšlienky a jeho prístup k človeku zdôrazňoval sociálno-ekonomické a kultúrne premenné. Harry Stack Sullivan bol od psychoanalytickej doktríny pravdepodobne ešte nezávislejší ako ostatní a jeho „interpersonálna teória psychiatrie“ bola silne ovplyvnená jeho štúdiom sociológie a antropológie.

Každá zo štyroch teórií, o ktorých v tejto kapitole hovoríme, má svoje vlastné premisy a pojmy. Medzi nimi je však aj mnoho paralel (pozri Ansbacher a Ansbacher, 1956; James, 1947; Munroe, 1955). Z ich hľadiska sú ľudia v zásade uvedomené, racionálne bytosti, ktorých potenciál pre seberealizáciu a kooperáciu s inými treba len podporovať a povzbudzovať.

#### ALFRED ADLER

Podľa Alfreda Adlera „sú problémy života (vždy) sociálne“ (Ansbacher a Ansbacher, 1956). Pre Freuda bola zásadným komponentom zdravého života schopnosť „milovať a pracovať“. Pre Adlera neznamenal zdravé fungovanie len milovanie a prácu, ale aj pocit spolupatričnosti s inými ľuďmi a starosť o ich blaho.

Adlerova teória osobnosti bola významným prínosom v psychológii. „Prvý Ego-psychológ (Marmor, 1972) Adler bol priekopníkom tej psychológie, v ktorej je vedomie ďaleko najvýznamnejšou časťou osobnosti.

Podobne ako Ego-psychológovia, Adler hovoril o tom, že Ego aktívne vyhľadáva zážitky, ktoré by posilňovali jeho vývoj, a ak takéto zážitky nemá, pokúša sa vytvoriť si ich. Adlerovo chápanie človeka ako primárne sociálnej bytosti malo veľký vplyv na sociálnu psychológiu, disciplínu, ktorá sa začala rozvíjať v prvých rokoch tohto storočia. Na rozdiel od Freuda Adler zastával názor, že ľudská potreba sexuálneho uspokojenia je len jednou z viacerých základných potrieb.

Adler hovoril, že spôsob, akým organizujeme, plánujeme a vykonávame všetky naše životné aktivity, podmieňuje to, ako prejavujeme naše sexuálne potreby, a nie naopak.



Pri objasňovaní hlavných charakteristík Adlerovej teórie budeme v zásade hovoriť o osobnostnej dynamike. Adler tvrdil, že všetko (celý život) je pohyb (Ansbacher a Ansbacher, 1956) a nerozmýšľal v takých pojmoch, ako štruktúra či vývinové stavy. Takéto pojmy majú podľa neho tendenciu určovať, resp. robiť konkrétnymi také veci, ktoré sú abstraktné.

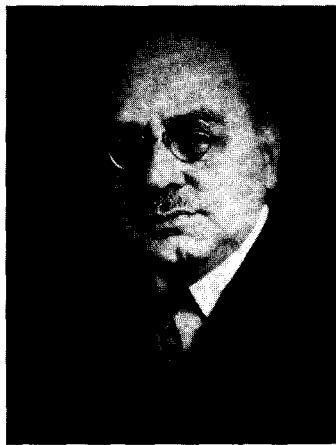
Štruktúralne pomenovania interferujú s našim porozumením priebehu ľudského správania. Adler bol svojím názorom, že osoba je cífiaca a myslíaca bytosť, ktorá má určité úmysly a operuje v sociálnom prostredí, intelektuálnym predchodcom humanistických a fenomenologických teórií Abrahama Maslowa a Carla Rogersa (6. kap.), teórie poľa Kurtá Lewina (8. kap.) a kognitívnej teórie Georga Kellyho (8. kap.).

### Fiktívne finálne ciele

Adlerov pojem ľudskej motivácie bol pravým opakom Freudovho. Podľa Adlera je naše správanie determinované naším vnímaním toho, čo by sme chceli dosiahnuť v budúcnosti, a nie tým, čo sme urobili, resp. čo sa nám stalo v minulosti. Psychologické fenomény nemožno vysvetľovať podľa neho inštinktmí, impulzmi, zážitkami či traumami, ale len perspektívou, kde sa berie do úvahy individuálny spôsob ich videnia, ktorý podriaďuje celý život finálnemu cieľu (Adler, 1930, s. 400).

#### RÁMČEK 5.1

Alfred Adler (1870–1937)



Alfred Adler sa narodil na predmestí Viedne v židovskej rodine strednej vrstvy ako druhé zo 6. detí. Vyrastal v prostredí, kde žili veľmi rôznorodí ľudia a v svojom detstve strávil veľa času hrou a súbojmi s rovesníkmi, čo boli židovské aj nežidovské deti strednej a nižšej vrstvy. Zdá sa, akoby jeho celoživotné zaoberanie sa sociálnymi aspektmi osobnosti malo korene práve v týchto raných skúsenostiach.

Adler sa dosť skoro rozhodol, že sa stane lekárom a toto jeho rozhodnutie bolo zjavne ovplyvnené jednak jeho detským obdobím, keď bol rachitický, jednak smrťou mladšieho brata. Navštevoval univerzitu vo Viedni a medicínske vzdelanie získal v roku 1895. Predtým, ako sa začal venovať psychiatrii, špecializoval sa na oftalmológiu a neskôr robil všeobecnú medicínu. V roku 1902 sa stretol s Freudom a nasledujúcich 9 rokov bol zakladajúcim členom Viedenskej psychoanalytickej spoločnosti, ktorej sa v roku 1910 stal prezidentom.

Adlerove teórie sa postupne čoraz viac odlišovali od Freuda a iných členov spoločnosti a v roku 1911 rezignoval na svoj post a spoločnosť opustil (Adler, 1978; Ansbacher a Ansbacher, 1956; Colby, 1951; Jones, 1955, 1961).

Adler potom vytvoril vlastnú spoločnosť, ktorú nazval Spoločnosť individuálnej psychológie a skoro si našiel nasledovníkov na celom svete. Dnešné adleriánske skupiny sú v mnohých krajinách. V USA má Severná americká spoločnosť Adleriánskej psychológie pobočky v New Yorku, Chicagu a Los Angeles. Alexander Adler a Kurt Adler, dve zo štyroch detí, ktoré sa narodili Adlerovi a jeho manželke Raíse Timofejovne Epsteinovej, sú praktikujuúcimi psychiatrami, ktorí spolupracujú s Klinikou duševnej hygieny Alfreda Adlera v New Yorku.

Po mnohých návštevách Spojených štátov sa Adler v roku 1935 natrvalo usadil v New Yorku.

## 5. kapitola

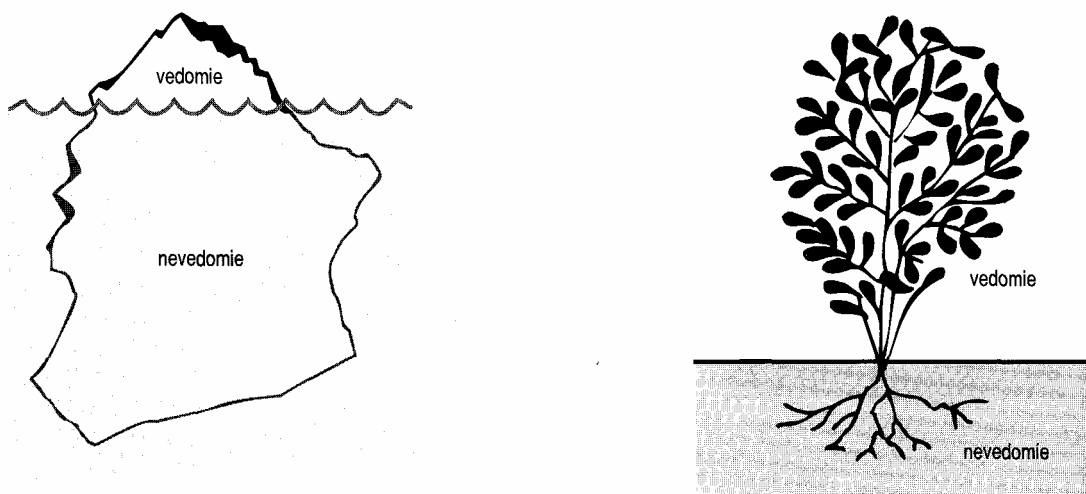
ku, kde sa stal profesorom lekárskej psychológie v terajšom Lekárskom centre štátnej univerzity New Yorku. Naďalej cestoval do zahraničia prednášať, konzultovať, dávať klinické demonštrácie. Na jednej z takýchto ciest kolaboval a zomrel na srdcový záchvat.

Adlerovo správanie nebolo imponujúce, bol však dynamickým rečníkom, ktorého poslucháči počúvali s entuziazmom. Hoci mal podľa životopiscov z takýchto kontaktov radosť, stále viac uprednostňoval neformálne stretnutia so študentmi a kolegami v kaviarňach, kde diskusie trvali neraz aj 4 hodiny.

Tým, že rovnakú pozornosť venoval začínajúcemu študentovi, ako aj zrelému vedcovi, a že dokázal počúvať tak veľa, ako aj hovoriť, bol Adler sám najlepším príkladom sociálneho záujmu v praxi.

Adler hovoril, že aby sme mohli nejako riadiť svoje správanie, vytvárame si **fiktívne finálne ciele**. Tieto ciele sú fiktívne preto, lebo nie sú nevyhnutne založené na realite. Predstavujú skôr naše myšlienky o tom, čo je založené na našej subjektívnej interpretácii sveta. Pretože ľudský jedinec primárne ťahne k tomu, ako sa stať lepším, väčším, silnejším, šikovnejším a pod.; ciele ako také sú prejavmi ideálnych stavov, prejavmi, ktoré pomáhajú pri vyrovnávaní sa s okolím. Napríklad výrok „Všetci ľudia sú rovnakí“, nie je pravdivý, môže však slúžiť k tomu, že vedie správanie sa ľudí, ktorí ho chcú urobiť pravdivým.

Je dôležité rozumieť tomu, že fiktívne ciele neexistujú v budúcnosti ako časť určitého univerzálneho plánu, nepredstavujú osud. Sú našimi osobnými výtvarmi, existujú subjektívne tu a teraz ako myšlienky, ktoré majú veľký vplyv na naše správanie. Ak napríklad verí-



Obr. 5.1 Freudov a Adlerov pojem mysle. Psychoanalytický pohľad je klasicky reprezentovaný ľadovcom, väčšina ktorého je skrytá pod hladinou; nevedomie je pre Freuda väčšia časť duševného života. Adlerovo hľadisko môže reprezentovať strom s relatívne malými koreňmi, ale s bohatým porastom nad zemou; podľa Adlera je väčšia časť mysle vedomá

...ní ľudia sa dostanú do neba a tí nečestní do pekla, budeme pravdepodobne správanie prispôbovať štandardom, ktoré nám dali rodičia a iné autoritatívne

### **Bohovanie inferiority a stávanie sa superiorným: Tá hnacia sila smerujúca k vrcholu**

Podľa Adlera je ľudské bytie motivované primárnou túžbou prekonať pocity inferiority a stať sa superiorným. V tomto zmysle je naše správanie determinované v zásade budúcnosťou, o ktorej uvažujeme, našimi cieľmi a očakávaniami. Tlačení pocitmi inferiority a pribojovaní túžbou stať sa superiornými trávimy svoj život tým, že sa pokúšame stať sa takými perfektnými, ako je to len možné. **Inferiorita** znamená pre Adlera pocity slabosti a nešikovnosti tvárou v tvár úlohám, ktoré máme riešiť. Neznamená to byť inferiorným voči iným osobám v globálnom zmysle, hoci to implikuje porovnávanie našich špecifických schopností so schopnosťami iných, ktorí sú starší a skúsenejší. Adlerov pojem inferiority je veľmi podobný Jungovmu poňatiu transcendentnosti a je vlastne predchodcom seba-realizácie alebo sebaaktualizácie navrhovanej Horneyovou, Maslowom a inými. Adler teda svojím pojmom nemienil „byť lepší ako iní“, alebo zvíťaziť nad nimi. Snahu o superioritu Adler chápe ako stále úsilie o to, ako sa stať o niečo lepším, približovať sa stále bližšie k vlastným ideálnym cieľom.

Je to práve pocit inferiority, ktorý podnecuje snahu o superioritu a tieto potom spolu vytvárajú „hnaciu silu (pud) smerom nahor“ (great upward drive), ktorá nás stále tlačí k pohybu „od mínus do plus... zdola nahor“ (Adler, 1938, s. 398). Táto sila je podľa Adlera vrodená a je silou, ktorá posilňuje všetky ostatné pohnútky.

Podľa Adlera je pocit inferiority úplne normálny; všetci začíname život ako malé slabé tvory. Ako sa počas života stretávame s novými a neznámymi úlohami, ktoré treba riešiť, pocity inferiority narastajú. Tieto pocity podmieňujú všetku snahu v ľudskom živote. Keď napríklad dieťa, ktoré sa učí jazdiť na kolieskových korčuliach, spadne, cíti sa inferiorne, pretože ešte nie je dobrým korčuliarom. Tento pocit dieťa motivuje k tomu, aby stále cvičilo, až kým sa nestane dobrým korčuliarom. Štyridsaťročný dospelý, ktorý sa dostane do novej funkcie, sa cíti inferiorným, až kým na nenaučí, ako sa správať v nových podmienkach. Vždy, keď sme konfrontovaní s novými úlohami, naše prvotné uvedomenie si nedostatočnosti narastá, a tak sa snažíme dostať sa na lepšiu úroveň fungovania.

Také podmienky ako hýčkanie či zanedbávanie — ako o tom budeme hovoriť ešte neskôr — môžu viesť k tomu, že u osoby sa vyvinie komplex superiority či inferiority. Tieto dva komplexy sú veľmi úzko spojené. **Komplex superiority** vždy skrýva — ako kompenzáciu — pocity inferiority a **komplex inferiority** často pokrýva pocity superiority. Napríklad osoba, ktorá je arogantná a pyšná a pokúša sa dominovať nad inými ľuďmi, ktorí sú v nejakom ohľade slabší než ona, môže demonštrovať komplex superiority. V skutočnosti sa táto osoba cíti byť neadekvátnou, ale príťahovaním pozornosti na seba a tlakom na ľudí okolo seba môže predstierať superioritu. Osoba, ktorá je stále depresívna a málo odvážna, môže takýmto spôsobom podnecovať ospravedlnenie za to, že sa nesnaží o sebazdokonaľovanie, a tým získava špeciálne ohľady od iných. Táto osoba sa môže aktuálne cítiť oprávnená dostávať takéto služby, pretože má skrytý pocit superiority a verí, že všetky jej problémy nie sú vlastne jej zlyhaniami.

Presvedčením, že zásadným motívom každej osoby, muža, ženy, dieťaťa či dospelého je stať sa silným, kompetentným, získavajúcim a kreatívnym, bol Adler jedným z prvých,

## 5. kapitola

ktorí zastávali názor o rovnosti oboch pohlaví. V svojom koncepte **maskulínneho protestu**, ktorý sa týkal aj „prejavov žien protestujúcich voči svojej feminínnej role“ (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 49), Adler predpokladal, že nejde — ako to hovoril Freud — o želanie ženy stať sa mužom, ale že žena si skôr želá, aby mala také kvality a privilégia v spoločnosti, ako má muž — napríklad silu, odvahu, nezávislosť, úspech, sexuálnu slobodu a právo vybrať si pre seba partnera.

### Sociálny záujem

Nie je ľahké definovať Adlerov pojem sociálneho záujmu. Jeho pôvodný pojem Gemeinschaftsgefühl možno prekladať rôznymi spôsobmi a o šírke jeho významu sa stále diskutuje. Pre náš momentálny účel by sme mohli **sociálny záujem** definovať ako starosť a snahu o blaho iných, čo je vedúcim motívom správania sa človeka počas života.

Hoci kapacita sociálneho záujmu je vrodená, Adler hovoril, že je príliš malá, resp. slabá — aspoň v súčasnom bode vývinu ľudského jedinca — na to, aby sa rozvinula sama od seba (Ansbacher a Ansbacher, 1960). Je to zodpovednosť matky, ako „prvej cudzej osoby, ktorú dieťa zažíva“, aby sa u dieťaťa tento potenciál rozvinul. Ak matka nepomáha dieťaťu v tom, aby „rozširovalo svoj záujem na iných“, dieťa nebude pripravené stretávať sa s problémami života v spoločnosti. Adler veril, že v takejto situácii to môže byť výchovný systém alebo určitá forma terapie, ktorá môže nahradiť pôvodný rodičovský tréning (pozri rámček 5.2). Podľa Adlera je to sociálny záujem, ktorý umožňuje osobe snažiť sa o superioritu zdravým spôsobom a nedostatok v tomto vedie k maladaptívnemu fungovaniu.

*Všetky zlyhania — neurotici, psychotici, kriminálnici, alkoholici, problémové deti, suicídii, perverzie, prostitúcia — sú zlyhaniami v rámci nedostatku sociálneho záujmu. Títo ľudia majú problémy v práci, priateľstvách, sexe a neveria, že ich možno riešiť kooperáciou. Myslia si, že životu môžu dávať nejaký osobný význam. Nikto iný nemôže mať prospech z dosiahnutia ich cieľov... Ich cieľ úspechu je cieľom osobnej superiority a ich triumfy majú význam len pre nich samých (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 156).*

Pojem sociálneho záujmu objasňuje, ako je možné, že všetci ľudia bojujú o superioritu naraz. V konečnom dôsledku sociálny záujem pozostáva z ľudí, ktorí sa snažia o „perfektnosť“ spoločnosti tým, že sa snažia o svoju individuálnu „perfektnosť“. V tomto zmysle je sociálny záujem skutočnou a nevyhnutnou kompenzáciou za všetku prirodzenú slabosť jednotlivých ľudských bytostí (Adler, 1929, s. 31). Naša snaha o prekonanie inferiority v jednotlivých oblastiach nášho života nás vedie k tomu, že bojujeme za zlepšenie spoločnosti ako celku. Stav perfektnosti, o ktorý sa všetci snažíme, je tou oblasťou, v ktorej individualita a spoločnosť spoločne harmonicky žijú, milujú a pracujú. Je jasné, že myšlienky sociálneho záujmu a snahy o superioritu sú vzájomne prepletené. Podľa Adlera zdravý človek, ktorý sa snaží o vlastnú superioritu, pomáha aj iným dosahovať ich ciele. V liste svojej najstaršej dcére a jej manželovi opisuje Adler manželstvo ako model pre spoločnosť: „Život v manželstve je úlohou, na ktorej musia s potešením pracovať obaja... Napíňať sám seba tým, že myslíme vzájomne skôr na toho druhého než každý sám na seba a snažiť sa to robiť stále... robiť život toho druhého ľahším a krajším. Nedovoliť, aby sa jeden dostal do podriadenej pozície voči druhému. Nikto nemôže zniesť takýto postoj“ (Adler, 1978, s. 340). Adler hovoril, že na to, aby boli zdraví ľudia a zdravá spoločnosť, musí byť konštantná interakcia medzi starosťou o seba samého a ostatných ľudí.

**RÁMČEK 5.2** Učenie sociálnemu záujmu

Pochopením súvislosti, že maladjustácia u dospelého môže byť redukovaná tým, že sa napraví chybný raný tréning sociálneho záujmu, začal sa Adler veľmi skoro zaujímať o to, čo sa dnes zvykne označovať ako oblasť duševného zdravia spoločnosti. V roku 1919 pozvali Adlera prednášať na Vzdelávací inštitút pre dospelých vo Viedni a od roku 1922 začal zriaďovať v rámci školského systému detskú kliniku. Takáto klinika nebola nová, ale Adler bol prvý, ktorý viedol terapeutické sedenia, ktoré sa netýkali len problémových detí, ale aj ich rodičov, učiteľov a iných zainteresovaných osôb. Tieto verejné demonštrácie boli vlastne prvou formou rodinnej, resp. skupinovej psychoterapie. Adler tiež hovorieval, že hoci sa nemožno takto venovať všetkým problémovým deťom priamo, dá sa na ne pôsobiť tak, že „učíme ich učiteľov“. Podľa Adlera je vzdelávací systém zodpovedný za posilňovanie rozvoja sociálneho záujmu u detí, a to najmä v prípadoch, kde rodičovský tréning zlyhával alebo chýbal. Jeho myšlienky sa zhodovali s tými myšlienkami viedenského školského výboru, ktoré boli na pozadí reformy školského systému po skončení prvej svetovej vojny. Adlera pozvali, aby prišiel na fakultu mestskej učiteľskej akadémie (pedagogický inštitút) a aby tam v roku 1924 prednášal. O niečo neskôr bola vo Viedni na Adlerových princípoch založená experimentálna škola, Adler sám však na nej nepôsobil. Táto škola bola z politických príčin v roku 1930 zatvorená, avšak po druhej svetovej vojne ju opäť otvorili (Adler, 1979, s. 376–377).

Podobne ako iní psychológovia (a psychológovia zaoberajúci sa osobnosťou — pozri Lewin 8. kap. a Allport 10. kap.), aj Adler sa zaoberal problémom diskriminácie, etnických predsudkov a nepriateľstva medzi národmi.

*Čestný psychológ si nemôže zakrývať oči pred sociálnymi podmienkami, ktoré bránia dieťaťu, aby sa stalo časťou spoločnosti a aby sa cítilo vo svete ako doma a ktoré vzbudzujú v dieťati dojem, že žije v nepriateľskej krajine... Psychológ musí pôsobiť proti nacionalizmu, proti vojne, proti nezamestnanosti a proti všetkým prekážkam, ktoré interferujú s rozširovaním sociálneho záujmu v rodine, škole a spoločnosti (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 454).*

**Životný štýl**

Svojím pojmom **životného štýlu** sa Adler snažil vysvetliť jedinečnosť človeka. Každý má nejaké ciele, cíti sa byť inferiorným, snaží sa byť superiorným a prikrášľuje alebo neprikrášľuje túto snahu sociálnym záujmom. Ale každý robí tieto veci odlišným spôsobom. Životný štýl je našim jedinečným spôsobom hľadania špecifických cieľov, ktoré si kladieme v špecifických životných okolnostiach, v ktorých sa nachádzame. Ako sme už spomenuli, pre Adlera bol najpozoruhodnejšou charakteristikou života pohyb. Na účely diskusie či analýzy možno pohyb „zmraziť“ a hovoriť o takých veciach, ako myslenie či cítenie (Adler, 1979, s. 118). Ale takéto „zmrazené momenty“ možno pochopiť len vtedy, ak sa vrátíme k toku (priebehu) života. Treba ich vždy interpretovať v kontexte existujúceho štýlu osoby. Skúste si napríklad predstaviť, že vidíte nejakú učiteľku, ako sa naháňa a hrá so skupinou detí. Ak „zmrazíte“ pohyb, budete vidieť radosť a smiech. Vy ale viete, že brat tejto mladej ženy, s ktorým bola v blízkom vzťahu, práve zomrel. Čudujete sa, ako môže byť taká bezstarostná. Keď však zistíte, že niekoľko rokov predtým pracovala so skupinou detí spoločne s bra-

## 5. kapitola

---

tom, „zmrazený“ moment zrazu zodpovedá štýlu jej života: Na počtu mŕtvemu bratovi pokračuje sestra v jeho práci.

Je toľko životných štýlov, koľko je ľudí na svete. Niektorý jedinec sa napríklad môže snažiť stať sa superiorným, čo sa týka fyzických schopností a sily, iný sa môže snažiť o intelektuálne výkony.

Podľa Adlera si každá z týchto osôb bude zariaďovať svoj život tak, aby dosiahla špecifický konečný cieľ, a má aj špecifický spôsob, ako sa o to snaží. Takže napríklad prvá osoba môže hrať v škole futbal, basketbal, môže sa stať hasičom, chodiť na výlety s manželským partnerom a deťmi, viesť skupinu trampov a pod. Druhá osoba môže väčšinu času samostatne študovať a čítať, môže sa stať mikrobiológom a urobiť kariéru vo výskume rakoviny a viesť svoje deti k záujmu o vedu.

Vo veku 4–5 rokov je už položený základ životného štýlu, postoje a spôsoby chápania sú už dosť fixované. Životný štýl nie je jednoducho determinovaný „vrodenu schopnosťou dieťaťa“ a objektívnym prostredím. Je formovaný dieťaťom na základe jeho percepcie a interpretácie oboch týchto základných elementov.

*Už veľmi skoro sa ustanovuje línia smerovania a individuum sa stáva definitívne orientovaným... Individuálne apercepce zapadajú odvtedy do určitých zvykov... Dieťa už nevníma dané situácie tak, ako aktuálne existujú, ale na báze svojich vlastných záujmov... Interpretuje už podľa pôvodného významu, ktorý životu dáva. Aj keď môže byť tento význam chybný... nikdy nie je ľahké sa ho zrieť (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 189).*

Takže životný štýl sa zvyčajne nemení. Konkrétne prejavy tohto štýlu môžu variovať, ale pokiaľ osoba nespozná „chyby a omyly“ a účelovo nezmení smerovanie, v rámci ktorého žije, základný štýl zostáva stále rovnaký (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 397).

### Kreatívna sila Self

**Kreatívna sila Self** je základným princípom ľudského života. Je to „tretia sila“, ktorá v konečnom dôsledku determinuje ľudské správanie (Adler, 1978, Ansbacher, 1971). Podľa Adlera nám dedičnosť dáva „určité schopnosti“ a prostredie nám dáva „určité dojmy“. Tieto dve sily v kombinácii so spôsobom, ako prežívame a interpretujeme našu dedičnosť a prostredie, vytvárajú „stavebné kamene“, ktoré využívame pri našom vlastnom „kreatívnom“ spôsobe vytvárania špecifických postojov k životu a vzťahov s vonkajším svetom (Adler, 1935, s. 5). Adlerov pojem kreativity Self vyjadruje jeho antimechanistický pohľad na osobnosť: ľudské bytie nie je pasívnym prijímateľom zážitkov, ale aktívnym činiteľom a iniciátorom správania. Tento pojem zdôrazňuje Adlerovo dynamické, a nie statické chápanie osobnosti, človek stále „hýbe životom“, aktívne interpretuje a využíva všetky skúsenosti. A toto podporuje jeho názor, že osobnosť je jedinečná. Každá osoba si zo surového materiálu dedičnosti a skúseností vytvára svoju špecifickú osobnosť.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Podobne ako Freud, aj Adler bol klinikom, a nie výskumníkom. Je množstvo bádateľov, ktorí vysvetľovali a vysvetľujú Adlerove pojmy, najmä jeho poznatky o poradí narodenia medzi súrodencami. Adlerov vlastný výskum však v podstate pozostával z pozorovaní

a poznámok z jeho terapeutickej práce s pacientmi a s problémovými deťmi v školských zariadeniach.

**VZŤAH MEDZI OSOBNOSŤOU A PORADÍM NARODENIA.** Adlerova teória **poradia narodenia** je založená na jeho presvedčení, že kombinácia dedičnosti, prostredia a individuálnej kreativity determinujú osobnosť. Adler zdôrazňoval, že každé dieťa v rodine sa rodí s odlišnou dedičnou výbavou a do odlišných sociálnych okolností, a tak vlastne každé dieťa interpretuje svoju situáciu rôznym spôsobom. Preto je dôležité pozrieť sa jednak na podobnosti medzi ľuďmi, ktorí sa narodili v tej istej **pozícii poradia** (prvorodení, druhorodení a pod.) a jednak na rozdiely v spôsoboch, akými ľudia interpretujú svoje skúsenosti. Napríklad prvorodené dieťa, ktorému sa dostáva nedeliteľnej rodičovskej pozornosti a starostlivosti, kým sa mu nenarodí brat alebo sestra, sa môže stať zodpovedným dospelým, ktorý sa podobne stará o druhých, alebo nezodpovednou osobou s nedostatkom sociálneho záujmu. To, ako sa budú prvorodenci vyvíjať, závisí od množstva faktorov vrátane ich dedičnej výbavy (napríklad určitá vývinová porucha môže zmeniť spôsoby vzťahov), ich prípravy na príchod súrodenca a ich špecifickej interpretácie jedinečnej skúsenosti. Preto aj napriek tomu, že podľa Adlera existuje určitá všeobecná tendencia, že prvorodení, strední zo súrodenčov či najmladší, resp. jedináčikovia budú prezentovať určité kvality (ako je to naznačené v tabuľke 5.1), každé dieťa môže mať úplne iné charakteristiky.

Adlerovej teórii poradia narodenia pripisovali pôvodne veľký význam (pozri napr. Jones, 1931). V priebehu rokov však mnohí bádatelia skúmali aj prediktívnu silu v rôznych výskumných usporiadaniach. Zameriavali sa na také fenomény, ako je vzťah medzi poradím narodenia osoby a túžbou či nechufou o ľudský kontakt v situáciách provokujúcich anxiету (napr. Schachter, 1959) a efekt poradia narodenia, čo sa týka intelektuálneho výkonu osoby (napr. Zajonc a Bargh, 1980). V súčasnosti je zhoda v názore, že poradie narodenia je minimálne jedným z faktorov, ktoré ovplyvňujú osobnosť a tento koncept stále podnecuje ďalšie výskumy.

**RANÉ SPOMIENKY.** Adler hovoril, že **najranejšia spomienka** osoby neomylné vyjadruje jej životný štýl: „Je to príležitosť jasne vidieť, čo osoba dostala na štartovacom bode svojho vývinu“ (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 351). Jedna mladá žena napríklad Adlerovi rozprávala, že keď mala 3 roky, otec doniesol pre ňu a jej staršiu sestru poníky, a že kým staršia sestra „triumfálne“ viedla svojho poníka po ceste, jej vlastný poník utekal príliš rýchlo, potiahol ju a ona spadla tvárou do blata. Podľa Adlera táto spomienka vyjadrovala pocity mladej ženy, ktorá sa cítila byť vždy len druhá najlepšia – po svojej sestre. Životný štýl tejto ženy bol v skutočnosti charakterizovaný ambicióznosťou, ktorá bola spojená s hlbokými pocitmi neistoty a strachom zo zlyhania. Adler vždy začínal terapiu tým, že sa človeka pýtal na najranejšie spomienky a túto metódu používal aj so skupinami, lebo to považoval za ľahký a ekonomický spôsob skúmania osobnosti. Bez toho, aby ignoroval nevedomý materiál, Adler predpokladal, že niektoré z najzrejmejších psychologických fenoménov boli reflektované vo vedomých spomienkach ľudí. Okrem toho zdôrazňoval, že všetky spomienky v určitej miere vyjadrujú životný štýl. Neexistujú žiadne „príležitostné“ spomienky, pri ktorých by sme si vybrali, že si zapamätáme veci, ktoré, ako cítime, majú dôležitú súvislosť s našou životnou situáciou.

**CHYBNÉ ŽIVOTNÉ ŠTÝLY.** Adler bol toho názoru, že maladaptívne životné štýly sú produktom jednej z troch podmienok raného detstva: organickej slabosti, rozmaznávania alebo zanedbávania. Deti s **fyzickou** alebo **mentálnou nedostatočnosťou** nesú veľké bremeno

**TABUĽKA 5.1**

*Adlerove myšlienky o osobnostných charakteristikách v súvislosti s poradím narodenia*



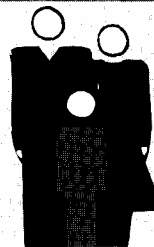
prvorodené (najstaršie) dieťa



druhorodené (stredné) dieťa



posledné narodené dieťa najmladšie dieťa



jediné dieťa

### Základná situácia

dostáva sa mu nedeliteľnej rodičovskej pozornosti; je zosadené druhým dieťaťom a o pozornosť sa musí deliť

má model správania v staršom súrodencovi; od začiatku sa musí deliť o pozornosť

má niekoľko modelov; dostáva sa mu veľa pozornosti; má mnohých pomocníkov; hoci sa musí deliť, nie je vylúčené; je často rozmaznávané

rodičia mu venujú všetku pozornosť, nakoľko nemá súrodencov, má tendencie súťažiť s otcom; je často rozmaznávané

### Priaznivé východiská

berie na seba zodpovednosť, chráni a stará sa o druhých

je ambiciózne; má sociálny záujem; väčšinou je lepšie prispôsobivé ako najstaršie a najmladšie dieťa

má veľa stimulácie a veľa možností súťažiť a často predbehne všetkých súrodencov

### Nepriaznivé východiská

necíti sa bezpečne, obáva sa náhlejšej straty šťastia; je hostilné, pesimistické; je dosť konzervatívne, čo sa týka pravidiel a zákazov; je najväčšia pravdepodobnosť, že je problémovým dieťaťom, neprispôsobivým dospelým

je rebelantské a žiarlivé; stále sa pokúša prekonať ostatných; má ťažkosti preberať rolu následníka

voči každému sa cíti inferiórne; je u neho druhá najväčšia pravdepodobnosť, že bude rozmaznané, problémové dieťa a neprispôsobivý dospelý

chce byť centrom pozornosti, bojí sa súťaženia s inými; svoju pozíciu považuje za správnu, každé podnecovanie je neoprávnené



a pri stretávaní sa s úlohami života sa cítia neadekvátne zvládnuť ich. Takéto deti však s porozumením rodičov dokážu rozvinúť sily, ktoré kompenzujú ich slabosť.

Deťom, ktoré sú rozmaznávané, chýba vývin sociálneho záujmu a namiesto toho očakávajú, že spoločnosť sa prispôsobí ich prianiam zameraným na seba.

Deti, ktoré sú **zanedbávané** (alebo odmietané), sa stávajú nebezpečenstvom pre spoločnosť a dominujú na základe svojej potreby odplaty. Rozmaznávanie aj zanedbávanie môžu prispievať k tomu, čo Adler nazýval „**rozmazaný životný štýl**“. Osoba s takýmto štýlom je podľa Adlera tá, ktorá chce byť rozmaznávaná, a nie tá, ktorá bola alebo je v súčasnosti rozmaznávaná (Ansbacher a Ansbacher, 1956, s. 242). Rozmaznaná osoba očakáva, že „bude len dostávať, bez toho, aby dávala“ (s. 297). Takáto osoba robí pre druhých ľudí len málo alebo nič a manipuluje, alebo vedie ich k tomu, aby uspokojovali jej vlastné potreby. Rozmaznané individua sú podľa Adlera potenciálne najnebezpečnejšie zo všetkých ľudí spoločnosti. Adlerovo najväčšie úsilie v oblasti terapie a vzdelávania bolo zamerané na to, aby povzbudzovaním rodičov a detí rozvíjal u detí sociálny záujem a tento by pôsobil ako prevencia a korekcia toho, čo nazýval „diablom rozmaznávaní“. Je zaujímavé, že dnes sa veľa ľudí zaoberá „narcistickou poruchou osobnosti“, čo v určitej miere pripomína Adlerov „rozmazaný životný štýl“ (pozri napr. Kohut, 1971).

### KAREN HORNEYOVÁ

Karen Horneyová sa zaoberala osobou v celistvosti jej prežívania a fungovania; jej prístup k osobnosti bol holistický (Kelman, 1971). Toto sa prejavovalo v jej presvedčení, že jednotlivé aspekty osobnosti možno študovať len v ich vzájomných vzťahoch a vzťahoch k osobnosti ako celku. Fyziologické, emocionálne a kognitívne okolnosti, sociálne, kultúrne, duchovné a morálne faktory, intrapsychické a interpersonálne procesy — toto všetko je podľa nej súčasťou obrazu ľudského bytia.

Hoci Horneyová opísala „dobře fungujúcu osobu“ (Horneyová, 1945), ako terapeutka sa viac zaoberala tzv. neurotickou individualitou. Bola toho názoru, že láska a teplo domova umožnia osobe vyhnúť sa neurotickej anxiety a konfliktu. Podobne ako Erich Fromm však verila, že určité aspekty našej spoločnosti vytvárajú v ľuďoch taký intenzívny konflikt, že títo budú potrebovať veľa „dobrých prestávok“ (good breaks), aby sa vyrovnali s výzvou stať sa zdravým človekom.

Horneyová bola pôvodne ovplyvnená freudiánskymi myšlienkami, ale oddelila sa od Junga aj od Adlera. Veľmi dychtivo diskutovala s kolegami a často zisťovala, že jej súčasníci, ako Erich Fromm či Harry Stack Sullivan, značne prispievajú k jej názorom. Krátko na to Horneyová vyhlásila, že jej formulácie „nie sú myslené ako začiatok novej psychoanalytickej školy“ (1939, s. 11), ale — ako to uviedol Munroe (1955) — jej pojmy a teória sa tak radikálne odlišujú od Freudových súčasníkov, že len veľmi ťažko možno vidieť medzi nimi nejaké jasné paralely. Horneyová sama vyhlásila, že „v oblasti psychológie a psychoterapie“ sa neurobilo nič dôležité, čo by nemalo vzťah k Freudovým fundamentálnym objavom (1939, s. 18). Bola toho názoru, že najdôležitejšie boli jeho doktríny, že 1. všetky psychické procesy a udalosti sú kauzálne podmienené (t. j. všetko má nejakú príčinu a nedeje sa to náhodne), 2. všetko správanie môže byť determinované nevedomou motiváciou a 3. motívatory, ktoré nás poháňajú, sú emocionálne, a nie racionálne sily.

### RÁMČEK 5.3 Karen Horneyová (1885–1952)



Horneyová sa narodila v Nemecku (v Hamburgu); otec bol Nór, matka Holanďanka. Ako dieťa mala veľmi blízky vzťah s matkou, ktorá bola intelektuálkou, mala pevnú vôľu a často sa hnevala na svojho otca, námorného kapitána, ktorý sa hrozne zlostil. Otca však napriek tomu obdivovala a sprevádzala ho na niekoľkých dlhých cestách.

Vo veku 12 rokov sa rozhodla študovať medicínu a s pomocou matky a brata presvedčila otca, aby jej dovolil pripraviť sa na túto dráhu. V roku 1906 nastúpila na Univerzitu vo Freiburgu a nasledujúcich 10 rokov bolo plných udalostí: získala titul M.D. (na Univerzite v Berlíne r. 1915), vydala sa za Oskara Horneya, úspešného obchodníka, porodila tri deti (Brigitte, Marianne, Renate) a psychoanalýzu absolvovala u Karla Abrahama, jedného z prvých Freudových nasledovníkov.

Do roku 1920 pracovala v neuropsychiatrickej nemocnici blízko Berlína a vykonávala súkromnú prax. Keď sa v tomto roku otvoril Berlínsky psychoanalytický inštitút, bola jednou z jeho 6 inštruktorov a zostala tam až do roku 1932, keď ju Franz Alexander požiadal, aby sa stala jeho spoločníčkou pri riadení Psychoanalytického inštitútu v Chicagu.

O dva roky neskôr sa presídlila do New Yorku, kde sa stala členkou Psychoanalytického inštitútu (NYPI). Bola členkou skupiny, v ktorej boli Erich Fromm (poznala ho ešte z čias svojho pobytu v Berlíne), Harry Stack Sullivan, Margaret Meadová, John Dollard, Paul Tillich, Ruth Benedict, Erich Maria Remarque, Abraham Maslow, Clara Thompsonová, Harold Lasswell a Medard Boss. Psychológovia, antropológovia, sociológovia, filozofi, spisovatelia sa často po večeroch stretávali, niekedy diskutovali na odborné témy, niekedy spoločne spievali alebo hrali rôzne hry. V roku 1923 Horneyová prezentovala svoju prvú prácu, ktorá polemizovala s Freudovými pojmami, a to so „závisťou penisu“. V roku 1941 publikovala dve knihy, kde jasne naznačila svoje argumenty voči Freudovým myšlienkam a načrtla svoju vlastnú teóriu. Medzi študentmi si získala dosť nasledovníkov, ale na jar toho istého roku ju členovia NYPI hlasovaním zbavili možnosti učiť začínajúcich študentov, pretože jej radikálne myšlienky pôsobia na študentov „rušivo“. Po tomto dramatickom momente Horneyová vstala a opustila miestnosť nasledovaná Thompsonom a niekoľkými inými členmi. Všetci išli po ulici spievajúc „nechajte mojih ľudí ísť“. Krátko na to Horneyová a jej niekoľko kolegov založili Asociáciu pre napredovanie psychoanalýzy (Association for the Advancement of Psychoanalysis), ktorá sa neskôr stala základom toho, čo je známe ako Psychoanalytický inštitút a centrum Karen Horneyovej (Karen Horney Psychoanalytic Institute and Center). Fromm, Sullivan a Thompson boli členmi novej asociácie už od jej začiatku, ale o dva roky neskôr sa po „vražednom boji“ stali akoby ľavicou, čo trochu ironicky odzrkadľuje Horneyovej vlastné oddelenie sa od NYPI (pozri rámček 5.4).

Horneyová napísala 5 kníh, v ktorých rozvíjala svoju vlastnú teóriu osobnosti a psychoterapie a publikovala viacero článkov. Prednášala na Novej škole pre sociálny výskum (New School for Social Research) v New Yorku, učila a supervidovala študentov aj na svojom vlastnom inštitúte. Niekoľko rokov predtým, ako zomrela na rakovinu, sa začala zaujímať o filozofiu Zen a začala študovať japonské teórie osobnosti a terapie.

Na druhej strane, Horneyová cítila, že Freudova teória je príliš mechanistická a biologická, a tak nedokáže opísať celú škálu ľudskej motivácie a správania. Bola toho názoru,

že Freudov minimálny záujem o vzťahy medzi ľuďmi viedol k mnohým chybám, z ktorých najväčšou bolo nesprávne zdôrazňovanie sexuálnej motivácie a konfliktu; bezpečie, radosť (nesexuálna), to sú primárne motivačné sily ľudského fungovania. Horneyová tiež trvala na tom, že agresívne či deštruktívne správanie nie je vrodené — ako to zdôrazňoval Freud — ale naznačuje, že ľudia si chcú uchovať svoje bezpečie.

V roku 1923 Horneyová prvýkrát vystúpila proti Freudovej teórii (Horneyová, 1967) tým, že napadla Freudov pojem „závisť penisu“. Tento pojem zdôrazňoval doktrínu, že žena je v zásade voči mužovi inferiorna a že objav dievčatá, že jej chýba penis, je často začiatkom neurotického odmietania priať v živote rolu „slabšieho“. Adler aj Horneyová patrili k prvým zástancom myšlienky, že „závisť penisu“ je najmä symbolickým želaním ženy, aby mala rovnakú pozíciu a moc ako muž.

### Anxieta a konflikt

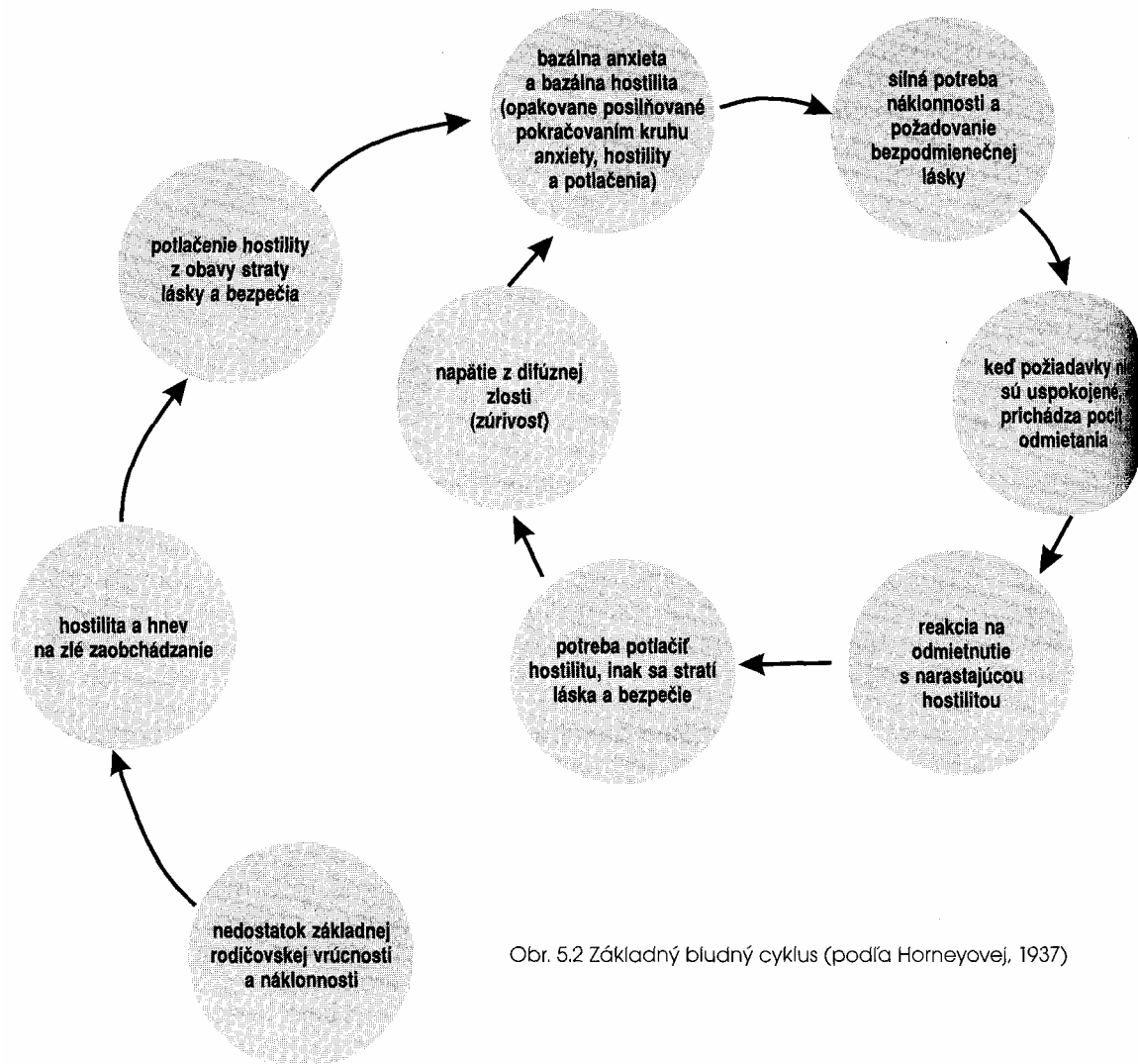
Podľa Horneyovej všetci zažívame to, čo nemeckí filozofi nazývali Angst der Kreatur („creature anxiety“ — strach živej bytosti). Ide o poznanie, že tvárou v tvár nekontrolovateľným a obrovským silám prírody sa v zásade cítime bezmocní a zraniteľní. Tento úplne normálny typ anxiety najskôr prežívame ako deti. Láskyplná starostlivosť v raných detských rokoch nás naučí, ako sa s ohrozujúcimi situáciami vyrovnávať. Bez tejto starostlivosti sa však môže rozvinúť to, čo Horneyová nazývala bazálnou anxiety a bazálnou hostilitou, resp. neurotickým stresom.

**BAZÁLNA ANXIETA A BAZÁLNA HOSTILITA.** **Bazálna anxiety**, derivát strachu je „zákerný, narastajúci, všetko zatienujúci pocit osamelosti a bezmocnosti v hostilnom svete“ (Horneyová, 1937, s. 89). Bazálna anxiety je vždy sprevádzaná **bazálnou hostilitou**, odvodenou z hnevu, ktorá je predispozíciou k anticipovaniu ublíženia zo strany iných, a preto im nedôverujeme. Anxiety a hostilita vedú ľudí k tomu, že veria, že stále musia chrániť a opatrovať svoje bezpečie. Tak anxiety, ako aj hostilita majú tendenciu byť potlačené, resp. mimo uvedomenia (pozri tiež 2. kap.); prejavíť strach znamená ukázať svoju slabosť, prejavenie hnevu prináša so sebou riziko potrestania, straty lásky a bezpečia. Toto sa môže udiť už vo veľmi ranej fáze a vzniká to, čo Horneyová nazýva **začarovaným kruhom**. Bazálna anxiety vedie k intenzívnej potrebe náklonnosti, obsahujúcej až požadovanie bezpodmienečnej lásky.

Ak táto požiadavka nie je uspokojená, osoba cíti, že narastá odmietanie a hostilita. Hostilita však musí byť potlačená, aby osoba nestratila lásku a bezpečie. Zlyhanie pri vyrovnávaní sa s týmito silnými emóciami vytvára difúznou zlosť, a to zintenzívňuje anxiety a hostilitu — výsledkom je, že narastá potreba náklonnosti — a kruh sa opäť začína (pozri obr. 5.2). Poznanie toho, že osoba, ktorá má psychologické problémy, je uviaznutá v kruhu, zintenzívňovanie stresu a neproduktívneho správania, patrí k podstate Horneyovej teórie neuróz.

**KONFLIKT.** **Konflikt** protichodných síl je v ľudskom fungovaní nevyhnutný.

*Mať konflikt nie je neurotické. Často sa stáva, že naše priania, záujmy či presvedčenia kolidujú s tými, ktoré majú ľudia okolo nás. A... konflikty v nás samých sú integrálnou časťou ľudského života. Možno sa musíme rozhodovať medzi túžbami, ktoré sú protichodné... medzi prianiami a povinnosťami... medzi dvoma druhmi hodnôt (Horneyová, 1945, s. 23).*



Obr. 5.2 Základný bludný cyklus (podľa Horneyovej, 1937)

Navyše, kultúrne hodnoty sú často konfliktné samé osebe. Spoločnosť nás napríklad podporuje v tom, aby sme boli súťaživí, aby sme sa snažili o výkon či superioritu, ale tiež nás nabáda k tomu, aby sme sa starali o druhých, povyšovali ich záujmy nad naše vlastné. Civilizácia, to je javisko, kde sa situácia rýchlo mení, kde vedľa seba bok po boku existujú protichodné spôsoby a hodnoty života a výber jedinca je mnohoznačný a ťažký (Horneyová, 1945, s. 24).

Ak je normálna osoba vystavená týmto mnohým konfliktom, čo potom neurotik? Bazálna anxieta a hostilita sa sformovali do konfliktu medzi potrebou bezpečia a potrebou prejavenia základných emócií a myšlienok. Osoba s bazálnou anxieta preto začína život s tým, čo je konfliktom skutočne veľkých rozmerov: potreba prežiť versus potreba byť.

TABULKA 5.2

## Interpersonálne štýly a pokusy o ich zvládanie

Interpersonálne štýly			
POKUSY O ZVLÁDNUTIE	DRŽANIE SA V ÚZADÍ. „VZŤAHOVANIE“ SA K INÝM. HLADANIE LÁSKY.	EXPANZIA. ZAMERANIE VOČI INÝM. HLADANIE DOMINANCIE.	REZIGNÁCIA. ODŤAHOVANIE SA OD DRUHÝCH, SNAHA VYHNÚŤ SA VZŤAHOM.
Idealizovaný sebaobraz	dobro, šľachetnosť, láska, nesebeckosť, sympaticita, láskavosť, sebaobetovanie, pokora	všade pôsobiaci sila, nepremožiteľnosť, nepotrebuje pomoc nikoho, intelektuálna, fyzická, morálna superiorita	nezávislosť, sebestačnosť, vlastné zdroje, pohrúženosť do seba, nemá túžby a vášne, verný sebe, jedinečný
Hľadanie slávy	perfektná láska: poddanie sa niekomu, kto bude viesť jeho život, kresťanská perfektnosť, martýrstvo	absolútna kontrola, byť na špicu a lepší ako všetci ostatní, triumf a pomsta	sloboda, perfektný postoj—absencia ťažkostí, vzrušenia, podráždenia
Zdroje hrdosti	byť dobrý, láskavý, milý (vedome popreté, ale prejavuje sa to v hypersenzitívite na kritiku)	intelektuálna sila, bdelosť, schopnosť prejsť cez rozum iným, spravodlivosť, prezieravosť, plánovanie, povzniesť sa nad zranenie a utrpenie	múdrosť, „byť realistický“, samostatnosť, stoicizmus, sebestačnosť, nezávislosť, odolnosť voči donucovaniu, povznesenosť nad súťaženie
Zdroje sebanenávisti	inferiorita, hlúposť, slabosť, byť nemilovaný, nechcený	omylnosť, potreba lásky, spontaneita, radosť zo života	nečinnosť, zlyhanie pri vybavení niečoho, pocit zbytočnosti
Mal by som	rozvinúť každý milostný vzťah do úplnej harmónie, milovať partnera, ne strácať čas na seba, nesnažiť sa o viac než iní	vykonať každú úlohu, zvládnuť každú situáciu, vyriešiť každý problém bez ohľadu na jeho zložitosť, dobyt' všetko pevnou vôľou, byť vždy pripravený	zrieť sa všetkého potešenia, nebyť ničím emocionálne dotknutý či zaangažovaný, nemeniť sa, neprispôbovať sa potrebám nikoho
Externalizácia	hnevu, hostility a sebanenávisti, ak vidí iných, ako sa obviňujú či kritizujú, alebo trpia, a tak vyvolávajú u iných pocity viny	strachu, anxiety a bezmocnosti tým, že vyvoláva v iných strach a slabosť: pri vlastných chybách kladie vinu iným za ich hlúposť a chyby	potreby kontroly a kladenia požiadaviek na iných, keď ich vníma ako požadujúcich submisivitu a rušiacich jeho život

Zdroj: podľa Horneyovej (1942, 1945, 1950).

## 5. kapitola

### Pokusy o zvládnutie

Ľudia vyvinuli množstvo stratégií na to, ako zvládnuť bazálnu anxiétu. Vytvárajú a pokúšajú sa aktualizovať idealizovaný sebaobraz tým, že dosahujú „perfektnosť“ či slávu, vytvárajú si hrdosť, aby podporili idealizovaný sebaobraz, správajú sa rôznymi spôsobmi vrátane „mal by som“ a pokúšajú sa neuznávať, resp. externalizovať tie veci v sebe samých, s ktorými sa nedokážu vyrovnáť. Všetko toto úsilie môže vytvárať „odcudzenie sa sebe“.

IDEALIZOVANÝ SEBAOBRAZ A USILOVANIE SA O SLÁVU. Ľudia s bazálnou anxiétou sa cítia byť inferiórny a preto rozvíjajú **idealizovaný sebaobraz** – imaginárny (a zväčša nevedomý) – obraz seba ako nositeľa neohraničených síl a superiórnych kvalít. Často opovrhujú **aktuálnym Self** – t. j. osobou žijúcou každodenným životom – pretože toto zlyháva pri plnení požiadaviek idealizovaného sebaobrazu. Všetci sme už určite počuli, ako si niektorí ľudia nadávajú pre nejakú chybu: „Čo som to za idiota, ako som mohol urobiť takú hlúposť?“ Horneyová je toho názoru, že len ľudia, ktorí skryte veria v svoju vlastnú perfektnosť (alebo potenciu pre perfektnosť), sú tak netolerantní k vlastnému nedostatku perfektnosti.

Na pozadí idealizovaného Self, resp. aktualizovaného Self je **reálne Self**, ktoré sa objavuje až vtedy, keď jedinec začne prezentovať rôzne techniky vytvorené za účelom toho, aby sa vyrovnal s bazálnou anxiétou a našiel spôsoby riešenia konfliktov. Reálne Self nie je nejakou bytosťou, ale je silou, ktorá stimuluje rast a sebarealizáciu (Horneyová, 1950, s. 158).

Pri **hľadaní slávy** sa osoba pokúša naplniť idealizovaný sebaobraz. Formulácia je podobná Adlerovej „snahe o superioritu“ a hľadanie slávy možno od normálnej snahy o úspech rozlíšiť dvoma spôsobmi: 1. neurotická snaha je **kompulzívna**, osoba sa musí snažiť byť prvá; 2. je nerozlišujúca, osoba musí byť prvá vo všetkých situáciách, potreba je **nenasýtitel'ná**, úspechu nikdy nie je dosť.

SYSTÉM SEBAVEDOMIA. **Systém sebavedomia** pozostáva z dvoch fenoménov, ktoré idú spolu ruka v ruku: neurotická hrdosť a sebanenávisť. **Neurotická hrdosť** je falošná hrdosť, pretože je investovaná do vecí, ktoré podporujú idealizovaný sebaobraz, ako napríklad byť silnejší alebo inteligentnejší ako všetci ostatní. Pociť inferiority, ktorý je na pozadí idealizovaného sebaobrazu, spolu s neustálym zlyhávaním aktuálneho Self – žiť podľa tohto obrazu – produkuje **sebanenávisť**, resp. kritiku seba. Každé zlyhanie zvýši jednak sebanenávisť, jednak potrebu jedinca potvrdiť si úctu v rámci idealizovaného Self – ďalší bludný kruh.

#### „Mal by som“

V ďalšom úsilí o podporu idealizovaného sebaobrazu si ľudia obyčajne vytvárajú potrebu „mal by som“, t. j. množstvo požiadaviek na seba, ktoré sú príliš ťažké a príliš rigidné (Horneyová, 1950, s. 65). Niektoré požiadavky sú plánovite fantastické: študent v poslednom ročníku strednej školy napísal záverečnú prácu, urobil výskumný projekt, bol prezidentom študentskej asociácie, písal stĺpčeky do miestnych novín, hral na klarinet v miestnom klube a pokúšal sa žiť intenzívnym spoločenským životom. Keď vybuchol kvôli malej chybe v gramatickom stĺpčeku, priateľ sa ho spýtal, čo sa vlastne pokúšal dokázať. „Mal by som“ je založené na predpoklade, že všetko by sa malo dať urobiť ľahšie bez ohľadu

na vplyv iných faktorov. Napríklad istá profesorka histórie mala dojem, že by mala byť schopná za päť dní napísať článok o istom rímskom maliarovi a upadla do depresie, pretože jej to nešlo. Úplne ignorovala fakt, že pred tým, ako začala písať, bolo treba urobiť určitý výskum, zorganizovať si myšlienky, premyslieť si, čo má napísať a načrtnúť niektoré základné tézy.

**EXTERNALIZÁCIA.** Podobne ako pri projekcii (pozri 2. kap.), aj pri **externalizácii** ľudia popierajú myšlienky a pocity, ktoré sú pre nich stresujúce a namiesto toho ich pripisujú iným ľuďom. Externalizácia je o niečo širší pojem ako Freudov, pretože hovorí o tom, že ľudia môžu stresujúce fenomény i všetko v živote prežívať ako niečo, čo je mimo nich. Takže ľudia môžu pripisovať pôsobeniu iných nielen svoje vlastné zlyhania, ale aj svoje úspechy môžu pripisovať šťastiu, dobrú náladu počasie a pod. Rotter v svojej práci skúma otázku, ako sa ľudia líšia v tom, nakoľko veria, že kontrolujú svoj vlastný život (pozri 15. kap.).

### Odcudzenie Self

Každá zo stratégií zvládania, o ktorých hovoríme v tejto časti, odzrkadľuje a podporuje **odcudzenie Self** (ďalší bludný kruh, ktorý pôsobí). Napríklad idealizovaný sebaobraz je totálne nepodobný aktuálnemu Self a externalizácia je popretím aktuálneho Self. Odcudzenie Self má na osobnosť a jej život ďalekosiahly efekt.

Môže to začať tak, že ľudia veria, že za ich ťažkosti sú zodpovední iní, a tak nemôžu reagovať na ich priateľské prejavy a ani sami nemôžu priateľské pocity prejavovať. V následnosti na to, o čo viac energie je investované do  **systému úcty**, o to menej energie je k dispozícii pre konštruktívne smerovanie k sebarealizácii. Nakoniec teda systém úcty zabráňuje ľuďom, aby brali zodpovednosť za seba samých; ak jedinec nedokáže rozpoznať, že je sám iniciátorom svojho vlastného správania, nebude ochotný niesť následky tohto správania a neuvedomí si, že len on sám môže niečo urobiť s ťažkosťami, ktoré zo správania vyplývajú.

### **Neurotické „riešenie“ konfliktu: Horneyovej model interpersonálnych štýlov**

Podľa Horneyovej (1945, 1950) si ľudia vytvárajú vzťah k iným ľuďom troma základnými spôsobmi: držanie sa v úzadí za účelom hľadania lásky; expanzia za účelom získania dominancie; rezignované odľahovanie sa od druhých hľadajúc samostatnosť (odlúčenosť). Ako ľudia žijú, učia sa používať prvý, druhý či tretí interpersonálny štýl. Hoci všetci príležitostne preferujeme jeden štýl pred ostatnými dvoma, z času na čas sme schopní vyjadriť všetky tri tieto štýly. Ľudia, ktorí nikdy nedokázali zvládnuť bazálnu anxiétu a bazálnu hostilitu, však nedokážu tolerovať konflikt.

Výsledkom tohto je, že si veľmi skoro a veľmi rigidne osvoja jeden štýl, ktorý sa stáva „ich riešením“ neurotického konfliktu (Horneyová, 1950). Tabuľka 5.2 nám môže pri skúmaní týchto troch štýlov pomôcť objasniť, ako sa pokusy o zvládanie prejavujú v každom z týchto štýlov.

**DRŽANIE SA V ÚZADÍ (Self effacement).** Dosť často sa zisťuje, že ľudia, ktorých štýl je „držať sa v úzadí“, vyrastali „v tieni“ niekoho iného, ako napríklad preferovaného súrodenca alebo rodiča, ktorý vyžadoval absolútnu oddanosť (Horneyová, 1950). Takýto človek sa

## 5. kapitola

---

veľmi skoro naučí ustupovať iným v nádeji, že títo mu budú pomáhať, venovať ochranu a lásku.

Osoby držiace sa v úzadí neurobia nič, čo by mohlo druhých nahnevať a len zriedka otvorene prejavujú svoje potreby. Môžu často prezentovať pocity bezmocnosti a túžby po podpore, aby získali záujem zo strany druhých. Ich idealizovaný sebaobraz zdôrazňuje schopnosť ľúbiť a môžu sa tam objavovať aj komponenty, ako „byť úplne dobrým, nesebeckým a dlho trpiacim“. Títo ľudia očakávajú, že by sa malo pre nich urobiť všetko, pretože tak veľmi ľúbia, nikdy sa nenahnevajú a nič neznamenujú. Sú mimoriadne pyšní na svoju dobrotu, ale seba samých kritizujú za to, že nie sú až tak dobrí, ako by „mali“ byť. Keď ich v tomto okolie svojim súhlasom nepodporuje, dokážu stupňovať svoje úsilie, aby si súhlas získali, a keď sa stretnú s ďalším nepochopením, dáva sa do pohybu ďalší bludný kruh.

**EXPANZIA.** Podľa názoru Horneyovej, ľudia, ktorí si osvojili štýl expanzie, sa snažia o to, aby dominovali nad ostatnými a snažia sa dosiahnuť svoje vlastné ciele za každú cenu. Ich súťaženie s inými môže byť úplne otvorené, alebo môže byť maskované priateľskosťou. Motivuje ich snaha o prekonanie každej prekážky.

Sú tri typy expanzie: **narcistickí** jedinci prejavujú vysokú sebadôveru a nemajú žiadne vedomé pochybnosti o svojom talente či schopnostiach. Horneyová hovorí o tom, že v detstve boli často favorizovaní (Adler by povedal „hýčkani“). Dokážu tiež milovať, ale v zásade očakávajú „vrátenie“ priazne, „keď hodia chlieb do vody, čakajú, že ho dostanú späť, hrubo natretý maslom“.

**Perfekcionistickí** jedinci stavajú svoje pocity superiority na vysokých intelektuálnych a morálnych štandardoch. Externalizujú svoje zlyhania, druhých stále považujú za hlúpych, nemorálnych a vo všeobecnosti za takých, čo robia chyby. Vysoké štandardy môžu týmto ľuďom dávať pocity majstrovstva, ale pretože nie sú schopní tolerovať nedostatok perfektnosti, pripustenie si vlastných chýb môže podmieňovať pocity sebanenávisti.

**Arogantne pomstychtiví** jedinci mali vo všeobecnosti „mimoriadne zlé ľudské skúsenosti“ ako ponižovanie, odmietanie či brutalitu (Horneyová, 1950, s. 202) a sú presvedčení, že druhí ľudia sú nečestní a zlomyseľní. Sú veľmi súťaživí a hrdí na svoju schopnosť „prejsť druhým cez rozum“. Ich „sebanenávisť“ je podľa Horneyovej mimoriadne intenzívna, čo čiastočne vysvetľuje ich neúprosné úsilie poškodiť iným. Neodvážia sa ukázať ani tú najmenšiu slabosť, lebo by boli zaplavení vlastnými pocitmi zavrhnutia seba.

**REZIGNÁCIA.** **Rezignácia** je potenciálne najdeštruktívnejším zo všetkých neurotických „riešení“ konfliktov, pretože znamená stiahnutie sa z interpersonálneho poľa, a tým aj zo života ako takého (extrémnu polohu tohto štýlu možno nájsť pri psychózach). Horneyová (1950) predpokladá, že rané prostredie rezignovaných ľudí malo na nich mimoriadne poškodzujúce a hrozilo im pohltie bez toho, aby sa bral ohľad na ich individualitu.

Rezignovaní ľudia môžu fungovať v mnohých aktivitách, avšak bez hlbšieho zaangažovania či záväzkov. Môžu hovoriť, robiť a možno aj myslieť si to, čo sa v určitom prostredí očakáva, čo je v záujme iných. Keď sa niekto pokúsi nadviazať s takýmto ľuďmi kontakt, zistí povrchnosť ich prispôsobenia. Erich Fromm hovoril o podobnej osobnosti, ktorú označoval ako „marketingový (trhový) typ“ a predpokladal u nej permanentný defekt v ľudskej kapacite prežívať skutočný emocionálny stres. Horneyová s tým nesúhlasila, pretože zistila, že títo ľudia niekedy v terapii prejavovali „hlboko ukrytý“ smútok, sebanenávisť a ne-



návisť druhých, sebaľútosť, anxieta a zúfalstvo (1950, s. 289). Trvala na tom, že títo ľudia nie sú defektní, ale sú v trvalom úniku od vnútorného života.

Hoci Horneyová hovorila o podmienkach detstva, ktoré môžu podmieňovať vývin určitého špecifického štýlu, bola dosť pružná, aby akceptovala aj výnimky, ktoré z každého pravidla existujú. Tak napríklad dieťa, ktorého egocentrickí rodičia popierali jeho právo individuality, sa vždy nemusí stať rezignovaným typom.

Dieťa, ktoré bolo fyzicky zneužívané a hlboko psychologicky poškodené, sa nemusí nevyhnutne stať expanzívnym, arogantno-pomstychtivým typom. V ranom období dieťaťa existujú aj iné faktory – a pravdepodobne tiež biologické – ktoré majú vplyv na jeho vývin. Aj u dieťaťa vyrastajúceho za zjavne neškodných okolností sa môžu rozvinúť neurotické črty a dieťa, ktoré vyrastá v nezdravej situácii, sa z nej môže dostať vlastnými silami.

Horneyovej obraz neurotického jedinca uviaznutého v bludnom kruhu strachu, hnevu, anxiety a frustrácie má svoju platnosť. Väčšina z nás niekedy uviazne v takýchto bludných procesoch; napríklad naša anxieta z toho, že máme napísať dôležitý článok, môže spôsobiť, že ho odkladáme, čo môže spôsobovať pocity viny, ktoré anxieta stupňujú atď. Ale „šťastný kruh“ sa môže začať hneď, ako ste schopný konštruktívne na probléme pracovať (Horneyová, 1937, s. 226). Získanie náhľadu a skúšanie nových spôsobov správania zvyšuje sebadôveru a znižuje potrebu robiť veci tak, aby fungoval starý bludný kruh.

### ERICH FROMM

Erich Fromm sa v svojej teórii osobnosti pokúšal kombinovať veľmi rozdielne hľadiská Freuda a Karola Marxa (1818–1883). Nie Marxa ako politického a ekonomického teoretika, ale Marxa ako sociálneho teoretika a filozofa. Fromm veril tomu, že množstvo Freudových objavov, ako napríklad rola nevedomia v ľudskom správaní, malo mimoriadny význam pre pochopenie osobnosti človeka. Fromm však cítil, že Freud sa v mnohých ohľadoch mýlil, najmä v tom, že zdôrazňoval fungovanie človeka ako individua namiesto toho, aby kladol dôraz na vzťahy medzi jedincom a spoločnosťou a zotrval na sexuálnom pozadí správania.

Fromma by bolo možné nazvať marxistickým teoretikom osobnosti. On sám však preferoval označenie „dialektický humanista“, čím mal na mysli zameranie svojho záujmu na človeka neprestajne bojujúceho o dôstojnosť a slobodu v kontexte jeho potreby spojenia s inými.

### Podmienky ľudskej existencie

Najvýznamnejším fenoménom ľudskej existencie pre Fromma je dualita ľudskej povahy. Ako príslušník „živočíšneho kráľovstva“ má človek určité psychologické potreby. Ako jediný živočích so sebauvedomením je človek do istej miery vylúčený z prírody. Podľa Fromma (1973) naše sebauvedomenie, rozum a imaginácie z nás vytvorili „vrtoch vesmíru“. Sme subjektom fyzických zákonitostí prírody. Naše telá nás pripútavajú k prírode a nemôžeme sa z nich vymaniť. Zároveň nás však naša myseľ podnecuje k tomu, aby sme vyzývali prírodu takými spôsobmi, ktoré nižšie živočíchy robiť nemôžu. Takže na jednej strane sme si stále vedomí našich limitov, na druhej strane ich zároveň presahujeme.

### RÁMČEK 5.4 Erich Fromm (1900–1980)



Erich Fromm sa narodil vo Frankfurte, titul PhD. získal v roku 1922 na univerzite v Heidelbergu, kde študoval psychológiu, sociológiu a filozofiu. Po skončení podstúpil výcvik na Berlínskom psychoanalytickom inštitúte, kde sa stretol a oženil so svojou prvou manželkou Friedou Fromm-Reichmanovou. Títo dvaja analytici potom pomáhali založiť a uviesť do činnosti Psychoanalytický inštitút vo Frankfurte. Roku 1933 Fromm prijal pozvanie pripojiť sa k členom vedenia Psychoanalytického inštitútu v Chicagu. Krátko nato si v New Yorku založil privátnu prax. Tu obnovil aj svoje priateľské vzťahy s Karen Horneyovou, ktorú poznal ešte z Berlína, a stretol Harryho Stacka Sullivana. Obaja boli členmi Horneyovej Amerického inštitútu pre psychoanalýzu v čase jeho prvého založenia. Krátko na to sa však medzi členmi inštitútu objavili rozpory v tom, či Fromm, ktorý nemá medicínske vzdelanie, môže byť plným členom inštitútu. Niektorí členovia boli za to,

aby členmi inštitútu mohli byť len medicínski kolegovia. Horneyová, hoci sama bola blízkou Frommovou priateľkou, sa nepostavila na jeho stranu a Fromm opustil inštitút, pričom zobral so sebou Sullivana a Claru Thompsonovú. Fromm sa spojil so Sullivanom a neskôr spoločne s inými založili Inštitút Williama Alansona Whitea, ktorého členom zostal až do svojej smrti.

Fromm bol aj členom množstva iných inštitúcií a univerzít, ako boli Columbia, New York, Michigan State, Yale a Nová škola sociálneho výskumu (v New Yorku). V roku 1949 nastúpil na fakultu Národnej univerzity v Mexiku, kde vybudoval lekárske školské oddelenie psychoanalýzy. Tiež založil a viedol Mexický psychoanalytický inštitút. Po opustení New Yorku pokračoval v mnohých profesionálnych aktivitách. V roku 1979 sa presídlil so svojou treťou manželkou Annis Freeman Frommovou do Švajčiarska, kde neskôr zomrel vo veku 79 rokov.

Fromm bol osobou s mimoriadnou intelektuálnou zvedavosťou, intenzívne čítal a študoval počas celého života. Ešte vo veku 72 rokov sa vzdelával v oblastiach, ktoré boli pre neho nové, ako napríklad neuroanatómia. Fromm bol aj plodným autorom a jeho viac ako 20 publikovaných kníh priťahovalo a priťahuje pozornosť odborníkov aj laikov.

**EXISTENCIÁLNA DILEMA.** Prírodný konflikt medzi našimi živočíšnymi hranicami a našimi ľudskými možnosťami vytvára to, čo Fromm nazýva **existenciálna dilema**. Na jednej strane chceme, aby sme boli slobodní a zvládli prostredie a našu „živočíšnu povahu“, na druhej strane nás sloboda zotročuje tým, že nás odcudzuje našim koreňom v prírode. Dieťa, ktoré bojuje o autonómiu, sa môže cítiť bez svojich rodičov osamelé a bezmocné, spoločnosť, ktorá bojuje za slobodu, sa môže cítiť ohrozená izoláciou od iných národov. Sloboda sa teda stáva hranicou. Človek môže byť slobodný, ale načo? Aby sa postavil voči životu sám?

Aká je odpoveď na túto dilemu? Niekoľko môže uniknúť hraniciam slobody — Fromm hovorí o podrobení sa vonkajšej autorite — ale potom vyžaduje nové poddanstvo (Ako príklad uvádza nemecký nacistický režim, ktorý spočiatku budil dojem, že chce vniesť určitú istotu do ekonomicky nestabilnej spoločnosti. Po čase však zničil milióny ľudí a každého zotročil.). Alebo — ako písal Fromm — niekto sa môže spájať s inými v duchu lásky a podielu pri práci, čím vytvára vzájomné zväzky a zodpovednosť za lepšiu spoločnosť.

**ĽUDSKÉ POTREBY.** V hľadaní odpovede na existenciálny problém sa vytvárali u človeka potreby, ktoré reprezentujú jeho špecifické ľudské charakteristiky. (Fyziologické potreby ako strava, tekutiny, sex vyjadrujú v zásade našu živočíšnu povahu.) Štyri z týchto potrieb —

**vzťahovosť—zakorenenosť, transcendentnosť, jednota a identita** — veľmi jasne vyjadrujú naše duálne potreby byť súčasťou niečoho a byť autonómny. Druhý súbor potrieb — **rámec orientácie, rámec oddanosti, stimulácia—excitácia a efektívnosť** obsahuje naše potreby dať svetu, v ktorom žijeme, zmysel, mať cieľ, cítiť naše jedinečné charakteristiky. Tabuľka 5.3 opisuje každú z týchto potrieb (pozri s. 139).

### Teória sociálneho charakteru

Ľudský charakter sa podľa Fromma vyvíja mimo potreby nahradzovať niečo zo živočíšnych inštinktov, ktoré človek „stratil“ pri stúpaní po rebríčku vývinu. Nižšie živočíchy sú primárne vybavené inštinktmí. Človek sa však narodí nielen bezmocný, ale aj s minimálnym inštinktom, preto sa musí učiť, ako sa správať. Charakter, ktorý je po celý čas stabilný, umožňuje človeku fungovať vo svete stále „dobiedzajúcich“ podnetov bez toho, aby sa ich snažil odblokovať a aby rozmýšľal, čo má robiť. Napríklad osoba, ktorá žije striedmym životom, nerozmýšľa o tom, či má sporiť, alebo utracať. Takáto osoba sporiť, možno povedať, „inštinktívne“, jej charakter vedie k správaniu, ktoré je automatické. Ako sa charakter rozvíja? Podľa Fromma (1955) sa vytvára „sociálnym usporiadaním“, v ktorom človek žije. Ako sa ešte dočítame, Frommove typy charakteru majú niečo podobné s Freudovými, ale nevytvárajú sa len usmerňovaním sexuálnej energie. Sú derivátmi sociálneho tlaku správať sa predpísaným spôsobom.

**TYPY SOCIÁLNEHO CHARAKTERU.** Fromm neukázal vždy dosť jasne vzťah svojej neskoršej verzie teórie **sociálneho charakteru** k svojej predošlej, avšak jeden dôležitý pojem sa vyskytuje vo väčšine jeho tvorby — pojem pozitívnej orientácie potvrdzujúcej život, **produktívnosti** ako opaku **neproduktívnosti**, negatívnej orientácie popierajúcej život.

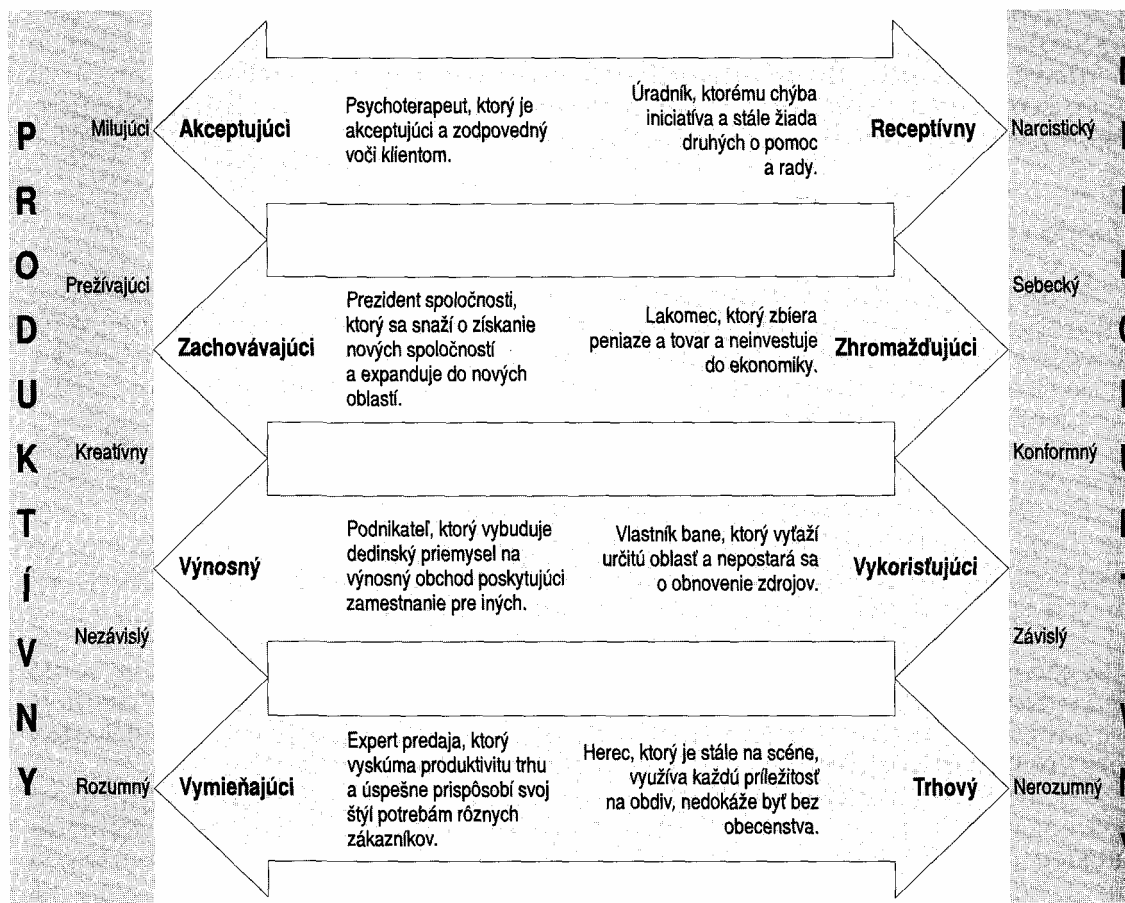
Fromm najskôr rozdelil neproduktívnu orientáciu do 4 kategórií: **receptívnu** (pasívne prijímajúca veci, potravu, tekutiny, lásku, myšlienky, materiálne veci, pomoc), **zhromažďujúcu** (zhromažďovanie, usporadúvanie, ukladanie, chránenie vecí), **vykorisťujúcu** (brať veci iným, pretože ich chceme, a to buď silou, alebo úskokmi), **trhovú** (neustále pripôsobovanie sa vonkajším požiadavkám, a preto nedostatok identity seba). Neskôr uviedol, že každá z týchto štyroch kategórií je na kontinuu, ktoré sa rozprestiera medzi produktívnosťou a neproduktívnosťou.

*Na to, aby človek prežil, musí byť schopný prijímať veci od druhých, brať ich, chrániť a vymieňať... Len keď je tento spôsob nadobúdania vecí a vzťahovania sa na iných neproduktívny, zmení sa to na prijímanie, zhromažďovanie, vykorisťovanie či trhové konanie (Fromm, 1970).*

Takýmto spôsobom sa môže každá zo štyroch kategórií kombinovať s produktívnou alebo neproduktívnou orientáciou. (Treba ešte dodať, že dva alebo viac typov sa môže kombinovať s každým z ostatných. Najobčejnejšia kombinácia, akú si len môžeme predstaviť, je receptívny — zhromažďujúci a vykorisťujúci — trhový.) Nakoľko žiadny z týchto typov nie je úplne produktívny alebo neproduktívny, ľudia sa v určitom období môžu pohybovať na špecifickom kontinuu. Obrázok 5.3 naznačuje vzťahy medzi dvoma orientáciami a štyrmi charakterovými typmi a uvádza príklady kombinácií.

**CHARAKTER A SPOLOČNOSŤ.** Receptívna orientácia sa podľa Fromma rozvíjala v spoločnosti, kde je sila sústredená v rukách menšiny — vo feudálnej alebo otrokárskej spoločnosti. Vykorisťujúca orientácia sa vyvíjala s vykorisťujúcou spoločnosťou v 18. a 19. storočí a bola lo-

## 5. kapitola



Obr. 5.3 Dve orientácie a štyri charakterové typy a niekoľko príkladov kombinácií

kalizovaná do vzráhajúcej sa strednej triedy, ktorá hľadala bezpečie v „ochrane toho, čo bolo získané“ (Fromm, 1974, s. 88).

Trhová orientácia je produktom dnešných dní, keď sa možnosti redukujú a dostať sa vpred znamená, že ľudia musia byť zaangažovaní v mnohých organizáciách a brať všetky úlohy, ktoré sa od nich požadujú.

AKO SPOLOČNOSŤ VYTVÁRA CHARAKTER? Úlohou rodičov a vychovávateľov je viesť deti k tomu, aby konali tak, aby si našli miesto v spoločnosti. V našom kapitalistickom systéme sa na príklad dieťa musí naučiť hodnote sporenia tak, aby kapitál bol k dispozícii pre expandujúcu ekonomiku. V komunistickej Číne sa deti musia naučiť uprednostňovať potreby spoločnosti pred svojimi vlastnými, aby sa mohli dosiahnuť štátne ciele.

Spoločnosť však tiež s ľuďmi taktizuje a frustruje ich tak, že požaduje správanie, ktoré je v rozpore s ich povahou. Fromm veril, že tak kapitalizmus, ako aj komunizmus vytvárajú z ľudí robotov tým, že z nich robia platených otrokov a izolujú ich od významu a produktov ich skúmaní. Fromm bol mimoriadne kritický k modernej, konzumne orientovanej spoločnosti, ktorá v ľuďoch stále vytvára nové potreby. Pýtal sa, či treba nevyhnutne uspokojovať

všetky druhy ľudských túžob a myslel si, že keď bude menej „materiálnych statkov“ a menšie pohnútky na ich získavanie, ľudia budú mať viac slobody na to, aby sa realizovali kreatívnejšími spôsobmi. Spoločnosť, ktorú Fromm obhajoval a ktorú nazval „humanisticko-komunitným socializmom“, bola taká, „v ktorej sa človek vzťahuje k človeku s láskou, kde je zakorenený v bratstve a solidarite“ (1955, s. 362). V takejto spoločnosti by človek získal význam Self a bol by schopný skôr tvoriť, ako deštruovať. Fromm veril, že každý človek sa musí aktívnejšie zúčastňovať na vládnutí. Predpokladal to, čo nazýval „humanistickým manažmentom“, kde sa budú jednotliví obyvatelia stretávať v malých skupinách, debatovať o politických a sociálnych problémoch a dávať odporúčania vládnej politike (podobný systém bol na mestských stretnutiach v Novom Anglicku).

Frommove názory sa stretli so značnou kritikou (napr. Schaar, 1961). Môžete zväziť, či budete s touto všeobecnou mienkou súhlasiť. Hoci Frommove myšlienky znejú dobre, mnohé z jeho názorov sa nemôžu uskutočniť.

### Výskum sociálneho charakteru

Za účelom overenia svojej teórie sociálneho charakteru urobil Fromm v roku 1957 štúdiu malej mexickej dedinky, ktorá už od prvých rokov storočia podliehala rýchlym zmenám.

TABUĽKA 5.3

#### Jedinečnosť ľudských potrieb

Sloboda versus naviazanosť	Porozumenie a aktivita
<p><b>Vzťahovosť—zakorenenosť.</b> Potreba spájať sa s inými milovanými bytosťami, byť časťou niečoho, niekam patriť. Ľudský jedinec iracionálne túži zachovávať svoj prvý vzťah s matkou; tento treba pretlmočiť do pocitov solidarity s inými. Najuspokojujúcejšie vzťahy sú založené na láske, starostlivosti, zodpovednosti, rešpektovaní a porozumení iných.</p> <p><b>Transcendentnosť.</b> Potreba dostať sa „nad“ svoju živočíšnu prirodzenosť, dostať sa z pozície výtvoru do pozície tvorcu. To je možné len vtedy, ak potreba tvoríť zabráňuje vznikaniu potreby ničíť.</p> <p><b>Jednota.</b> Potreba naprávať existenciálne rozštiepenie medzi živočíšnou a neživočíšnou prirodzenosťou. Len úsilie stať sa plne ľudským — tým, že máme pochopenie pre lásku a prácu s inými ľuďmi — môže priniesť jednotu.</p> <p><b>Identita.</b> Potreba rozvinúť zmysel individuality. Tento cieľ možno dosiahnuť prostredníctvom identifikácie s inými (napr. otrok s pánom, obyvateľ s krajinou, zamestnanec so zamestnávateľom) alebo vlastným kreatívnym úsilím.</p>	<p><b>Rámec orientácie.</b> Potreba dať svetu zmysel. Niekoľko rámec nemusí byť „pravdivý“, ale musí poskytovať určitý kohezívny spôsob pochopenia a interpretácie okolia.</p> <p><b>Rámec oddanosti.</b> Potreba cieľa, smeru a účelu. Ľudský jedinec bez inštinktov, ale s mozgom, ktorý mu umožňuje premyslieť si veľa možností, potrebuje objekt „výlučného záujmu“, čo je pre neho báza pre hodnoty a bod všetkého snaženia.</p> <p><b>Excitácia—stimulácia.</b> Potreba cvičenia nervového systému, aby bolo možné využiť kapacitu mozgu. Človek nepotrebuje len jednoduché podnety (napr. jedlo), ale aktivujúce podnety (napr. báseň alebo fyzikálny princíp), ktoré nevyvolávajú len jednorazové reakcie, ale aktívnu, produktívnu, pokračujúcu odpoveď.</p> <p><b>Efektívnosť.</b> Potreba realizovania vlastnej existencie, opak pocitu bezmocnosti, nevládnosti, cvičenia vlastnej kompetentnosti.</p>

Zdroj: podľa Fromma (1955, 1968, 1973).

## 5. kapitola

Do spoločnosti modifikovanej revolučnými premenami krajiny, technológiou 20. storočia a industrializáciou sa vnášali ďalšie zmeny v triednej štruktúre. Pôvodné dve triedy v dedine (vlastníci pôdy a nemajetní robotníci) sa spájali s treťou triedou veľkoobchodníkov a podnikateľov, ktorí boli iniciátormi v zavádzaní produktov technológie pre dedičanov. Členovia tejto novej triedy, ktorí boli predtým nežiaducou menšinou, sa stali symbolmi progresu a vodcov spoločnosti.

Fromm a jeho kolegovia (Fromm a Jacoby, 1970) použili rôzne techniky na zhodnotenie charakteru obyvateľov dediny.

Použili podrobné interview, aby získali informácie na vedomej úrovni a dva projektívne testy – ROR a TAT, ktoré im poskytli nevedomý materiál (Rorschach, resp. „test atramentových škvŕn“ požaduje, aby dotyčný opísal, čo vidí na sérii neurčitých obrázkov; pri TAT – Tematicko-apercepčný test – má subjekt povedať príbehy k sérii obrázkov). Závety tejto štúdie podporujú Frommovu teóriu sociálneho charakteru. Každá z uvedených tried vykazovala typický charakter, ktorý bol v súlade s jej odlišnými sociálno-ekonomickými podmienkami.

**Produktívne – zhromažďujúci** vlastníci pôdy boli orientovaní na tradičné hodnoty, ktoré sú spojené s poľnohospodárstvom – autorita, zodpovednosť, ochrana tradícií.

**Neproduktívne – receptívni**, bezmajetní robotníci boli submisívni voči autoritám, reliózní až fatalistickí a prijímali svoju relatívnu bezmocnosť.

**Produktívne – vykorisťovateľskí** podnikatelia boli adaptovaní na novú industriálnu spoločnosť, oceňovali vzdelanie, technológiu a sociálnu pohyblivosť.

## HARRY STACK SULLIVAN

Harry Stack Sullivan bol prvým rodeným Američanom, ktorý vytvoril veľkú teóriu osobnosti. Podobne ako iní teoretici aj on začal štúdiom Freuda, ale skoro zistil, že nesúhlasí s mnohými jeho pojmami. Sullivan vytvoril školu, známu ako **interpersonálna teória psychiatrie**, ktorá osobnosť považovala za „relatívne trvalý vzorec opakujúcich sa interpersonálnych situácií, ktoré charakterizujú ľudský život“ (Sullivan, 1953, s. 111).

Osobnosť je podľa Sullivanovho názoru hypotetická entita, ktorú možno posudzovať len v kontexte jej interpersonálneho správania. Každý z nás sa počas celého života pohybuje v sociálnom poli, a to už od prvých dní po narodení, keď sa dostáva do interakcií s druhými ľuďmi. Aj keď sme sami, druhí sú prítomní v našich myšlienkach, pocitoch a fantáziách.

## Dynamika osobnosti

Sullivan nazeral na osobnosť ako na energetický systém, pri ktorom jednou z priorít je redukovanie tenzie vytváranej potrebami.

Táto tenzia a správanie, ktoré ju má uvoľniť, sú prežívané troma kognitívnymi spôsobmi, resp. spôsobmi vnímania a myslenia.

TENZIA. **Tenzia** vytvára kontinuum, ktoré má na jednom konci absolútnu relaxáciu či eufóriu a na druhom absolútnu tenziu ako pri terore. Existujú dva pramene tenzie: fyziokemické potreby, ako napríklad jedlo alebo tekutiny, a anxieta, ktorá pramení z ohrozenia bezpečnosti.

## RÁMČEK 5.5 Harry Stack Sullivan (1892–1949)



Narodil sa v Norwichu v štáte New York a vyrastal v susedstve fariem. Jeho rodičia boli írski katolíci; (ich rodičia prišli z Írska) a Sullivan bol ich jediným dieťaťom, ktoré prežilo. Podľa dostupných zdrojov jeho detstvo nebolo šťastné. Otec bol skôr chladnou osobou a matka sťažujúcim sa poloinvalidom. Ani jeden z nich mu nevenoval dostatok náklonnosti. Pretože vyrastal na osamelej farme, nemal až po vstup do školy žiadneho priateľa, nakoľko bol znevýhodnený aj tým, že bol jediným dieťaťom v tzv. „Yankeyovskej protestantskej spoločnosti“ (Chapman, 1976). Napriek týmto handicapom bol Sullivan vynikajúcim študentom a hovorcom triedy a v roku 1908 získal štipendium na Cornellovej univerzite.

V prvom roku jeho štúdiá sa niečo udialo a Sullivan bol prepustený pre slabé výsledky. On sám v svojich profichodných vyhláseniach o svojej ranej mladosti podal rôzne vysvetlenia tejto udalosti. Nech sa však stalo čokoľvek —

najčastejšie sa spomína schizofrénna epizóda — Sullivan to prekonal a v roku 1917 získal titul M.D.

V roku 1921 mu ponúkli miesto v nemocnici Sv. Alžbety vo Washingtone, kde už od začiatku začal pracovať s psychiatrickými pacientmi. Podľa Chapmana (1976) bol toto rozhodujúci bod Sullivanovej kariéry. Jeho teória osobnosti a psychopatológia, ktorú začal rozvíjať na základe svojej vlastnej práce, boli tiež dosť ovplyvnené jeho kontaktom s psychiatrom Williamom Alansonom Whitom zo Sv. Alžbety a Adolfom Meyerom z lekárskej fakulty Univerzity Johna Hopkinsa. Obaja tiež študovali Freuda, ale rozvíjali a orientovali sa na iné, eklektické hľadiská.

Po niekoľkoročnej službe v Shepardovej nemocnici (blízko Baltimore) sa Sullivan rozhodol otvoriť si súkromnú prax v New Yorku a presídlil sa tam v roku 1931. Počas 8 rokov, ktoré tam strávil, sa spriatelil s Karen Horneyovou a Erichom Frommom a s nimi i ďalšími sa často stretával na odborných a priateľských debatách. V roku 1939 sa vrátil do Washingtonu, kde pomohol založiť Washingtonskú školu psychiatrie (Washington School of Psychiatry) a časopis *Psychiatria*, ktorého editorom bol až do konca života. Neskôr bol činný aj pri zakladaní psychiatrického inštitútu Williama Alansona Whitea v New Yorku.

Podľa väčšiny tých, ktorí ho poznali, bol Sullivan v súkromí osamelým človekom. Bol až „nemúdro štedrý“ (Chapman, 1976), dával priateľom peniaze, keď ich potrebovali, a dvere jeho domu boli otvorené pre každého, kto sa potreboval niekde uchýliť. Väčšinu času však žil osamelo (Pery, 1982). V sociálnych situáciách dokázal byť šarmantný a pôsobivý, avšak niekedy bol tichý, udržiaval si odstup. Na odborných stretnutiach často argumentoval a bol netrzeplivý, často stratil trzeplivosť v úzkostnom úsilí presvedčiť iných o bazálnej dôležitosti svojho interpersonálneho prístupu. Sullivan, prvý rodený americký psychiater a zakladateľ novej, dôležitej školy, bol osobou silných protikladov. Príťahoval študentov, kolegov a priateľov a jeho práca má stále sa rozširujúci vplyv, najmä v oblasti psychiatrie a klinickej psychológie.

Uspokojovanie potreby rozpúšťa napätie. Zlyhávanie pri uspokojovaní potreby, najmä ak je prolongované, môže viesť k stavu **apatie**. Možno povedať, že keď sa uspokojovanie potreby odkladá, táto sa znižuje a tenzia sa znižuje.

Potreby sú uspokojované **energetickou transformáciou** alebo správaním — telesnými akciami alebo duševnými operáciami ako vnímanie, pamäť, myslenie. Takéto správanie

## 5. kapitola

je zväčša podmienené spoločnosťou, v ktorej osoba vyrástla. Okrem základných fyziologických potrieb neexistujú žiadne iné vrodené motivátory ľudského správania. Ľudia sa učia správať prostredníctvom interakcií s inými.

**Anxieta**, ktorá je pre Sullivana „prvým veľkým výchovným vplyvom“, sa na dieťa prenáša jeho matkou (Sullivan často hovoril o „**mothering one**“ — „vykonávaní roly matky“). Tento pojem používal vlastne pre hocakú osobu, ktorá bola „primárnou“ opatrovatelkou dieťaťa.

Ak je matka sama anxiózna, prejavuje sa to v jej pohľade, tóne hlasu alebo rôznou inou formou. Dieťa sa pokúša vyhnúť sa všetkému, čo by mohlo provokovať anxiету, a keď sa mu to nedarí, môže uniknúť do stavu, ktorý možno nazvať „**somnolentné odlúčenie**“ (somnolent detachment), alebo zaspáva.

Vyrovňovanie sa s anxiетou nie je také jednoduché ako vyrovňovanie sa s fyziologickými potrebami. Obsahuje to aj jeden zo Sullivanových najdôležitejších pojmov — Self-systém — o ktorom budeme hovoriť neskôr.

**SPÔSOBY PREŽÍVANIA.** V rámci svojej koncepcie kognitívneho fungovania opísal Sullivan tri typy prežívania rozvíjajúce sa počas rastu a zrenia organizmu. Narodením sa začína **prototaxické** alebo nediferencované prežívanie. Každé dieťa prežíva momentálny stav. Nevedomuje si žiadne „predtým“ ani „potom“, a ani seba samé ako entitu, ktorá sa izoluje od zvyšku sveta. Jeho prežívanie je teda nekonečne spojené, a nie je ešte prepojené. Je len jednou časťou, nie je integrované do žiadnej logickej sekvencie.

Zatiaľ čo elementy prototaxickej skúsenosti môžu pretrvávajúť aj v neskoršom duševnom živote, zážitky, ktoré sú prevažne prototaxické, sú v dospelosti skôr vzácnosťou (Sullivan, 1953).

Okolo druhého roku veku, keď už dieťa začína rozlišovať udalosti a spoznávať ich spoločné prvky, sa začína **parataxické** alebo asociačné prežívanie. Pri tomto spôsobe už dieťa často spája udalosti, pretože patria k sebe alebo sú si v určitých malých detailoch podobné.

Ak napríklad dieťa krmíme prvýkrát jablkovou šťavou a urobíme to lyžicou, ktorá bola predtým ponorená v horúcej vode, asi túto stravu odmietne. Neskôr bude jablkovú šťavu odmietajúť, pretože má zážitok, že sa pri tom popálilo, a nie preto, že by šťava sama osebe bola nechutná.

Parataxické prežívanie a myslenie zaberá podľa Sullivana v kognitívnom fungovaní dospelého človeka väčšie miesto, než si to môžeme niekedy uvedomiť. Istá osoba môže napríklad vojsť do miestnosti, kde sa nejakí ľudia rozprávajú a títo sa vtedy k nej otočia. Osoba môže mať pocit, že každý hovorí o nej.

Alebo nejaká žena má dojem, že priateľ sa na ňu hnevá, pretože sa k nej správa odmietavo, pričom jeho správanie sa netýka jej, ale súvisí napríklad s jeho strachom z reorganizácie v zamestnaní.

Treťou a najvyššou úrovňou poznania je **syntaxický**, resp. logický spôsob, v ktorom dominuje realistické myslenie. Podľa Sullivana je najranejšie úspešné použitie reči predzvesťou tohto typu poznania; keď sa ročné či jeden a polročné deti začínajú učiť slová, ktoré sú vo všeobecnosti opisom daných udalostí, začínajú myslieť syntaxicky. Takéto učenie umožňuje tzv. **konsenzuálna platnosť**, t. j. s ostatnými ľuďmi dosiahneme určitú zhodu či súhlas v niečom, čo potom validizujeme opakovanou skúsenosťou, resp. vnímame to ako pravdu.

Všetky tri uvedené spôsoby prežívania sa týkajú celého života človeka. Za normálnych okolností syntaxická úroveň začína dominovať medzi 4.—8. (10.) rokom.



## Trvalé aspekty osobnosti

Sullivan zotrval na dynamickej povahe osobnosti a často zosmiešňoval pojmy ako „Superego, Ego, Id a pod.“ (1953, s. 167). Pri tom všetkom prikladal v svojej teórii veľkú dôležitosť niektorým aspektom osobnosti, ktoré sú po celý čas zjavne stabilné; dynamizmus je habituálnym vzorcom správania; personifikácia je predstava Self alebo niekoho iného; Self-systém, ktorý sa najviac podieľa na vyrovnávaní sa s anxiétou, má charakteristický dynamizmus aj personifikácie.

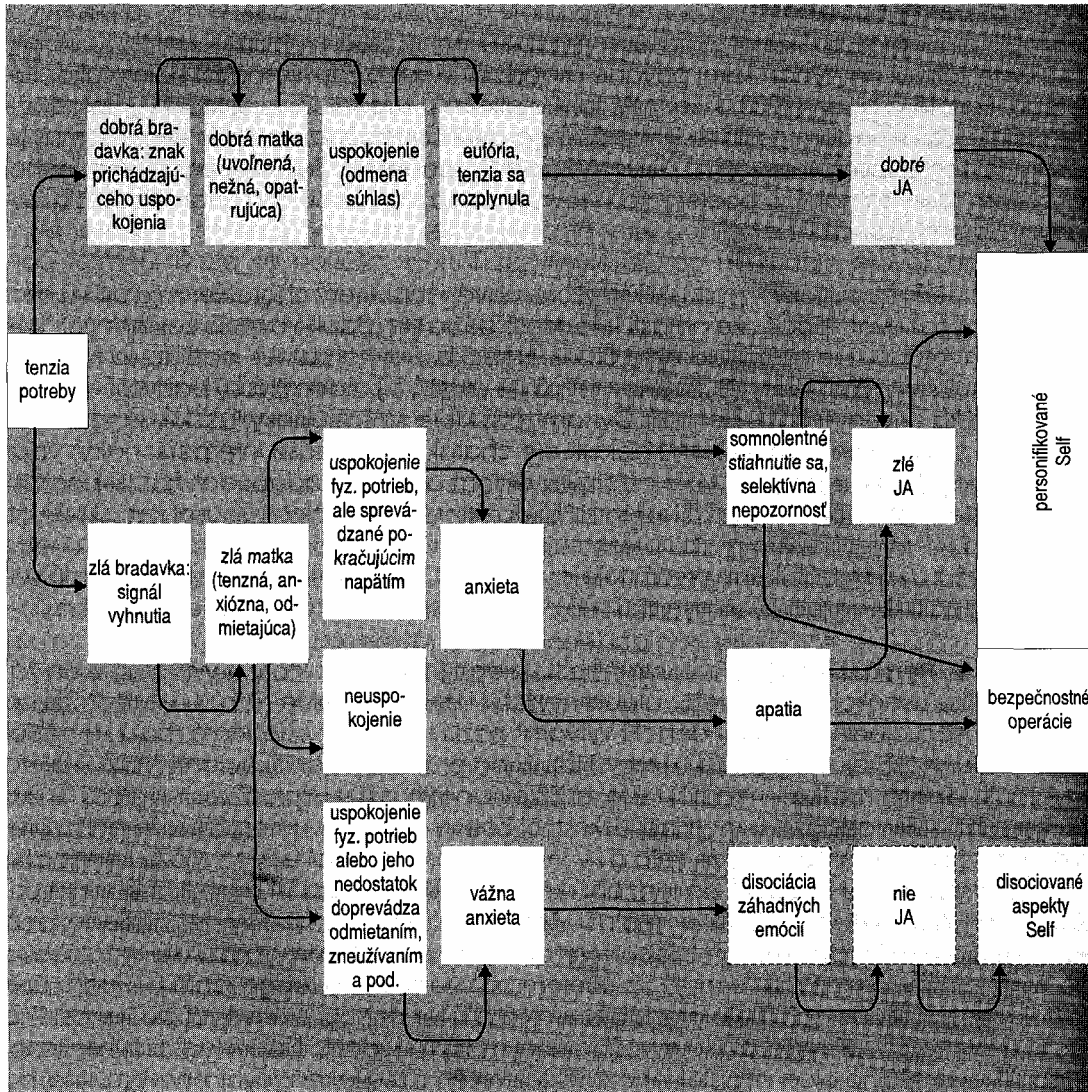
**DYNAMIZMUS.** Je to špecifický, opakujúci sa vzorec správania, ktorý charakterizuje určitú osobu. Môže obsahovať špecifické oblasti tela, ktoré slúžia na uspokojovanie základných potrieb organizmu, ako je napríklad hlad či sex. Napríklad dynamizmus jedenia sa týka úst, dynamizmus sexuálnej túžby (Sullivanov termín je „**lust**“, t. j. žiadostivosť, baživosť — pozn. prekl.) sa týka predovšetkým genitálií. Dynamizmy, ktoré sú špecificky ľudské, sú také, ktoré nemajú žiadnu špeciálnu telesnú oblasť, ale charakterizujú naše interpersonálne vzťahy. Sú habituálnymi reakciami voči ostatným ľuďom a môžu nadobúdať formu pocitov, postojov alebo vonkajších akcií. Napríklad dieťa, ktoré sa typickým spôsobom skryje za matku, keď sa objaví niekto cudzí, prezentuje dynamizmus strachu. Dieťa, ktoré je habituálne kruté k svojim bábikám, prezentuje dynamizmus zlomyseľnosti. Zreteľne najdôležitejším zo špecifických ľudských dynamizmov je Self-systém, o ktorom budeme hovoriť.

**PERSONIFIKÁCIE.** **Personifikácia** je obrazom seba alebo inej osoby, ktorý si vytvárame na základe zážitku uspokojenia potreby alebo anxiety. Interpersonálne vzťahy, ktoré majú za následok uspokojenie, majú tendenciu vytvárať pozitívne obrazy; tie, ktoré majú za následok anxieta, vytvárajú negatívne obrazy. Napríklad prvými personifikáciami, ktoré si dieťa vytvára, je **dobrá matka** — na základe zážitkov opatrovania, starostlivosti a nehy a **zlá matka** — na základe zážitkov matkinej úzkosti či hnevu. Ak si pripomenieme, že dieťa prežíva protaxický, znamená to, že tieto dve „matky“ nespája. Niekedy sa môžu takéto alebo iné personifikácie zlučovať do jedného komplexného obrazu „matky“, ktorému sa pripisujú realistickejšie, súhlasné a platné črty. Personifikácia matky je nasledovaná personifikáciami iných blízkych alebo významných osôb. Rané obrazy sú len zriedka presnými opismi, pretože sa formujú za účelom porozumenia a reagovania na ľudí v úplne izolovaných situáciách. Tieto predstavy však majú tendenciu pretrvávajú počas celého života a ovplyvňovať naše postoje voči mnohým iným ľuďom. Napríklad právnik, ktorý personifikoval svojho otca ako slabého a diktátorského, môže reagovať hnevom, keď ho „porazí“ sudca, ďalší starší muž v pozícii autority. Možno si ľahko všimnúť, ako môže transfer raných personifikácií interferovať s medziľudskými vzťahmi v dospelom veku.

Keď dieťa začne odlišovať seba od okolia, vytvára zároveň personifikácie seba aj iných. Personifikácia **dobré Ja** sa vytvára na základe zážitkov odmeňovania, čo sa začína už spokojnosťou pri kŕmení. Personifikácia **zlé Ja** sa vyvíja zo zážitkov anxiety vyvolanej matkinou anxiétou, nesúhlasom či trestom. Podobne ako separátne personifikácie matky, tak aj **dobré Ja** a **zlé Ja** sa napokon spájajú do jednej predstavy **Ja** (Self). Tretia personifikácia **nie Ja** sa vyvíja zo zážitkov, ktoré zanechávajú veľmi intenzívnu anxieta, ako napríklad vážne fyzické alebo duševné zneužívanie. Pretože sú tieto zážitky hrozivé, všetko v Self, čo je s nimi spojené, je disociované od zvyšku osobnosti, resp. drží sa to mimo uvedomenia.

**Nie Ja** reprezentuje tieto **disociované** aspekty Self a je sprevádzané tým, čo Sullivan nazýval **záhadnými** alebo čudesnými a trochu nebezpečnými emóciami. **Nie Ja** nikdy

## 5. kapitola



Obr. 5.4 Vývin Self-systému. Self-systém, prezentovaný na tomto mieste, je tzv. „normálny“. Časť venovaná „bezpečnostným operáciám“ je limitovaná a oblasť „disociovaných aspektov Self“ je veľmi malá. Možno predpokladať, že v nenormálnom Self-systéme obe tieto časti sa zväčšujú. V neurotickom systéme môže byť najväčšia časť bezpečnostných operácií, v psychotickom Self-systéme je to oblasť disociovaných aspektov. Pozri v texte názory na rozvoj Self-systému. (podľa Sullivana, 1953)

nie je integrované do osobnosti, ale je to oddelený systém, s ktorým sa u tzv. „normálnych ľudí“ stretávame len pri občasných „nočných morách“. U ľudí, ktorí trpia vážnou duševnou poruchou, sa s **nie Ja** možno stretnúť ako s výsostne reálnym (Sullivan, 1953, s. 162).

SELF-SYSTÉM. **Self-systém** nastupuje za účelom vyhnutia sa, resp. minimalizácie anxiety. Self-systém teda reprezentuje personifikáciu Ja (Self) alebo to, o čom hovoríme, ak hovoríme o „ja“, „mne“, „mňa“ (Sullivan, 1953, s. 165, 167). Takže Self-systém má v zásade dva kom-

ponenty — sebaochraňujúci aspekt, ktorý je zapojený do **ochranných operácií** a vyvíja sa ako prvý, a potom aspekt, ktorý reprezentuje Self ako entitu — **personifikované Self**, ktoré sa objavuje krátko po tom, ako sa sformovali rudimentárnejšie predstavy dobrého Ja a zlého Ja (Sullivan, 1953, s. 168). Na obrázku 5.4 sú znázornené kroky, ktorými sa Self-systém vyvíja.

Pretože anxieta vzniká veľmi skoro — už v prvom interpersonálnom vzťahu medzi matkou a dieťaťom — pre dieťa sa rýchlo stáva imperatívom vyvinúť nejaký spôsob, ako sa s ňou vyrovnáť. Obrana spánkom (somnolentné odlúčenie), o ktorej sme už hovorili, má svoje obmedzenia, a tak si dieťa začína rozvíjať iné spôsoby, ako anxiety uniknúť. Jedným zo spôsobov je prispôbiť svoje správanie rodičovským priradiam a požiadavkám. Ďalším je vyhnúť sa už na začiatku vnímaniu problémovej situácie, a to **selektívnou nepozornosťou**. Dieťa si nevšimne to, čo si všimnúť nechce, alebo s čím sa nedokáže vyrovnáť. Takto Self-systém vo veľkom rozsahu kontroluje obsah uvedomenia, t. j. to, čo vieme, o čom hovoríme (Sullivan, 1953, s. 234).

Selektívna nepozornosť môže byť užitočná, pretože nie je potrebné „robiť si starosti s vecami, na ktorých nezáleží“, resp. ktoré aj tak pôjdu „nejako dobre“ (Sullivan, 1953, s. 233). Ak ale ignorujeme veci, na ktorých záleží, Self-systém sa stáva izolovaným od zvyšku osobnosti. Pretože nás Self-systém chráni pred anxieta, máme tendenciu nenechať sa ním rušiť. Postupne sa však môže vyradovať viac a viac informácií a nakoniec sa staneme neschopní naučiť sa nové veci, ťažiť zo skúseností. Dôležité pri tom je, že si nerozvíjame **predvídavosť**, schopnosť anticipovať udalosti a nasmerovať naše správanie adaptívnym smerom.

Hoci Self-systém slúži užitočnému cieľu redukovania anxiety, na schopnosť tvorivého života s inými pôsobí rušivo. Celkovo možno povedať, že čím viac ľudia prežívajú anxieta, tým viac je Self-systém zaplavený a separovaný od zvyšku osobnosti. Self-systém môže osobe brániť objektívne posudzovať svoje vlastné správanie a môže zakrývať zjavné kontradikcie medzi obrazom, aký osoba alebo personifikované Self má, a spôsobom, ako sa táto osoba prejavuje v interakciách s inými. Jednako však...

*nech je Self-systém hocako skutočný, je principiálnym kameňom úrazu voči priaznivým zmenám v osobnosti... čo nič nemení na fakte, že je to tiež zásadný vplyv, ktorý stojí v ceste nepriaznivým zmenám v osobnosti... (Self-systém) je však vždy pred nami, či to lutujeme, alebo chválime... je jednoducho mimoriadne dôležitý pre porozumenie výkyvov v interpersonálnej realite (Sullivan, 1953, s. 169–170).*

### OSOBNOSŤ V ČASE: VÝVINOVÉ EPOCHY

Sullivan bol toho názoru, že osobnosť sa vyvíja v rámci šiestich, jasne diferencovaných období: rané detstvo, detstvo, juvenilná éra, preadolescencia, raná adolescencia, neskorá adolescencia. Tabuľka 5.4 znázorňuje krátky prehľad týchto fáz, ktorý nám po prečítaní diskusie v tejto časti pomôže ujasniť si Sullivanovu teóriu vývinu založenú na sociálnych determinatoch; táto má určité spoločné charakteristiky s Eriksonovou „psychosociálnou“ koncepciou a nie je veľmi podobná Freudovej schéme, ktorá bola založená na vývoji sexuálneho pudu.

**RANÉ DETSTVO.** Počas obdobia **raného detstva**, ktoré trvá od narodenia až po objavenie sa artikulovanej reči, je najdôležitejším záujmom dieťaťa získavanie potravy. Preto aj prvým

## 5. kapitola

objektom prostredia, na ktorý sa zameriava, je matkina bradavka alebo cumlík fľašky. Bradavka ako reprezentant matky nadobúda rôzne obrazy. Najdôležitejším z nich je „dobrá bradavka“ uvoľnenej, nežnej, starajúcej sa matky — znak blížiaceho sa uspokojenia a „zlá bradavka“ anxiózne matky — signál vyhnutia. Tieto pojmy sa potom transformujú do personifikácie dobrej a zlej matky.

Počas tejto fázy dieťa uskutočňuje prechod z prototaxického spôsobu vnímania do parataxického. Ako sa učí odlišovať svoje telo od prostredia, začína robiť koordinované pohyby, ktoré sa týkajú očí, ruky a úst. Koncom deviateho mesiaca svojho života začína dieťa organizovať niektoré zo svojich skúseností a už sa naučilo aj niektoré spôsoby uspokojovania svojich vlastných potrieb, napríklad cmúľanie palca. Zážitky napätia a anxiety môžu vyvolávať dynamizmus apatie a somnolentného odlúčenia, čo prispieva k vývoju Self-systému.

DETSTVO. Začiatok artikulovanej reči a učenie syntaxickým spôsobom sú predzvesťou fázy **detstva**, ktoré pokračuje až po objavenie sa potreby rovesníckych vzťahov. Vývoj reči dovoľuje okrem iného aj spájanie rôznych personifikácií. Napríklad dobrá a zlá matka sú integrované do jedného obrazu osoby nazývanej „matka“. Na konci tohto obdobia sa tiež integruje dobré Ja a zlé Ja, pretože Self-systém vyžaduje koherentnejšiu štruktúru. Počas tohto obdobia sa deti učia skrývať tie aspekty svojho správania, o ktorých si myslia, že budú vyvolávať anxiétu alebo potrestanie. Učia sa napríklad racionalizovať, alebo udávajú plauzibilné príčiny pre veci, ktoré urobili alebo mienili urobiť. Robia to, čo Sullivan nazýva „akoby výkony“; **dramatizácia** — v zásade je to zdravý spôsob, ktorý je spoločný pre všetkých z nás — hrajú sa, že vyrástli, identifikáciou s rodičmi sa učia, ako sa správať primeraným spôsobom. Dieťa napríklad môže predstierať, že je svojím vlastným rodičom a potrestá bábiku za zlé správanie, ktoré jeho rodičia neschvaľujú. Zaujatím sa napríklad deti môžu naučiť koncentrovať sa na nejakú aktivitu, čo im umožní vyhnúť sa vysporiadaniu sa s niečím, čo ich stresuje. Dieťa sa môže pokúsiť vyhnúť sa anxiety, ktorú vyvolávajú trpké výčitky rodičov, tým, že sa zamyslí, resp. začne sa zaoberať svojou zbierkou platní a pod.

Ak sa tieto spôsoby používajú primerane, môžu dieťaťu pomôcť v jeho raste a vývine. Ak sú však deti vystavené veľkej anxiety, môžu viac a viac používať tzv. „akoby správanie“, aby sa ochránili pred nebezpečenstvom, že budú zaangažované vo vzťahoch s inými a môže u nich prísť k **premene v smere zlomyseľnosti** (malevolent transformation), pocitu, že „človek žije medzi nepriateľmi“. Dospelé prejavy tohto pocitu sa pohybujú na kontinuu od miernej podozrievavosti a nedôvery až po paranoidné správanie. Napríklad niekto môže mať relatívne málo blízkych vzťahov, považuje sám seba za osamelého a je tým stresovaný. Nejaká žena si môže myslieť, že ostatní ju chcú zničiť a koná tak, aby tomuto predišla — pokryje si napríklad šaty alumíniovou fóliou, aby sa ochránila pred žiarením, ktoré na ňu okolie vysiela. Človek si môže počas detstva vytvoriť kapacitu pre sublimáciu alebo pre nezámernú (Freud by povedal nevedomú) substitúciu sociálne akceptovateľnou vecou alebo aktivitou za niečo iné, čo spôsobuje anxiétu, alebo iným spôsobom dostáva človeka do ťažkostí. Substitúcia plne neuspokojuje pôvodnú potrebu, ale pretože chráni pred anxiety, osoba si ju vyberá namiesto toho, čo chce skutočne robiť. Napríklad dieťa, ktoré sa chce hrať so svojimi výkalmi, sa naučí hrať sa s inými malými predmetmi, hračkárskymi autami a pod.

JUVENILNÉ OBDOBIE. **Juvenilné obdobie** sa zhruba kryje s obdobím základnej školskej dochádzky až po objavenie silnej potreby intímnejších vzťahov. Najvýznamnejším vývino-

TABUĽKA 5.4

## Sullivanove vývinové fázy

	Obdobie*	Veľké zisky	Negatívne stránky vývoja
Rané detstvo	od narodenia po artikulovanú reč (0–18 mesiacov)	začiatok organizovania zážitkov: dieťa sa učí uspokojovať niektorú zo svojich vlastných potrieb	bezpečnostné operácie apatie a somnolentného odlúčenia
Detstvo	od obdobia reči po potrebu rovesníckych vzťahov (18 mesiacov–4 roky)	dieťa sa učí prostredníctvom identifikácie s rodičmi; učí sa sublimácii (alebo substituovať uspokojenie jednej potreby uspokojením inej)	„akoby“ výkony; racionalizácia, roztržitosť (zamyšľenosť), premena v smere zlomyseľnosti
Juvenilné obdobie	od potreby rovesníckych vzťahov po potrebu priateľských vzťahov (4–8, resp. 10 rokov)	učí sa kooperovať a súťažiť s inými; učí sa vyrovnávať sa s autoritatívnymi postavami	stereotypy ostrakizmus znevažovanie
Preadolescencia	od potreby priateľských vzťahov po začiatok puberty a sexuálnych potrieb (od 8, resp. 10–12 rokov)	učí sa milovať iných takisto — ak nie viac — ako seba samého	osamelosť
Raná adolescencia	od puberty až po vytvorenie stabilných vzorcov sexuálneho správania (12–16 rokov)	integrácia potrieb intimity a sexuálneho uspokojenia	neuspokojivé vzorce sexuálneho správania
Neskorá adolescencia	od vytvorenia sexuálnych vzorcov správania po vývoj dospelého repertoáru sociálnych, ekonomických a profesionálnych aktivít (od 16 po začiatok 20 rokov)	integrácia do spoločnosti dospelých sebarešpekt	neprimerané personifikácie obmedzenia v živote
Zrelosť	od začiatku 20 rokov	konsolidácia získaného v predchádzajúcich fázach	

\*Vekové ohraničenie je len približné. Sullivan neudáva presnejší čas jednotlivých fáz. Chapman hovorí, že vekové obdobia môžu variovať až v rámci dvoch alebo troch rokov a zmeny nie sú nikdy náhle.

Zdroj: podľa Chapmana (1976) a Sullivana (1953).

## 5. kapitola

vým faktorom tohto obdobia je veľký skok v socializácii. Deti sa učia kooperácii, súťaživosti a významu skupinového cítenia. Získavajú skúsenosti s inými autoritatívnymi postavami mimo domu. Veľmi sa rozširujú ich príležitosti pre konsenzuálnu platnosť, ktorá podporuje syntaxické myslenie. Významne negatívnou stránkou tohto vývinu je, že sa učia stereotypom, ostrakizmu a znevažovaniu.

**Stereotypy** sú personifikáciami, ktoré sa prenášajú z generácie na generáciu. Príkladom môže byť „roztržitý profesor“, „mlčanlivý blondák“, „podvodnícky politik“ alebo „krvilačný generál“. Deti môžu zažívať **ostrakizmus** alebo zosilnenú izoláciu, ak sú nejako „označované“, alebo vypadávajú zo skupiny v rámci juvenilnej society. Pretože súčasná spoločnosť reflektuje väčšinou rozdiely medzi jedincami, je tendencia k formovaniu skupín, kde je dieťa buď „v“, alebo „mimo“, s ohľadom na celkové ocenenie a vplyv.

**Znevažovanie** alebo ponižovanie ostatných ľudí môže mať katastrofálny efekt, a to najmä v dospelom živote. Tento spôsob zvyšovania si vlastnej sebaúcty, ktorý sa deti naučili od rodičov, ktorí neúctivo a znevažujúco hovoria o ľuďoch, ktorí sú im nesympatickí, alebo s ktorými súťažia, je nielen klamlivý, ale v interpersonálnych vzťahoch aj deštruktívny. „Jeden z najslabších oporných bodov inadekvátneho Self-systému je postoj znevažovania iných... doktrína, že keď ste krutincom, tak tu vďaka Bohu nebudú žiadne hory“ (Sullivan, 1953, s. 309).

**PREADOLESCENCIA.** Toto veľmi krátke obdobie trvá len po začiatok puberty a je mimoriadne dôležité. Preadolescencia znamená začiatok kapacity pre blízke vzťahy s inými, ktoré sa charakterizujú skutočnou rovnosťou a zrelou starostlivosťou. Mladý človek potrebuje kamarátov, intímnu spoločnosť ľudí rovnakého pohlavia, niekoho, komu dôveruje a s kým spolupracuje pri pokusoch porozumieť a riešiť problémy života. Šťastie kamarátstva a „pocit hodnotnosti“ sú aspoň také dôležité, ak nie ešte viac, ako keď má dieťa pocit pohody.

Sullivan hovorí, že prostredníctvom takéhoto kamarátstva môže byť mladý človek schopný prekonať problémy, ktoré sa sformovali v ranejších štádiách, ako je napríklad zlomyseľný postoj alebo tendencia k znevažovaniu. V rámci kamarátstva sa dieťa učí, že jedna osoba môže poskytovať inej osobe nežnosť, starostlivosť a úctu. Výsledkom je, že netreba anticipovať hostilitu alebo napadať sebaúctu iných. Podľa Sullivana sa preadolescent bez priateľstva môže stať obeťou zúfalej samoty, ktorá je horšia ako anxieta, a môže tak byť vážne handicapovaný pri riešení úloh adolescencie.

**RANÁ ADOLESCENCIA.** Fyziologické zmeny puberty vedú k rozvoju sexuálnej túžby (lust) a uvádzajú obdobie **ranej adolescencie**, ktoré v ideálnom prípade kulminuje nastolením uspokojivých vzorcov sexuálnej aktivity. Mnoho z problémov, ktoré vznikajú v tomto období, odráža konflikty troch bazálnych potrieb: bezpečnosti alebo oslobodenia od úzkosti, intímnosti, v tomto období s osobou opačného pohlavia, a sexuálneho uspokojenia. Ak rodičia alebo iní členovia rodiny mladého človeka kritizujú, alebo sa vysmieávajú z jeho výberu partnera, potreba intimity môže kolidovať s potrebou bezpečia. Ak potreba intimity neprechádza z kamarátstva s osobou rovnakého pohlavia na blízkosť s osobou opačného pohlavia, ako to normálne začína pri sexuálnych pudoch, mladý človek môže mať problémy pri vytváraní uspokojivého spôsobu sexuálneho správania. Takýto vývoj môže viesť k nastoleniu homosexuálnej orientácie.

**NEKORÁ ADOLESCENCIA.** **Neskorá adolescencia** trvá, až kým mladý človek nezačne s uspokojivým a zodpovedným dospelým sociálnym životom a občianstvom. V tomto období je

čoraz viac zážitkov syntaxického spôsobu. Či niekto pracuje v továrni, alebo navštevuje ešte školu, „je zaviazaný stále viac sa oboznamovať s postojmi iných ľudí k životu, stupňom ich vzájomnej závislosti v živote, ako aj spôsobmi riešenia rôznych druhov interpersonálnych problémov“ (Sullivan, 1953, s. 299). Ak sa ľudia dostávajú do neskorej adolescencie s nadsadeným Self-systémom, anticipujú anxiету v mnohých oblastiach života, prežívajú v tomto období pravdepodobne jednu alebo viacero nešťastných okolností, ako napríklad konsolidáciu **neadekvátnych personifikácií** a rôzne druhy **obmedzenia v živote**. Tieto obsahujú nerealistické pohľady na seba, stereotypné predstavy o iných a správanie vyhýbajúce sa anxiete, ktoré znižuje slobodu človeka. Ak sa niekto stále vyhýba všetkým diskusiám o filozofických problémoch, pretože má strach z toho, že je nedostatočne informovaný, stráca tým príležitosť získať „užitočné edukatívne a konsenzuálne potvrdenie skúsenosti s inými“ (Sullivan, 1953, s. 306).

Finálnym výsledkom tohto obdobia je sebarešpekt, ktorý je predpokladom na rešpektovanie iných. Sullivan zdôrazňuje, že vo všeobecnosti ponížujeme alebo zhadzujeme druhých preto, lebo majú vlastnosti, ktorých sa bojíme, alebo sa hanbíme, že ich máme sami. Takže ak dokážeme rešpektovať seba, dokážeme rešpektovať aj iných.

**ZRELOSŤ.** O období **zrelosti** hovoril Sullivan relatívne málo, ale zdôrazňoval, že každý z významných výsledkov predchádzajúcich období sa bude „výrazne prejavovať“ u zrelej osobnosti (Sullivan, 1953, s. 310). Zrelí dospelí sa teda naučili uspokojovať dôležité potreby, kooperovať a súťažiť s inými, udržiavať s nimi vzťahy, ktoré sú intímne a sexuálne uspokojujúce, a efektívne fungovať v spoločnosti, v ktorej žijú. Sullivan (1953, s. 310) za najdôležitejší z týchto cieľov považuje intimitu; zrelí ľudia majú „sympatické porozumenie s limitom, záujmom, možnosťami, so strachom a pod. tých, medzi ktorými žijú, alebo s ktorými komunikujú“.

### Výskumné metódy a priority

Sullivan, podobne ako iní, o ktorých sme hovorili, rozvinul svoju teóriu prevažne na báze klinickej praxe. Ale tým, že osobnosť považoval skôr za funkciu interpersonálnej interakcie než za komplex vnútorných procesov, priblížil svoje hypotézy a závery správaniu sa ľudí v reálnych životných situáciách. Veľa svojej terapeutickej práce urobil v rámci stretnutí v nemocnici, kde sociálna interakcia medzi pacientmi a personálom bola súčasťou diagnostiky a aj liečenia.

**VÝSKUM SCHIZOFRÉNIE.** Sullivan sa v svojej klinickej práci zamerával na problémy ľudí diagnostikovaných ako schizofrenici. Mal veľký talent kontaktu a porozumenia s týmito ľuďmi a využíval ho na štúdium a liečenie tých, ktorých iní odborníci roky degradovali na „chovancov“ inštitúcií pre duševne chorých. Sullivan trval na tom, že títo pacienti nie sú beznádejnými prípadmi, že ich možno úspešne liečiť, ak je terapeut ochotný byť trpezlivým pozorovateľom a človekom, ktorý sa im snaží porozumieť. V roku 1929 Sullivan zriadil v Shepardovej nemocnici blízko Baltimore špeciálne oddelenie pre mužských schizofrenických pacientov, ktoré bolo izolované od nemocnice, a personálom boli muži, ktorých sám vybral a trénoval. (Ženský personál na tomto oddelení nebol, lebo Sullivan veril, že muži schizofrenici majú mimoriadne ťažkosti v kontaktoch so ženami, ktoré vnímajú ako „majúce moc“ a komandujúce.) Podľa Chapmana (1976, s. 47) sa na konci roka zistilo, že títo pacienti sa zlepšili viac ako iní s podobnými diagnózami; zlepšilo sa okolo 80 % pacientov. Navyše psychiater, ktorý viedol toto oddelenie ďalší rok a používal Sullivanov mo-

## 5. kapitola

---

del, referoval o 75 % vyliečených alebo zlepšených prípadoch (Sullivan, 1962, s. 290–291). Jednako však nie je známe, či sa pacienti uzdravili úplne, lebo tu, žiaľ, nebol žiadny dlhší interval sledovania, ako je to bežné v dnešných výskumoch (Chapman, 1976).

PROBLÉMY RASOVEJ INTEGRÁCIE A SVETOVÝ MIER. Na konci roku 1930 černošský sociológ Charles S. Johnson požiadal Sullivana, aby participoval v Tennessee na jeho štúdiu o južanskej vidieckej černošskej mládeži. Hneď nato požiadal Sullivana o spoluprácu aj ďalší černošský sociológ E. Franklin Frazier, a to pri práci o černošskej mládeži v „hraničných štátoch“ (Kentucky a District of Columbia). Sullivanove príspevky k týmto štúdiám možno nájsť v prácach oboch uvedených autorov (Frazier, 1940, Johnson, 1941). Vzhľadom na prvú štúdiu Sullivan poznamenal, že u osobnosti mladého černocha nemohol nájsť nič jedinečné, okrem vždy prítomného strachu a nedôvery voči bielym osobám. Podľa Peryho (1964) Sullivan v článku o antisemitizme uvedenom v rovnakom čase spomína, že jedinou všeobecnou charakteristikou Židov, ktorú zistil, bolo, že sa naučili očakávať pri najmenšom skrytý antisemitizmus. Podľa Sullivana problém vždy vychádzal z toho, aký majú ľudia na seba názor a ako spolu komunikujú. Vo viere, že jeho názor môže prispieť k zlepšeniu vzťahov medzi národmi, bol Sullivan po 2. svetovej vojne zaangažovaný na sérii konferencií a stretnutí pod záštitou Organizácie národov. Stretávali sa vedci reprezentujúci rôzne disciplíny a krajiny, aby sa pokúsili sformulovať myšlienky o tom, ako možno kontrolovať nacionalistickú agresivitu a dosiahnuť lepšie medzinárodné porozumenie.

Až do svojej smrti v roku 1949, po návrate zo stretnutia Svetovej federácie duševného zdravia, venoval Sullivan mnoho času a energie problémom svetového mieru. Napísal niekoľko článkov, v ktorých svoju teóriu aplikoval na problém narastania medzinárodného napätia.

## ZHODNOTENIE

Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan vybavili osobnosť sociálnymi dimenziami, ktoré sú aspoň také dôležité, ak nie dôležitejšie, ako biologické dimenzie formulované Freudom na báze jeho chápania inštinktov. Uvedení teoretici zamerali svoju pozornosť na druhý element kontroverzie príroda—výchova a zistili, že ľudský jedinec nie je od prírody vyľakávaný a deštruktívny. Ľudia sa stávajú anxióznymi na základe podmienok, v ktorých žijú; môžu to byť hostilní alebo nemilujúci rodičia, ekonomická či sociálna nespravodlivosť a pod. Deštruktívnymi sa stávajú vtedy, ak sú frustrovaní v uspokojovaní svojich základných potrieb, a nie na základe nejakého fundamentálneho pudu ničenia seba alebo iných.

Na druhej strane však možno kriticky povedať, že zameraním sa na environmentálno-sociálne faktory zanedbali uvedení autori u ľudského jedinca jeho biologické dedičstvo.

*Adler nám hovorí, že slabosť je netolerovateľná, ale nikdy nehovorí prečo. Iní neúprimne hovoria o potrebách Ega bez toho, aby povedali, prečo existuje taká náruživá túžba po statuse... Toto sa podobá diskusii o teórii hladu bez toho, aby sme vysvetlili, prečo ľudia musia jesť. Nevidím dôvod, prečo by sa neofreudisti nemali zaoberať interpersonálnymi vzťahmi, nemožno to však robiť bez toho, aby sa nebrali do úvahy biologické základy, z ktorých tieto vznikajú (Brown, 1961, s. 185).*



Redukovaním osobnosti na systém Ega a jeho obrán ignorovali (podľa kritikov) sociálne orientovaní teoretici základné minulé a súčasné zdroje správania sa jedinca, ktoré sú v jeho fyziologickej výbave. Dnes, keď sa v rámci výskumu venuje stále viac pozornosti fyziologickým substrátom správania, zdá sa byť takáto kritika zvlášť významná (pozri napr. Eysenck, 1967). Je samozrejmé, že ani Adler, ani Horneyová, Fromm či Sullivan nepopierali podiel biologických faktorov na osobnosti človeka. Všetci boli toho názoru, že dieťa sa narodí s určitými tendenciami a predispozíciami a že je to interakcia medzi prírodou a výchovou, ktorá determinuje, ako sa osobnosť bude vyvíjať a ako bude fungovať.

Na druhej strane, Freud zase nepopieral vplyv sociálneho prostredia; keby tak robil, bol by len ťažko formuloval pojmy ako Ego, Superego a oídipovský komplex. V každom prípade je však jasné: ortodoxná Freudova pozícia, na rozdiel od sociálne orientovaných teoretikov, zdôrazňuje u malého dieťaťa viac jeho „špeciálne potreby ako malého živočicha“ (Munroe, 1955, s. 415).

Mnohí kritici považujú uvedených štyroch autorov za príliš optimistických, čo sa týka dieťaťa. Franck (1966) napríklad hovorí, že ľudské dispozície sú eticky neutrálne a že pohľad na osobnosť z hľadiska sociálne orientovaných teoretikov odráža skôr ich normatívne prekoncepce než vedecké poznanie.

V porovnaní s Freudovými temnejšími momentmi sa sociálne psychologickí teoretici môžu skutočne zdať optimistickí (veria, že svet sa môže stať lepším a ľudskí jedinci môžu pomôcť urobiť ho lepším). Nie je to však také jednoznačné. Oveľa typickejšie je vyhlásenie Horneyovej, že ľudský jedinec nie je v zásade „ani dobrý, ani zlý“, ale má „evolučné konštruktívne sily“, na podnety ktorých môže, ale nemusí, reagovať. Je zaujímavé, že napriek tomu, že psychológia nebola nadšená Adlerovou koncepciou sociálneho záujmu, s ňou súvisiace témy ako altruizmus, kooperácia či iné druhy prosociálneho správania sa v literatúre objavovali pomerne často (pozri napr. Bach a Torbet, 1982; Etzioni, 1982; Mayeroff, 1971; Saranson, 1974).

Niektorí kritici uvedeným autorom tiež vyčítajú, že nevysvetlili, ako sa osobnosť sociálnym prostredím formuje. Je to tým, že sa zdá, že (okrem Sullivana) zanedbávali špecifické detaily procesu učenia, ktorému sa v Amerike roky venovala veľká pozornosť. Adler a Fromm napríklad hovoria, že rodičia — a často aj učitelia — musia učiť dieťa žiť v spoločnosti, ale nešpecifikujú, ako by mali dieťa učiť. Stačí, keď dieťa len „vystavíme“ určitým podmienkam sociálneho života? Existuje nejaký druh automatizmu, ktorý „vpečatuje“ alebo „vymazáva“ správanie podľa toho, či je sociálne schvaľované, alebo nie? Alebo dieťa väčšinou iba využíva kognitívne kapacity, aby vnímalo, porozumelo a rozhodlo sa, čo má robiť?

Napokon, podobne ako je to u Freuda, Eriksona či Junga, kritici vytýkajú sociálne orientovaným teoretikom zanedbávanie systematického výskumu. Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan, všetci boli praktikujúcimi psychoterapeutmi a svoje teórie osobnosti stavali väčšinou na vlastných pozorovaniach a záveroch, ktoré robili v rámci terapeutických sedení. Takže väčšia časť úlohy ešte zostáva, a to objasnenie ich pojmov v rámci kontrolovaných experimentov.

## 5. kapitola

### ZHRNUTIE

#### Alfred Adler

- ① Osoba je sociálne orientovaná, seba si uvedomujúca bytosť, ktorá sa aktívne snaží o svoj rozvoj.
- ② Primárnym ľudským motívom je potreba prekonať **inferioritu** a dosiahnuť **superioritu**.
- ③ Ľudia si vytvárajú **fiktívne finálne ciele**, aby viedli ich správanie, tieto však nepredstavujú realitu, ale to, čo je možné.
- ④ **Životný štýl**, t. j. špecifický spôsob, akým sa jedinec usiluje o superioritu, sa ustanovuje vo veku 4–5 rokov, účelným spôsobom ho však možno zmeniť.
- ⑤ Podmienky ako **organická nestálosť**, **rozmaznávanie** či **odmietanie** môžu vytvárať **komplex inferiority** alebo **superiority** a maladaptívny životný štýl.
- ⑥ Rodičia alebo výchovný systém musia rozvíjať potenciál ľudského jedinca pre **sociálny záujem**.
- ⑦ **Kreatívna sila Self** umožňuje osobe využívať vrodené schopnosti a sily prostredia za účelom vytvorenia špecifického postoja k životu a vzťahom s inými ľuďmi.
- ⑧ **Poradie narodenia** dieťaťa v rodine ovplyvňuje jeho osobnostné charakteristiky.
- ⑨ **Najranejšie spomienky** ľudí často odhaľujú genézu ich životného štýlu.
- ⑩ Cieľom každého ľudského jedinca je žiť, milovať a pracovať v harmónii s inými.

#### Karen Horneyová

- ① Ľudská osobnosť je komplexom zážitkov a fungovania osoby, čo obsahuje fyzické, psychologické, duchovné, sociálne, kultúrne a morálne faktory.
- ② Freudova teória je príliš mechanistická a biologická a chybné dáva na prvé miesto sexuálnu motiváciu.
- ③ Kľúčovým bodom psychológie ženy nie je **závisť penisu**, ale potreba moci a rovnakého statusu a príležitostí.
- ④ Zlá rodičovská starostlivosť v ranom detstve môže vyvolávať **bazálnu anxiétu** a **bazálnu hostilitu**, ktorá vedie k **začarovanému kruhu** zintenzívňovania stresu a maladaptívneho správania.
- ⑤ **Konflikt** je v ľudskom živote nevyhnutný, ale ľudia s bazálnou anxiétou a hostilitou ho nedokážu tolerovať a rozvíjajú neurotické spôsoby ako pokusy vyrovnáť sa s ním; vytvárajú **idealizovaný sebaobraz**, **túžia po sláve**, prejavuje sa u nich **neurotické „mal by som“**, **externalizujú to**, čo je neakceptovateľné, naučia sa **neurotickej pýche** a **sebanenávisti**. Toto všetko vedie k **odcudzeniu od Self**.
- ⑥ Tri základné spôsoby vzťahov k iným sú: **držanie sa v pozadí** (Self — effacement), **expanzia** a **rezignácia**. Väčšina ľudí preferuje jeden štýl pred ostatnými, ale „normálni“ ľudia používajú z času na čas všetky tri štýly. Neurotici v úsilí vyhnúť sa konfliktu sa rigidne držia jedného štýlu interakcie.
- ⑦ Úspech pri vyrovnávaní sa s problémami vedie k zvýšenej sebadôvere, čo vedie k ďalším úspechom.

#### Erich Fromm

- ⑧ Ľudskí jedinci neustále bojujú o slobodu a dôstojnosť a prežívajú silnú potrebu spájania sa s druhými.

- 19) **Existenciálna dilema** medzi živočíšnou stránkou človeka, resp. jeho fyziologickými potrebami a špeciálnymi potrebami uvedomenia si seba ako ľudského jedinca sa dá riešiť v jednote s inými ľuďmi, v láske a práci.
- 20) Sú dva typy potrieb, ktoré sú špecificky ľudské: tie, ktoré odzrkadľujú základné existenciálne dilemy, a tie, ktoré reflektujú všeobecnú potrebu dať svetu zmysel a pracovať pre určitý cieľ.
- 21) Štyri dimenzie sociálneho charakteru sú: **akceptujúci—receptívny, zachovávajúci—zhromažďujúci, výnosný—vykorisťujúci, výmenný—trhový**. Každá z týchto dimenzií sa nachádza na kontinuu, ktoré sa rozprestiera od **produktívneho k neproduktívnemu**.
- 22) Spoločnosť formuje charakter dieťaťa prostredníctvom rodičov a učiteľov, zároveň však ľudí frustruje tým, že ich izoluje od zmyslu ich práce a stále vytvára nové potreby.
- 23) V **humanistickej, komunitárnej, socialistickej** spoločnosti formulovanej Frommom by boli ľudské vzťahy založené na bratstve a ľudia by aktívnejšie participovali na vládnutí sebe samým.
- 24) V svojej štúdii mexickej dediny použil Fromm projektívne testy a aj iné metódy na odhalenie vývoja sociálneho charakteru.

#### Harry Stack Sullivan

- 25) Osobnosť možno ponímať len v kontexte jej interpersonálneho správania; ľudia neexistujú izolovane od vzťahov s inými.
- 26) Ľudský jedinec je energetický systém, ktorý musí uspokojovať svoje potreby a znižovať tenziu prostredníctvom **energetickej transformácie**.
- 27) **Anxieta**, extrémny stupeň tenzie, vyžaduje špeciálne metódy na rozptýlenie; dvoma dôležitými spôsobmi sú **somnolentné odlúčenie a selektívna nepozornosť**.
- 28) Kognitívne fungovanie prebieha tromi spôsobmi: **prototaxicky, parataxicky, syntaxicky**. **Parataxická distorzia** interferuje s logickým myslením. **Konsenzuálne schválenie** facilituje logické myslenie a učenie.
- 29) Tri osobnostné charakteristiky sú v čase relatívne stabilné: **dynamizmus, personifikácie, Self-systém**. Jeden komponent Self-systému sa zúčastňuje **bezpečnostných operácií**, iný reprezentuje **personifikované Self**, ktoré je integráciou **dobrého Ja** a **zlého Ja**. **Nie Ja** je disociovaným aspektom Self.
- 30) Osobnosť sa vyvíja počas šiestich období: **rané detstvo, detstvo, juvenilné obdobie, preadolescencia, raná adolescencia a neskorá adolescencia**. Vo vývine sú dôležité: **premena v zlomyseľnosť, stereotypy, ostrakizmus a znevažovanie**.
- 31) Hoci Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan dali osobnosti sociálny rozmer tým, že sa zamerali na jej prostredie, kritici im vytýkali, že zanedbali biologickú dedičnosť ľudského jedinca. Kritizovali ich (možno s výnimkou Sullivana) aj za to, že zanedbávali špecifické detaily učebného procesu a neoverovali svoje koncepcie kontrolovanými experimentmi. Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan boli kritizovaní za to, že boli príliš idealistickí, čo sa týka človeka, hoci vo všeobecnosti hovorili o tom, že ľudia majú potenciál pre dobro aj zlo. Súčasná psychologická literatúra odzrkadľuje východiská týkajúce sa rôznych foriem prosociálneho správania.

## 5. kapitola

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

#### Alfred Adler

Vari najlepší úvod do Adlerovej teórie je v publikácii *Prax a teória individuálnej psychológie* (*The Practice and Theory of Individual Psychology*, 1927). Možno si pozrieť tiež Adlerovu správu o svojom prístupe v knihe *Individuálna psychológia* (*Individual Psychology*, 1930) alebo *Základné hľadiská individuálnej psychológie* (*The Fundamental Views of Individual Psychology*, 1935). Tri knihy vydané Heinzom a Rowenou Ansbacher - *Individuálna psychológia Alfreda Adlera* (*The Individual Psychology of Alfred Adler*, 1956); *Adler, kooperácia medzi pohlaviami* (*Adler, Cooperation between Sexes*, 1978); a *Adler, Superiorita a sociálny záujem* (*Superiority and Social Interest*, 1979) — sú vari najlepšie integrovaným zdrojom informácií o Adlerovej teórii. Podľa Ansbacherovcov (Adler, 1978) je Adlerovým najdôležitejším dielom *Neurotická konštitúcia* (*The Neurotic Constitution*, 1912). Varujú však pred tým, že existujúci preklad... je nevhodný (Adler, 1978, s. 416). Adlerov vlastný literárny štýl nebol rozhodne najúhľadnejší, a kým ho začali Ansbacherovci prekladať a vydávať, bolo ho v angličtine len málo. Hoci je často dosť ťažké sledovať jeho práce, tieto sú hodné tohto úsilia.

Schachterova *Psychológia afiliácie* (*The Psychology of Affiliation*, 1959) je pôsobivou demonštráciou efektu poradia pri narodení. Informácie o množstve skúmaní vyvolaných touto myšlienkou možno nájsť v práci Vockella, Felkera a Mileyho *Literatúra o poradí narodenia* (*Birth order literature, 1967–1972*, 1973) a v práci Ernsta, Angsta *Poradie narodenia — jeho vplyv na osobnosť* (*Birth Order: Its Influence on Personality*, 1983). Aj ďalšie Adlerove pojmy, ako sociálny záujem či životný štýl, podnecovali v nadväznosti na poradie narodenia teoretické diskusie a výskum.

Preštudovanie niektorých vydaní časopisu *Individual Psychology* (predtým *The Journal of Individual Psychology*) môže poskytnúť informácie o štúdiách, ktoré boli urobené práve v tejto oblasti. O Adlerovi boli napísané tri biografické diela: Bottome, *Alfred Adler — biografica* (*Alfred Adler — A Biography*, 1939); Orgler, *Alfred Adler: Muž a jeho práca* (*Alfred Adler: The Man and His Work*, 1963); a Sperber, *Masky osamelosti: Alfred Adler v perspektíve* (*Masks of Loneliness: Alfred Adler in Perspective*, 1974). Okrem toho sa v knihe Ansbacher a Ansbacher: *Superiorita a sociálny záujem* (*Superiority and Social Interest*) objavila o Adlerovi krátka biografická esej od Carla Fürtmullera.

#### Karen Horneyová

Najlepšia prezentácia myšlienok Horneyovej je v jej knihe *Neurotická osobnosť našej doby* (*The Neurotic Personality of our Time*, 1973). Publikácia *Nové smery v psychoanalýze* (*New Ways in Psychoanalysis*, 1939) prezentuje Horneyovej špecifické argumenty voči Freudovej teórii a obsahuje aj jej neskoršie formálne vyhlásenia k psychológii ženy. *Psychológia ženy* (*Feminine Psychology*, 1967), zbierka ranejších prác Horneyovej, opisuje jej teóriu do podrobných detailov. Kniha *Autoanalýza* (*Self Analysis*, 1942), Horneyovej priekopnícke dielo je založené zväčša na jej vlastnej autoanalýze. *Neurózy a ľudský rast* (*Neurosis and Human Growth*, 1950) obsahuje poslednú a najsofistikovanejšiu prezentáciu jej teórie.

Mnoho z ranejších Horneyovej prác bolo napísaných v nemčine, no jej novšie štúdie možno nájsť už aj vo vydaniach *Amerického časopisu pre psychoanalýzu* (*American Journal of Psychoanalysis*). Sympatická bilancia života a diela K. Horneyovej je v Rubinsovej práci *Karen Horneyová: Nežný rebel psychoanalýzy* (*Karen Horney: Gentle Rebel of Psychoanalysis*, 1978) a zaujímavý pohľad na ňu ako mladú ženu ponúka jej

vlastný denník — *Adolescentný diár Karen Horneyovej (The Adolescent Diaries of Karen Horney, 1980)*.

### Erich Fromm

Frommova prvá významná kniha *Únik pred slobodou (Escape from Freedom, 1941)*, ktorá bola napísaná v tieni nacistického režimu, ukazuje, prečo bola táto forma totality schopná zapôsobiť na neistých ľudí. Pre porozumenie Frommovho intelektuálneho pozadia možno skúsiť prečítať si *Marxov pojem človeka (Marx's Concept of Man, 1961)* a potom *Nespútanú ilúziu (Beyond the Chains of Illusion 1962)*, kde sa Fromm pokúša o syntézu Freudovho a Marxovho hľadiska.

Fromm napísal vyše 20 kníh, z ktorých medzi najznámejšie patria *Zdravá spoločnosť (Sane Society, 1955)* a *Umenie milovať (The Art of Loving, 1956)*. Jedna z jeho posledných kníh *Anatómia deštruktivity (Anatomy of Destructiveness, 1973)* skúma problém, či je ľudská agresivita inštinktívna, alebo naučená. *Mať alebo byť (To Have or to Be, 1976)* hovorí o dvoch protichodných orientáciách, ktoré formujú bázu Frommovej teórie sociálneho charakteru. Krátka biografická črta o Frommovi je aj v úvode diela *Funk: Erich Fromm, Odvaha byť človekom (Erich Fromm, The Courage to be Human, 1982)*, kde autor — Frommov vydavateľ a prekladateľ — diskutuje o jeho diele.

### Harry Stack Sullivan

Sullivan napísal počas svojho života len jednu knihu: *Koncepcie modernej psychiatrie (Conceptions of Modern Psychiatry, 1947)*. Pretože si však odkladal poznámkové zošity a veľa zo svojich prednášok mal nahratých, jeho vydavateľ dal z toho dohromady ďalších päť kníh, ktoré obsahovali články publikované v časopise *Psychiatria (Psychiatry)*, ako aj v iných knihách a časopisoch. *Interpersonálna teória psychiatrie (The Interpersonal Theory of Psychiatry, 1953)* ponúka kompletný súbor Sullivanovej teórie a spolu s dielom *Spojenie psychiatrie a sociálnej vedy (The Fusion of Psychiatry and Social Science, 1964)* poskytuje asi najlepší zdroj porozumenia jeho pojmom. *Psychiatrické interview (The Psychiatric Interview, 1954)*, povinné čítanie na mnohých zdravotných školách, sa využíva, ako hovoril Sullivan, ani nie tak pre psychoterapiu, ale pre také záležitosti, ako interview v rámci zamestnania alebo poradenstvo.

Publikácie ako Blitsten: *Sociálne teórie Harryho Stacka Sullivana (The Social Theories of Harry Stack Sullivan, 1953)* a Mullahy: *Začiatky modernej americkej psychiatrie — Myšlienky Harryho Stacka Sullivana (The Beginnings of Modern American Psychiatry: The Ideas of Harry Stack Sullivan, 1973)* jednoducho opísali Sullivanovu teóriu. Mullahy napísal o Sullivanovi ďalších 5 kníh.

Objavili sa aj dve biografie Sullivana: Chapman, *Harry Stack Sullivan: Jeho život a práca (Harry Stack Sullivan: His Life and Work, 1976)* a Perry, *Psychiatri Ameriky (Psychiatrists of America, 1982)*. Perry bol za Sullivanovho života vydavateľom časopisu *Psychiatria* a hlavným vydavateľom všetkých Sullivanových diel, ktoré vyšli po jeho smrti. V roku 1978 sa v časopise *Psychiatria* objavilo „kolokvium Harryho Stacka Sullivana“, ktoré obsahovalo zaujímavé spomienky Sullivanových kolegov.

---

# II. časť

## ZAMERANIE NA PREŽÍVAJÚCEHO ČLOVEKA

Druhá časť knihy sa týka šiestich teoretikov, ktorí kladú dôraz na to, ako človek prežíva svoj svet. Abraham Maslow a Carl Rogers (7. kap.) kladú dôraz na človeka, ktorý sa usiluje o sebaaktualizáciu. Ludwiga Binswanger a Medarda Bossa (7. kap.) silne ovplyvnila existencialistická filozofia. Kurt Lewin a George Kelly (8. kap.) sa v mnohých ohľadoch líšia. Zhodujú sa však v tom, že pri interpretovaní správania konkrétneho človeka je najdôležitejšie brať do úvahy spôsob, akým človek konštruuje a hodnotí svoj svet.

Títo šiesti teoretici sú menej ovplyvnení Freudom a psychoanalýzou než teoretici, ktorí sa nachádzajú v prvej časti knihy. Všetci, s výnimkou Lewina, sú alebo boli psychoterapeutmi, a teda v istej miere sa zaoberali psychickými poruchami. Napriek tomu majú širší a „sľadnejší“ pohľad na ľudskú podstatu než psychoanalytici. Teoretici v tejto skupine sa relatívne viac zaujímajú o normálnych ľudí pri ich každodennom fungovaní a zaoberajú sa dokonca aj vrcholmi ľudských zážitkov.

Možno ste si len letmo pozreli obrázok č. 2 a vrátite sa k nemu po prečítaní týchto teórií. Teoretici v tejto časti knihy považujú ľudí za cieľovo orientovaných a motivovaných zväčša vedomými faktormi. Majú tendenciu viac zdôrazňovať vplyvy prostredia než dedičnosti. Domnievajú sa, že ľudí ovplyvňujú faktory súčasnosti.

Všeobecne možno povedať, že títo teoretici zaujímajú interakcionistickú pozíciu. Berú zreteľ na človeka a prostredie, viac sa zaujímajú o normálne než abnormálne fungovanie. Ich postoj k motivácii sa líši. Na jednej strane sú Maslow a Rogers, ktorí navrhujú jediný univerzálny sebaaktualizačný motív, a na druhej strane Lewin, ktorý hovorí, že jestvuje toľko motívov alebo potrieb, koľko je špecifických a rozlíšiteľných ľudských túžob. Títo teoretici ponúkajú holistický a humanistický pohľad. Človeka považujú za celostný organizmus, ktorý interpretuje zážitok vedome a účelovo.

	MASLOW	ROGERS	BINSWANGER a BOSS	LEWIN	KELLY
vedomie versus nevedomie	Black	Black	Black	Black	Black
akvizícia versus proces učenia	Black	Black	Black	Black	Black
dedičnosť versus prostredie	Black	Black	White	Black	Black
minulosť versus prítomnosť	Black	Black	Black	Black	Black
holistické versus analytické	Black	Black	Black	White	Black
človek versus situácia	Black	Black	White	Black	Black
účelové versus mechanistické	Black	Black	Black	White	Black
niekoľko versus mnoho	Black	Black	White	Black	Black
normálne versus abnormálne	Black	Black	Black	Black	Black

Obr. 2 Humanisticko-kognitívne teórie a dimenzie osobnosti

# 6. kapitola

*Sebaaktualizácia je vnútorný rast toho,  
čo už je v organizme.*

*Presnejšie povedané toho,  
čo je samotným organizmom.*

*Abraham Maslow*

*Mám veľké potešenie z facilitovania  
vývinu človeka.*

*Carl Rogers*

## **ABRAHAM MASLOW**

**V svojej podstate sme dobrí, a nie skazení**

**Motivácia: Hierarchia potrieb**

**Āká je organizácia osobnosti?**

**Sebaaktualizujúci ľudia: Vrcholný zážitok**

**D- a B- oblasti**

## **CARL R. ROGERS**

**Trvalé aspekty osobnosti**

**Dynamika osobnosti**

**Vývin osobnosti**

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**



## 6. kapitola

### HOLIZMUS A HUMANIZMUS: ABRAHAM MASLOW A CARL ROGERS

Odkedy René Descartes (francúzsky filozof a matematik; 1596–1650) rozdelil ľudskú bytosť na dve oddelené, ale interagujúce entity — na telo a myseľ — filozofi, psychológovia, lekári a ďalší sa pokúšali opäť zjednotiť organizmus. Pokúšali sa s ním narábať ako so zjednoteným, organizovaným celkom. Holistický alebo organizmický pohľad na človeka si vyžaduje, aby sa pri každej chorobe, či je fyzická, alebo mentálna, liečila myseľ aj telo. Holistická teória osobnosti sa zameriava na celostný organizmus, a nie na jednotlivé separátne črty, pudy alebo návyky.

**Holizmus**, ktorý má korene už u Aristotela (grécky filozof; 384–322 pred n. l.), Barucha Spinozu (holandský filozof; 1632–1677) a Williama Jamesa (americký psychológ a filozof; 1842–1910), má vzťah k hnutiu Geštalť, ktoré sa rozvinulo v Nemecku tesne pred 1. svetovou vojnou. Holizmus tvrdí, že organizmus sa stále správa ako zjednotený celok, a nie ako séria od seba oddelených častí. Myseľ a telo nie sú separátne entity, ale súčasti jediného celku. Čo sa udeje v časti, ovplyvní celok. Naopak zasa platí, že zákony celku riadia fungovanie jeho častí. Preto treba odhaliť zákony, podľa ktorých funguje celý organizmus. Len tak možno porozumieť fungovaniu ktoréhokoľvek komponentu. Tabuľka 6.1 zhrňa základné charakteristiky holistického pohľadu na teóriu osobnosti.

Väčšina súčasných teoretikov osobnosti prijíma vo väčšej alebo menšej miere holistickú orientáciu. Avšak teoretici, ktorých rozoberáme v tejto kapitole — Abraham Maslow a Carl Rogers — sa odlišujú od Sigmunda Freuda (2. kap.), Carla Junga (4. kap.), Henryho Murraya (9. kap.) či Gordona Allporta (10. kap.) v tom, že sami seba spájajú s humanistickým hnutím v modernej psychológii. **Humanizmus** zdôrazňuje celkovú dôstojnosť a hodnotu ľudskej bytosti a jej kapacitu seberealizácie. Humanistickí teoretici stoja v opozícii k pesimizmu a zúfalstvu psychoanalytického pohľadu a k „robotickej“ koncepcii ľudskej bytosti, ktorú ponúka behaviorizmus. Títo teoretici veria, že máme v sebe potenciál pre

TABUĽKA 6.1

#### *Dôležité charakteristiky holistického pohľadu*

1.	Normálnu osobnosť charakterizuje jednota, integrácia, konzistentnosť a prepojenosť. Organizácia je prirodzeným stavom a dezorganizácia je patologická.
2.	Organizmus síce možno analyzovať oddelením jeho častí, ale žiadnu časť nemožno študovať izolovane. Celok funguje podľa zákonitostí, ktoré nemožno zistiť v častiach.
3.	Organizmus má najdôležitejší pud, a to sebaaktualizáciu. Ľudia sa stále snažia realizovať svoj základný potenciál, a to akýmkoľvek spôsobom, ktorý majú k dispozícii.
4.	Vplyv vonkajšieho prostredia na normálny vývin je minimálny. Potenciál organizmu, ak mu vhodné prostredie umožní rozvinúť sa, vyprodukuje zdravú, integrovanú osobnosť.
5.	Dôkladné štúdium jedného človeka je užitočnejšie než extenzívny výskum izolovanej psychologickej funkcie u mnohých ľudí.

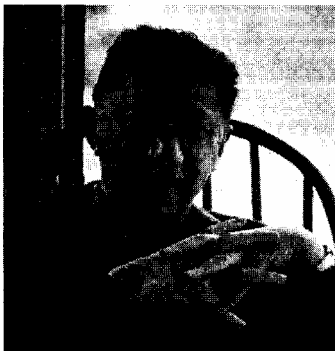
zdravý a tvorivý rast. Ak sme ochotní akceptovať zodpovednosť za vlastné žitie a uplatníme tento potenciál, tak prekonáme aj obmedzujúce vplyvy rodičovskej výchovy, vzdelávania a ďalších sociálnych tlakov. Humanizmus

*sa zasadzuje za rešpektovanie rastu ľudí, za rešpektovanie rôznorodosti prístupov, za otvorenosť k akceptovateľným metódam a za záujem o exploráciu nových aspektov ľudského správania. Zameriava sa na témy, ktoré nachádzajú len málo priestoru v jestvujúcich teóriách a systémoch; napríklad láska, tvorivosť, Self, rast, organizmus, uspokojenie základných potrieb, sebaaktualizácia, vyššie hodnoty, bytie, stávanie sa, spontánnosť, hra, humor, náklonnosť, prirodzenosť, vrelosť, transcendentia Ega, objektívnosť, autonómnosť, zodpovednosť, význam, fair play, transcendentálny zážitok, vrcholný zážitok, odvaha a s tým spojené pojmy. (Maslow, 1964, s. 70–71)*

### ABRAHAM H. MASLOW

Abraham Maslow pokrstil humanistickú školu na „tretiu silu“ v americkej psychológii. Prvými dvoma sú psychoanalýza a behaviorizmus. Maslow sám prešiel všetkými tromi prístupmi. Začal, ako sám hovoril, ako „opičí človek“ (Hall, 1968). Napísal svoju doktorskú dizertáciu pod vedením Harryho Harlowa na Wisconsinkej univerzite. Týkala sa dominantnosti ako determinanty sociálneho a sexuálneho správania opíc rodu Rhesus macaque. Začal však u neho narastať záujem o Freudovu teóriu, o Geštalť prístup a organizmický pohľad na človeka. Štúdiom filozofie ho presvedčilo o tom, že spásu ľudskej bytosti nemožno nájsť ani v behaviorizme, ani v psychoanalýze.

#### RÁMČEK 6.1 Abraham Harold Maslow (1908–1970)



Abraham Maslow sa narodil a vyrástol v Brooklyne, kde sa jeho rodičia usadili po emigrácii z Ruska. Rodina bola spočiatku chudobná, ale keď Maslowov otec začal čoraz úspešnejšie podnikáť, postupne sa prepracovala medzi strednú vrstvu.

Maslow opisuje svoju matku ako „nie veľmi príjemnú“ a hovorí, že k nej cíti iba malú náklonnosť. Svojho otca charakterizuje ako „príjemného“ muža, ale ako človeka, ktorý nemal porozumenie pre Maslowove intelektuálne záujmy. Strýko, bratranec približne v rovnakom veku ako Maslow a sesternica Bertha Goodmanová boli dôležitými starostlivými postavami v jeho ranom veku. Maslow sa v šestnástich rokoch zamiloval do Berthy a zobral si ju po štvorročnej známosti v roku 1928. Mali dve dcéry, Ann a Ellen. Maslow povedal, že narodenie prvého dieťaťa zmenilo jeho život: „Pozeral som sa na túto drobnú záhadnú vec a... cítil som sa malý, slabý a krehký. Povedal som, že každý, kto má dieťa, už nemôže byť viac behavioristom.“ (Hall, 1968, s. 56)

Maslow navštevoval istý čas City University v New Yorku (neskôr City College) a Cornell University. Všetky svoje tituly však získal na Univerzite vo Wisconsinu, kde bol prvým doktorským študentom Harryho Harlowa. Keď prvý raz prišiel do Wisconsinu, bol nadšený Watsonom a jeho teóriami správania. Po začiatkovej práci s opicami urobil analogické štúdie

## 6. kapitola

s ľudmi a zistil mnoho podobností (Maslow, 1968). Jedného dňa v roku 1941, tesne po japonskom útoku na Pearl Harbor, povedal, že sa vzdáva všetkého, čím bol „fascinovaný sebeckým spôsobom“. Mal „víziu mierového stola, okolo ktorého sedeli ľudia a rozprávali sa o ľudskej povahe, nenávisti, vojne, mieri a bratstve“. Cítil, že

*neporozumeli sme – Hitlerovi, Nemcom, Stalinovi, komunistom. Nerozumeli sme nikomu z nich. Cítil som, že ak by sme im porozumeli, mohli by sme postúpiť dopredu... Tá chvíľa zmenila celý môj život a predurčila všetko, čo som neskôr robil. Odvtedy som sa venoval rozpracovaniu teórie ľudskej podstaty, aby sa dala experimentálne a výskumne testovať. Chcel som dokázať, že ľudia sú schopní niečoho veľkolepejšieho, než je vojna, predsudky a nenávisť. (Hall, 1968, s. 54)*

V teórii metamotivácie alebo metapotrieb sa Maslow pokúsil

*vypracovať prvotný klin, základňu ideológie, ktorú by mohli akceptovať všetci ľudia. Nemali by jesť žiadne hranice. Potrebujeme systém myslenia – dokonca ho môžete nazvať aj náboženstvom – ktorý dokáže spojiť ľudské bytosti. Systém, ktorý sa hodí pre republiku Čad a aj pre Spojené štáty. Systém, ktorý dá našim idealistickým mladým ľuďom niečo, v čo môžu veriť. Hľadajú niečo, do čoho môžu vložiť všetky svoje emócie. (Hall, 1968, s. 65)*

Maslow mal široké záujmy, ktoré prekračovali obmedzenia jeho prvotného vzdelania a práce. Ako sám povedal: „Moje dobrodružstvá v psychológii ma zaviedli do všetkých možných smerov. Niektoré z nich prekročili oblasť konvenčnej psychológie.“ (Maslow, 1971, s. 3)

Dva roky pred smrťou sa ho spýtali, čo by povedal mladému sebaaktualizujúcemu psychológovi, ktorý by chcel spoznať najdôležitejšiu vec, ktorú by mohol riešiť v súčasnej dobe sociálnej krízy. Maslow povedal: „Povedal by som mu, aby pracoval na probléme agresivity a hostilít... Kráti sa čas. Základný kameň porozumenia diabľovi, ktorý môže zničiť našu spoločnosť, spočíva v tomto porozumení.“ (Hall, 1968, s. 57)

V roku 1951, po štrnástich rokoch práce na **Brooklynskej univerzite**, sa Maslow stal vedúcim katedry psychológie na **Brandeis University**. V roku 1969 sa presťahoval do mesta **Mentlo Park** v **Kalifornii**, kde sa stal interným pracovníkom **Laughlinovej nadácie**. V júni nasledujúceho roku dostal smrteľný srdcový atak.

Maslow bol od r. 1967 do r. 1968 prezidentom Americkej psychologickkej asociácie. V rokoch 1961–1962 bol Andrew Kay Visiting Fellow v **Západnej inštitúcii behaviorálnych vied** v **La Jolle**. Bol plodným autorom a učiteľom. Študenti ho mali veľmi radi a kolegovia k nemu pocífovali veľkú náklonnosť. Bol šľachetný v svojej práci, zásluhy často prenechával tým, ktorých myšlienky obdivoval alebo použil. Jeho práce sú plné citácií predchodcov, ako Adler, Horneyová, a jeho súčasníkov, ako Carl Rogers.

V jednej chvíli si Maslow položil otázku, ako nám môže psychológia vystavaná na štúdiu ľudí, ktorých mentálne kapacity boli z nejakého dôvodu pod normou, povedať niečo zmysluplné a významné o väčšine ľudí, ktorí, a v tom si bol istý, sú zdraví a tvoriví. Pocífoval, že psychológia má len „pesimistické, negatívne a limitované koncepcie“ človeka. Oveľa viac sa zaoberá ľudskými slabosťami ako silnými stránkami, snaží sa vysvetľovať ľudské hriechy a zanedbáva ich cnosti.

Psychológia sa pozerá na človeka ako stále a zúfalo sa pokúšajúceho vyhnúť bolesti a nie ako na niekoho, kto aktívne vyhľadáva príjemnosť a šťastie. Kde je psychológia, pýtal sa Maslow, ktorá berie na vedomie veselosť, nespútanosť, lásku a pohodu, a to v rovnakom rozsahu, ako sa zaoberá mizériou, konfliktom, hanbou a hostilitou? Psychológia, povedal, „dobrovoľne obmedzila seba iba na polovicu svojej oprávnenej jurisdikcie, a to na temnejšiu, trápnejšiu polovicu“.

Teórie osobnosti zanedbali obrovskú oblasť fungovania osobnosti. Ale mechanistická veda, ako ju reprezentuje behaviorizmus, je podľa Maslowa tiež neadekvátna pre štúdium cel-

ku človeka. Humanistická veda by nemala nahradiť mechanistickú vedu. Mala by slúžiť ako jej doplnenie tým, že sa bude zaoberať otázkami hodnôt, individuality, svedomia, účelovosti, etiky a „najvyšších sfér ľudskej povahy“.

### V svojej podstate sme dobrí, a nie skazení

Podľa Maslowa majú ľudia základnú psychologickú štruktúru analogickú s fyzickou štruktúrou: majú „potreby, kapacity a tendencie, ktoré sú geneticky založené“. Niektoré tieto charakteristiky sú typické pre všetkých ľudí; ďalšie sú „jedinečné pre individuum“. Tieto potreby, kapacity a tendencie sú v svojej podstate dobré alebo aspoň neutrálne; nie sú zlé, skazené. Toto Maslowovo tvrdenie bolo nové.

Mnohí autori predpokladali, že niektoré ľudské potreby či tendencie sú zlé, antisociálne a musia sa krotiť tréningom a socializáciou (napríklad teológovia postulujú prvotný hriech; Freudov pojem Id).

Po druhé, zdravý a želaný vývin obsahuje aktualizáciu týchto charakteristík či naplnenie potenciálov človeka. Človek dozrieva „v smere línií, ktoré táto skrytá, prekrytá, nejasne videná základná podstata diktuje, rastie skôr zvnútra, než by sa utváral zvonka“ (Maslow, 1954, s. 340).

-> Po tretie, Maslow poukazuje na to, že psychopatológia je dôsledkom popretia, frustrácie či prekrútenia našej základnej podstaty. Čo je dobré z tohto pohľadu? Všetko, čo poskytuje sebaaktualizáciu. Čo je zlé alebo abnormálne?

Všetko, čo frustruje, blokuje, popiera základnú podstatu ľudskej bytosti. Z toho vyplýva, že psychoterapia alebo terapia akéhokoľvek druhu je prostriedkom, ktorým možno ľudí prinavrátiť na cestu sebaaktualizácie a vývinu v smere línií diktovaných ich vnútornou podstatou (Maslow, 1954).

-> Maslow hovorí, že veľa klinických dôkazov, a niektorých výskumných, ukazuje na rozumný predpoklad „aktívnej vôle k zdraviu, impulzu k rastu alebo k aktualizácii ľudských potenciálov (1967b) takmer u každej ľudskej bytosti. Táto vnútorná podstata je slabá aj silná; je „chúlostivá, subtilná a ľahko prekonateľná návykom, kultúrnym tlakom a zlými postojmi k nej“ (Maslow, 1968, s. 4). Ale ak je popretá, prejde do „podzemia“, kde pokračuje v tlaku na prejavenie sa, a to pravdepodobne aj u „chorého“ či zle adjustovaného človeka.

### Motivácia: Hierarchia potrieb

Maslow sformuloval teóriu ľudskej motivácie, v ktorej mnohotvárne ľudské potreby sú hierarchicky usporiadané. To znamená, že určité základné potreby, ako hlad a smäd, musia byť uspokojené skôr než možno iné potreby, ako napríklad sebaocenenie, začať cítiť a neskôr aj uspokojiť. **Základné** alebo **deficitné** potreby sú tie, ktoré vyrastajú z nejakého zrejmeho nedostatku, deficitu v človeku. Ak sú deficitné potreby viac-menej uspokojené, objavujú sa **metapotreby** alebo **rastové** potreby, ktoré vyrastajú z ľudskej potreby sledovať ciele, neprestajne ich prekračovať, stávať sa niekým lepším a nielen byť alebo pokračovať v jestvovaní. Dovoľte nám začať s najzákladnejšími potrebami fyziologického uspokojenia, ako je jedlo a pitie. Obrázok 6.1, ktorý graficky reprezentuje Maslowovu hierarchiu potrieb, vám pomôže vidieť vzájomné vzťahy rôznych kategórií potrieb, ako ich budeme jednotlivo rozoberať.

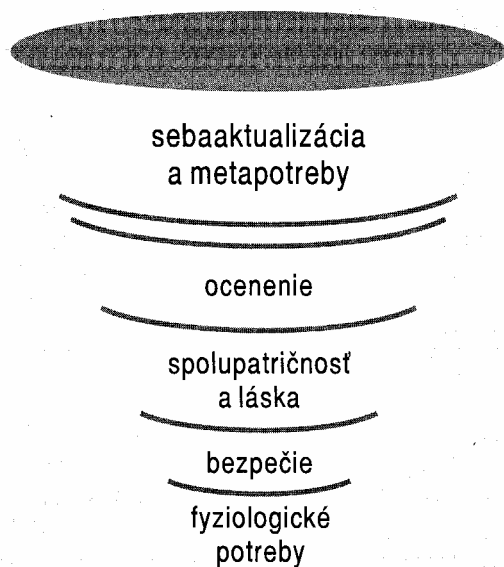
## 6. kapitola

FYZIOLOGICKÉ POTREBY. Niektoré **fyziológické potreby** sú v svojej podstate homeostatické (snažia sa udržať rovnováhu medzi nezlučiteľnými prvkami). Napríklad pomocou prijímania potravy a vody sa telo snaží udržať mnohé druhy rovnováhy v krvi a telesných tkanivách, ako sú obsah soli, cukru, proteínov a iných prvkov.

Fyziológická potreba demonštruje v niektorých prípadoch podkladovú somatickú bázu — týka sa to napríklad hladu, smädu a únavy. Dočasne, a po určitú hranicu, možno uspokojiť niektoré fyziológické potreby inými aktivitami, ktoré s nimi nemajú nič spoločné. Napríklad napitím sa vody alebo vyfajčením cigarety možno „odstaviť“ škrkanie v bruchu, a tak „uspokojiť“ túto potrebu. Skutočná telesná potreba si napokon vyžiada patričné uspokojenie, alebo telo neprežije. Naopak, psychologické potreby možno niekedy zamaskovať ako fyziológické. Napríklad stáva sa, že človek, ktorý sa cíti nemilovaný, interpretuje tento citový nedostatok ako fyziológickú potrebu a prejedá sa.

† Ak má telo absolútnu, neuspokojenú potrebu jedla, zatlačí to do pozadia všetky ostatné potreby. Všetky kapacity organizmu sa dávajú do služieb uspokojenia hladu. Nufkanie písať básne, záujem o americkú históriu, túžba po novom aute alebo aj po nových topánkach, na to všetko sa v extrémnych prípadoch zabudne, alebo to bude až druhoradé. Pre človeka, ktorý je extrémne a ohrozujúco hladný, nejestvuje iný záujem ako jedlo. Takýto stav môže dokonca zmeniť aj jeho pohľad na budúcnosť.

Hladného človeka prestane zaujímať sloboda, láska, cit spoločenstva, dôstojnosť, fi-



Obr. 6.1 Maslowova hierarchia potrieb. Metapotreby možno naplniť iba vtedy, ak sa potreby v užších kruhoch — počínajúc fyziológickými potrebami — relatívne uspokoja

## 6. kapitola

lozofia a podobne. Hladný človek si myslí, že ak by mal do konca života zabezpečené jedlo, bude dokonale šťastný. Ale ak uspokojí svoj hlad, začne okamžite myslieť na iné potreby.

POTREBY BEZPEČIA. Po tom, čo sa postačujúco uspokojili fyziologické potreby, stáva sa významným ďalší rad potrieb. Sú to **potreby bezpečia** — potreba istoty, stability, ochrany, štruktúry, poriadku, práva, limitov, oslobodenia od strachu a anxiety atď. Ľudský prejav týchto potrieb najjasnejšie vidno v neinhibovaných detských prejavoch — v plači, kriku (a konvulzívnom mykaní svalstva.) To všetko môže spôsobiť hrubé zaobchádzanie, navodené hlasnými zvukmi, prisilným svetlom, alebo aj nedostatočnou podporou zo strany rodiča. Podobne ako pri krutom hlade či bolesti — navodených chorobou, rodičovským hnevom a hádkou — to môže zmeniť celý svetonázor dieťaťa. Svet sa môže stať miestom teroru a temnoty.

Zdá sa, že deťom sa najlepšie darí vtedy, ak ich život má nejakú organizáciu a štruktúru. Psychológovia a učitelia zistili, že deti uprednostňujú a potrebujú permissivnosť (povoľovanie) v rámci limitov a nie neobmedzenú permissivnosť. Väčšina ľudí v našej spoločnosti, čo platí rovnako o deťoch, ako aj o dospelých, uprednostňuje „bezpečný, usporiadaný, predikovatelný, zákonitý a organizovaný svet“, na ktorý sa môžu spoľahnúť. Svet, v ktorom sa „neočakávané, nezvládnuťelné, chaotické alebo iné nebezpečné veci nedejú“; svet, v ktorom majú „silných rodičov alebo ochrancov“, ktorí ich ochrania pred každým ublížením, ktoré im môže hroziť (Maslow, 1970, s. 41).

Deti, ktoré vyrástli v láskyplných, neohrožujúcich domovoch, zvyčajne nereagujú panicky zoči-voči náhlemu a neočakávanému nebezpečeniu. Zdravý a šťastný dospelý má zvyčajne v našej spoločnosti pomerne dobre uspokojené potreby bezpečia. Ekonomicky a sociálne znevýhodnení alebo neurotickí jednotlivci úplne zreteľne potrebujú bezpečie.

Potreby bezpečia možno často vidieť v takých jednoduchých veciach, ako je túžba po stálom zamestnaní s dobrým zárobkom, bankové konto a poisťky rôzneho druhu. Maslow hovorí, že veda, filozofia a náboženstvo sú čiastočne motivované potrebami bezpečia, avšak uvidíme, že tieto fenomény majú aj iné motivácie.

POTREBY SPOLUPATRIČNOSTI A LÁSKY. Ak má človek v postačujúcej miere uspokojené fyziologické potreby a potreby bezpečia, bude sa so značnou intenzitou snažiť o láskyplné vzťahy s inými ľuďmi — rodinou, priateľmi, milencom/kou, manželským partnerom, deťmi. Ľudia majú potreby spolupatričnosti a lásky, potrebujú korene, pôvod. Potrebujú, aby cítili, že sú súčasťou domova a rodiny, kruhu priateľov a susedov, skupiny spolupracovníkov. Potrebujú cítiť, že niekam patria a neradi sú nováčikmi či iba prechodne prináležiacimi. Maslow poukazuje na to, že máme „hlbokú animálnu tendenciu stádovitosti, zhlukovania sa, pripájania sa a prináležitosti“ (1970, s. 44). Tá je frustrovaná „našou mobilitou (spoločnosťou), pretŕhaním tradičného zoskupovania sa, rozutekaním sa rodiny, generačnými rozdielmi, nepretržitou urbanizáciou, stratením dedinského poznania sa tvárou v tvár, dôsledkom čoho je povrchnosť amerického priateľstva“ (s. 44). Mnohé T-skupiny („skupiny výcviku senzitivity“, v ktorých ľudia explorujú svoje vzájomné reakcie), skupiny osobného rastu a encountrové skupiny (skupiny stretnutia), ktoré dnes jestvujú, môžu mať čiastočne motiváciu svojho vzniku, podľa Maslowa, v potrebe prekonania citu odcudzenia a osamelosti. Tieto city vznikajú zo zmien v štruktúre našej spoločnosti.

## 6. kapitola

Maslow poznamenáva, že nemožnosť naplnenia potrieb prináležitosti a lásky nachádzame v jadre väčšiny foriem psychopatológie. Domnieva sa, že nedostatok psychologickéj intímnosti s inými ľuďmi, a nie frustrácia sexuálnych túžob, je základným obrazom maladjustácie. Varovaním, že „láska nie je synonymom sexu“ zdôrazňuje to, že sexuálne správanie je multideterminované sexuálnymi potrebami, potrebami lásky, prináležitosti a ďalšími potrebami.

**POTREBY OCENENIA.** Jestvujú dva druhy **potrieb ocenenia**. Prvý druh spája potreby sily, zvládnutia vecí, kompetentnosti, sebadôvery a nezávislosti. Druhý typ obsahuje potreby prestížia, v zmysle rešpektu, ktorý nám poskytujú druhí ľudia – statusu, slávy, dominantnosti, dôležitosti, dôstojnosti a uznania.

Podľa Maslowa (1970, s. 45) „Uspokojenie potrieb sebaocenenia vedie k citom seba dôvery, hodnoty, sily, schopnosti, adekvátnosti, k citu užitočnosti a potrebnosti vo svete. Znemožnenie naplnenia týchto potrieb má za následok pocity menejcennosti, slabosti a bezmocnosti.“ Maslow (1970) poukazuje na to, že druhý rad potrieb ocenenia sa odvodzuje, alebo by sa mal odvodzovať z prvého. To znamená, že „najstabilnejšie a preto najzdravšie sebaocenenie je založené na *zaslúženej* úcte od iných ľudí a nie na vonkajšej sláve, významnosti a nezdôvodniteľnom pochlebovaní“ (s. 46). Zdá sa, že adekvátnosť, zvládnutie vecí, kompetentnosť a sebadôvera tvárou v tvár svetu, nezávislosť myslenia a hodnotenia vytvárajú zdravý základ pre ocenenie druhých ľudí (Maslow, 1970, s. 45–46).

**POTREBA SEBAAKTUALIZÁCIE.** Ak sa všetky štyri základné alebo deficitné potreby, o ktorých sme hovorili, uspokojia, objavuje sa potreba **sebaaktualizácie**: „Nová nespokojnosť a nepokoj vzniknú... ak individuum nerobí to, na čo sa individuálne hodí. Hudobník musí robiť hudbu, umelec musí maľovať, básnik musí písať“ – skrátka, čím ľudia môžu byť, musia byť (Maslow, 1970, s. 46).

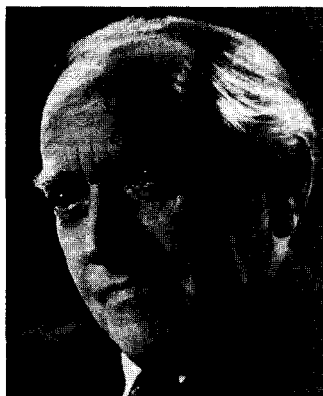
Maslow (1970) pri formulovaní pojmu sebaaktualizácie dal najavo svoju podľžnosť Kurtovi Goldsteinovi, ktorý sa už dávnejšie venoval organizmickej teórii a významne prispel k teórii osobnosti (pozri rámček 6.2). Pojem sebaaktualizácie má v skutočnosti mnohých príbuzných, čo Maslow zdôrazňuje. Patrí sem Jungov pojem archetypu Self, Adlerova tvorivá moc Self, Horneyovej sebarealizácia, Rogersova práca o evolúcii a raste Self.

Špecifická forma, ktorú Self nadobudne, veľmi variuje od človeka k človeku. Napríklad jedného človeka môže priviesť k majstrovskému zvládnutiu murovania, iného k vyvinutiu nového elektronického prístroja, tretieho k vytvoreniu služieb pre chudobných a štvrtého k tomu, že sa stane ideálnym rodičom atď. Maslow hovorí, že na tejto úrovni sú individuálne diferencie najväčšie.

**Metapotreby.** Potreba sebaaktualizácie je, takpovediac, „strešnou“ potrebou, ktorá v sebe obsahuje 17 **metapotrieb** alebo **hodnôt bytia** (pozri tab. 6.2 na s. 171. Niektoré z týchto metapotrieb sa týkajú poznania a porozumenia (napríklad potreba pravdy, spravodlivosti a plnosti významu) a iné estetické potreby (napríklad krásy, usporiadanosti, jednoduchosť, perfektnosti).

Niektoré z týchto metapotrieb sú, ako hovorí Maslow, také podstatné, že sú takmer základnými potrebami: napríklad spravodlivosť, slušnosť, čestnosť, sociálny poriadok, ako aj sloboda prejavu, sebvýjadrenia, mať možnosť robiť, čo človek chce (pokiaľ to neublíži druhému človeku), skúmať a vyhľadávať informácie a brániť seba. Okrem toho, nič nesmie ohrozovať naše kognitívne kapacity, nástroje, ktorými uspokojujeme naše potreby –

## RÁMČEK 6.2 Organizmická teória Kurta Goldsteina



Kurt Goldstein (neuropsychiater a výskumník narodený v Nemecku; 1878–1965) rozpracoval svoju organizmickú teóriu osobnosti najmä na základe dlhoročnej práce s vojakmi, ktorí utrpeli poškodenie mozgu. Zo štúdiá týchto mužov Goldstein dospel k záveru, že pre ľudskú osobnosť je najdôležitejšie fungovanie ako celku, ako jednoty. Nezískal žiadne dôkazy podporujúce lokalizáciu mozgových funkcií, ktorú uvádzali iní výskumníci. Goldstein trval na tom, že ak sa poškodí akákoľvek časť mozgu, efekty sa generalizujú a na zlepšenie funkcie sa treba pozerať z tejto perspektívy.

Mozog je podľa Goldsteina skonštruovaný tak, že poškodenie ktorejkoľvek časti sa často kompenzuje novou organizáciou funkcie. Napríklad muž s mozgovým poškodením dokázal rozlišovať svetlo a tmu, ale nedokázal rozlišovať ani najjednoduchšiu formu. Naučil sa čítať tak, že rozpoznával hranice medzi tmavými škvrnami písmen a svetlými oblasťami pozadia.

Väčšina vedcov, ktorí študujú mozog a fungovanie centrálného nervového systému — čo je v súčasnosti veľmi aktívna oblasť výskumu — teraz kombinuje holistický a lokalizačný názor. Zistilo sa, že určité oblasti mozgu sú centrom pre konkrétne správanie a funkcie. Takisto sa zistilo, že jestvuje substitúcia medzi jednotlivými časťami mozgu.

Goldstein založil a pätnásť rokov riadil ústav pre štúdium mozgovo poškodených jednotlivcov v Nemecku. Potom sa presťahoval s manželkou a tromi dcérami do Spojených štátov, kde pokračoval vo svojej neuropsychiatrickej práci. Spolupracoval s mnohými univerzitami, ako napríklad v Columbii, Tufts, Brandeise a na Novej škole sociálneho výskumu (New School for Social Research). Býval v New York City a týždenne dochádzal do Brandeisu, kde sa zoznámil s Andrásom Angyalom a Abrahamom Maslowom. V Maslowovej práci bol jasne vidieť Goldsteinov vplyv. Goldsteina pozvala Harvardská univerzita, aby v rokoch 1938 a 1939 prednášal filozofiu a psychológiu Williama Jamesa.

## Trvalé aspekty osobnosti

Goldstein kládol dôraz na tri trvalé aspekty osobnosti: vzťah figúry a pozadia, rozdiel medzi prirodzenými a neprirodzenými figúrami a rozdiel medzi konkrétnym a abstraktným správaním.

Kráčajúc v stopách geštalťistov, Goldstein povedal, že primárnu organizáciu organizmickej funkcie reprezentuje **vzťah figúry a pozadia**. Figúra je všetko, čo sa objaví alebo vznikne voči pozadiu — okupuje centrum našej pozornosti (pozri obr. 6.2). Napríklad, ak čítate knihu v knižnici, čítanie je figúrou, ktorá sa objaví voči pozadiu (hráte sa s vlasmi, narábate s perom, počujete iných ľudí hovoriť a podobne).

Ak sa vás spolužiak spýta na včerašiu prednášku, počúvanie jeho reči sa objavuje ako nová figúra. Čo zapríčiňuje, že sa objaví jedna alebo druhá figúra? Požiadavky úlohy, do ktorej je organizmus zaangažovaný. Takže ak študujete, musíte čítať; ak chcete počúvať priateľa, musíte venovať pozornosť tomu, čo hovorí.

Rozdiel medzi prirodzenými a neprirodzenými figúrami je druhým aspektom osobnosti. **Prirodzené figúry** reprezentujú preferencie človeka. S nimi spojené správanie je vhodné a flexibilné. **Neprirodzené figúry** reprezentujú úlohy, ktoré nám nanúti iní ľudia. Správanie s nimi spojené je rigidné a mechanické. Napríklad malý chlapec povedal svojej matke, že sa v škole naučil pieseň o čiernom brechajúcom psovi v jame. Zmätená matka sa ďalej vypytovala



## 6. kapitola

a zistila, že išlo o pieseň „Pod horou, pod horou čierne psiča breše“! Učiť sa pieseň bez porozumenia významu slov je nanútenou, mechanickou, a preto neprírodnou figúrou.

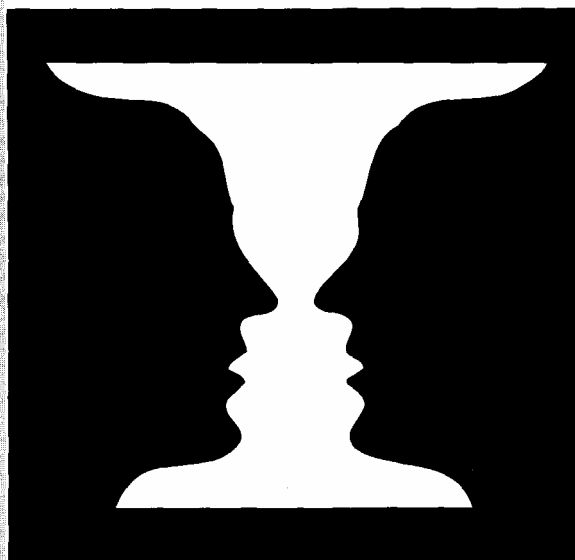
Koncepcia abstraktného správania versus konkrétneho je Goldsteinovým dôležitým, ale predsa len kontroverzným príspevkom k štúdiu osobnosti. Pri **konkrétnom správaní** človek vníma podnetový objekt alebo udalosť a reaguje tak, ako sa javí v daný moment. Pri **abstraktnom správaní** človek nielenže vníma a reaguje na podnet, ale rozmýšľa o ňom, zvažuje, čo znamená, ako je prepojený na iné podnety, ako ho možno použiť a podobne. Tento rozdiel medzi konkrétnym a abstraktným fungovaním sa stal hlavnou témou Goldsteinovho výskumu. Stále vyvoláva výskumný záujem ľudí, ktorí študujú vzťahy medzi mozgom a správaním.

### Dynamika osobnosti

Zrovnocňovanie, sebaaktualizácia a vyrovnávanie sa s prostredím sú Goldsteinove tri hlavné dynamické pojmy. Postuloval pomerne stále dodávanie energie organizmu. Tá sa distribuje v organizme, čo reprezentuje „priemerný“ stav tenzie. Ak podnet zmení túto tenziu, organizmus sa snaží navrátiť do svojho priemerného stavu. Jedenie pri hlade a nafahovanie končatín pri krčči sú známe príklady tohto procesu. Princíp **zrovnocňovania** vysvetľuje konzistentnosť, súvislosť a usporiadanosť správania. Vplyvy prostredia a vnútorné konflikty môžu mať za následok nerovnovážnosť. Ale v **adekvátnom** prostredí zostáva organizmus viac-menej v rovnováhe.

Rôzne pudy, ako hlad, sex, moc, výkon a zvedavosť, sú pre Goldsteina jednoducho manifestácie jedného preklenujúceho motívu alebo zmyslu života — **sebaaktualizácie**. Potreba akéhokoľvek druhu je stavom nedostatku, ktorý motivuje znovunaplnenie, čo je forma sebaaktualizácie. Sebaaktualizácia je však niečo viac. Je to aj tvorivé smerovanie ľudskej povahy — princíp, na základe ktorého sa organizmus stáva rozvinutejším.

Goldstein kladie dôraz na vnútorné determinanty správania. Uvedomuje si aj dôležitosť **prostredia** alebo objektívneho sveta ako zdroja porúch a nevyhnutného zásobovania, pomocou ktorého človek naplňuje svoj osud. Goldstein hovorí, že normálny, zdravý organizmus je taký, v ktorom „tendencia k sebaaktualizácii vychádza zvnútra. Prekonáva poruchy vyras-



Obr. 6.2 Mnohoznačný geštalt. Ak vnímate tento obrázok ako vázu, potom má biela časť (figúra) formu a vystupuje v popredí. Čierna časť (pozadie) sa javí bez formy a ustupuje do pozadia. Ak vnímate tento obrázok ako dva profily, situácia je opačná: čo bolo pozadím, stáva sa figúrou, čo bolo figúrou, stáva sa pozadím. Zdroj: Kendler, 1963

tajúce zo stretov so svetom. Nevyrastá z anxiety, ale z radosti výbojov“ (Goldstein, 1939, s. 305).

### Výskum

Goldsteinov najdôležitejší výskum sa týkal abstraktného a konkrétneho správania. Bol presvedčený, že najdôležitejším a najčastejším dôsledkom poškodenia mozgu bolo poškodenie abstraktnej funkcie. Preto spolu so spolupracovníkmi vyvinul množstvo testov pre diagnostiku takéhoto poškodenia (pozri napríklad Goldstein a Scheerer, 1941, 1953). Odvtedy sa na tento účel vyvinuli aj iné klinické testy, ale význam Goldsteinovho príspevku sa nezmenšuje. Bol to on, kto prvý poukázal na dôležitosť merania tohto aspektu ľudského psychologického fungovania.

### Hodnotenie

Goldsteina kritizovali za to, že nebol dostatočne holistický — že jeho pojem človeka neobsahoval prostredie. Niekoľko organizmických teoretikov súhlasí s Angyalom (1941), že človeka a prostredie nemožno oddeliť. Väčšina z nich (a ešte viac ako Goldstein) však organizmus považuje za diferencovaný komponent väčšieho systému, systému, ktorý obsahuje aj prostredie.

Goldsteinovi vytýkali, že nerozlišoval jasne medzi tým, čo je organizmu vrodené a čo do organizmu „vložíla“ kultúra. Rovnako však ho kritizovali za to, že príliš veľký dôraz kládol na zrenie a malý na učenie (napr. Katsoff, 1942). Jeho pojem sebaaktualizácie sa kritizoval ako veľmi všeobecný, a preto málo užitočný pri tvorbe predikcií (napr. Skinner, 1940). Maslowov pojem, ktorý bol do istej miery modelovaný podľa Goldsteinovho, sa kritizoval z toho istého dôvodu. Goldsteina kritizovali aj za prehnaný význam, ktorý dával abstraktnému postoju v psychologickom fungovaní. A napokon, kritici mali výhrady voči Goldsteinovej snahe porozumieť normálnej osobnosti štúdiom ľudí s poškodeniami mozgu. Napriek tomu majú Goldsteinove názory značný vplyv na súčasnú psychológiu.

naše schopnosti vnímať, pamätať si, učiť sa. Využívanie týchto kapacít pri uspokojovaní deficitných potrieb je v istom zmysle negatívne — využívame ich, aby sme sa vyhli nepríjemným alebo stresujúcim podmienkam. Maslow (1970) povedal, že je dôležité zväziť pozitívne využitie kognitívnych kapacít. Metapotreby, ktoré obsahujú uspokojenie zvedavosti, poznávania, porozumenia a vysvetlenia, sú pozitívne impulzy na využitie týchto kapacít. Maslow cituje mnohé dôkazy, potvrdzujúce jestvovanie týchto pozitívnych impulzov vedúcich k inteligentnej aktivite.

Patrí sem: zvedavosť u zvierat; mnohé prípady ľudí, ktorí sledovali poznanie aj za cenu veľkého rizika (napríklad Galileo); skutočnosť, že psychologicky zdravých ľudí, ktorých Maslow študoval, prífahovalo neznáme a nudilo známe; psychoterapeutické prípady, u ktorých symptómy ako nuda a depresia zmizli, len čo sa títo ľudia začali zaoberať novými aktivitami, alebo vyskúšali nové veci.

Metapotreby nie sú hierarchizované, ich potencia je rovnaká. Môžu sa vzájomne pomerne ľahko nahrádzať. Podľa Maslowa sú ľudským bytostiam vrodené, tak ako základné potreby. Ak nie sú uspokojené, človek sa môže stať obefou metapatológie, ako je apatia, nuda, strata odvahy, strata zmyslu pre humor, odcudzenie, sebecko, nenávisť, strata farebnosti života, zúfalstvo.

*Prečo sa ľudia vyhýbajú metapotrebám.* Podľa Maslowa je potreba sebaaktualizácie v priemere uspokojená iba na 10 percent. Prečo ľudia popierajú svoju potrebu sebaaktu-

## 6. kapitola

alizácie — odľahujú sa od nej? Pretože osobný rast „môže priniesť strach, hrôzu, pocit slabosti a nedostatočnosti... A tak tu nachádzame ďalší druh odporu, popretie našich najlepších stránok... našich najvyšších potencialít, našej tvorivosti. Stručne povedané, je to boj s našou vlastnou veľkosťou, strach z prílišného sebavedomia“ (Maslow, 1968, s. 61; *prílišné sebavedomie* je prehnaná hrdosť, ktorá prináša odplatu).

(Človek, ktorý sám sebe hovorí „Áno, budem veľkým filozofom, prepracujem Platóna a napíšem to lepšie“ musí skôr alebo neskôr onemieť vlastnou grandiozitou, vlastnou aroganciou... Porovnáva svoje znalosti vnútorného súkromného Self so všetkými jeho slabosťami, váhavosťou a zlyhaniami s múdрым, žiarivým, perfektným a bezchybným obrazom, ktorý má o Platónovi... (Neuvedomuje si, že Platón introspektívne musel cítiť to isté o sebe, ale ako pokračoval vpred, prekonával svoje pochybnosti o sebe.) (Maslow, 1971, s. 37–38)

Ľudia sa musia naučiť integrovať pokoru a hrdosť. Táto integrácia je potrebná pre tvorivú prácu (Maslow, 1968). Majú byť schopní zastávať hodnoty bytia alebo metapotreby, a to nielen u druhých, ale aj u seba. Maslow povedal, že majú byť schopní zvolať „Výnimočné! Výnimočné!“, ako to robil Aldous Huxley pri každej novej príležitosti. Potrebujú sa pozeráť na svet s nevinnosťou, bážňou a fascináciou. A napriek tomu majú, chladnokrvne a nebojácne, robiť veľkú prácu, ktorú musia urobiť. Potrebujú akceptovať cit malosti, slabosti, bezcennosti, a potom pokračovať a robiť všetko, čo len dokážu.

Môžeme sa báť božskosti v nás, hovorí Maslow. Nebezpečenstvo a zodpovednosť byť vodcom, byť mimo radu a sami, to v nás môže vyvolávať neochotu uvedomiť si v nás veľké talenty. Tvoriví ľudia dosvedčujú potrebu odvahy v momente tvorby (Maslow, 1968, s. 61).

Maslow rád demonštroval študentom to, čo nazýval **komplex Jonáša**: „Kto z vás tu v triede“, položil otázku, „dúfa, že napíše veľký americký román, bude senátorom alebo guvernérom, či prezidentom? Kto chce byť generálnym sekretárom OSN? Alebo veľkým skladateľom? Kto aspiruje na to, aby bol svätcom, akým sa azda stane Schweitzer? Kto spomedzi vás bude veľkým vodcom?“ Väčšinou, hovorí Maslow „Každý sa začal chichotať, červenáť sa, vykrúcať sa, pokým som sa neopýtal: ak nie vy, kto iný?“ Ak si zvyknete a naučíte sa, že budete niekým menej významným, než ste schopní byť — veriac, že nemáte šťastie, ste bezvýznamní a bojíte sa presadiť ako Jonáš — môže to viesť iba k nešťastiu a nikdy k sebaaktualizácii. (Boh požiadal Jonáša, aby varoval obyvateľov Ninive, ktorí mali pocítiť ľútosť nad svojimi hriešnymi spôsobmi. Jonáš ignoroval požiadavku Boha a nastavil plachty iným smerom. Boh zoslal búrku a Jonáš sa ocitol v bruchu veľryby. Maslow interpretuje — a sú mnohé iné interpretácie — tento biblický príbeh takto: Jonáša Boh potrestal, pretože na základe citov bezcennosti odmietol volanie po veľkosti.)

Podľa Maslowa veľkosť často znehodnocujeme: „Určite milujeme a obdivujeme všetkých ľudí, ktorí do seba vtelili pravdu, dobro, krásu, spravodlivosť, perfektnosť, úspešnosť. A predsa nás títo ľudia zneisťujú, znervózňujú, mätú, sme pri nich trochu žiarliví či nepriateľskí, trochu inferiórni, farbaví“ (1968, s. 35). Či už to „veľkí“ ľudia chcú, alebo nie, uvedomujeme si pri nich našu menšiu hodnotu. Ak je to nevedomé a my nevieme, prečo sa tak cítime, môžeme to pripisovať im (projekcia). Môžeme si myslieť, že sa pokúšajú urobiť z nás inferiórnych ľudí. Hostilné znevažovanie týchto ľudí nasleduje hneď po takýchto citoch a myšlienkach.

Určitý cit bázne je tvárou v tvár veľkosti „správny“, hovorí Maslow. Je vhodné tak cítiť

TABUĽKA 6.2

## Metapotreby hodnôt bytia

POTREBA/HODNOTA	SYNONYMNÉ ALEBO SPOJENÉ CHARAKTERISTIKY
pravda	čestnosť, realita, zrejmosť, jednoduchosť, bohatstvo, esenciálnosť, krása, čistota, čistá a nefalšovaná kompletnosť
dobrota	správnosť, žetateľnosť, spravodlivosť, benevolencia, čestnosť
krása	správnosť, forma životaschopnosti, jednoduchosť, bohatstvo, celosťnosť, perfektnosť, kompletnosť, jedinečnosť, čestnosť
celosťnosť	jednota, integrácia, tendencia k zjednoteniu, vzájomná prepojenosť, jednoduchosť, organizácia, štruktúra, poriadok, synergia
dichotómia — nepodmienenosť	akceptovanie, rozloženie, integrácia alebo nepodmienenosť dichotómií, synergia
životaschopnosť	proces, spontánnosť, sebaregulácia, plné fungovanie, zmena a prítomnosť udržiavanie, vyjadrenie vlastnej esencie
jedinečnosť	individualita, neporovnateľnosť, novosť, kvalita bytia neporovnateľná s ničím na svete
perfektnosť	„práve to pravé“, kompletnosť, stav, pri ktorom nad to nejstuje nič, nič nadbytočné, nič chýbajúce
nevyhnutnosť	nutná požiadavka, požiadavka, aby niečo bolo práve také, aké je
kompletnosť	totalita, ukončenie, finálnosť, naplnenie
spravodlivosť	slušnosť, nevyhnutnosť, nutná požiadavka
poriadok	zákonitosť, správnosť, perfektnosť usporiadania
jednoduchosť	čestnosť, esenciálnosť, stav, pri ktorom nič nie je extra alebo navyše
bohatstvo	diferenciácia, komplexnosť, zložitnosť, stav, pri ktorom nič nechýba a nie je skryté a všetko je rovnako dôležité
nenútenosť — bez úsilia	ľahkosť, chýbanie preťažovania, grációznosť, perfektnosť a nádherné fungovanie
hravosť	radosť, zábava, veselosť, bujarosť, humor, neviazanosť
sebestačnosť	autonómia, nezávislosť, kvalita nepotrebnosti ničoho iného než seba, aby bol sebou, sebaurčenie, žitie podľa vlastných zákonov

Zdroj: Maslow (1971, tab. 3, s. 308–309, 1968, s. 83).

v prítomnosti najvyššieho a najlepšieho. Ale ak si aj uvedomujeme, čo sa deje, môžeme sa predsa len cítiť zahanbení. Počuli ste iste ľudí, ako hovoria „Je to predsa len moc“ alebo „Nemôžem to zniesť“, či „Mohol by som zomrieť“. „Delirantné šťastie nemôže trvať prídlho. Náš organizmus je príliš slabý pre veľké dávky veľkosti, rovnako by bol príliš slabý, aby vydržal hodinový sexuálny orgazmus“ (Maslow, 1971, s. 37). Preto je Jonášov komplex „častočne ospravedlniteľným strachom zo sebazničenia, straty kontroly, z rozbitia sa na kusy a z dezintegrácie, dokonca aj zo smrti na základe zážitku“ (s. 37).

OBMEDZENIA HIERARCHICKÉHO MODELU POTRIEB. Z predošlých pravidiel Maslowovho hierarchického modelu jestvujú výnimky. Napríklad u niektorých ľudí môžu potreby ocenenia nastať skôr ako potreby lásky a náklonnosti. U niektorých (pravdepodobne malého počtu) iných ľudí môže potreba tvorivosti predchádzať všetky ostatné.

## 6. kapitola

Ak človek nemal nikdy deprivované základné potreby, môže tieto potreby podhodnotiť, neuvedomiť si ich dôležitosť, pokým nenastane náhla katastrofa a on je neschopný ju riešiť. Na druhej strane, ak mal zabezpečené základné potreby, to môže dodať človeku silu a vydrží veľkú depriváciu. Konštantná deprivácia od detstva môže dokonca zosilniť schopnosti vyrovnávať sa s konfliktmi a prekážkami.

Nik nemá na sto percent uspokojené všetky základné potreby. V priemere sú podľa Maslowa uspokojené ľudské fyziologické potreby asi na 85 percent, potreby bezpečia asi na 70 percent, potreby lásky a spolupatričnosti asi na 50 percent, potreby ocenenia asi na 40 percent a, ako sme už uviedli, potreby sebaaktualizácie asi na 10 percent. Platí tiež, že človek si nemusí uspokojiť základné potreby úplne alebo skoro úplne, aby mohli vzniknúť ďalšie potreby. Napríklad, ak sú fyziologické potreby uspokojené iba na 10 percent, môžu vyššie potreby zostať úplne neuspokojené. Ak sa fyziologické uspokojenie zvýši na 25 percent, ďalšie potreby môžu dosiahnuť 5-percentné uspokojenie. Ak sú fyziologické potreby uspokojené na 75 percent, vyššie potreby môžu byť uspokojené na 50 percent atď.

### Aká je organizácia osobnosti?

Primárnou jednotkou osobnosti je pre Maslowa osobnostný syndróm. Maslow používa pojem „syndróm“ obdobne, ale aj odlišne, ako sa využíva v medicíne. Tak ako v medicíne, tento pojem opisuje súbor vzájomne prepojených charakteristík, ktoré vystupujú spoločne. Maslowovo využívanie tohto pojmu však poukazuje na hierarchickosť: **osobnostný syndróm** je „organizovaná, vzájomne závislá, štruktúrovaná skupina symptómov“ (1970, s. 303).

Maslow využil pri štúdiu dvoch syndrémov, sebaocenenia a syndrómu bezpečia to, čo sám nazýval **holisticko-analytická metodológia**. Táto metóda štúdia kladie dôraz na celý organizmus alebo na človeka a aj jeho jednotlivé časti. Maslow si uvedomuje, že na skúmanie častí sa musí dočasne stať analytickým — musí byť ochotný, na určitý čas, prijať čosi zo segmentového prístupu. Ale trvá na tom, že ako holistický teoretik sa musí kontinuálne vracieť k pohľadu na organizmus ako celok. Musí explorať spôsob, akým jednotlivé študované časti interagujú v organizácii a dynamike celého (kompletného) človeka.

Maslow, využíjúc svoju holisticko-analytickú metodológiu, dospel k nasledujúcej definícii osobnostného syndrómu:

*Osobnostný syndróm je štruktúrovaný, organizovaný komplex očividne odlišných špecifickostí (správanie, myšlienky, impulzy ku konaniu, vnemy atď.), ktoré však, ak sa pozorne a validne študujú, majú spoločné zjednotenie, ktoré možno rôzne pomenovať ako podobný dynamický význam, vyjadrenie, „vôňa“, funkcia alebo účel. (Maslow, 1970, s. 303)*

Maslow pripúšťa, že táto definícia má globálnu povahu. Varuje však, že ak skúmame komponenty syndrómu, musíme pamätať na to, že každý, aj najmenší prvok je obsiahnutý vo väčšej jednotke — v osobnostnom syndróme. Navrhujeme nám, aby sme rozmýšľali akoby o sieti jednotlivých škatúl, kde menšia škatuľa sa zmestí do o niečo väčšej a tak ďalej, až pokým sa nedosiahne celá sieť škatúl, kde každá je obsahujúca aj obsiahnutá, čo vytvára celok (pozri obr. 6.3).

Pozrime sa na Maslowovu analýzu osobnostného syndrómu bezpečia. Začína na úrovni samotného syndrómu. Úrovni 1 a rozširuje analýzu na ďalších päť úrovní:

Osobnostný syndróm	Úroveň 1	Bezpečie—Nebezpečie
Subsyndróm	Úroveň 2	Moc—Submisívnosť
Sub-Subsyndróm	Úroveň 3	Predsudok—Rovnosťárstvo
Sub-Sub-Subsyndróm	Úroveň 4	Farba pokožky—Hlbšie ľudské charakteristiky
Sub-Sub-Sub-Subsyndróm	Úroveň 5	Rozdiely medzi ľuďmi—Podobnosti medzi ľuďmi

Každá nižšia úroveň (menšie číslo) je obsiahnutá vo vyššej úrovni (pozri aj obr. 6.3). Pri štúdiu vzájomne prepojených komponentov na rôznych úrovniach možno odhaliť, akým spôsobom je osobnosť organizovaná u daného človeka.

Maslow poukazuje aj na to, že osobnostné syndrómy, ako sebaocenenie, bezpečie a inteligencia, možno študovať spolu. Napríklad žena s vysokým sebaocenením a tiež s vysokým bezpečím môže prejavovať svoje sebaocenenie tak, že neohrozuje druhých ľudí a neútočí na nich. Ale človek s vysokým sebaocenením a s nízkym bezpečím môže vyjadrovať svoje sebaocenenie takým spôsobom, ktorým dáva najavo svoje opovrhovanie druhými ľuďmi.

Koncepcia subsyndrémov ako siete „škatúl“ a koncepcia samotných osobnostných syndrémov, ktoré sú vo vzájomných väzbách, je kompatibilná s Maslowovou snahou vyhnúť sa rozdeleniu ľudských bytostí na jednotlivé časti, čím by sa dosiahlo rozbitie na malé, neprepojené a nespojené prvky, ktoré sú situačne špecifické. Maslowova holistická metóda štúdia je vytvorená preto, aby sa vyhlo osidlom tradičného lineárneho prístupu. Maslow sa chce vyhnúť jestvujúcim matematickým a štatistickým modelom, ktoré považuje za neadekvátne pre výskum osobnosti.

### Sebaaktualizujúci ľudia: Vrcholný zážitok B- a D-oblasti

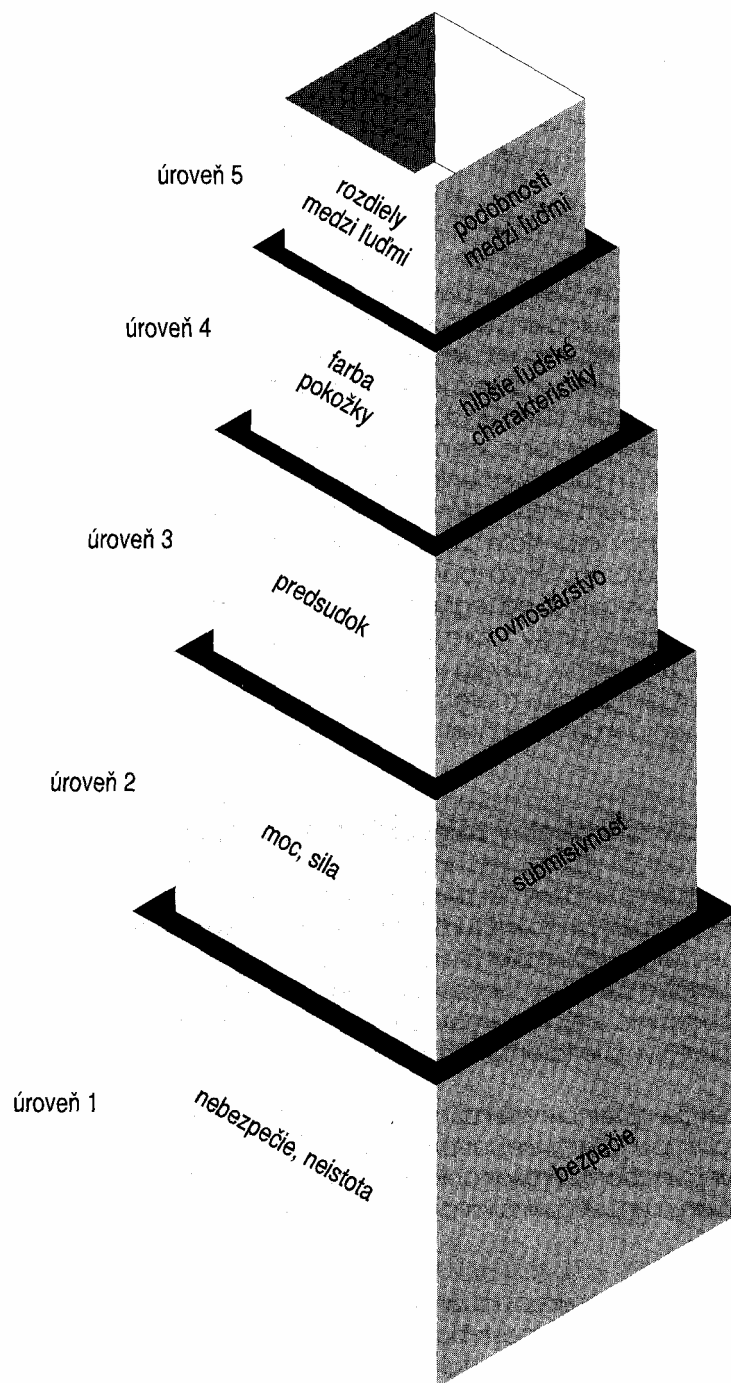
Maslow veril, že štúdium „mrzákov“ či neurotikov môže mať za následok iba „mrzácku“ psychológiu. Preto sa podujal študovať ľudí, ktorí realizovali svoje potenciály v plnosti. Využil klinické výskumné metódy, študoval jednotlivých ľudí, a potom ich vyhodnotil. Maslow požadoval, aby u každého subjektu „absentovala neuróza, psychopatická osobnosť, psychóza alebo silné tendencie v týchto smeroch“ (1970, s. 150). Vyžadoval aj dôkazy sebaaktualizácie, teda „plné využitie talentu, kapacít, potencialít atď.“ (s. 150) Podľa Maslowa

*Toto kritérium implikuje aj minulé alebo prítomné uspokojenie základných potrieb bezpečia, spolupatričnosti, lásky, úcty, sebaúcty a kognitívnych potrieb poznania a porozumenia, alebo v zopár prípadoch prekonanie týchto potrieb. Znamená to, že všetky subjekty cítili bezpečie a neanxióznosť, boli milovaní a milovali, cítili úctyhodnosť a rešpektovanie. (Maslow, 1970, s. 150)*

Špecifická technika, ktorú Maslow použil pri štúdiu subjektov, sa nazýva iterácia. Postupoval analogicky s matematickým postupom, kde opakovanie cyklu operácií vedie k výsledkom, ktoré sa stále viac a viac približujú k želaným výsledkom. Maslow získaval informácie o subjekte pomocou interview alebo biografických výrokov. Využíval tieto údaje na stále hlbšie a jemnejšie pochopenie pojmu sebaaktualizácia. Robil dodatočné interview, aby si overil údaje, získal a odhalil dodatočné fakty, ďalej hlbšie a jemnejšie rozpracoval pojem atď.

## 6. kapitola

---



Obr. 6.3 Osobnostný syndróm a jeho subsyndrómy

TABUĽKA 6.3

## Charakteristiky sebaaktualizujúcich ľudí

**Sebaaktualizujúci ľudia**

<p>Majú realistickú orientáciu.</p> <p>Akceptujú seba, iných a prírodný svet tak, ako to je.</p> <p>Sú spontánni.</p> <p>Orientujú sa skôr na problém než na seba.</p> <p>Je okolo nich atmosféra nestrannosti a majú potrebu súkromia.</p> <p>Sú autonómni a nezávislí.</p> <p>Ľudí a veci hodnotia skôr sviežo než stereotypne.</p> <p>Väčšinou majú mystické alebo špirituálne, hoci nie nevyhnutne náboženské zážitky.</p> <p>Identifikujú sa s ľudským rodom; majú Adlerov <i>cit spoločnosti</i> (sociálny záujem).</p> <p>Majú tendenciu k hlbokým intímnym vzťahom s niekoľkými zvlášť milujúcimi ľuďmi a menej k povrchným vzťahom s mnohými ľuďmi.</p> <p>Majú demokratické hodnoty a postoje.</p> <p>Nemiešajú prostriedky a ciele.</p> <p>Majú skôr filozofický než hostilný zmysel pre humor.</p> <p>Sú vysoko tvoriví.</p> <p>Odporujú konformite voči kultúre.</p> <p>Prostredie skôr stranscendujú, než by sa s ním iba vyrovnávali.</p>
--

Zdroj: Maslow (1970, s. 153–174).

Maslow vytváral holistický portrét svojich subjektov štúdiom žijúcich ľudí, ako Eleanor Rooseveltová, Albert Einstein, a známych postáv histórie, ako Abraham Lincoln, Walt Whitman a Ludwig van Beethoven. Nezaujímal sa o kvantitatívne údaje, ktoré sú typické pre výskum osobností. Na základe svojich holisticko-klinických štúdií Maslow skompiloval katalógy charakteristík, ktoré opisovali sebaaktualizujúcich ľudí – sú zosumarizované v tabuľke 6.3.

**VRCHOLNÉ PREŽÍVANIE.** Maslow počas výskumu zistil, že sebaaktualizujúci ľudia mali často to, čo William James (1936) opísal ako „mystický zážitok“. Pri takýchto zážitkoch mali

*city bezhraničných horizontov otvorených zraku, simultánny cit mocnejšieho a bezmocnejšieho bytia než kedykoľvek predtým, cit veľkej extázy, údivu a bázne, stratu umiestnenia v čase a priestore spolu s presvedčením, že sa udialo niečo extrémne dôležité a hodnotné, takže zážitok subjekt v určitej miere transformoval a posilnil dokonca aj v každodennom živote. (Maslow, 1970, s. 164)*

Maslow „pokrstil“ takéto prípady ako vrcholné zážitky. Rámček 6.3 uvádza, čo by mohol nazvať vrcholným zážitkom.



## 6. kapitola

Vrcholný zážitok začal študovať tak, že požiadal subjekty, aby si predstavili najnádhernejší zážitok alebo zážitky svojho života — „najšťastnejšie momenty, extatické chvíle, chvíle vytrženia, azda zo zamilovanosti či z počúvania hudby, alebo náhleho „zasiahnutia“ knihou alebo obrazom, či z nejakej veľkej tvorivej chvíle“ (1968, s. 71). Zistil, že ľudia, ktorí prešli vrcholným zážitkom, sa cítili integrovanejší, zjednotenejší so svetom, viac ovládali svoj vlastný život, boli spontánnejší, menej si uvedomovali priestor a čas, boli vnímavejší, seba-determinovanejší a hravejší.

### RÁMČEK 6.3 Vrcholné prežívanie: Otvorenie očí

Asi je pravda, že mať skoro tridsať rokov a nikdy, až do minulého týždňa, nemať s nikým skutočný kontakt očí, môže byť neskoro. Nechcem sa ospravedlňovať. Bolo to neskoro. Niežeby som škúľil. Nepozrel som sa, zavrel oči a znova pozrel. Jednoducho som vôbec nepozeral. Dôležité však je, že v mojom živote sa nedávno odohralo hodne dobrého. Takže mám zo seba dobrý pocit. Aj z toho, kde som sa práve v tie chvíle nachádzal — na Tretej Avenue, medzi päťdesiatou štvrtou a päťdesiatou piatou — keď som náhle začal neznámym ľuďom pozeráť do očí a umožnil som im, aby sa pozreli do mojich. Stalo sa to na prechádzke a povedal by som, že takmer s polovicou ľudí, ktorých som stretol. Predavači, vyberači poplatkov za parkovanie, matky s deťmi, dokonca aj policajti. Polovica z nás bola do toho zasvätená, druhá nie.

Od tohto objavu som si s potešením zapamätal všetky tie nové oči, celé to chvejúce sa teplo, ktoré iba čakalo na to, aby som ho spoznal. Ťažko dokážem akceptovať, že táto intimita je k dispozícii akémukoľvek páru očí, ktorý má odvahu na stretnutie s inými očami. Objavenie očného kontaktu sa stalo najdôležitejšou skutočnosťou môjho života. Vyrovnalo sa to schopnosti druháka základnej školy, keď som zrazu dokázal jedným mrknutím na hodinky povedať čas, vyrovnalo sa to prvej celonočnej bdelosti, keď som zistil, aká je noc v skutočnosti krátka; preletu cez Atlantik po prvý raz a zisteniu, aký je v skutočnosti nevelký; prvému dotyku dievčaťa; prvému (a zároveň poslednému) porazeniu strýka v šachu; pozorovaniu môjho nonarodeného dieťaťa o štvrtej ráno a po celý deň a potom zisteniu, že skoro každý má deti; dopoludňajšej kúpe domu a popoludňajšej prechádzke a korčuľovaniu na vlastnom pozemku až do vyjdenia mesiaca na oblohu; alebo vyskúšaní kontaktných šošoviek a ostrému videniu môjho dospelého Self bez okuliarov.

To bol týždeň! Mal som skvelú náladu, myslel som na slovo „oko“. Tešilo ma písať ho a pozeráť sa, ako strhujúco vyzerá na papieri. „Oeil“ je vo francúzštine ešte otvorenejšie slovo. Celý týždeň som sa tešil z poznania, že určité druhy umenia, hudby a kníh majú očný kontakt, a určité nie. Budem hľadať medzi nimi rozdiely. Tešil som sa z poznávania, koľko krásy je v očnom kontakte, najmä keď som prechádzal krížom cez Tretiu Avenue so slnkom za mnou, takže prichádzajúci boli vymalovaní v rôznych farbách a nadobúdali textúru kože leva. Tešilo ma, že očný kontakt s neznámymi mi priniesie odtiaľ do každodenného života určitý pokoj. Dosiaľ v tom bol určitý chaos, určité oklieštenie, a to z jednoduchého dôvodu — necítil som sa pri pohľade do druhých očí dobre, necítil som, že to je práve miesto, kam pohľad *patrí*. A prvýkrát som sa cítil pripravený stretnúť sa s matkinými očami, zachytiť jej pohľad, uvidieť, čo som už dávno vedel: že jej oči sú sivomodré, malé a že zostarli. Chcú na mne spočinúť a nabrať zo mňa silu. Podivné je, že ma to nerozosmutnieva. Vzrušuje ma to natoľko, že to skoro nemôžem vydržať. Nevieť sa dočkať, kedy ju uvidím a dodám jej silu. Nevieť sa dočkať, kedy vyjdem von a stretnem ďalších predavačov a zistím, čo sú zač, kedy sa poprechádzam a budem sa podieľať na všetkom, čo sa bude diať.

Zdroj: Copyright 1980, New York Times Company. Publikované s povolením.

Vrcholný zážitok môže mať mnohé trvalé dôsledky. Maslow upozorňuje na sedem takýchto dôsledkov:

- \* Odstránenie neurotických symptómov.
- \* Tendencia vnímať seba zdravším spôsobom.
- \* Zmena v názoroch na druhých ľudí a vzťahov s nimi.
- \* Zmena svetonázoru.
- \* Uvoľnenie tvorivosti, spontánnosti a expresívnosti.
- \* Tendencia zapamätáť si zážitok a pokúsiť sa ho zopakovať.
- \* Všeobecná tendencia vnímať život hodnotnejšie.

B-OBLASŤ A D-OBLASŤ. Podľa Maslowa človek má vzťah k svetu dvoma spôsobmi: D-oblasťou a B-oblasťou. Rozdiel medzi týmito dvoma zážitkami je dôležitý. Ovplyvňuje množstvo psychologických funkcií, ako kognitívne a motivačné funkcie, formovanie a rešpektovanie hodnôt.

V **deficitnej** alebo **D-oblasti** sa človek, aby prežil, zaujíma o uspokojenie základných potrieb. Snaží sa prekonať alebo vyhnúť deficitu potrieb, ako je jedlo, pitie, prístrešok. Ak sú základné potreby a motívy uspokojené, človek sa začne zaujímať o **bytie** alebo o potreby **B-oblasti**, akými sú motivácia rastu, sebaaktualizácia a obohatenie existencie.

Maslow, okrem D- a B-motívov a potrieb, rozlišuje aj medzi druhmi poznávania, ktoré charakterizujú tieto dve oblasti (pozri tab. 6.4). B-poznávanie sa nám môže javiť ako želannejšie. Maslow nás však varuje, že D-poznávanie je rovnako potrebné. Skutočne, B-poznávanie samotné môže byť človeku škodlivé. Môže napríklad interferovať s nevyhnutným konaním, alebo viesť k pocitom viny za pravdivosť voči sebe, ale nie voči iným.

### Podpora sebaaktualizácie

Maslow nevytvoril formálnu teóriu osobnostného vývinu. Viac sa zaujímal o vývin sebaaktualizácie. Preto ponúkol myšlienky, ako sa môže individuum sebaaktualizovať a ako môže naša spoločnosť, prostredníctvom vzdelávania, podporovať sebaaktualizáciu. Maslow v knihe *Vzdialenejšie dôsledky ľudskej povahy* (1971) píše, ako možno sebaaktualizáciu podporovať v školách. Podľa neho typickým cieľom školy je naučiť žiaka, ako má potešiť učiteľa. Namiesto toho treba, podľa jeho návrhu, pomáhať študentom nájsť ich vlastnú identitu, objaviť povolanie, osud a odvodíť si systém hodnôt.

Školy by mali učiť, že život je vzácny, hovorí Maslow, a mali by podporovať vrcholné zážitky. Mali by dať deťom pocítiť úspech. Jednou takouto možnosťou je podporovať deti, aby pomáhali mladším a slabším.

Školy by mali „obnovovať povedomie, aby sme si stále uvedomovali krásu a zázrak života“ (Maslow, 1971, s. 183). A mali by uspokojovať detské „základné psychologické potreby“ (bezpečia, spolupatričnosti, ocenenia). Je jasné, že podľa Maslowa sú osobnostné syndrómy a vývin osobnosti podstatne ovplyvnené zážitkami, ktoré dieťa má v škole a v spoločnosti.

Človek, ktorý už má schopnosť uspokojiť základné potreby, môže potom pristúpiť k sebaaktualizácii a k B-hodnotám alebo metapotrebám. Maslow (1973) rozoberá osem spôsobov sebaaktualizácie, ktoré sú zhrnuté v tabuľke 6.5.

Vývin alebo evolúcia je vnútorne daná v samotnej koncepcii sebaaktualizácie. Napriek tomu, že Maslow neposkytol špecifickú vývinovú teóriu, veľmi sa zaujímal, ako ozrejmuje tabuľka 6.5, o racionálne, kognitívne procesy, ktoré sú esenciálnou súčasťou sebaaktualizácie.

TABUĽKA 6.4

## Niektoré charakteristiky D-poznávania a B-poznávania

V D-poznávani	V B-poznávani
Veci sa vnímajú ako závislé od iných vecí ako nekompletné.	Veci sa vnímajú ako celok, kompletne.
Pozornosť sa venuje iba niektorým vecným aspektom. Simultánna pozornosť sa venuje ďalším spojeným alebo kauzálnym faktorom.	Pozornosť sa venuje výlučne veciam, ktoré sa vnímajú intenzívne s úplným zaujatím.
Všetko sa vníma ako člen určitej triedy, príklad, ukážka.	Určitá vec sa vníma ako taká, sama osebe, nesúfaží s ničím iným.
Veci majú pre človeka význam podľa ich užitočnosti, nebezpečnosti a pod.	Veci sa vnímajú ako nevýznamné vzhľadom na ľudské záujmy.
Veci sa stávajú menej zaujímavými, oboznámenie sa s nimi vedie k núde.	Veci sa stávajú bohatšími opakovanou skúsenosťou.
Pozorovateľ neprežíva samotný objekt, ale objekt — spojený — so Self. Ego je centrálnym bodom zážitku.	Pozorovateľ sa stáva natoľko absorbovaným, že Self mizne. Zážitok sa organizuje okolo objektu, a nie okolo Ega.
Veci sa vnímajú ako prostriedky k ďalším veciam.	Veci sa vnímajú ako sami v sebe ukončené, ako vnútorne zaujímavé.
Veci sa vnímajú ako diskkrétne a vzájomne sa vylučujúce, majúce často antagonistické záujmy.	Dichotómie, polarity a konflikty medzi vecami sa považujú za nevyhnutné a pritom za transcendované nadradeným celkom.
Vnútorne a vonkajšie svety sa vnímajú ako značne rozdielne.	Vnútorne a vonkajšie svety sa vnímajú ako hodne podobné.
Objekty sa vnímajú ako normálne, každodenné, nevymykajúce sa každodennosti.	Objekty sa často vnímajú ako posvätné, veľmi zvláštne.
Vážne veci sa vnímajú ako značne odlišné od zábavných vecí. Humor býva hostilný, alebo absentuje.	Svet a Self sa často vnímajú zároveň zábavne a bolestne. Komické a tragické splyývajú. Humor je filozofický.

Zdroj: Maslow (1971, s. 200–265).

Ako sa vývin osobnosti u niektorých ľudí natoľko zdeformuje, že sa nesebaaktualizujú? Ak je sebaaktualizačná tendencia v ľudskej bytosti orientovaná na rast taká silná, ako ju možno poprieť, blokovať, frustrovať? Freudov najväčší objav, podľa Maslowa, spočíval v tom, že „veľkou príčinou mnohých psychologických ochorení je strach z poznania seba samého — vlastných emócií, impulzov, spomienok, kapacít, potencialít, osudu“ (1968, s. 60). Náš strach je defenzívny, hovorí Maslow, pretože slúži na ochranu nášho sebaocenenia, našej sebalásky a sebaúcty. „Máme tendenciu sa obávať každého poznania, ktoré by nám mohlo... spôsobiť cit menejcennosti, slabosti, bezcennosti, skazenosti, zahanbenia“ (s. 60). Potrebu sebaocenenia treba uspokojiť pred tým, než človek môže prikrôčiť k sebaaktualizácii. Preto akýkoľvek cit neistoty môže človeka pravdepodobne priviesť k príliš veľkej ochrane vlastného sebaocenenia, a tým uzavrieť možnosť rastu a zmeny.

Ľudské bytosti sa stávajú biedne, neurotické a zlyhávajú v sebaaktualizovaní aj ignoranciou a sociálnou patológiou, čím im prostredie bráni v normálnom raste. Ak sú ľudia

TABUĽKA 6.5

## Osem spôsobov sebaaktualizácie

1.	Prežívajte veci naplno, živo, nesebecky. Vrhňte sa do zážitku. Plno sa na to koncentrujte. Nechajte sa tým naplno absorbovať.
2.	Život je stály proces volieb medzi bezpečím (bez strachu a potreby brániť sa) a rizikom (v záujme progresu a rastu): volíte rast „tucetkrát denne“.
3.	Nechajte prejavíť sa vášmu Self. Pokúste sa vynechať vonkajšie kľúče o tom, čo by ste si mali myslieť, cítiť, povedať atď. a umožnite vášmu zážitku, aby vám povedal, čo skutočne cítite.
4.	Ak pochybujete, buďte čestní. Ak sa pozeráte do svojho vnútra (svojho Self) a ste čestní, preberiete aj zodpovednosť; prebratie zodpovednosti je sebaaktualizujúce.
5.	Počúvajte vlastný vkus. Buďte pripravení na nepopulárnosť.
6.	Využívajte vlastnú inteligenciu. Pracujte tak, aby ste veci, ktoré chcete robiť, robili dobre, či už ide o cvičenie prstokladu na klávesnici, memorovanie názvov každej kostičky, svalu a hormónu v ľudskom tele, alebo sa učíte leštiť drevo tak, aby vyzeralo ako hodváb.
7.	Napomôžte vznik vrcholných zážitkov: zbavte sa ilúzií a falše; naučte sa, v čom nie ste dobrí a aké potenciality nemáte.
8.	Zistíte, kto ste, akí ste, čo sa vám páči a nepáči, čo je dobré a čo je pre vás zlé, kam smerujete, aká je vaša misia. Ak sa takto otvoríte sebe samým, znamená to, že identifikujete obrany — a potom nájdete odvahu a vzdáte sa ich.

Zdroj: Maslow (1973, s. 250—252).

deštruktívni a násilní, presvedčuje nás Maslow, nie je to preto, že tieto kvality by boli pre nich prirodzené, ale preto, že ich vnútorná podstata sa zdeformovala alebo frustrovala. Maslow tu opäť vyzdvihuje úlohu spoločnosti. Spoločnosť môže u individua podporovať sebaaktualizáciu a rovnako môže ničiť osobnostný vývin tak, že inhibuje sebaaktualizáciu.

### CARL R. ROGERS

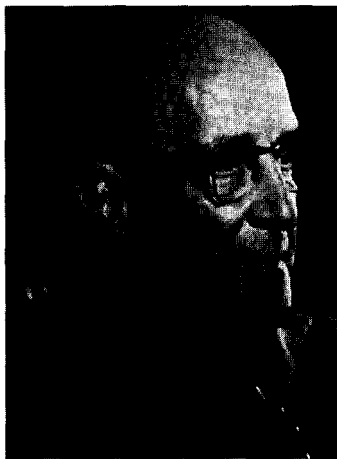
Carl Rogers je vo svete psychológie najznámejší svojou metódou psychoterapie, ktorá sa pôvodne nazývala nedirektívna alebo terapia zameraná na klienta, a priekopníkom výskumu terapeutického procesu. Terapia zameraná na klienta má väčší vzťah k psychológii než k medicíne. Preto sa stala populárna medzi klinickými a poradenskými psychológmi. Rogeriánska metóda sa značne rozšírila aj v iných oblastiach pomáhajúcich profesií — napríklad u školských poradcov, profesionálnych poradcov a sociálnych pracovníkov. Šťastí to spôsobilo i to, že sa dá pomerne ľahko naučiť, nevyžaduje si dlhé roky výcviku a osobnej analýzy a klienti majú z nej často úžitok už po niekoľkých terapeutických sedeniach.

## 6. kapitola

Rogers bol jedným z prvých psychoterapeutov, ktorí pozvali výskumníkov (formou magnetofónového záznamu) do svätyne terapeutického sedenia. Rogersova odvaha, s ktorou otvoril vlastné sedenia s klientmi skúmaného pohľadu iných ľudí, nemala na začiatku štyridsiatych rokov obdoby. Najmä vďaka tejto práci sme sa začali učiť o podstate psychoterapie a o procese, na základe ktorého operuje.

Terapia nie je, samozrejme, naším záujmom. Budeme sa však zaujímať o Rogersovu terapeutickú metódu, pretože, podobne ako Freud, rozpracoval teóriu osobnosti na základe klinickej skúsenosti. Rámček 6.5, ktorý rozoberá Rogersovu terapeutickú techniku, poukazuje na to, že taký dôležitý rogeriánsky koncept, akým je Self, vznikol na základe terapeutického procesu. Poukazuje aj na to, ako Rogersovi pomohlo rozpracovanie teórie osobnosti zjemniť a vysvetliť jeho terapeutické techniky.

### RÁMČEK 6.4 Carl R. Rogers (1902–1987)



Carl Rogers, prostredné dieťa veľkej, zomknutej, kresťanskej rodiny sa narodil v Illinois, kde vyrastal na predmestí a neskôr na farme. Jeho rodičia boli „majstrami v umení subtilnej a milujúcej kontroly“, ako sám píše (Rogers, 1967b).

„Nepamätám sa, že by mi niekedy dali priamy príkaz týkajúci sa niečoho dôležitého. Ale v našej rodine panovala taká jednota, že sa považovalo za samozrejmé, že nebudeme tancovať, hrať karty, chodiť do kina, fajčiť, piť alebo mať dáke sexuálnej záujmy“ (s. 344).

Rogersov raný záujem o prírodné vedy — štúdium motýľov — ho poľahky priviedol k prvotnej špecializácii, k poľnohospodárstvu na univerzite vo Wisconsin. V ďalšom ročníku sa jeho záujem obrátil k náboženstvu. Jeho cesta do Číny a nasledujúci rok na Filipíny so Svetovou študentskou kresťanskou federáciou pomohla vykryštalizovať Rogersove náboženské a filozofické myslenie. Začal navštevovať teologický seminár (Union Theological Seminary) v New

York City. Píše, ako študentov povzbudzovali k samostatnému mysleniu až natoľko, že niektorí z nich — a to aj samotný Rogers — „sa myslením prepracovali mimo náboženskej práce“ (Rogers, 1967b, s. 354). Rogers sa presunul na učiteľskú fakultu (Teachers College of Columbia University), kde získal v roku 1931 hodnosť v klinickej a pedagogickej psychológii. Na Ústave detského poradenstva (Institute for Child Guidance) Rogers považoval za dobrý dôraz na „eklektický freudianizmus“. „Rôzne odtiene psychoanalytického myslenia, ďalších psychiatrických a psychologických názorov“ tu mali priestor. „Prednášky tu mal napríklad Alfred Adler. Všetkých šokoval myšlienkou, že prepracované kazuistiky nie sú potrebné“ (Rogers, 1967b, s. 357).

Rogers sa v roku 1928, s manželkou Helen (Elliot) a dvoma malými deťmi, Davidom a Natalie, presťahoval do Rochesteru, do štátu New York. Tu sa pripojil k tímu, ktorý sa neskôr stal Rochesterickým poradenským centrom (Rochester Guidance Center). Centrum poskytovalo diagnostické a terapeutické služby delikventným a sociálne znevýhodneným deťom, ktoré posielal súd. Rogers viedol tieto služby deväť rokov a s istou neochotou sa vzdal riaditeľského miesta v roku 1940, aby prijal akademické miesto, profesúru na univerzite v štáte Ohio.

Hneď ako Rogers začal vyučovať, čo sa naučil o liečbe a poradenstve, začali jeho myšlienky o týchto témach kryštalizovať. V roku 1940, keď mal prednášku na univerzite v Minnesote a prezentoval niektoré svoje hlavné teoretické myšlienky, ktoré rozpracoval, bol prevkape- ný reakciou publika. Nepredvídal kontroverziu, ktorú vyvolali jeho myšlienky.

Rogers v roku 1945 prijal profesúru na univerzite v Chicagu, kde viedol Poradenské centrum (Counseling Center). Tu rozpracoval svoju metódu zameranú na klienta — neskôr zameranú na človeka — a uskutočňoval formálny výskum terapie (Rogers, 1951; Rogers a Dymond, 1954). V roku 1957 sa Rogers premiestnil na univerzitu vo Wisconsin, kde sedem rokov viedol katedru psychológie a psychiatrie. Na tejto univerzite sa pustil do aplikácie svojej teórie a techniky psychoterapie pri práci so schizofrenickými poruchami. Táto práca nebola taká plodná, ako jeho prvšia práca na Chicagskej univerzite, kde pracoval s vysokoškolskými študentmi. V roku 1946 Rogers prešiel do La Jolly v Kalifornii, kde sa stal členom Ústavu západných behaviorálnych vied (Western Behavioral Science Institute). O niečo neskôr pomohol založiť centrum štúdií človeka (Center for Studies of the Person) a stal sa jeho členom.

Rogers dostal počas svojej kariéry mnoho ocenení. Takým bola jedna z prvých cien Americkej psychologickkej asociácie za Významný vedecký prínos a prvé ocenenie za Významný profesionálny prínos.

Od roku 1946 do roku 1947 bol prezidentom Americkej psychologickkej asociácie. Rogers veľa cestoval a jeho práce sa preložili do iných jazykov. Sám a aj s kolegami realizoval programy a dielne v mnohých krajinách, ako napríklad v Japonsku, Brazílii, Poľsku. V posledných rokoch Rogers presunul svoj záujem z individuálneho človeka na manželské a iné dyády (1972), skupiny (1970), spoločnosť (1977) a venoval sa reflexii zmien vlastného myslenia v priebehu rokov (1980).

### Trvalé aspekty osobnosti

Rogers nekladie dôraz na štrukturálne aspekty osobnosti. Primárne sa zaujíma o to, ako sa osobnosť mení a rastie. Ale aj tak majú dva konštrukty zásadnú dôležitosť v jeho teórii: organizmus a Self.

**ORGANIZMUS. Organizmus** je fyzický výtvor, do ktorého patria všetky jeho fyzické a psychologické funkcie. Obsahuje fenomenálne pole (ktoré o chvíľu vysvetlíme) a Self. Organizmus je aj centrom všetkých zážitkov. Zážitok je všetko, čo je potenciálne prístupné uvedomeniu a prebieha v organizme v daný moment. Zážitok teda obsahuje percepciu udalostí, ktoré sa dejú v tele a aj percepcie udalostí, ktoré sa dejú vo vonkajšom svete. Totalita zážitkov — vedomých a nevedomých — utvára **fenomenálne pole**. Fenomenálne pole človeka „druhý človek nemôže nikdy spoznať, výnimkou je empatické usudzovanie, a tým ho nikdy nemožno poznať dokonale“ (Rogers, 1959, s. 210). Dôležité je poznamenať, že správanie nie je funkciou vonkajšej reality alebo podnetu v prostredí, či človeku, ale je funkciou subjektívnej reality alebo fenomenálneho poľa.

Veľkou nezodpovedanou otázkou fenomenológie je: Čo umožňuje ľuďom oddeliť fakt od fikcie v ich subjektívnom svete? Za tým nasledujú ďalšie otázky: Ako dokážu ľudia diferencovať medzi subjektívnym alebo vnímaným obrazom, medzi obrazom, ktorý nie je správnou reprezentáciou reality, a tým, ktorý je? Čo je „pravdivá“ realita? Môže jestvovať alebo jestvuje neosobný štandard reality?

Overovať správnosť informácie, na ktorej je postavená hypotéza, k inému zdroju informácie, je podľa Rogersa jediným spôsobom, ako diferencovať, testovať realitu. Veľmi jednoduchý príklad vidáme dennodenne: ak nie sme si úplne istí, ktorá z dvoch nádobiek obsahuje soľ, nasypeme trocha z nádoby s väčšími dierami na dlaň. Ak sú zrnká, ktoré na ňu padnú, biele, a nie čierne, usudzujeme, že ide o soľ. Takto priamo využívame informáciu zmyslov, aby sme doplnili informáciu uloženú na základe minulej skúsenosti. Konečným testom by bolo ochutnanie zrníek. Určitý druh chuťového vnemu ich definuje ako soľ, a nie ako biele korenie alebo cukor.

### RÁMČEK 6.5 Psychoterapia zameraná na klienta

V terapii zameranej na klienta musí byť terapeut schopný vstúpiť do „intenzívne osobného a subjektívneho vzťahu“ s klientom. A to nie ako lekár vstupuje do vzťahu s pacientom, keď postupuje od diagnózy k liečbe, nie ako vedec pristupuje k objektu štúdia, ale ako človek k človeku. (Rogersov model psychoterapie je azda stále najznámejší ako terapia „zameraná na klienta“, avšak v ostatných rokoch ju premenoval na „zameranú na človeka“, aby reflektoval svoj zvyšujúci sa záujem o rast všetkých ľudí.)

Všimnite si, že Rogers od začiatku používal pojem „klient“, ktorý uprednostňoval pred „pacientom“. Bez ohľadu na to, aké je správanie, myslenie alebo city klienta, terapeut ho musí cítiť ako človeka hodného „bezpodmienečného ocenenia“ — ako niekoho, kto má hodnotu, a nie ako „chorého“ človeka, ktorý sa prišiel „liečiť“, čo je podstatou medicínskeho modelu.

Terapeuti musia byť genuínni (ozajstní) a neskrývať sa za defenzívnu masku. Musia klientovi umožniť, aby spoznal svoje vlastné city. Terapeuti musia umožniť sebe samým stále chápať klientov. To znamená, že musia byť ochotní prežívať svet ako ich klienti, pociťovať „čo to znamená byť klientom v každom momente vzťahu“. Terapeuti sa musia cítiť dobre v takomto vzťahu, i keď nebudú vedieť, kam to vedie. Musia sa uspokojiť s poskytovaním klímy, v ktorej sa klienti cítia slobodne byť, alebo stávať sa sebou.

Stále narastajúce uvedomenie klientov, že sú akceptovaní terapeutom, im umožňuje explorať čoraz podivuhodnejšie a neznáme city v sebe. Takto sa oboznamujú s časťami svojich zážitkov, ktoré sa udržiavali mimo uvedomenia, pretože príliš ohrozovali Self. Klienti, cítiac sa bezpečne vo vzťahu s terapeutom, dokážu naplno prežiť tieto city.

Počas toho si uvedomujú, že city nie sú odcudzené, ale sú súčasťou ich samotných, súčasťou, ktorú je v poriadku spoznávať. Takto sa učia, že sa nemusia „báť toho, čo zážitok je, ale môžu ho slobodne uvítať ako súčasť (svojich) meniacich sa a vyvíjajúcich sa Self“ (Rogers, 1961, s. 185).

Rogers, podobne ako ďalší teoretici, ktorých sme študovali (najmä Jung, Adler, Horneyová a Maslow), sa domnieva, že človek je orientovaný na pozitívny rast a má tendenciu pracovať v smere sebaaktualizácie a naplnenia seba a iných. Rogers obzvlášť zdôrazňoval význam pojmu Self (self-concept) v psychoterapii. Jeho kľúčovým pojmom je kongruencia. Uvedomenie si a akceptovanie svojich skutočných citov a zážitkov môže viesť k väčšej kongruencii medzi pojmom seba a aktuálnym zážitkom (1959). Úplná kongruencia, ak ju človek dosiahne, by mala vyústiť do naplno fungujúceho človeka.

Rogers sa začal pozeráť na terapeutický proces ako na model všetkých medziludských vzťahov. To ho priviedlo k formulácii všeobecnej teórie medziludských vzťahov, ktorú možno zosumarizovať nasledovne:

Ak predpokladáme, že:

1. dvaja ľudia sú aspoň v minimálnej miere ochotní byť v kontakte,
  2. každý z nich je schopný a aspoň v minimálnej miere ochotný prijímať komunikáciu od druhého človeka a
  3. kontakt trvá určitý čas,
- potom môžeme vysloviť hypotézu, že čím je vyšší stupeň kongruencie zážitku, uvedomovania a komunikácie u jedného človeka, tým viac tento vzťah bude mať tendenciu k „recipročnej komunikácii s kvalitou narastajúcej kongruencie; tendenciu k väčšiemu vzájomnému porozumeniu komunikácií; zlepšenú psychologickú adjustáciu a fungovanie u oboch ľudí; vzájomnú spokojnosť vo vzťahu“ (Rogers, 1961, s. 344).

Všimnite si, že iba jeden človek vo vzťahu musí prežívať kongruenciu, aby nastala zmena u druhého. Môžete si uvedomiť, ako takýto model možno aplikovať v množstve oblastí. Rogers ho vskutku využil pri analyzovaní rodinných vzťahov (Rogers, 1972), vzdelávaní a učení (Rogers, 1969), skupinách stretnutia (Rogers, 1970) a skupinových tenziách a konfliktoch (Rogers, 1977).

SELF. Časť fenomenálneho poľa sa postupne, cez zážitky, diferencuje — a toto je **Self**. Self v pojme seba je „organizovaný, konzistentný pojmový geštalt, zložený z vnemov charakteristík „Ja“ alebo „mňa“ a z vnemov vzťahov „Ja“ alebo „mňa“ k iným ľuďom a k rôznym aspektom života, spolu s hodnotami, ktoré sú spojené s týmito vnemami“ (Rogers, 1959, s. 200). Self je fluidný, premenlivý geštalt a môže byť v uvedomovaní alebo mimo neho.

Self je centrálnym konštruktom Rogersovej teórie. Popri **Self takom, aké je**, ktoré sa tiež nazýva štruktúra seba, jestvuje **ideálne Self**. Skladá sa z toho, aký by človek rád bol, alebo čo považuje za cieľ svojho individuálneho vývinu a úspechu.

**Kongruencia** alebo inkongruencia medzi Self a organizmom určuje zrelosť, adjustáciu a mentálne zdravie. Ak symbolizované Self (interpretácie vnemov Ja-mňa a Ja-mňa vzťah s inými ľuďmi) sa zhoduje so skutočným prežívaním organizmu — to znamená, ak vnemy a interpretácie človeka v rozumnej miere presne reflektujú realitu na základe jej testov, alebo ako ju vnímajú či interpretujú iní ľudia — hovorí sa, že Self a organizmus sú kongruentné. Ak takáto zhoda nejestvuje, Self a organizmus sú inkongruentné. Vtedy sa ľudia cítia byť ohrození a anxiózní, správajú sa defenzívne, myslia rigidným a obmedzeným spôsobom.

Rogers sa prevažne zaujíma o to, ako sa inkongruencia vyvíja, ako možno medzi Self a organizmom dosiahnuť väčšiu kongruenciu. S tým sú spojené témy kongruencie medzi subjektívnou realitou (fenomenálnym poľom) a vonkajšou realitou (svetom, aký je), medzi Self, aké je, a ideálnym Self. Môžeme očakávať, že ak je diskrepancia medzi Self, aké je, a ideálnym Self veľká, človek je nespokojný a maladjustovaný.

### Dynamika osobnosti

Organizmus, podľa Rogersa, má jednu jedinú motivačnú silu — **sebaaktualizačný pud** a jeden jediný životný cieľ — stať sa sebaaktualizovaným. Jestvujú mnohé potreby, ale všetky podriadené slúžia tejto základnej tendencii organizmu udržiavať a obohacovať seba. Dve najdôležitejšie potreby sú potreba **pozitívneho prijímania inými ľuďmi** a potreba **sebaprijímania**. Tieto potreby vznikajú v detstve, keď je dieťa milované, starajú sa o neho a je pozitívne prijímané inými ľuďmi.

Organizmus, aktualizovaním seba v smere línií daných dedičnosťou, viac expanduje, stáva sa diferencovanejším, autonómnejším a socializovanejším, ako speje k zrelosti. Každý človek v svojom živote napreduje a práve na túto silu sa terapeut spolieha pri zlepšovaní fungovania u svojho klienta.

Aby toto napredovanie mohlo nastať, človek musí dokázať diskriminovať medzi progresívnym a regresívnym správaním. To znamená medzi správaním, ktoré vedie k sebaaktualizácii, a správaním, ktoré ju blokuje alebo jej bráni. Voľby je nevyhnutné jasne vnímať a adekvátne symbolizovať, to znamená reprezentovať v uvedomovaní. Žiaden vnútorný hlas nám nepovie, ktorá cesta vedie k progresu. Mali by sme to vedieť pred tým, než budeme voliť. Rogers hovorí, že ak to vieme, vždy volíme rásť a sebaaktualizáciu, a nie regres.

### Vývin osobnosti

Rogers neposkytuje „štádiálnu“ teóriu vývinu osobnosti. Zaujíma sa o to, ako hodnotenie druhými ľuďmi môže viesť k diskrepanciám medzi tým, čo skutočne prežívame, a tým, ako tento zážitok vnímame (presne alebo skreslene).



## 6. kapitola

Podľa Rogersa, ak je hodnotenie rodičov výlučne pozitívne, nevznikne takáto diskrepancia. Takéto hodnotenia sú však zvyčajne pozitívne aj negatívne. Stanovia podmienky, za ktorých sa deti cítia buď oceňované, alebo nie. Zážitky, po ktorých nasledujú city bezcennosti, bývajú vylúčené z pojmu Self. To má za následok pojem Self, ktorý sa nezhoduje s prežívaním organizmu: dieťa „hodnotí zážitok pozitívne alebo negatívne výlučne na základe týchto podmienok ocenenia... prevzatých od druhých ľudí, a nie preto, že zážitok obohacuje alebo nebohacuje jeho organizmus“ (Rogers, 1959, s. 209).

Veľmi jednoduchým príkladom môže byť malé dievčatko, ktorého pojem Self obsahuje, že je dobrým dievčaťom, milovaným rodičmi a je fascinované vlakmi. Hovorí o tom, že sa stane dopravnou inžinierkou a možno aj riaditeľkou železníc. Jej rodičia, ktorí sú tradicionalisti, sú dostatočne slobodomyselní, aby jej umožnili mať nejakú profesiu. Nie sú však postačujúco slobodomyselní na to, aby si zvolila prácu, ktorá je stále ešte exkluzívnou doménou mužov. Preto silne nesúhlasia s jej záujmom. V dôsledku toho dieťa musí dáko revidovať obraz Self a svoje hodnoty.

Môže sa rozhodnúť, že je „zlé“ dievča, pretože nechce to, čo si želajú jej rodičia. Môže sa rozhodnúť, že ju rodičia nemajú radi. Alebo sa môže rozhodnúť, že sa vôbec nezaujíma o železnicu.

Každá z uvedených volieb skreslí detskú realitu, pretože v skutočnosti nie je zlá, jej rodičia ju majú radi a sama sa chce stať inžinierkou. Jej obraz seba sa takto dostane mimo jej skutočného prežívania. Rogers hovorí, že ak poprie svoje „pravé“ hodnoty trefou voľbou – ak sa vzdá svojich záujmov – a ak bude pokračovať v takomto konaní aj s inými svojimi hodnotami, ktoré budú druhí ľudia podhodnocovať, alebo s nimi nebudú súhlasiť, jej Self sa rozdvojí a bude stáť proti nej samej. Bude sa cítiť, akoby skutočne nepoznala kto je, čo chce, bude tenzná, nespokojná a nebude sa cítiť dobre.

Ak sa takéto popretie zafixuje, človek dosiahne bod, keď organizmické prežívanie, ktoré sa nezhoduje so skresleným obrazom seba, sa cíti ako ohrozujúce a produkuje anxiu. Človek sa cíti čoraz viac nepríjemne a aby sa vyhol uvedomeniu si týchto ohrozujúcich zážitkov, môže robiť také sebadeštruktívne veci, ako projikovanie nechcených citov do druhých ľudí (napr. si myslieť, že druhí ľudia sú nahnevaní, keď v skutočnosti je nahnevaný sám) a sebaoponížovanie, aby si udržal presvedčenie o bezcennosti seba (napr. môže racionalizovať svoje povýšenie tým, že povie: „Šéf sa nado mnou iba zľutoval“ alebo minimalizovaním svojich úspechov: „Nezaslúžim si to“).

A táto inkongruencia medzi organizmickým prežívaním a prežívaním Self nielenže zraňuje človeka, ale aj interferuje jeho vzťahy s druhými ľuďmi. Druhí ľudia môžu vnímať túto inkongruenciu ako záhadnú. A čo je horšie, tendencia projikovať negatívne city, ako je hnev (pretože podmienka popretia organizmického prežívania vyvoláva nepríjemnosť a pocit nešťastnosti), znamená, že človek očakáva hnev a hostilitu od druhých ľudí, čím sa sám javí druhým ako hostilný.

Čo možno urobiť s týmto rozštiepením medzi Self a organizmom? Ak nič nehrozí štruktúre Self, možno rozštiepeniu preventívne predísť, alebo ho liečiť. Ak rodičia vychovávajú deti s láskou, potom deti akceptujú všetky zážitky ako súčasť seba. Ak terapeuti akceptujú ľudí, ktorí v detstve neprežívali takúto bezpodmienečnú lásku, umožní im to akceptovať ohrozujúce zážitky a revidovať svoju štruktúru Self. Sebauvedomenie a sebaakceptácia, ktoré sú facilitované ranou výchovou alebo terapiou, sú spojené so zdravou adjustáciou.

Schopnosť akceptovať a asimilovať všetky druhy zážitkov má, ako vedľajší účinok, za následok väčšie chápanie druhých ľudí. Takže ak ľudia vyrastajú vo vrelej a pozitívnej atmosfére, či neskôr prostredníctvom terapie sa im takáto atmosféra poskytne, budú oveľa

pravdepodobnejšie akceptovať druhých ľudí so všetkými ich prednosťami a slabosťami a budú tolerantnejší k správaniu druhých ľudí. Rogers verí, že táto schopnosť vnímať a akceptovať „v jednom konzistentnom a integrovanom systéme“ všetky sensorické a viscerálne zážitky, má sociálne implikácie, „akým je väčšia pružnosť imaginácie“ (1951, s. 522). Väčšie porozumenie druhých ľudí a ich väčšie akceptovanie ako individuí môže sformovať základňu pre postupné eliminovanie medzinárodných sporov.

Ďalšou dôležitou predbežnou podmienkou vyhnutia sa alebo liečby rozdzvojenia medzi Self a organizmom je vytvoriť si **kontinuálny hodnotiaci proces** namiesto hodnotového systému. Systém je pre Rogersa niečo fixované, statické.

Proces je niečo, čo ustavične nastáva. Každý fixný systém hodnôt má tendenciu zabrániť otvorenému a efektívnemu reagovaniu na nový zážitok. Vhodná adjustácia na meniace sa podmienky života si od ľudí vyžaduje flexibilnú a kontinuálnu revíziu a prehodnocovanie ich zážitkov.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Ako sme už spomenuli, Rogers bol priekopníkom vo vedeckom výskume poradenstva a psychoterapie. Dlhý čas bolo cítiť, že narušenie súkromia terapeutického sedenia audio- a videotechnikou či prítomnosťou pozorovateľov pozerajúcich sa cez jednostranne priehľadné zrkadlo, by ohrozovalo klientov. Rogers však ukázal, že zaznamenávanie terapeutických sedení so súhlasom klienta nemá škodlivé efekty na samotnú terapiu. Klient a terapeut v skutočnosti začali rýchle ignorovať mikrofón a správali sa celkom prirodzene.

Niektorí terapeuti nemusia byť ochotní povoliť zaznamenávanie alebo pozorovanie vlastných sedení. Zdráhajú sa, aby ich práca bola podrobená skúmaniu inými ľuďmi. Audio- a videozáznam skutočného sedenia prirodzene zachováva terapeutove presné hodnotenia a pomáhajúce intervencie, ako aj jeho chyby a zlé hodnotenia. Rogers tým, že zaznamenáva vlastné sedenia s klientmi a zverejňuje ich doslovné záznamy, dáva druhým príklad. Jeho ochota pozrieť sa na seba a vlastnú prácu povzbudzuje aj ďalších terapeutov, aby urobili to isté — aby sa učili z vlastnej práce, rástli ako terapeuti a ľudia. Dnes sú dokonca aj psychoanalytické sedenia otvorené vedeckému výskumu. Literatúra obsahuje mnohé príklady výskumu podstaty, procesu a výsledkov psychoterapie (pozri napr. Rogers, 1967a, 1975; Rogers a Dymond, 1954; Shlien a Zimring, 1970; Truax a Mitchell, 1971; Wexler a Rice, 1974).

Rogers a jeho spolupracovníci využili mnohé empirické prístupy k štúdiu osobnosti. Využili Rorschachov test (pozri s. 140) a Tematický apercepčný test či TAT (pozri rámček 9.2; tiež pozri Rogers, 1967a). Použili aj Minnesota Multiphasic Personality Inventory, známy ako MMPI a rôzne ďalšie metódy hodnotenia osobnosti (MMPI je sebahodnotiaci dotazník, v ktorom sa odpovedá na 550 výrokov o sebe spôsobom pravdivý — nepravdivý výrok. Výsledkom je skóre v 10 škálach, ktoré merajú také veci, ako anxieta, depresia, konformita, stupeň socializovanosti). Rogersove základné výskumné prístupy však spadajú do troch všeobecných metodologických kategórií: obsahová analýza, hodnotiace škály a Q-technika.

**OBSAHOVÁ ANALÝZA.** **Obsahová analýza** je postup, pri ktorom sa študujú a tabelujú výňatky zo záznamu verbalizácie človeka. Pozostáva zo zaznamenávania, klasifikovania a spočítavania výrokov človeka (zvyčajne za jednu terapeutickú hodinu). Služi to na skúmanie

## 6. kapitola

rôznych hypotéz alebo predpokladov o podstate osobnosti. Pomocou obsahovej analýzy možno zistiť podstatu obrazu seba a jeho zmien, ktoré nastanú počas terapie (pozri napr. Rogers, 1967a).

Porter (1943) bol priekopníkom v raných aplikáciách obsahovej analýzy na rogeriánsku terapiu. Ukázal, že táto metóda poskytuje reliabilné výsledky pri štúdiu poradenského interview. Rogersov študent Raimy (1948) študoval zmenu obrazu seba. Klasifikoval odkazy na seba do šiestich kategórií (pozitívne či schvaľujúce, negatívne či neschvaľujúce, ambivalentné, mnohoznačné; odkazy na externé objekty a ľudí; otázky) a analyzoval záznamy 14 terapeutických prípadov, z ktorých každý mal medzi 2 až 21 terapeutickými sedeniami. Raimyho štúdia preukázala, že na začiatku terapie boli sebareferencie klientov prevažne neschvaľujúce alebo ambivalentné; s postupom poradenstva sa začalo objavovať aj schvaľovanie spolu s nárastom ambivalencií. Klienti, ktorí sa hodnotili ako zlepšení, mali ku koncu poradenstva prevládajúci počet sebaschvaľujúcich výrokov. Tí, čo sa nezlepšili, boli stále voči sebe ambivalentní a neschvaľujúci. Štúdie, ktoré sa uskutočnili podľa tohto Raimyho modelu, získali podobné výsledky (pozri napr. Seeman, 1949).

Ďalšia hypotéza skúmaná pomocou obsahovej analýzy sa týka už uvedeného tvrdenia, že ľudia, ktorí viac akceptujú seba, akceptujú viac aj druhých ľudí. Niektoré štúdie uvádzajú údaje, ktoré čiastočne podporujú túto myšlienku (pozri napr. Medinnus a Curtis, 1963). Iné štúdie (napr. Gordon a Cartwright, 1954) nepriniesli žiadne dôkazy o tom, že by zmeny v citoch voči sebe mali za následok (alebo by po nich nasledovali) zmeny v citoch voči iným ľuďom. Wylie (1978) uzatvára tento problém tým, že dôkazy, ktoré sú k dispozícii, majú tendenciu podporovať hypotézu spájajúcu sebaakceptovanie s akceptovaním druhých ľudí. Väčšina štúdií má však toľko chýb, že zistenia treba považovať za nejednoznačné.

**TABUĽKA 6.6**

### *Škála hodnotenia kongruencie psychoterapeuta*

Hodnotenie	Stupeň kongruencie
1.	Zrejماً je diskrepancia medzi tým, ako terapeut prežíva klienta, a tým, ako komunikuje s klientom na verbálnej a neverbálnej úrovni.
2.	Terapeut komunikuje klientovi informáciu na jeho otázku. Terapeutova odpoveď je však povrchná alebo polopravdivá. Terapeut sa pri odpovedi správa vyhýbavo, uhýba a celkovo sa necíti dobre.
3.	Terapeut vo výrokoch neprotirečí svojim citom voči klientovi. Ale svoje city ani nekomunikuje klientovi. Terapeut je akongruentný.
4.	Terapeut komunikuje informáciu klientovi spontánne alebo ako odpoveď na jeho otázku, a to otvorene a ľahko. Pripúšťa, že niektoré oblasti ignoruje a nesnaží sa klienta „oklamať“.
5.	Terapeut komunikuje v každom momente svoje city ku klientovi otvorene a slobodne, či už sú pozitívne, alebo negatívne, bez známok defenzívnosti alebo skrývania sa za profesionalitu.

Zdroj: podľa Rogersa (1967a).

**HODNOTIACE ŠKÁLY.** Meranie procesu a zmeny počas psychoterapie využitím **hodnotiacich škál** je principiálnym príspevkom Rogersa a jeho spolupracovníkov. Hodnotiaca škála, ktorú Rogers vytvoril, pozostáva zo série výrokov kvalifikujúcich charakteristiku, ktorá sa má merať. Opisuje relatívnu silu alebo slabosť tejto charakteristiky na kontinuu 5, 7 alebo 9 bodov. Tabuľka 6.6 ako príklad ukazuje škálu kongruencie vytvorenú Kieslerom (Rogers, 1967a). Škála hodnotí, nakoľko je zjednotený terapeutov organizmický zážitok a pojem seba. Takéto zjednotenie umožňuje terapeutovi reagovať na klienta bez defenzívnosti.

Rogers súhlasil s tým, že výsledky terapie sa musia hodnotiť. Pociťoval však, že viac sa možno naučiť o terapeutickú efektívnosť štúdiom vzťahu postojov a správania terapeuta k zmenám v klientovi. Škála v tabuľke 6.6 sa môže využiť na tento účel, ako aj škála v tabuľke 6.7, ktorá hodnotí kvalitu vzťahu terapeut—klient. Rogers (1967a), v ambicióznom výskume psychoterapie s hospitalizovanými pacientmi diagnostikovanými ako schizofrenici, použil množstvo hodnotiacich škál. Vypĺňali ich terapeuti, pacienti a nezávislí hodnotitelia, ktorí videli iba výňatky z prepisov sedení. Zistenia tohto výskumu sú príliš komplexné, aby sme ich rozoberali detailne. K najdôležitejším patrí negatívna korelácia medzi terapeutovým hodnotením terapeutického vzťahu na jednej strane a hodnotením pacienta a nezávislých hodnotiteľov na druhej strane. Rogers komentuje: „Schladilo nás zistenie, že naši terapeuti — kompetentní a svedomití — mali príliš optimistické a v niektorých prípadoch vážne skreslené vnemy vzťahov. ... Pacient ... alebo hodnotiteľ mali užitočnejšie percepcie“ (1967a, s. 92). Pri skúmaní týchto zistení Rogers a jeho spolupracovníci odhalili, že mediačným faktorom tohto nečakaného zvratu udalostí bol výsledok terapie. To znamená, že v prípadoch, keď bol výsledok pozitívny, boli hodnotenia terapeuta a klienta—hodnotiteľa podobné; v prípadoch relatívne neúspešnej terapie boli hodnotenia terapeuta a klienta—hodnotiteľa v značnej diskrepancii.

**Q-TRIEDENIE.** Rogers a jeho spolupracovníci sa obrátili pri výskume obrazu seba k práci britského psychológa Williama Stephensona. Zaujímala ich jeho metóda zbierania údajov. Stephenson (1953) vyvinul postup, ktorý nazval „Q-technika“. Obsahovala sofistikovanú metodológiu, štatistické operácie a postup zbierania údajov. Práve táto posledná vec Rogersa zaujala a postupy adaptoval ako metódu Q-triedenia.

**Postup Q-triedenia.** **Q-triedenie** umožňuje systematicky študovať výroky človeka o sebe — môže sa však použiť aj na iné účely. Pri Q-triedení človek dostane karty alebo papieriky, ktoré obsahujú rôzne výroky. Má ich roztriediť podľa vopred pripravenej distribúcie v smere kontinua od výrokov pre človeka najcharakteristickejších až po najmenej charakteristické.

**Q-triedenia** možno vykonávať rozličnými spôsobmi. Závisí to od špecifickej otázky, ktorú výskumník chce skúmať. Napríklad ľudí možno požiadať, aby roztriedili výroky tak, že ich opíšu, akí sú teraz, akí by ideálne chceli byť, akými boli vo veku 10 rokov, ako si myslia, že ich vidia ich rodičia atď. Položky pre Q-triedenie možno zostaviť rôznorodými spôsobmi. Môžu reflektovať určitú teóriu osobnosti, môžu reflektovať výroky zo skutočných terapeutických sedení, alebo to môžu byť položky už vytvorené pre iné osobnostné inventáre. Údaje, získané Q-triedením, možno analyzovať korelačnými metódami, analýzou variancie alebo faktorovou analýzou.

**Problém defenzívnosti.** **Defenzívnosť** je vážnym problémom Q-triedenia (a všetkých ostatných sebahodnotiacich nástrojov). Ľudia neposkytujú vždy úplne presný obraz o sebe,

## 6. kapitola

**TABUĽKA 6.7**

### Škála na hodnotenie kvality vzťahu terapeut–klient

Hodnotenie	Kvalita vzťahu
1.	<i>Vzťah sa odmieta.</i> Klient zjavne odmieta vzťah s terapeutom, alebo nevidí želanosť či pravdepodobnosť blízkeho vzťahu v terapeutickom prostredí (napr. klient môže prehlásiť, že nepríde na ďalšie sedenie).
2.	<i>Vzťah je akceptovaný iba fyzicky.</i> Klient špecificky neodmieta vzťah, ale ničím nedáva najavo, že ho považuje za želaný alebo čo len možný (napr. terapeut môže povedať, že by chcel lepšie poznať klienta, alebo porozumieť lepšie tomu, čo klient práve povedal, ale klient nezoberie terapeutov výrok vážne).
3.	<i>Vzťah je akceptovaný čiastočne alebo prerušovane.</i> Občas a na určitej úrovni klient indikuje akceptovanie vzťahu, ale v istých momentoch či podľa ďalších znakov dáva najavo opak (napr. klient môže potvrdiť plnosť významu výroku terapeuta, ale ďalej nediskutuje o tejto myšlienke či o tomto cíte).
4.	<i>Vzťah je naplno akceptovaný.</i> Terapeut a klient sú „paralelní“ — čo znamená, že vyjadrujú tú istú vzťahovú kvalitu — a postupujú spoločne v tom, čo robia, v tom, čo predpokladajú, že sa deje, ako aj v spôsobe, akým hodnotia a vidia účel svojho kontaktu. Neparalelné kontakty sa považujú iba za dočasné.
5.	<i>Vzťah ako súčasť terapie.</i> Terapeut a klient sú paralelní a postupujú spoločne. Klient dáva najavo, že to, čo sa odohráva v terapii, neovplyvňuje jeho myšlienky, city a správanie iba počas terapeutického hodiny, ale celé Self a vnútorné procesy.
6.	<i>Vzťah je naplno vytvorený.</i> Terapeut a klient už nepotrebnú explorovať svoj vzťah. Vzťah tu jednoducho je. Terapiu možno ukončiť kedykoľvek, ak sa bude terapeutický obsah považovať za dostatočne spracovaný.

Zdroj: podľa Rogersa (1967a).

pretože chcú vyzeráť dobre pred sebou a pred inými ľuďmi. Preto môžu dávať odpovede, ktoré v skutočnosti reflektujú popretie, racionalizáciu, projekciu, hostilitu a podobne (Haigh, 1949). Či je takáto obrana vedomá, alebo nevedomá, je otázkou: psychoanalytici výskumníci, samozrejme, sú presvedčení, že obrany sú nevedomé; iní, ako Haigh (1949), predpokladajú, že väčšina defenzívneho správania je úmyselná a slúži na zachovanie si tváre.

Niekoľko štúdií (Cole, Qetting a Hinkle, 1967; Friedman, 1955; Havener a Izard, 1962) naznačilo, že vysoká korelácia medzi pojmom Self a ideálnym pojmom Self nie je adekvátnym kritériom adjustácie. Prinajmenej dve formy vážnej maladjustácie — paranoidná schizofrénia a antisociálne správanie — môžu vyústiť do vysokozhodných triedení medzi Self a ideálnym Self. Tie sú takmer rovnako zhodné ako triedenia normálnych subjektov. Ľudia, ktorí sú iba mierne neurotici, môžu však mať veľmi rozdielne pojmy seba a ideálneho seba.

Chodorkoff (1954) sa podujal na zaujímavú štúdiu. Sebacharakteristiky subjektu sa

porovnali s hodnotením nezávislých hodnotiteľov (boli postavené na údajoch z Rorschacha, na TAT protokoloch a na slovných asociáciách) a s mierami vnímanej defenzívnosti.

Subjekty (30 vysokoškolských študentov) roztriedili 125 výrokov do 13 kôpok, od najcharakteristickejších po najmenej charakteristické výroky. Ich miera adjustácie sa získala hodnoteniami hodnotiteľov a pomocou údajov z Rorschacha. Napokon, hodnotitelia mali k dispozícii biografické informácie, údaje z testu slovných asociácií, z TAT protokolov a sami urobili Q-triedenia pre každý subjekt s tými istými 125 položkami, aké použil samotný subjekt. Miera percepčnej obrany obsahovala expozíciu neutrálnych a ohrozujúcich slov po stále dlhší čas (začínalo sa, samozrejme, s časom prikrátkym na jasnú, vedomú percepciu) a merala sa diferenciou medzi uvedomením si prahu pre každý typ.

Chodoroffove zistenia potvrdili tri pôvodné hypotézy tejto štúdie:

1. Čím je väčšia zhoda medzi opisom seba a opisom urobeným druhými ľuďmi, tým bola u daného subjektu menšia percepčná obrana.
2. Čím je väčšia táto zhoda, tým bola adekvátnejšia adjustácia subjektu.
3. Čím bola lepšia adjustácia subjektu, tým prejavoval menšiu percepčnú defenzívnosť.

## ZHODNOTENIE

Abraham Maslow, vodca humanistickej psychológie, aktívny a produktívny prispievateľ k štúdiu osobnosti, prezentoval teóriu, ktorá je vysoko atraktívna pre mnohých psychológov. Pokúša sa zapodievať s vitálnymi a aktuálnymi ľudskými záujmami. Niektorí kritici sa však domnievajú, že v Maslowovej teórii je ťažké určiť, kde sa už opúšťa vedecké pole a začína inšpiratívnosť. Hovoria, že humanistická psychológia je skôr sekulárnou náhradou náboženstva než vedeckou psychológiou.

Niektorí kritici tvrdia, že empirické „dary“ humanistov psychológii sa nevyrovnajú ich špekulatívnym príspevkom. Ďalší obviňujú humanistov, že akceptujú za pravdivé to, čo je ešte len hypotetické, miešajú teóriu s ideológiou a nahrádzajú výskum rétorikou.

Maslowova teória sa napriek tomu ukázala byť jednou z najprovokujúcejších holistických alebo organizmických teórií. Maslow v roku 1970 napísal, že jeho teória je

*celkom úspešná klinicky, sociálne a personologicky, ale nie v laboratóriu a experimentálne. Veľmi dobre sa zhoduje s osobnou skúsenosťou väčšiny ľudí. Často im poskytla štruktúrovanú teóriu, ktorá im pomohla zväčšiť zmysel ich vnútorného života... A predsa jej stále chýba experimentálna verifikácia a podpora. (Maslow, 1970)*

Značné prekrývanie sa je hlavným problémom Maslowových teoretických pojmov. V dôsledku toho je ťažké prediskutovávať jeden pojem alebo zbierať o ňom výskumné údaje bez obsiahnutia ďalšieho pojmu. Maslow povzbudzoval iných, aby testovali jeho myšlienky a rešpektoval ich úsilie. Jeho vlastná práca bola skôr neformálna a klinicko-deskriptívna, ale poskytovala bohatý zdroj myšlienok.

Rogers, podobne ako Maslow, je vodcom „tretej sily“ v psychológii. A najmä kvôli jeho práci je humanistický prístup taký silný a vplyvný. Jeho optimizmus, jeho dôvera v prirodzené dobro ľudských bytostí a jeho neochvejná viera, že ľuďom s ťažkosťami možno pomôcť bez dlhodobého psychoanalytického preskúmavania osobnosti a bez laboratórnych pascí behaviorizmu, priťahli mnohých ľudí.

Rogersova teória zameraná na človeka a jeho dôraz na Self stimulovali enormné

## 6. kapitola

množstvo výskumu. Nie všetky empirické zistenia podporujú jeho teóriu; ani všetok výskum nemožno pripísať priamo Rogersovi. Nik však nemal väčší vplyv na vytvorenie intelektuálnej tradície, v ktorej môže výskum Self prekvitať.

Rogersovi možno pripísať aj začiatky skutočného výskumu psychoterapie. Jeho vlastná otvorenosť povzbudila iných otvoriť dvere konzultačných miestností. Tak bolo možné zaznamenávať údaje z psychoterapeutických sedení a potom ich vedecky študovať. Rogers stimuloval vlastných študentov, ako aj množstvo ďalších psychológov, aby študovali terapeutický proces.

Hlavná kritika psychológov voči Rogersovej teórii tkvie v tom, že ide o naivný typ fenomenológie (pozri napr. Smith, 1950). Rogersa kritizovali za ignorovanie nevedomia, ktorého dôležitosť v ľudskom správaní overili psychoanalytické práce počas 80 rokov. Rogers trval na tom, že výpovede o sebe, čo odporovalo prevládajúcemu názoru, sú adekvátne na odhalenie človeka. Trval na tom, že nie je potrebné skúmať, analyzovať sny alebo odkrývať jednu psychickú vrstvu za druhou.

Rogers však jednoznačne chápe organizmus tak, že človek má mnohé zážitky, ktoré si nevedomuje. Samotná zmienka o kongruencii predpokladá existenciu „nesymbolizovaných“ organizmických zážitkov, ktoré je potrebné priviesť k uvedomeniu. Rozdiel medzi psychoanalytickým vytesnením a týmito „nesymbolizovanými“ zážitkami je veľmi jemný. Základný rozdiel medzi Rogersovou a psychoanalytickou pozíciou je azda v tom, že Rogers verí v možnosť vyhnúť sa tomu, aby vytesnenie vôbec nastalo (tým, že sa dieťaťu poskytne bezpodmienečné pozitívne prijímanie), alebo ho možno úplne eliminovať (tým, že klientovi sa v terapii poskytne to isté bezpodmienečné pozitívne prijímanie). Psychoanalytici, na druhej strane, hovoria, že žiadne množstvo bezpodmienečného pozitívneho prijímania nepostačuje na prekonanie vytesnenia. Časť zážitku človeka zostane nevedomá aj za najlepších podmienok.

Rogers si uvedomuje dilemu, do ktorej dostáva teóriu zameranú na človeka defenzívne správanie. Nie je však ochotný vzdať sa názoru, ktorý bol taký plodný. Videli sme však, že neváhal použiť na štúdium osobnosti aj iné metódy ako výpovede o sebe – projektívne testy, inventórie, ako MMPI, a dokonca aj fyziologické miery. Nezmenil svoj názor, ktorý vyjadril pred tridsiatimi rokmi, že preferuje „žiť s (dilemou defenzívneho správania), pokým tomu nebudeme hlbšie rozumieť a nedokážeme vytvoriť citlivejšie teórie a nástroje na narábanie s týmito vecami“ (Rogers a Dymond, 1954, s. 431).

## ZHRNUTIE

- ① Organizmus je, podľa **holistického** alebo **organizmického** názoru, zjednotený celok, fungujúci podľa zákonov, ktoré nemožno zistiť v častiach, z ktorých sa skladá. Organizmus má jeden hlavný pud – **sebaaktualizáciu**.
- ② **Humanistický** názor nepovažuje ľudí ani za vnútorne „zlých“ (psychoanalýza), ani za „akoby robotov“ (behaviorizmus), ale za vlastníciach potenciál pre zdravý a tvorivý rast. Humanizmus sa stavia za otvorenosť k prístupom a metódam a za exploráciu nových aspektov ľudského správania.

### Abraham Maslow

- ③ Maslow, zakladateľ „**tretej sily**“ v psychológii, zdôrazňoval štúdium pozitívnych, zdravých, tvorivých aspektov ľudí.

- 4) Ľudské základné potreby, kapacity a tendencie, podľa Maslowa, sú dobré alebo neutrálne, nie sú zlé. Zdravý vývin znamená aktualizovanie týchto tendencií. Popretie alebo frustrácia tejto základnej podstaty človeka vedie k psychopatológii.
- 5) Ľudské potreby sú usporiadané hierarchicky: každú úroveň možno naplniť len po (relatívnom) naplnení predchádzajúcej úrovne potrieb. **Fyziologické** potreby musia byť uspokojené najprv, potom nasledujú potreby **bezpečia, lásky a spolupatričnosti, ocenenia a sebaaktualizácie**. Potreby ocenenia môžu znamenať sebaocenenie alebo ocenenie od druhých ľudí. Potreba sebaaktualizácie obsahuje 17 **metapotrieb** alebo **hodnôt bytia**. Patrí sem medzi inými poznávanie, porozumenie a estetické záujmy.
- 6) Metapotreby obsahujú skôr pozitívne ako negatívne využitie kapacít. Obsahujú skôr vyhľadávanie šťastia a naplnenia, než vyhýbanie sa bolesti. Metapotreby majú rovnakú potenciú. Preto sa môžu vzájomne nahrádzať.
- 7) Sebaaktualizácia je pomerne vzácna, pretože ľudia majú ťažkosti pri vyvažovaní hrdosti a pokory, pretože sa obávajú zodpovednosti byť vodcami, pretože žiarlia na „veľkých“ ľudí a cítia sa pri nich menej hodnotní a pretože intenzívne potešenie alebo šťastie sa môžu stať takmer neznesiteľnými.
- 8) Poradie uspokojovania potrieb sa môže meniť. Netreba, aby jedna potreba bola na 100 percent uspokojená, aby ďalšia, vyššia potreba mohla dosiahnuť určité uspokojenie.
- 9) **Osobnostný syndróm** je organizovaná, vzájomne prepojená skupina charakteristík, ktoré sa objavujú spoločne. S narastajúcou špecifickosťou sa objaví na úrovni 2 subsyndróm, na úrovni 3 sub-subsyndróm atď. Osobnostné syndrómy sa kombinujú, aby vytvorili určité osobnostné charakteristiky. Dva dôležité syndrómy sú syndróm bezpečia a sebaocenenia.
- 10) **Holisticko-analytická metodológia** obsahuje štúdium kompletneho organizmu alebo človeka a jeho subčastí. Alternatívne sa študujú subčasti a exploraujú spôsoby, ako tieto subčasti interagujú v organizme a dynamike celku.
- 11) Sebaaktualizujúci ľudia, tí, ktorí čo najplnšie realizovali svoje potenciality, sa študovali metódou **iterácie**.
- 12) **Vrcholný zážitok** je mystický zážitok intenzívneho citu a pocitov, a to psychologických a fyzických. Po jeho zažití môžu nastať zmeny vo svetonázore, vo vzťahoch s inými ľuďmi, v uvoľnení tvorivosti.
- 13) Zážitok obsahujúci motiváciu, poznávanie a hodnoty jestvuje v **D-oblasti** a **B-oblasti**. Obe sú potrebné pre prežitie. Ak sú uspokojené nedostatkové potreby, stávajú sa prominentnými potreby bytia alebo metapotreby.
- 14) Ľudia môžu zlyhať v sebaaktualizácii, pretože sa obávajú uvedomovať si vlastné slabosti. Spoločnosť môže potláčať alebo podporovať sebaaktualizáciu: školy by mali pomáhať uspokojovať základné psychologické potreby bezpečia, spolupatričnosti a ocenenia u detí. Mali by deti učiť, ako sa sebaaktualizovať.

### Carl Rogers

- 15) Teória osobnosti Carla Rogersa za mnohé vďačí jeho jedinečnému **prístupu zameranému na človeka**, ešte skôr **zameranému na klienta**, k psychoterapii. Tento prístup (zdôrazňujúci genuinnosť alebo kongruenciu u terapeuta



## 6. kapitola

a terapeutovu bezpodmienečnú a vrelú akceptáciu klienta takého, aký je) je veľmi rozšírený v pomáhajúcich profesiách.

- 16 Dva dôležité trvalé aspekty osobnosti sú **organizmus** a **Self**. Organizmus je centrom všetkých zážitkov. Self je časťou **fenomenálneho poľa**, ktoré je totalitou zážitkov. Self je stále sa meniaci entita a môže alebo nemusí byť uvedomované.
- 17 Organizmus má iba jednu motivačnú silu — **sebaaktualizačný pud** — a jediný životný cieľ — stať sa sebaaktualizovaným.
- 18 Diskrepancie medzi organizmom a Self vyrastajú z negatívnych hodnotení človeka druhými ľuďmi, najmä rodičmi. Pokračujúce skresľovanie zážitkov človeka hodnoteniami iných ľudí môže mať za následok sebadeštruktívne správanie.
- 19 Rozštiepeniu medzi Self a organizmom možno zabrániť vtedy, ak rodičia vychovávajú dieťa s láskou a citlivo. Možno ho vyliečiť, ak terapia poskytne **bezpodmienečné pozitívne prijímanie** človeku, ktorý v detstve nedostával túto akceptáciu.
- 20 **Kongruencia** medzi organizmom a Self determinuje zrelosť, adjustáciu a mentálne zdravie. Kongruencia si vyžaduje kontinuálne zvažovanie a prehodnocovanie vlastných hodnôt. Umožňuje aj lepšie chápať druhých ľudí a viac tolerovať ich správanie.
- 21 Rogers bol priekopníkom v štúdiu podstaty a procesu psychoterapie audio- a videozáznamami terapeutických sedení.
- 22 Rogers používal **obsahovú analýzu** na štúdium zmien pojmu Self, ktoré sa objavili počas terapie.
- 23 **Hodnotiace škály** sa využívali na štúdium kvality terapeutického vzťahu. Dôkazy poukazujú na to, že klienti a nezávislí hodnotitelia niekedy zhodnotia tento vzťah presnejšie ako terapeuti.
- 24 **Q-technika** sa používa na štúdium myšlienok ľudí o sebe. **Defenzívnosť** — ktorá sa odvodzuje z potreby vyzeráť dobre pred sebou samým a pred inými — môže ovplyvňovať štúdie na základe Q-triedenia.
- 25 Maslowa kritizovali, pretože adekvátne nepodporil svoje koncepcie laboratórnym a experimentálnym výskumom. Sám to pomerne ľahko pripustil. Jeho teória však napriek tomu poskytla bohatý zdroj myšlienok pre výskumníkov v oblasti osobnosti.
- 26 Rogersova teória sa kritizovala najmä pre jeho tvrdenie, že vedomé výpovede o sebe sú adekvátne na odhalenie človeka a preto, že pokračoval v trvaní na tomto názore, napriek problémom, ktoré zapríčinil fenomén defenzívneho správania. Rogersova teória však aj tak stimulovala veľmi veľa výskumnej aktivity. A Rogers položil dôležitý základ iniciovaním výskumu psychoterapeutického procesu.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

### Abraham Maslow

Publikácia *K psychológii bytia (Toward a Psychology of Being, 1968)* patrí k Maslowovým populárnejším knihám. Môže to byť pre vás užitočný úvod do tohto prístupu. *Motivácia a osobnosť (Motivation and Personality)* sa prvýkrát publikovala

v roku 1954 a prepracovala v roku 1970. Je to Maslowova záverečná práca. Obsahuje jadro mnohokrát publikovaného, zárodočného článku „Teória motivácie“ (A Theory of Motivation, 1943) a pokrýva väčšiu časť hlavných príspevkov k štúdiu osobnosti. V tejto knihe sú aj správy z Maslowových inovatívnych štúdií sebaaktualizujúcich sa ľudí.

Hodnoty bytia alebo metahodnoty a vrcholné zážitky sú široko diskutované v knihe *K psychológii bytia* a aj v knihe *Náboženstvá, hodnoty a vrcholné zážitky* (Religions, Values, and Peak Experiences, 1964). Maslowove myšlienky o jeho verzii utópie možno nájsť v publikácii „Eupsychia: Dobrá spoločnosť“ (Eupsychia: The Good Society, 1961). Ak sa zaujímate o jeho myšlienky týkajúce sa sebaaktualizácie v priemysle a manažmente, pozrite si knihu *Eupsychický manažment* (Eupsychian Management, 1965).

Biografický materiál o Maslowovi možno nájsť v knihe Lowry: *A. H. Maslow: Intelektuálny portrét* (A. H. Maslow: An Intellectual Portrait, 1973a); Goble: *Tretia sila: Psychológia Abrahama Maslowa* (The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow, 1970) a v knihe Wilsona: *Nové cesty psychológie: Maslow a postfreudovská revolúcia* (New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution, 1972). Lowry editoval aj Maslowove časopisy *The Journals of Abraham Maslow* (1979) a zozbieral niektoré dôležité Maslowove články v práci *Dominancia, sebaocenenie, sebaaktualizácia: zárodočné články A. H. Maslowa* (Dominance, Self-esteem, self-actualization: Germinal Papers of A. H. Maslow, 1973b). Bertha Maslowová v práci *Abraham Maslow: pamätný zväzok* (Abraham Maslow: A Memorial Volume) ponúka kompletnú bibliografiu prác jej manžela.

### Carl Rogers

*Ako byť sám sebou* (pozn. prekl.: presnejšie *Stávanie sa človekom*) – *On Becoming a Person* (1961) je Rogersova svetoznáma kniha, ktorá obsahuje neformálne sformulovanie jeho teórie osobnosti. Môže to byť najlepší začiatok, ako úvod do Rogersovho myslenia. Rogersova teória osobnosti je prvýkrát načrtnutá v knihe *Terapia zameraná na klienta: jej súčasná prax, implikácie a teória* (Client-Centred Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory, 1951) a ďalej rozpracovaná v knihe „Teória terapie, osobnosti a medziludských vzťahov, ako sa rozpracovala v rámci zameranom na klienta“ („A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centred Framework“ 1959).

Ak ste si už v tejto knihe prečítali kapitolu o B. F. Skinnerovi (13. kap.), môže vás zaujať „debata“ medzi Rogersom a Skinnerom publikovaná v knihe Evansa: *Carl Rogers: Človek a jeho myšlienky* (Carl Rogers: The Man and His Ideas, 1975).

Rogersova kniha *Spôsob bytia* (A Way of Being, 1980) obsahuje staršie články a aj nové kapitoly. Zameriava sa na osobné aj profesionálne skúsenosti, vzťahy, myšlienky a aktivity. V tejto knihe sa „zamerané na klienta“ stáva „zameraným na človeka“. Reprezentuje kulmináciu Rogersovho posunu od „jednoduchého hovorenia o psychoterapii“ k hovoreniu „o názore, filozofii, prístupe k životu, spôsobe bytia, čo sa hodí na každú situáciu, v ktorej rast (človeka, skupiny, spoločenstva) je súčasťou cieľa“ (Rogers, 1980).

Ak sa zaujímate o to, ako Rogers a ďalší ľudia sú schopní prostredníctvom štúdia záznamov terapeutických sedení získavať dôkazy o tom, aký je obraz seba klientov a čo spôsobuje zmeny počas terapie, mali by ste si pozrieť práce: Rogers: *Poradenstvo a psychoterapia: Novšie koncepty v praxi* (Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice, 1942); Rogers a Dymond: *Psychoterapia a osobnostná zmena*:

## 6. kapitola

---

Koordinované štúdie v prístupe zameranom na klienta (*Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Studies in the Client-Centred Approach, 1954*) a Snyder a kol.: *Kniha prípadov nedirektívneho poradenstva (Casebook of Nondirective Counseling, 1947)*.

Práca Wylieho: *Pojem seba. Zv. 1: Prehľad metodologických úvah a nástroje merania (The Self-Concept. Vol. 1: A review of Methodological Considerations and Measuring Instruments, 1974)* obsahuje kritický a vyčerpávajúci prehľad štúdií o Self, ideálnom Self a Q-triedeniach. Wylieho druhý zväzok *Teória a výskum vybraných tém (Theory and Research on Selected Topics, 1978)* ponúka kritický prehľad psychotherapeutických štúdií.

Rogersova autobiografia sa nachádza v práci Boringa Lindzeyho: *História psychológie v autobiografii (A History of Psychology in Autobiography, 1967b)*.

Pozn. prekl.: Carl Rogers zomrel v roku 1987. Po jeho smrti sa publikovali dva výbery z jeho celoživotného diela, ktoré môžeme odporučiť čitateľom. V prvej knihe od H. Kirschenbauma a V. Hendersonovej: *Čítanka Carla Rogersa (The Carl Rogers Reader, Houghton Mifflin, 1989, alebo Constable, London 1993)* nájdeme výber najdôležitejších prác C. Rogersa od roku 1942 do roku 1987. Editori vybrali práce, ktoré „posúvali“ myslenie a teóriu C. Rogersa. Druhá kniha je od tých istých editorov a je v nej výber dialógov C. Rogersa s významnými ľuďmi rôznych oblastí (Paul Tillich, B. F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May a ďalší). Kniha má názov *Carl Rogers: dialógy (Carl Rogers: Dialogues, Houghton Mifflin, Boston 1989)*.

# 7. kapitola

*Daseinsanalytici začali s takým jednoduchým pozorovaním faktorov, že mnohí súčasní filozofi a psychológovia, zvyknutí na komplikované špekulácie, mali ťažkosti ich pochopiť.*

*Medard Boss*

*Stručne povedané, namiesto uvažovania o niečom, nechajme to „niečo“ hovoriť za seba samé.*

*Ludwig Binswanger*

## **ČO JE EXISTENCIÁLNA PSYCHOLÓGIA?**

### **DASEIN: BYTIE-VO-SVETE**

Mody, existenciály a konštrukcia sveta

Ludský potenciál a podstata existencie

Bytie-mimo-sveta

### **VYSVETLENIE EVOLÚCIE ĽUDSKEJ EXISTENCIE**

Voľba, vina, des

Stávanie sa: vývin jednotlivca

### **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

Validizácia fenomenologickej analýzy

Daseinsanalýza snov

### **ZHODNOTENIE**

### **ZHRNUTIE**

### **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## 7. kapitola

### EXISTENCIÁLNA PSYCHOLÓGIA: LUDWIG BINSWANGER A MEDARD BOSS

Po druhej svetovej vojne vzniklo v Európe hnutie známe ako existencializmus, ktoré sa rýchlo rozšírilo aj v Spojených štátoch. K najznámejším osobnostiam tohto hnutia patrili filozof, spisovateľ a dramatik Jean Paul Sartre a francúzsko-alžírsky novelista Albert Camus. Existencializmus sa svojím spôsobom stal intelektuálnou záľubou a prijala ho veľmi heterogénna avantgarda — herci, spisovatelia, intelektuáli, univerzitní študenti a disidenti najrôznejšieho druhu.

Toto populárne hnutie bolo podložené serióznou filozofickou tradíciou, ktorej najvýznamnejším predchodcom bol Søren Kierkegaard (dánsky filozof a teológ, 1813—1855). Existenciálna psychológia, o ktorej budeme hovoriť v nasledujúcej kapitole, vznikla splynutím tejto tradície s fenomenológiou, školou založenou začiatkom dvadsiateho storočia v Nemecku.

**Existencializmus** sa snaží pochopiť človeka v jeho existencii vo svete, pričom zdôrazňuje slobodu a zodpovednosť individua. **Fenomenológia** predstavuje štádium dát bezprostrednej skúsenosti. Psychológovia, ktorí využívajú tento prístup, kladú veľký dôraz na to, ako individuum percipuje svoju realitu. Fenomenológiu často využívali pri skúmaní fenoménov takých psychických procesov, ako je napríklad pociťovanie, vnímanie, učenie, pamäť a myslenie. Existenciálna psychológia však využíva fenomenológiu na štúdium fenoménov a procesov, ktoré patria do oblasti problematiky osobnosti, napríklad rozhodnutia jedinca, ktoré definujú jeho/jej životný štýl.

Táto kapitola rozoberá dielo Ludwiga Binswanger a Medarda Bossa, dvoch švajčiarskych psychiatrov, ktorí prispôsobili prácu nemeckého filozofa Martina Heideggera (1889—1976) štúdiu osobnosti človeka, čím vytvorili základ modernej existenciálnej psychológie. Ďalšími dôležitými osobnosťami súčasnej existenciálnej psychológie sú James Bugental (1965), Viktor Frankl (1969), R. D. Laing (1968), Rollo May (1969), E. W. Straus (1966) a Adrian Van Kaam (1966). Mnohé teórie, o ktorých píšeme v ďalších kapitolách, boli ovplyvnené existenciálnym hnutím: môžeme sem napríklad zaradiť Ericha Fromma (5. kap.), Abrahama Maslowa a Carla Rogersa (6. kap.), Kurta Lewina (8. kap.) a Gordona Allporta (10. kap.).

### ČO JE EXISTENCIÁLNA PSYCHOLÓGIA?

Kvalita revolty, ktorá charakterizuje existenciálnu psychológiu, vyplynula z protestu ranných existencialistov najprv proti nemeckej idealistickej filozofii a neskôr proti tendencii zaobchádzať s ľudskými bytosťami ako s objektmi, s ktorými možno manipulovať a kontrolovať ich. Existencialisti sa obávali, že tento trend oslabí „kapacitu ľudských bytostí rozhodovať sa a niesť individuálnu zodpovednosť“ (May a Basescu, 1968, s. 77).

Existenciálna psychológia sa odlišuje od iných psychologických systémov v niekoľkých základných smeroch. Po prvé: odmieta princíp kauzality tak, ako ho chápu prírodné vedy. Podľa existenciálnej psychológie neexistuje v ľudskej existencii skutočný príčinnosť-sledný vzťah, sú tu len sekvencie činnosti a skúseností a z čistej sekvencie nemôžeme odvodzovať kauzalitu. Teda to, čo sa napr. stane dieťaťu, nie je príčinou správania sa rodiča, hoci skúsenosti dieťaťa a dospelého môžu mať podobný význam.

Pre existenciálnych psychológov nemá kauzalita v ľudskom správaní žiadny význam. Význam má jedine ako forma motivácie. Predpokladajme napríklad, že závan vetra zavrie dvere. Môžeme povedať, že zatvorenie sa dverí zapríčinil vietor. Predpokladajme však, že dvere zatvorí nejaký človek. Môžeme povedať, že tlak, ktorý vyvinul tento človek svojou rukou, zapríčinil, že dvere sa zatvorili, ale toto konštatovanie nezahŕňa základný charakter skúsenosti tohto človeka. Z jeho hľadiska zatvoril dvere úmyselne, aby zmiernil hluk prichádzajúci z ulice, alebo aby dnu nenapršalo a pod. Samotný akt zatvorenia dverí vyžaduje, aby tento človek vedel, kde má umiestniť svoju ruku, čo to znamená niečo potlačiť alebo potiahnuť, a je potrebné, aby poznal aj ďalšie princípy efektívneho správania. Takže účinnými princípmi v existenciálnej analýze správania je motivácia a pochopenie, a nie príčina.

Po druhé: existenciálna psychológia je v úplnom protiklade k dualizmu duše a tela. Ako povedal Straus (1963), myslí ľudská bytosť, nie mozog.

Po tretie: existenciálna psychológia nezahŕňa do svojej teórie pojem nevedomia a odmieta akékoľvek vysvetlenie poukazujúce na skryté dôvody ľudského správania. Javy (fenomény) sú tým, čím sú: nie sú fasádou ani odvozeninou niečoho iného. Je vecou psychológie, aby opísala alebo vysvetlila javy tak podrobne a úplne, ako je len možné.

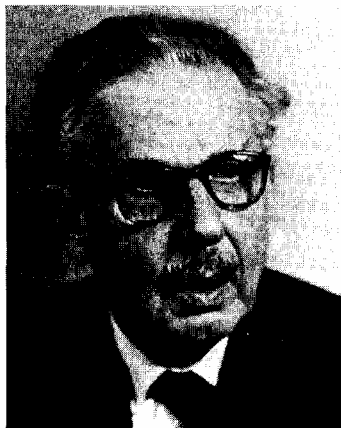
Po štvrté: pretože odmieta sily, ktoré nie sú zjavné, existenciálna psychológia nedôveruje teórii: teória implikuje, že niečo, čo nie je viditeľné, produkuje to, čo je viditeľné. Navyše, teória ako prekonceptia nám zabraňuje, aby sme boli k svetu úplne otvorení, pričom pre pochopenie podstaty existencie je nevyhnutná práve otvorenosť.

A napokon: existenciálna psychológia odmieta považovať jedinca za vec, ako je napríklad kameň alebo strom, odmieta myšlienku jeho usmerňovania, kontrolovania, formovania alebo vykorisťovania. Ľudia sú slobodní a zodpovední za svoju existenciu. Technokracia, byrokracia a mechanizácia viedla k odcudzeniu a fragmentácii ľudského bytia — v stručnosti k dehumanizácii ľudí.

Podľa teoretikov existenciálnej psychológie však sloboda a zodpovednosť človeka za svoju existenciu neobsahuje nevyhnutne optimizmus alebo nádej. Skutočne, existenciálny psychológ sa zaoberá tak isto smrťou, ako aj životom. Stať sa ľudskou bytosťou je však projekt, ktorý v plnom rozsahu zrealizujú len niektorí.

Niektoré z myšlienok vyjadrených v nasledujúcich častiach sa vám môžu zdať známe. Skutočne sme sa už podobnými myšlienkami zaoberali v kapitolách 5 a 6. Maslow a Rogers zdôrazňovali potrebu otvorenia sa svetu. Adler a zvlášť Rogers zmenšili význam nevedomých obsahov pre ľudské správanie. Horneyová a Fromm hovorili o odcudzení a dehumanizácii a spomeňte si na Frommovu argumentáciu z knihy „Útek pred slobodou“ (1941), kde hovorí, že sloboda a nezávislosť, ktoré tak dychtivo hľadáme, nesú so sebou neznesiteľné bremeno zodpovednosti a izolácie.

### RÁMČEK 7.1 Ludwig Binswanger (1881–1966)



Ludwig Binswanger sa narodil a život strávil vo Švajčiarsku v Kreuzlingene, kde pracoval približne 50 rokov ako riaditeľ sanatória Bellevue. Možno povedať, že bol najznámejším členom psychologickéj dynastie: jeho otec a starý otec, obaja psychiatri, boli jeho predchodcami vedenia Bellevue, strýko a dvaja bratia boli psychiatri, jeho syn sa stal hlavným psychiatrom v Bellevue po tom, ako Ludwig odišiel do penzie, dcéra je psychologička a synovec psychiater.

Po ukončení štúdií v Nemecku, v Heidelbergu a inde, získal v roku 1907 doktorát na univerzite v Zürichu. Doktorskú prácu vypracoval pod vedením Eugena Bleulera (známeho riaditeľa kliniky Bùrgholzi; pozri 4. kap.) a C. G. Junga. Podobne ako Jung, aj Binswanger bol jedným z prvých švajčiarskych psychiatrov, ktorí sa stali Freudovými nasledovníkmi a hoci sa Binswanger, podobne ako Jung a iní, odtrhol od freudiánskej analýzy, zostal až do Freudovej smrti jeho priateľom (pozri Binswanger, 1957). Korešpondovali spolu, no stretli sa len zriedkavo. Jednou z posledných príležitostí boli Freudove osemdesiatiny, na ktorých mal Binswanger príhovor.

V roku 1906 začal pracovať v Bùrgholzi, kde pôsobil aj Jung. O dva roky neskôr prešiel do sanatória Bellevue, kde sa stal v roku 1910 riaditeľom. Na tejto klinike pracoval až do svojho odchodu do dôchodku v roku 1956, keď mal 75 rokov.

Binswanger s manželkou, Hertou Buchenbergerovou, žil celý čas v komplexe Bellevue, kde vychovali aj svojich šesť detí. Vysokého, impozantného Binswangeru bolo možné často vidieť na prechádzkach v areáli sanatória. Do cudziny cestoval len zriedkavo, svoje návštevy obmedzoval na Zürich a Viedeň. V rokoch 1926 až 1929 pôsobil ako prezident Švajčiarskej psychiatrickej asociácie.

Najväčší vplyv na Binswangeru mala filozofia Martina Heideggera, ktorého aj osobne poznal. Niektoré zo svojich myšlienok odvodil aj z diela Martina Bubera (1958). Hoci Binswanger a Heidegger sa v svojich filozofických názoroch vždy nezhodli, zostali v dobrom vzájomnom vzťahu. Heidegger sa zúčastnil slávnosti usporiadanej na Binswangerovu počesť krátko pred jeho smrťou.

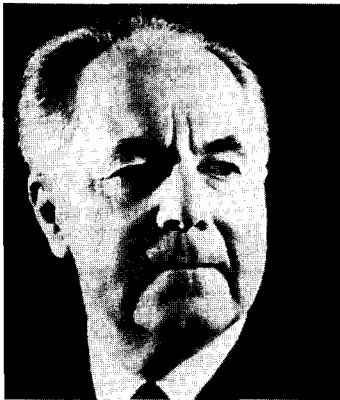
### DASEIN: BYTIE-VO-SVETE

**Dasein** (doslovný význam v nemčine „tu – bytie“) je centrálnym existenciálnym konceptom odvodeným z Heideggerovej filozofie. **Dasein**, všeobecne prekladané ako „**bytie-vo-svete**“ predstavuje celok ľudskej existencie. Byť vo svete, „byť tu“ je ľudskou existenciou. Tento základný koncept existenciálnej psychológie nepredstavuje vlastnosť, charakteristiku alebo časť jedinca – ako napríklad Ego alebo anima – ale je celkom ľudskej existencie. Ľudia neexistujú mimo sveta a svet tak, ako ho môžeme poznať, neexistuje mimo ľudí. Ľudia sú „osvetleným miestom, v ktorom sa všetko, čo sa má stať, odráža, vytvára, zjavuje“ (Boss, 1963, s. 70).

**Fenomén (jav)** je odleskom, premietnutím bezprostrednej reality – je realitou. Nie je za ním nič základnejšie a na jeho vysvetlenie nie je potrebné nič pridávať. Existenciálna psychológia sa pokúša opísať skúsenosť človeka tak presne, ako to jazyk dovoľuje.

## RÁMČEK 7.2

Medard Boss (1903–1990)



Medard Boss sa narodil v St. Galle vo Švajčiarsku, no veľmi mladý sa presťahoval do Zürichu, kde pôsobí doteraz. Po tom, ako opustil svoj raný záujem o umenie, rozhodol sa pre profesionálnu dráhu v medicíne. Študoval na univerzite v Zürichu, Paríži a vo Viedni a doktorát získal v roku 1928 v Zürichu. Počas pobytu vo Viedni absolvoval analýzu u Sigmunda Freuda. Po ukončení štúdií sa stal asistentom Eugena Bleulera na klinike Bürgholzi v Zürichu. O štyri roky neskôr pokračoval v analytickom výcviku v Londýne a v Nemecku u viacerých známych analytikov vrátane Ernsta Jonesa (Freudovho životopisca), Karen Horneyovej a Kurta Goldsteina.

Po návrate domov sa Boss venoval súkromnej praxi. Spolu s niekoľkými ďalšími psychoterapeutmi otvoril sériu mesačných stretnutí v dome Carla Junga.

Rok 1946 bol v Bossovom intelektuálnom živote rokom obratu, pretože sa zoznámil s Martinom Heideggerom. Ako výsledok ich úzkeho vzťahu rozvinul Boss myšlienky existenciálnej psychológie alebo *daseinsanalýzy*.

Od roku 1947 prednášal psychiatriu na univerzite v Zürichu a súčasne pôsobil ako výcvikový analytik na psychiatrickej klinike Bürgholzi. V rokoch 1954 až 1973 pôsobil ako profesor psychoterapie na univerzite v Zürichu a bol čestným profesorom Univerzity Cuyo v Mendoze v Argentíne. Boss je prezident Daseinsanalytického inštitútu pre psychoterapiu a psychosomatiku v Zürichu. Počas mnohých rokov bol prezidentom Medzinárodnej federácie lekárskej psychoterapie a je čestným prezidentom tejto organizácie. Je taktiež členom Indickej psychiatrickej spoločnosti a Kráľovskej lekársko-psychologickej spoločnosti v Anglicku. V roku 1971 dostal od Americkej psychiatrickej spoločnosti vyznamenanie „Najvýznamnejší terapeut“ („Great Therapist Award“).

V roku 1965 navštívil Indiu a stretnutie sa s východnou múdrosťou ho veľmi ovplyvnilo.

Neskúma skryté významy. Význam objektov a udalostí sa odhalí ľuďom do tej miery, do akej sú otvorení percepcii a reagovaniu na obsahy svojej skúsenosti.

Bytie-vo-svete nedovoľuje jedincovi a okoliu, aby boli dvoma oddelenými entitami. Existencialisti nehovoria o interakcii jednotlivca so svetom, ale namiesto toho hovoria o spôsoboch bytia-jednotlivca-vo-svete v rámci troch primárnych oblastí sveta: biologického alebo materiálneho okolia, teda **Umwelt-u**, v rámci sveta iných ľudí, teda ľudského okolia čiže **Mitwelt-u** a v rámci sveta samotného jednotlivca, či už psychického, alebo fyzického Self, čiže **Eigenwelt-u** (pozri tab. 7.1). V rámciku 7.3 uvádzame charakteristiku mladej ženy v termínoch bytia-vo-svete v spomenutých troch oblastiach sveta, čo môže ilustrovať význam týchto troch oblastí sveta a spôsob ich využívania v existenciálnej analýze. Štýl písania je veľmi odlišný od štýlu tých teórií, ktorými sme sa zaoberali doteraz. Dôvodom je to, že v existenciálnej psychológii temer úplne chýba tradičná psychologická terminológia a dôraz sa často kladie na, v istom zmysle slova, poetický slovník. Existencializmus bol vždy vo výraznom vzťahu s literatúrou, na ktorú nazerá ako na psychológiu, hoci fiktívnych osôb.



## 7. kapitola

**TABUĽKA 7.1**

### Existenciálne oblasti sveta

Umwelt („okolitý svet“)	Okolie alebo „prirodzený svet“, fyzikálne okolie človeka, krajina.
Mitwelt („súsvet“)	Svet vzťahov človeka s druhými ľuďmi, svet medziludských vzťahov.
Eigenwelt („vlastný svet“)	Vzťah Self k sebe samému, zahŕňa „svet ideí“ (psychologické Self) a „svet tela“ (telesné Self).

Zdroj: Binswanger (1958a), May a Basescu (1968).

### **RÁMČEK 7.3** Bytie-vo-svete Eleny Westovej

V prípade Eleny Westovej opisuje Binswanger (1958a) mladú ženu, ktorá sa počas celého svojho dospelého života striedavo liečila na psychiatrii. V Binswangerovom sanatóriu strávila posledné mesiace života pred tým, ako vo veku 33 rokov, tri dni po prepustení, spáchala samovraždu. Ochorenie Eleny Westovej mohlo mať konštitučný základ, pretože mnohí jej príbuzní boli psychotickí a dvaja strýkovia spáchali samovraždu. Elenine symptómy zahŕňali absiesu spojenú s hladom a jedením, ktorá sa striedala so záchvatmi hladovania.

V sumarizácii Eleninich spôsobov bytia v troch oblastiach sveta Binswanger objasňuje význam týchto oblastí a ukazuje, ako sa používajú v existenciálnej analýze. Vysvetlenie je založené na jeho vlastnom pozorovaní a rozhovoroch s Elenou, na záznamoch z jej chorobopisu, na písomných materiáloch Eleny, ktoré zahŕňajú jej básne, listy, denníky, a na detailných písomných záznamoch o priebehu jej choroby.

Nasledujúca citovaná pasáž poukazuje na Binswangerov pokus zachytiť podstatu Eleninho sveta. Poukazovanie na diery, steny, hmlu, burinu a pod. odrážajú predstavy z jej básní, snov a fantázií. Poukazovanie na túžbu po slobode, túžbu po jedle, hrozbu nadváhy predstavujú niektoré z jej motívov ako ženy.

*„Ak ...sa pokúsime sumarizovať ...individuálne črty a javové formy (Eleninho) spôsobu bytia-vo-svete v troch oblastiach sveta ...bude najlepšie začať od sveta krajiny (Umwelt-u): pocit obmedzenia a potlačenia sa tu objavuje ako stmievanie sa, tma, noc, chlad. Hranice alebo limity ako vlhké steny z hmly alebo mrakov.*

*Prázdnota ako prišera. Túžba po slobode ako stúpanie do vzduchu. Self ako umlčaný vták. Vo svete vegetácie sa pocit obmedzenia a potlačenia prejavuje v obrazoch zvädnutia, bariéry sa objavujú ako dusiaci vzduch, prázdnota ako burina, túžba po slobode ako nutkanie rásť, Self ako vyschnutá rastlina. Vo svete vecí jej obmedzenie znamená byť v jame, v pivnici, v hrobke, bariéry sú steny, múry, okovy, siete, túžba po slobode je cieva plodnosti, Self je odhodená šupka.*

*V rámci Mitwelt-u byť obmedzená je ako byť pripútaná, potlačená, oslabená a prenasledovaná. Prázdnota je ako strata pokoja, indiferentnosť, neradostná submisívnosť, samota, opustenosť. Bariéry sú ako putá.*

*V rámci Eigenwelt-u vo svete ideí spoznáваме obmedzenie v zbabelosti, pôžitkárstve, vo vzdaní sa plánov. Bariéry vidíme v obviňovaní, v uštipačných duchoch alebo zjaveniach obklopujúcich a útočiacich zo všetkých strán.*

*Prázdnota je ako pocit byť riadený len jednou ideou, je ako ničota. Self môžeme vidieť ako plachého úbožiaka, ako zmrznuté srdce, ktoré túži po slobode. A napokon, v Eigenwelt-e ako telesnom svete sa prejavuje obmedzenie a potlačenie v tom, že jedinec je tučný,*

bariéry alebo steny sa prejavujú ako vrstvy tuku, proti ktorému sa existencia bije päťami ako proti stene. Prázdnota znamená byť hlúpy, starý, škaredý a dokonca mŕtvy. Túžba po slobode sa prejavuje ako túžba byť štíhly a Self je ako číra trubica pre materiálne naplnenie a vyprázdňovanie" (Binswanger, 1958a, s. 328–329).

### Mody, existenciály a konštrukcia sveta

Je množstvo **modov (spôsobov)** alebo ciest, v ktorých je vyjadrené bytie-vo-svete. Podľa Binswanger (1963) dvaja ľudia môžu pôsobiť v **duálnom** mode (spôsobe): „ja“ a „ty“ sa stane „my“. **Plurálny** modus opisuje svet formálnych vzťahov s druhými, súťaž a boj. Jediniec, ktorého by sme mohli nazvať „osamelým“, predstavuje **singulárny** modus existencie, zatiaľ čo niekto, kto sa snaží skryť v dave, vyjadruje modus **anonymity**. Väčšina ľudí využíva viacero modov existencie; úlohou existenciálnej psychológie je „pochopiť úplnosť prežívania človeka vo všetkých modoch jeho existencie“ (Binswanger, 1963, s. 173).

Pre Bossa, vychádzajúc z Heideggera, existujú určité charakteristiky, ktoré nazýva **existenciály** a ktoré sú vlastné každej ľudskej existencii. Z nich sú najdôležitejšie: priestorovosť, časovosť, existencia vo svete spoluprežívanom s druhými a nálada alebo nastavenie. Zmienené existenciály, ako aj ďalšie dva, o ktorých budeme hovoriť podrobnejšie neskôr, a to vina a smrteľnosť, sú opísané v tabuľke 7.2.

**Konštrukcia sveta** je Binswangerov termín na označenie všetkých uzavretých vzorcov modov (spôsobov) bytia-vo-svete daného jednotlivca. Konštrukcia sveta determinuje jednak spôsob reagovania ľudí v špecifických situáciách a jednak to, aké črty charakteru sa u nich vyvinú. Odráža sa vo všetkom, čo človek robí.

Konštrukcia sveta môže byť široká a expanzívna, alebo, čo je typické u neurotických pacientov, môže byť zúžená a stiahnutá. Binswanger napríklad opisuje pacientku, ktorá mala konštrukciu sveta vytvorenú okolo potreby patriť do komunity, spoločenstva ľudí. Akékoľvek porušenie kontinuity viedlo u tejto mladej ženy k vzniku veľkej úzkosti. Keď jej raz odpadol podpätok na topánke, zamdlela. Separácia od matky vyvolala u nej tiež veľkú úzkosť, pretože pre ňu znamenala prerušenie kontinuity jej vzťahu.

Všimnime si, že z psychoanalytického hľadiska by bola reakcia ženy na stratu podpätku považovaná za symptomatickú alebo symbolickú vo vzťahu k jej strachu zo separácie od matky. Binswanger však vidí obe udalosti ako spôsoby vyjadrenia vzťahu k svetu. Jedna udalosť nemôže byť z druhej odvodená, nemôže ju nahrádzať ani byť jej príčinou.

Binswanger tvrdí, že čím variabilnejšia je konštrukcia sveta jednotlivca, tým lepšie pre neho. Ohrozenie v jednej oblasti sa môže kompenzovať pomocou z inej oblasti. Zdraví ľudia môžu napríklad vyjadriť rôzne aspekty seba samých tým, že žijú v rôznych, avšak prepojených „svetoch“: v svojom povolání, v svojom domove, v svojich záujmoch a pod.

### Ľudský potenciál a podstata existencie

Keď existenciálni psychológovia hovoria o **autenticite**, majú na mysli úplnú realizáciu možností jednotlivca. Len prostredníctvom aktualizácie svojich potencialít môže jednotlivec žiť **autentickým** životom. Keď odmietneme alebo obmedzíme možnosti našej existencie

## 7. kapitola

**TABUĽKA 7.2**

*Existenciály podľa Bossa*

	Opis
Priestorovosť existencie	Otvorenosť a jasnosť vzťahov človeka k druhým. Nenechať sa zmiasť fyzikálnym priestorom. V existenciálnych pojmoch to znamená, že človek môže byť otvorenejší a mať jasnejší vzťah s priateľom, ktorý je priestorovo vzdialenejší, ako so susedom z vedľajších dverí.
Dočasnosť existencie	Mať alebo nemať čas spraviť niečo prednostne. To však neznamená čas meraný hodinami alebo kalendárom. Ide skôr o predstavu času, ktorý má človek k dispozícii, ako o meraný čas. Čas môže expandovať, čo je vyjadrené vo výroku „budúci rok strávim na ceste okolo sveta“, alebo môže byť obmedzený, čo zasa ilustruje výrok „mám voľnú len minútu“. Časovosť sa môže rozširovať alebo zužovať tak, aby viac alebo menej zahŕňala minulosť a budúcnosť, tak, ako si veci pripomíname alebo ich anticipujeme.
Ľudská existencia vo svete prežívanom s druhými	Ľudská existencia znamená vždy prežívanie sveta s druhými, privátna je len v určitých patologických podmienkach. Ľudské bytosti koexistujú v tom istom svete. Obojstranná otvorenosť voči svetu dovoľuje, aby tie isté javy mali pre rôznych ľudí ten istý význam.
Nálada alebo nastavenie	Je to veľmi dôležitý existenciál. Nálada determinuje stupeň, do ktorého sme otvorení voči svetu, a takto determinuje to, čo percipujeme a na čo odpovedáme. Otvorenosť z času na čas „osvetlí“ odlišné javy. Napríklad, keď sme úskostní, budeme naladení na prežívanie strachov a obáv. Ak sme šťastní, budeme naladení na uspokojujúce vzťahy a udalosti.
Vina	Existenciálna alebo primárna vina začína pri pôrode. Sme zodpovední za uskutočnenie všetkých možností života, ktorých sme schopní. A pretože každý výber, rozhodnutie a správanie znamená potlačenie iných možností, naša vina — za to, že nerealizujeme tieto možnosti — sa nikdy nemôže zmenšiť.
Smrteľnosť	Smrteľnosť na nás kladie zodpovednosť za to, aby sme v každom okamihu našej existencie robili maximum pre jej naplnenie podľa našich najlepších schopností.

Zdroj: podľa Bossa (1963, s. 40–48).

tencie alebo dovoľíme, aby nad nami dominovali druhí ľudia, prípadne naše okolie, žijeme neautentickým životom. Pretože sme ľudskými bytosťami, môžeme si medzi oboma spôsobmi života vybrať.

Sú tu, samozrejme, niektoré limity, v rámci ktorých sa človek môže uskutočňovať. Jedným z nich je **podstata existencie**, do ktorej je človek uvrhnutý. Podmienky tohto uvrhnutia alebo spôsob, ktorým sa človek nachádza vo svete, vytvárajú základ, z ktorého musí jednotliviec rozvíjať svoj život. Jednotlivci, ktorí boli uvrhnutí do existencie za rôznych okolností, môžu ašpirovať na rovnaké konečné ciele. Pretože však majú rôzne východisko a sú vystavení odlišným tlakom, zvolia si na dosiahnutie cieľov odlišné cesty. Koncept „uvrhnutia“ je dostatočne široký na to, aby mohol v sebe obsiahnuť množstvo špecifík zázemia

každého jednotlivca: jeho fyzickú a mentálnu kapacitu, sociálnu pozíciu jeho rodiny, historické obdobie, v ktorom sa narodil, spôsob, akým s ním zaobchádzali jeho rodičia v detstve a pod.

Autentická existencia sa musí opierať o poznanie základu existencie jedinca. Neautentická existencia vyplýva z uzatvorenia sa jedinca k svojmu základu. Trestom za neautentickosť je vina. Ľudia, ktorí sa uzatvárajú pred základom svojej existencie, nie sú v svojom svete autonómni, neberú na seba svoju existenciu a zverujú sa do cudzej moci, ktorú robia zodpovednou za svoj údel (Binswanger, 1963).

### Bytie-mimo-sveta

Binswanger hovorí, že pri autenticknej existencii duálneho modu, to znamená v spolu-prežívanej láske dvoch ľudí, sa existencia môže presunúť na novú úroveň: **bytia-mimo-sveta**. V tejto forme existencie život získava večnosť a bezpečnosť — v Binswangerovom (1958a) vyjadrení „domovinu a večnosť“ — niečo, čo je mimo toho, čo môžeme nájsť v bežnej forme bytia-vo-svete (s. 269).

Binswanger stavia do protikladu „bytie-mimo-sveta“ a „bytie-vo-svete“: „Tu prítomné javy už neznamenajú... rozhodujúce riešenie situácie, ale stretnutia sa „ja“ a „ty“ vo večnom momente lásky. Tu už nejde o schopnosť byť, ale o umožnenie bytia vďaka možnosti byť „my“ (s. 312).

Jedinec, ktorého konštrukcia sveta je obmedzená, zúžená úzkosťou a vinou a ktorý považuje svoju existenciu za určenú jedným modom, môže mať len malú skúsenosť s bytím-mimo-sveta. Ale aj pre takéhoto človeka môže byť duálny modus do určitej miery prístupný: „Sotva existuje človek, u ktorého by sme neodkryli aspoň zárodok lásky“ (s. 313). Je však iróniou, že tento záblesk možnosti byť-mimo-sveta môže zhoršovať pocity osamelosti, viny a môže ochudobniť existenciu takéhoto jedinca.

## VYSVETLENIE EVOLÚCIE ĽUDSKEJ EXISTENCIE

Už sme povedali, že existenciálna psychológia odmieta kauzalitu, dualizmus tela a duše, oddeľovanie jednotlivca a prostredia. Vychádzajúc z tohto pohľadu človek nie je objektom, ktorý dávajú do pohybu energie a pudy a usmerňujú inštinkty a potreby. Teóriu motivácie ako takú existenciálna psychológia odmieta. Ako základnými sa však zaoberá takými otázkami a problémami, ktoré by tradičná psychológia označila ako „motivačné“ a „dynamické“. Veľký dôraz kladie na dimenziu skúsenosti, úmyslu, výberu a zmeny, ako aj na to, ako súčasná skúsenosť berie do úvahy minulosť a dynamicky sa pretvára smerom k svojej budúcnosti.

Centrálny záujem existencializmu o dimenziu súčasnosti bytia-vo-svete sa odráža aj v názve Heideggerovej základnej práce *Bytie a čas* (1962). Už sme si všimli veľký dôraz existencialistov, ktorý kladú na myšlienku výberu — čo je jasný motivačný koncept. Binswanger a Boss v kazuistikách často detailne opisujú poruchy alebo skreslenia časovej dimenzie, ktoré sa objavujú vo svete ich pacientov. Pacienti môžu cítiť, že ich existencia je stagnujúca — že v ich súčasnosti dominuje minulosť a nemajú priestor na napredovanie.

Ako pracujú existencialisti s takými špecifickými motívmi, ako je hlad, únava, sex? V základe poukazujú na rozdiely v prežívaní sveta jedincom vtedy, keď je hladný, ospalý alebo sexuálne vzrušený. Vo svete hladného človeka vystúpia do popredia veci, ktoré mož-

## 7. kapitola

---

no zjesť, resp. ktoré sú s jedlom spojené. Boss hovorí o takomto zafarbení skúsenosti v rámci svojho konceptu **nálady**. Nálada jedinca spojená so sexuálnym vzrušením poskytuje jeden príklad **nastavenia** alebo **otvorenia-sa-voči-svetu** v danom momente, nálada hľadu poskytuje zasa iný príklad.

### Voľba, vina, des

Keď ľudia majú slobodu voľby, prečo tak často trpia úzkosťou, depresiou a inými poruchami? Sú dve príčiny, prečo sú ľudia nešťastní, trpia nudou, odcudzením, zármutkom. Po prvé: sloboda výberu nezaručuje, že všetky rozhodnutia jednotlivca sú múdre. Môžeme si vybrať medzi autentickým a neautentickým životom. Výber je realizovaný slobodne, no následky sú rozdielne. Po druhé: človek nikdy nemôže prekročiť svoju existenciálnu vinu, ktorej obsahom je jeho neschopnosť naplniť všetky možnosti, ktoré mu pre život boli dané.

Aby sme sa vyhli **nemúdrym rozhodnutiam**, musíme si byť vedomí možností našej existencie. Aby sme si ich boli vedomí, musíme zostať otvorení tak, aby sa tieto možnosti mohli samotné odhaliť. Naše možnosti však nie sú neohraničené, nemôžeme byť, len tak z rozmaru, hocičím. Musíme brať do úvahy podstatu existencie, ktorú máme. Táto podstata – naše uvrhnutie do sveta – vytvára pre naše správanie niektoré limity. Nechá nás slobodne realizovať naše rozhodnutia a, samozrejme, ak spravíme nemúdre rozhodnutie, musíme niesť zodpovednosť.

Ďalšia príčina ľudského zármutku – **existenciálna vina** je prítomná v živote každého človeka – nikto jej nemôže uniknúť, pretože pri realizácii určitých možností sa človek musí nevyhnutne zriecť iných. Vina je „inherentnou časťou ľudskej existencie, nemôže ju odstrániť ani freudiánska psychoanalýza. Jungova analytická psychológia alebo daseinsanalýza“ (Boss, 1977, s. 54).

Ďalším, čomu sa človek nemôže vyhnúť a čo ho sprevádza, je des z **ničoty**. Podľa Heideggera ničota v sebe obsahuje prítomnosť existencie nebytia. Je to stála hrozba straty vlastného bytia, resp., že človek sa stane ničím.

Je tu vždy, plná strachu, zlovestná, kynúca. Smrť je absolútna ničota, hrozba úplného zaniknutia bytia-vo-svete. Ale smrť možností je tiež smrť, malá smrť, malé votretie sa nebytia do bytia. Takto každý, kto si je plne a hlboko vedomý života, bude vždy prežívať do určitej miery aj existenciálny des z tieňa ničoty alebo nebytia, ktorý leží na druhej strane akokoľvek uspokojujúceho bytia.

### Stávanie sa: vývin jednotlivca

Najdôležitejším vývinovým konceptom v existenciálnej psychológii je koncept stávania sa. Existencia predstavuje vždy proces vytvárania niečoho nového; cieľom jedinca je stať sa úplne ľudským – naplniť všetky možnosti bytia-vo-svete. Hoci tento projekt je nekonečný a beznádejný, zodpovednosťou jedinca je realizovať ho čo najlepšie. Odmietnutie tohto utvárania sa predstavuje uzatvorenie sa jednotlivca do obmedzeného a tmavého priestoru, čo robia napríklad neurotici a psychotici. Väčšina ľudí však predsa len v actualizácii svojich možností napreduje.

Dôležitý existenciálny **smrteľ'nosti** robí človeka zodpovedného za čo možno najúplnejšie naplnenie každého okamihu existencie a za využitie svojich predpokladov. Ľudskú exis-

tenciu skutočne možno označiť za „bytie-po-smrť“. Vedomie smrti nám nenecháva žiadnu inú voľbu, ako žiť s ňou v určitom druhu permanentného vzťahu.

Existenciálnu psychológiu obvinili zo solipsizmu (podľa **solipsizmu** jediné, čo existuje, je Self a Self môže poznať len seba samé) predovšetkým kvôli jej dôrazu na individuálnu skúsenosť. Ale podľa názoru existencionalistov „stávanie sa“ jednotlivca a „stávanie sa“ sveta prebiehajú spoločne, pretože jednotlivec je vo-svete. Jednotlivci odhaľujú možnosti svojej existencie prostredníctvom sveta a možnosti sveta sú, zasa opačne, odhaľované ľuďmi, ktorí sú v ňom. Ak jeden rastie a expanduje, robí tak aj druhý, ak jeden je zmätený, je zmätený aj druhý.

Existenciálna psychológia nekladie dôraz na genetiku, učenie alebo fyziologické vysvetľovanie ľudského správania. Vysvetlenia tohto druhu nepovažuje za chybné ako také, ale nevzťahujú sa k podstate problému. Podľa Bossa takéto vysvetlenie možno formulovať len po tom, ako pochopíme súčasnú podstatu prítomných javov. Dodáva, že takéto vysvetlenia už k našim vedomostiam nič podstatné nepridávajú. Niekedy sa napríklad v dospelosti môžeme správať tak, ako sme sa správali, keď sme boli deti — pretože vnímame, že súčasná situácia má taký istý význam, ako mala v čase svojho objavenia sa v detstve — naša motivácia je však založená na našom súčasnom bytí-vo-svete.

Existenciálni psychológovia posudzujú bytie-vo-svete toho-ktorého jedinca vždy z historického hľadiska. Obvykle však nerozdeľujú bytie-vo-svete formálne na špecifické stupne, ako je napríklad detstvo, pubescencia, adolescencia. V jednotlivých vekových stupňoch rozlišujú ich diferencie — napríklad medzi detstvom a dospelosťou — uznávajú však ich základnú kontinuitu.

Tento druh historickej kontinuity však nie je príčinou ani efektom v tom zmysle, ako ich poznáme z fyziky:

*Nič, čo sa stane dieťaťu... nevytvára a nespôsobuje pretrvanie žiadneho vzorca správania v príčinnom zmysle slova. Skúsenosti z detstva môžu len limitovať a skresliť uskutočňovanie vrodenej možnosti vzťahovania sa k svetu. Sami osebe nemôžu vzťahy ani zapríčiniť, ani vytvárať (Boss, 1963, s. 243).*

Pacienta sa nepotrebujeme natoľko pýtať, ako mohol v detstve získať určité neurotické správanie, ale skôr sa ho potrebujeme spýtať, „čo ho drží práve teraz uväzneného v neurotických vzorcoch jeho správania“. Z toho vyplýva, že história nie je nevýznamná, ale dôležitá je len vtedy, keď ju berieme do úvahy vo vzťahu k prítomnosti. Zaoberať sa totiž musíme predovšetkým tým, čo je v prítomnosti.

V ideálnom prípade je bytie-vo-svete otvorené súčasne tak minulosti, prítomnosti, ako aj budúcnosti. Dočasnosť existencie sa rozširuje alebo zužuje tak, aby obsiahla viac alebo menej z minulosti aj budúcnosti: keď si na niečo spomíname, dôraz je na minulosti, keď sa zameriame na niečo, čo je pred nami, dôraz je na budúcnosti.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Pri štúdiu ľudskej existencie využíva existenciálna psychológia fenomenologickú metódu. V tejto metóde sa skúsenosť opisuje prostredníctvom bežného slovníka, a to tak, ako sa bezprostredne objavuje vo vedomí. Fenomenologicky orientovaný vedec nehľadá jednotlivé elementy skúsenosti alebo vedomia, ale snaží sa vysvetliť „danosť“ hocakej skúsenosti.

## 7. kapitola

Napríklad v nasledujúcom citáte z úvodu „Gestalt psychológie“ od Wolfganga Kohlera (1947) autor opisuje svoj bezprostredný svet takto:

*Modré jazero s tmavým lesom okolo, veľká, šedá skala, tvrdá a studená, ktorú som si vybral ako miesto na sedenie, papier, na ktorý píšem, slabý zvuk vetra, ktorý temer nehýbe stromami, a silná vôňa charakteristická pre lode a rybačku... V tomto svete sa nachádza ešte viac: napríklad moja ruka a prsty tak, ako sa ľahko pohybujú po papieri. Prestávam písať a pozerám sa opäť dookola, je tu tiež pocit zdravia a elánu. Ale v nasledujúcom momente cítim niečo ako tlak v svojom vnútri, ktorý má tendenciu rozvinúť sa do pocitu, ako keby ma niekto naháňal – sľúbil som, že budem mať tento rukopis za niekoľko mesiacov hotový (1947, s. 3–4).*

Existenciálna analýza citovanej fenomenologickej správy môže poukazovať na otvorenosť pisateľa k *Umwelt*-u vytvoreného jazierom a stromami a k *Eigenwelt*-u vytvoreného jeho vlastnými telesnými pocitmi. Je tam pocit zdravia a elánu, idea slobody výberu, ale v nasledujúcom momente tlak prísľubu ukončenia rukopisu. Závazok obmedzil možnosti autora správať sa iným spôsobom.

### Validizácia fenomenologickej analýzy

Pre fenomenologickú analýzu je typické, že bádateľ opisuje a vysvetľuje verbálne oznámenia alebo pozorované správanie jedinca alebo pacienta. Fenomenologický prístup využíva pre validizáciu intrasubjektívnu a intersubjektívnu techniku. Pri **intrasubjektívnej validizácii** je najčastejšie používanou technikou kazuistická štúdiá. Validita sa overuje prostredníctvom sledovania konzistentnosti viacerých vysvetlení toho istého správania sa v rozličných situáciách. Táto forma validizácie je obvykle limitovaná, a to z toho dôvodu, že sa zistilo, že niekedy sa v kazuistickom materiáli odráža predpojatosť pozorovateľa aj pozorovanej osoby.

Pri druhej validizačnej technike — **intersubjektívnej validizácii** — opisuje ten istý fenomén niekoľko fenomenológov nezávisle od seba. Výsledky ich pozorovaní sa následne porovnávajú.

Vcelku možno povedať, že existenciálni teoretici nevenujú veľkú pozornosť formálnym nástrojom vedeckej validizácie. Spoliehajú sa na výsledky analýzy jednotlivých prípadov. V rámcu 7.3 a 7.4 uvádzame príklad takéhoto postupu.

### Daseinsanalýza snov

Pre existenciálneho psychológa predstavuje **sen** iný modus bytia-vo-svete. Snenie a bdely stav nie sú odlišné oblasti existencie. Je veľmi časté, že spôsob existencie zobrazený v sne zrkadlí spôsob existencie v bdelom stave a vice versa (pozri rámcu 7.4). Snenie a bdely stav sa však nemôžu zredukovať jeden na druhý. Sú to dva autonómne spôsoby bytia, v ktorých jedinec existuje alternatívne. Je samozrejmé, že sú medzi nimi aj rozdiely. Udalosti v sfére bdelého stavu sú vzájomne prepojené a spoluprežívané s druhými ľuďmi. Udalosti v snovej sfére nie sú navzájom prepojené a sú jedinečné vo vzťahu k snívajúcemu.

**RÁMČEK 7.4** Sen ako zrkadlo života

Séria snov, ktoré u svojho pacienta počas trojročnej terapie opisuje Boss (Boss, 1957, s. 113–115), ilustruje názor existenciálnych psychológov, ktorí tvrdia, že snenie a bdely stav nepredstavujú odlišné sféry existencie, ale jedna zrkadlí druhú. V snoch zmieneného pacienta — štyridsaťročného inžiniera, ktorý trpel depresívnymi stavmi a sexuálnou impotenciou — sa odrážali meniace sa podmienky jeho života v meniacej sa povahe a obsahu snov.

V prvom polroku terapie sníval výlučne o strojoch a iných materiálnych objektoch. V snoch sa neobjavovali žiadni ľudia, dokonca ani rastliny. Jeho spôsob existencie v bdelom aj snovom stave sa javil ako suchý, mechanický, dokonca ako bez života. Približne v čase, keď sa mu v snoch začali objavovať rastliny, stromy a kvety, začala sa strácať z jeho života aj depresívna bezútešnosť. Ku koncu prvého roku sa v snoch začal objavovať hmyz (obvykle nebezpečný) a následne na to žaby, ropuchy a hady. Prvý cicavec, ktorý sa objavil, bola myš, potom zajac a neskôr diviak. Diviaci boli určitý čas veľmi obľúbenou témou snov, ktorú vystriedali levy a kone. V tomto čase sa obnovila sexuálna potencia pacienta.

Po dvoch rokoch terapie sa objavil prvýkrát v sne človek — sníval o žene, ktorá plávala pod ľadovou kryhou. Po šiestich mesiacoch mal sen, v ktorom tancoval s veľmi vášnivou ženou, do ktorej sa zalúbil.

Na začiatku terapie tohto muža sa dal spôsob jeho existencie v snovom aj bdelom stave prirovnať mechanickému robotu. Nebol si vedomý plnej reality svojej existencie, svojho bytia-vo-svete s ľuďmi (vrátane jeho manželky), so zvieratami, ba dokonca s rastlinami. Namiesto odkrývania úplnej bohatosti existencie bolo jeho Dasein zúžené, okyptené, skryté. Tak ako pokračovala terapia, zväčšovala sa aj jeho otvorenosť k svetu, ktorá sa prejavila tak vo vedomom stave, ako aj v snoch.

Ak je význam a obsah snov a bdelého stavu taký podobný, prečo potom potrebujeme sny zvlášť starostlivo skúmať? Je to potrebné z toho dôvodu, že každý modus existencie môže objasniť určité aspekty bytia jedinca, ktoré sú v inom mode len nejasné. Bdely stav nám môže objasniť sny a, naopak, sny, bdely stav. Podľa Bossa (1977) je potrebné postaviť si o sne tri otázky:

1. Voči čomu je bytie-vo-svete snívajúceho vo sne otvorené, t. j. ktoré fenomény (ľudia, zvieratá, objekty) sa v sne objavujú?
2. Aká je emocionálna odpoveď snívajúceho na fenomény strachu, zlosti, šťastia, smútku, indierentnosti?
3. Aká je odpoveď snívajúceho (vo sne) na fenomény — únik, útok, prijatie?

Odpovede na tieto otázky poskytujú základ pre existenciálnu analýzu snov (pozri rámček 7.4).

Tak ako existenciálna psychológia odmieta význam nevedomých prání, tak sa zaoberá aj bez freudiánskeho symbolizmu. Podľa Bossa „Fenomény sna sú... vždy len tým, čím sú v momente ich objavenia sa, vždy sú odkrývajúce a odhaľujúce a nezakrývajú ani nezahŕajú psychický obsah“ (1963, s. 262). Napríklad Boss (1957) v jednom zo svojich experimentov hypnotizoval niekoľko žien a každej vsugeroval, že bude mať sen o mužovi, ktorý ju má rád a ktorý sa k nej približuje nahý s úmyslom milovať sa s ňou. Tri subjekty, ktoré mali zdravý postoj k sexu, mali príjemné, jasne erotické sny. Žena, ktorá mala množstvo neurotických konfliktov vrátane strachu zo sexu, mala sen, v ktorom ju napadol drsný muž v uniforme s pištoľou. Freudiánska analýza by pravdepodobne uvažovala v tom smere, že



## 7. kapitola

---

uniforma symbolizuje potrebu snívajúcej zakryť nahotu a pištoľ symbolizuje penis v erekcii. Boss však hovorí, že ani uniforma, ani pištoľ nie sú symboly. Uniforma reprezentuje úzky, skrytý, anxiózný spôsob existencie snívajúcej, pištoľ vyjadruje jej strach a pocity ohrozenia. V bdelom stave sa skutočne bála zbraní. Objekty a udalosti v sne vyjadrujú postoje snívajúceho. Nenahrádzajú, ako symboly, iné skryté objekty. Takto, hovorí Boss, sny sú odhaľovaním existencie, a nie jej zatajovaním.

### ZHODNOTENIE

Psychoanalýza, ako aj existenciálna psychológia majú korene vo filozofii, zatiaľ však čo psychoanalýza je založená predovšetkým na vedeckom pozitívizme devätnásteho storočia, existenciálna psychológia zotráva v tesnom vzťahu s filozofiou. Tak ako psychoanalýza, aj existenciálna psychológia vznikla v Európe, rozvíjali ju praktici z oblasti medicíny a neskôr sa rozšírila do USA. Na rozdiel od psychoanalýzy však existenciálna psychológia mala temer bezprostredný vplyv na myslenie a prax mnohých amerických psychológov a z veľkej časti sa podieľala na zmenách charakteru americkej psychológie, ktoré sa začali objavovať v päťdesiatych rokoch.

V čase, keď sa okolo roku 1910 prvýkrát objavila v Spojených štátoch freudiánska teória, americká psychológia bola vysoko akademická. Začiatkom päťdesiatych rokov, v čase prenikania existenciálnej psychológie do USA, mnohí psychológovia pracovali v klinickej psychológii a v jej iných aplikovaných oblastiach, pričom zisťovali, že veľa z toho, čo sa naučili v škole, nie je pre ich každodennú prax veľmi užitočné. Cítili, že psychológia bola pohltená behaviorizmom, pričom z jej uhla pohľadu sa stratil jedinec a ľudské hodnoty. Existencializmus sa v tejto situácii javil ako smer poskytujúci základ pre humanisticky orientovanú psychológiu.

Jedna z kritických pripomienok, ktorú k existenciálnej psychológii vzniesla „scientistická“ psychológia, sa vzťahovala na pôvodne veľmi zdôrazňovanú ideu slobody človeka realizovať v svojom živote voľby a rozhodnutia. Ak by táto téza platila, hovoria behavioristi a iní deterministicky orientovaní vedci, nebola by možná predikcia a kontrola, a experimentovanie, tak ako ho poznáme, by malo tiež obmedzenú hodnotu.

Existenciálni psychológovia by mohli na takúto pripomienku odpovedať v tom zmysle, že obmedzené, dehumanizované experimenty realizované v mnohých psychologických laboratóriách, majú vo vzťahu k pochopeniu správania sa v reálnom živote obmedzenú hodnotu. Podstatnejšou odpoveďou je však poukazovanie na skutočnosť, že „scientistickí“ psychológovia strácajú základný bod – a to, že svoj determinizmus kladú na nesprávne miesto. Jednou možnosťou je, že fyziológia mozgu môže byť v detailoch chápaná deterministicky. Ľudskú skúsenosť môžeme však pozorne skúmať vtedy, keď sa objaví, čo je iná možnosť. V prvom prípade môže byť užitočná deterministická chémia a fyzika. Ale v druhom prípade ignorovanie variability rôznych ľudských svetov v zmysle slobody by znamenalo, že prehliadame jednu z najcentrálnejších charakteristík študovaného javu.

Druhá perspektíva neodmieta nevyhnutne možnosti prvej. Binswanger napríklad poznamenáva: „V tomto kontexte nehovoríme: duševné ochorenia sú ochoreniami mozgu (ktorými, samozrejme, z medicínsko-klinického hľadiska zastávajú). Hovoríme, že pri duševnom ochorení stojíme tvárou v tvár modifikáciám... bytia-vo-svete“ (1958b, s. 195).

Ďalším bodom, v ktorom sa americká experimentálna a existenciálna psychológia líšia, je dôraz na myšlienku, že ľudské bytosti sú medzi živými tvormi na Zemi jedinečné. Pretože človek nie je taký živočích ako ostatné zvieratá, nemožno zovšeobecňovať výsledky experimentov so zvieratami na ľudské bytosti. Existenciálna psychológia takto odmieta doktrínu evolúcie a jej centrálny koncept kontinuity druhov. Zdôrazňuje, že hoci ľudia majú dedičný základ, na rozdiel od iných druhov sú slobodní v tom, aby v oveľa väčšej miere a na základe vlastného výberu tento základ rozvinuli.

Existenciálnu psychológiu kritizovali aj kvôli používaniu poetického, ezoterického jazyka, bližšieho k literatúre ako k vede. Skutočne, jazyk textov, ako napríklad „Prípady Eleny Westovej“ (rámček 7.3) je zložitý, používa prenesené významy slov a literárne zvraty. Autor, ktorý používa v svojej analýze ako základné kategórie štyri prvky – zem, vzduch, oheň a vodu (ako to robil v tomto prípade Binswanger) – pochopiteľne, znervózňuje moderných vedcov, a to zvlášť tým, že samotný autor je tiež jedným z nich. Samozrejme, že Binswanger by namietal, že použitie elementov modernej chémie ako referenčnej schémy na vysvetlenie snov a fantázií Eleny Westovej by bolo skutočne bizarné, pretože na tento účel sa hodí práve v ľudskej mysli hlboko zakorenená starodávna schéma štyroch prvkov.

Niektorých amerických psychológov znepokojuje to, že v rámci existenciálnej psychológie vnímajú jej eticko-náboženský rozmer, ktorý považujú za neprijateľný pre vedu.

Niektorí existenciálni psychológovia skutočne používajú koncept „Boha“, a tým vznikajú obavy, že sa snažia vniesť do psychológie náboženstvo.

Boss v svojich dielach vyjadril nádej, že existenciálna psychológia sa nikdy nevyvinie do teórie v zmysle moderných prírodných vied. Hovorí, že existenciálna psychológia môže prispieť psychológii tým, že „učí vedcov, aby zostali pri faktoch, ktoré sú prístupné skúsenosti, umožnili im prejaviť svoj význam a zmysel a až na základe toho ich posudzovať“ (Boss, ústne oznámenie). Existenciálna psychológia sa nemôže vyhnúť vytvoreniu svojej teórie, pretože človek je tvor teoretizujúci. V každom prípade však táto nová cesta štúdia a chápania človeka jasne prispela k štúdiu ľudskej osobnosti. Či už existenciálna psychológia prežije, prerastie do teórie, alebo či sa jej vplyv oslabí, v každom prípade vniesla nový, čerstvý pohľad na staré problémy, ako aj nové podnety pre mnohých psychológov, ktorí sa zaoberajú pochopením života človeka.

### ZHRNUTIE

- ① **Existenciálna psychológia** má korene v **existencializme** a **fenomenológii**. Ľudskú existenciu študuje prostredníctvom fenomenologickej analýzy.
- ② Ludwig Binswanger a Medard Boss, hlavní tvorcovia modernej existenciálnej psychológie osobnosti, boli značne ovplyvnení filozofom Martinom Heideggerom.
- ③ Existenciálna psychológia sa postavila proti scientistickému determinizmu, odmietla kauzalitu, dualizmus tela a psychiky a koncept nevedomia. Taktiež odmietla teóriu, ako aj manipuláciu a kontrolu ľudských bytostí pre vedecké účely.
- ④ Existenciálna psychológia kladie veľký dôraz na **slobodu voľby** človeka.
- ⑤ **Dasein** alebo **bytie-vo-svete** predstavuje celok jedinca. Je chápané prostredníctvom štúdia fenoménov bezprostrednej skúsenosti.

## 7. kapitola

- 6 Modus (spôsob) bytia-vo-svete daného jedinca je vyjadrený v troch oblastiach-sveta: **Umwelt-e** alebo fyzikálnom prostredí, **Mitwelt-e** alebo ľudskom prostredí a v **Eigenwelt-e** alebo psychologickom a telesnom Self.
- 7 **Mody (spôsoby)** bytia-vo-svete zahŕňajú **duálny, plurálny a singulárny** modus a modus **anonymity**.
- 8 Ľudská existencia je charakterizovaná určitými existenciálami, z ktorých najdôležitejšie sú priestorovosť, dočasnosť, existencia vo svete spoluprežívanom s druhými ľuďmi, nálada, vina a smrteľnosť.
- 9 **Konštrukcia sveta** predstavuje všetko zahŕňajúci modus bytia vo svete daného jedinca. Obsahuje reakcie jedinca a črty, ktoré sa u neho/nej vyvinú. Konštrukcia sveta jedinca môže byť široká a variabilná alebo úzka a stiahnutá.
- 10 Jediniec nadobúda **autenticitu** prostredníctvom realizovania možností svojej existencie.
- 11 Hoci ľudské bytosti majú slobodu voľby, sú obmedzené **základom svojej existencie** alebo svojim **uvrnutím** (do sveta). Uzatvorenie sa jedinca k svojmu základu vedie k neautenticite a vine.
- 12 Ľudia vzťahujú minulosť a budúcnosť v **časovej dimenzii** svojho bytia-vo-svete k prítomnosti. Ich svet získava rozličné charakteristiky vo vzťahu k nálade, ako napríklad hlad alebo nuda, ktorá sa stane dominantnou.
- 13 Nešťastie a nepohoda je spôsobená nemúdrymi voľbami a prežívaním **existenciálnej viny**, ktorá je nevyhnutným dôsledkom neúspechov jedinca pri snahe o naplnenie všetkých svojich možností a potencialít.
- 14 **Hrozba** ne-bytia je ďalším sprievodným momentom ľudskej existencie, ktorému sa nedá vyhnúť.
- 15 Existencia je vždy v procese **stávania-sa**, cieľom jedinca je stať sa úplne ľudským a autentickým. Odmietnutie tohto cieľa vedie k neurózam a psychózam.
- 16 **Intrasubjektívna validizácia** je založená na konzistentnosti medzi pozorovaniami bádateľa tak, ako ich postupne analyzuje, aby takto zabezpečil validitu fenomenologickej analýzy. **Intersubjektívna validizácia** je založená na porovnávaní pozorovania určitého javu niekoľkými bádateľmi s cieľom zabezpečiť validitu analýzy.
- 17 Sny a bdelý stav sa často vzťahujú k tomu istému modu existencie. Dasein snov však môže odkryť materiál, ktorý nie je v bdelom stave jasne vnímaný a Dasein bdelého stavu môže zasa odkryť materiál, ktorý sa neobjavuje v snoch.
- 18 Snenie nie je symbolické. Snové fenomény nezakrývajú psychický obsah, ale naopak, odhaľujú ho.
- 19 Existenciálnu psychológiu kritizovali kvôli jej myšlienke zdôrazňujúcej slobodu voľby jedinca, ďalej pre jej prílišnú spojitosť s filozofiou a nedostatočnú vedeckosť, pre odmietanie doktríny evolúcie a zdôrazňovanie jedinečnosti človeka, pre jej literárny a ezoterický štýl, pre zdanlivé vnášanie nevhodného religiózne-etického záujmu do psychológie. Na druhej strane, existenciálna psychológia poskytuje taký prístup k štúdiu ľudského správania, ktorý umožňuje oslobodiť sa od prekonceptí a hypotéz a primknúť sa čo možno najviac ku konkrétnym údajom. Mnohí ju privítali ako základ humanistickej orientovanej psychológie.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Pre pochopenie existenciálnej psychológie môže byť užitočné preštudovať si koncept existencializmu, ako ho načrtáva Baret v knihe *Iracionálny človek: existenciálno-filozofická štúdia (Irrational Man: A Study in Existential Philosophy)* (1962). Heideggerove dielo *Bytie a čas (Being and Time)* (1962), jedno z najvplyvnejších, ale aj najťažších diel modernej filozofie, sa zaoberá ontológiou alebo filozofiou existencie. Ak chcete nájsť prehľadnú diskusiu o fenomenológii, môžete si prečítať knihu MacLeoda *Fenomenológia: výzva experimentálnej psychológii (Phenomenology: A Challenge to Experimental Psychology)* (1964).

Existenciálnou psychológiou sa zaoberá Mayova *Existenciálna psychológia (Existential Psychology)* (1969), ale aj niekoľko úvodných kapitol v knihe *Existencia: nová dimenzia v psychiatrii (Existence: A New Dimension in Psychiatry)*, ktorú editoval May, Angel a Ellenberger (1958) a kniha Van Kaama *Existenciálne základy psychológie (Existential Foundations of Psychology)* (1966).

Hlavným dielom Ludwiga Binswangera je *Základné formy a poznatky ľudského bytia (Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins)* (1964). Do angličtiny je preložených len málo Binswangerových prác. Z tohto dôvodu je mnoho amerických čitateľov obmedzených na tri Binswangerove (1958a,b,c) kapitoly v *Existencii (Existence)* a na súhrn jeho prednášok, ktorý uvádza Jacob Needleman v publikácii *Bytie-vo-svete: vybrané prednášky Ludwiga Binswangera (Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger)* (1963).

Binswangerova najznámejšia kazuistika *Prípady Eleny Westovej (The Case of Ellen West)* je kapitolou v knihe *Existencia (Existence)*. Zaujímavé môže byť prečítať si kapitolu Carla Rogersa *Elena Westová – a osamotenosť (Ellen West – and Loneliness)* v knihe *Spôsob bytia (A Way of Being)* (1980), v ktorej ponúka Rogers svoj pohľad na možnosti liečenia tejto mladej ženy, ktoré by možno viedli k väčšiemu úspechu.

Do angličtiny boli preložené mnohé práce Medarda Bossa. Najlepší úvod do jeho teórie poskytuje *Analýza snov (The Analysis of Dreams)* (1957), *Psychoanalýza a daseinsanalýza (Psychoanalysis and Daseinsanalysis)* (1963) a *Existenciálne základy medicíny a psychológie (Existential Foundations of Medicine and Psychology)* (1977). Posledné spomenuté dielo poskytuje najzrelšie vyjadrenie Bossovho prístupu.

Ak sa zaujímate o argumenty týkajúce sa relatívnych predností a rozdielov fenomenológie a behaviorizmu, prečítajte si Wannovu publikáciu *Behaviorizmus a fenomenológia: protikladné základy modernej psychológie (Behaviorism and Phenomenology: Contrasting Bases for Modern Psychology)* (1964). V knihe diskutuje na túto tému B. F. Skinner, C. Rogers a ďalší.

Spiegelbergova *Fenomenológia v psychológii a psychiatrii (Phenomenology in Psychology and Psychiatry)* (1972) podáva historický pohľad na fenomenologické hnutie. Obsahuje Binswangerove aj Bossove kapitoly a dáva do vzťahu ich myšlienky k myšlienkam iných dôležitých osobností existenciálnej a fenomenologickej tradície.

# 8. kapitola

*Pole, ktoré ovplyvňuje jedinca,  
by sa malo opísať spôsobom,  
akým pre túto osobu v danom čase jestvuje.*

*Kurt Lewin*

*Ak dospievame k istému pochopeniu toho,  
ako sa určitá osoba správa, zisťujeme, že je to v spôsobe, akým si  
vysvetľuje svoje okolnosti.*

*George Kelly*

## **TEÓRIA POĽA KURTA LEWINA**

**Štruktúra osobnosti**

**Dynamika osobnosti**

**Vývin osobnosti**

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

## **TEÓRIA OSOBNÝCH KONŠTRUKTOV GEORGA KELLYHO**

**Štruktúra osobnosti**

**Dynamika a vývin osobnosti**

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

**ZHODNOTENIE**

**ZHRNUTIE**

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## 8. kapitola

### OSOBNÝ SVET: KURT LEWIN A GEORGE KELLY

Kurt Lewin pomohol prinavrátiť analýze subjektívneho prežívania vedecký rešpekt, keď v dvadsiatych rokoch presadzoval názor, že ľudským bytostiam možno porozumieť iba prostredníctvom poznania ich „životných priestorov“, ich vlastných osobných svetov. Lewinov prístup pripravil pôdu pre ďalšie podobné názory, ako boli názory Georgea Kellyho, ďalšieho teoretika, o ktorom sa zmienime v tejto kapitole. Kelly na osobnosti človeka zdôrazňoval najmä aspekt usilovania o poznanie a na ľudskú bytosť sa pozeral ako na amatérskeho vedca, zvedavého, skúmajúceho, budujúceho teóriu. Hoci sa Lewinova a Kellyho teória človeka celkom odlišujú — napríklad Lewin kladie dôraz na motívy, ale Kelly nie — majú spoločný názor v tom, že prvoradú dôležitosť v zložení a fungovaní našich osobností má spôsob, akým si vysvetľujeme naše svety.

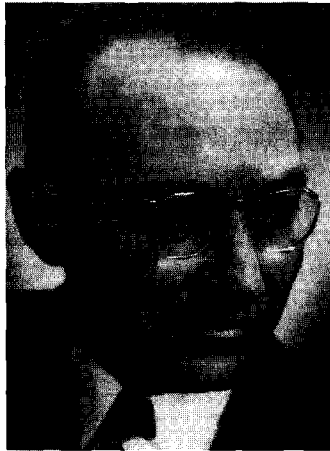
### TEÓRIA POĽA KURTA LEWINA

Prírodné vedy ako fyzika a chémia často ovplyvňovali smerovanie novších vied, ako psychológia, tým, že im ponúkli nové spôsoby myslenia o veciach, ktoré študujú. Príkladom sú tzv. teórie poľa vo fyzike. Takí európski vedci devätnásteho storočia, ako bol Michael Faraday, James Maxwell a Heinrich Hertz, spôsobili obrovský pokrok v chápaní elektrických a magnetických fenoménov tým, že vyvinuli matematické spôsoby vysvetlenia takých nepretržitých „polí“ vplyvu, ako je magnetické pole okolo elektrického prúdu prúdiaceho drôtom. Toto pochopenie viedlo k takým praktickým vynálezom, ako boli elektrické motory a generátory. S podobnými názormi do istej miery prichádzajú v poslednom čase „teórie jednotného poľa“ vo fyzike, ktoré sa snažia použiť idey poľa k spojeniu takých nezlučiteľných fenoménov, ako je gravitácia a vzťahy medzi subatómovými časticami.

Sotva potom prekvapí, že o adaptovanie ideí tohto druhu na pochopenie psychologických pojmov sa pokúsili aj niektorí psychológovia. Jednu z takých snáh predstavovalo hnutie známe ako Gestalt psychológia (pozri tiež 6. kap.). Väčšina práce Gestalt psychológov sa sústreďovala na také otázky, ako je percepcia a riešenie problémov, a podrobnosti týkajúce sa spôsobu, akým pre riešenie takých psychologických problémov adaptovali idey „poľa“, nás tu nemusia zaujímať. Ale jeden psychológ, voľne spojený s gestaltistickou skupinou, Kurt Lewin, sa hlboko zaujímal o otázky osobnosti, motivácie a sociálneho správania. Lewinova teória poľa bude predmetom našej pozornosti v prvej časti tejto kapitoly. Hoci samotný Lewin sa veľmi zaujímal o matematické aspekty svojej teórie, my sa väčšinou o to nemusíme snažiť: väčšinu základných ideí jeho teórie možno ľahko sprostredkovať prostredníctvom slov alebo jednoduchých diagramov.

Hoci Lewinova teória má určité, dosť abstraktné aspekty, čitateľ by sa nemal domnievať, že to bol akýsi utiahnutý teoretik z veže zo slonovej kosti.

Naopak, jeho široké záujmy a živá predstavivosť ho viedli k tomu, aby sa zaujímal o širokú škálu ľudských problémov. Iniciovával napríklad niečo, čo sa stalo známym ako „výskum činnosti“ — výskum, ktorého cieľom je zmena sociálnych podmienok, a položil základy vedy o skupinovej dynamike, štúdia spôsobu, akým sa skupiny formujú, fungujú a menia.

**RÁMČEK 8.1** Kurt Lewin (1890–1947)

Kurt Lewin sa narodil v poľskej — v tom čase pruskej — dedine Mogilno ako druhý spomedzi štyroch detí. Hoci jeho otec mal v tamojšom spoločenstve, kde pracoval na farme a bol vlastníkom obchodu so zmiešaným tovarom, významné postavenie, presťahoval sa aj s rodinou do Berlína, keď mal Kurt 15 rokov, aby deti dostali lepšie vzdelanie.

Po skončení strednej školy sa Kurt Lewin zapísal na Univerzitu v Berlíne, kde študoval psychológiu u Karla Stumpfa, známeho experimentálneho psychológa. V roku 1914 získal doktorát a potom, počas 1. svetovej vojny, slúžil v nemeckej armáde. Po návrate do Berlína sa stal členom Psychologického inštitútu a zostal tam niekoľko rokov.

Začiatkom tridsiatych rokov, počas hosťovania na Stanfordskej univerzite, sa rozhodol usadiť sa v Spojených štátoch a presťahoval sem svoju manželku, Gertrudu Weissovú a štyri deti. Po dvoch rokoch strávených na Cornellovej univerzite sa stal profesorom Univerzity v Iowe, kde spolu so

skupinou svojich študentov začal s výskumom činnosti a štúdiom skupinovej dynamiky.

V roku 1945 spolu s niektorými zo svojich študentov prešiel na Inštitút technológie v Massachusetts, kde založil Výskumné centrum pre skupinovú dynamiku, v ktorom sa zároveň stal riaditeľom.

Lewin bol človekom s nesmiernou energiou, ktorý sa do všetkého, čím sa zaoberal, priam vrhal a „svoje nadšenie pre problémy psychológie prenášal na svojich spolupracovníkov, študentov a kolegov, vŕhajúci ich do vlastného spôsobu života charakteristického striedaním hodín intenzívnej práce a takmer rovnako intenzívnych hier a diskusií“ (Heider, 1974). Na konci týchto diskusií — ktoré často trvali niekoľko hodín a ich účastníci sa menili, tak, ako ľudia prichádzali a odchádzali — nikto nedokázal povedať, od koho vyšla určitá idea. Avšak „nikto nepochyboval o tom, že nenahradiateľným členom je Lewin... jeho ochota dopriať sluchu aj tej najdobrodružnejšej špekulácii, dodávala ten kvas, ktorý každému účastníkovi umožňoval prekonávať samého seba“ (Dembo, Marrow, 1969).

**Štruktúra osobnosti**

Lewin vo svojej teórii nazýva psychologické pole životným priestorom. **Životný priestor** človeka je celkový súbor skutočností, ktoré — v určitej chvíli — ovplyvňujú jeho správanie. Tento životný priestor môže zahŕňať napríklad jeho vnímanie seba v konkrétnom fyzikálnom a sociálnom prostredí, jeho potreby, želania a zámery, jeho spomienky na určité udalosti z minulosti a predstavy budúcich udalostí, akékoľvek pocity, ktoré môže pociťovať atď.

Predstavme si napríklad životný priestor nejakého mladého muža sediaceho v posluchárni v isté jarné popoludnie. Jeho životný priestor zahŕňa určitý všeobecný pocit alebo uvedomovanie si, kto je, aká je poslucháreň a kde v nej sedí. Do popredia vystupujúce črty jeho životného priestoru zahŕňajú mladú atraktívnu ženu sediacu vedľa neho a jeho zámer pozvať ju po prednáške na kávu. Do jeho životného priestoru patrí tiež profesor (ktorému teraz nevenuje žiadnu pozornosť). Dôkazom toho je skutočnosť, že profesora prítomnosť má vplyv na jeho správanie: mladý muž je skôr ticho, než aby bese-

## 8. kapitola

doval so svojou peknou susedkou. Jeho životný priestor však nezahŕňa zložitý výklad o ranej európskej histórii, ktorý podáva profesor, ako sa ukáže pri najbližšom písomnom teste. Životný priestor nášho mladého muža môže tiež zahŕňať predstavy o takých udalostiach, ako je softbalový zápas, naplánovaný na toto popoludnie. Môže si predstavovať, ako premieňa víťaznú loptičku, ako aj prejavy priazne mladej dámy vedľa seba.

Životný priestor každého človeka je v každom momente rozdelený do regiónov. Jeden takýto región v životnom priestore nášho mladého muža predstavuje mladá žena, ďalším je softbalový zápas a ďalším profesor. Aj samotný mladý muž je reprezentovaný určitým regiónom v jeho životnom priestore. A každý z týchto regiónov sa môže deliť ďalej.

Matematický prístup, ktorý pri zaoberaní sa životnými priestormi Lewin používa, je založený na odvetví matematiky, ktoré je známe ako **topológia**. Topológia sa zameriava skôr na spojitosť medzi vecami, na vzťahy medzi časťou a celkom a pod. než na také otázky, ako je ich veľkosť a tvar.

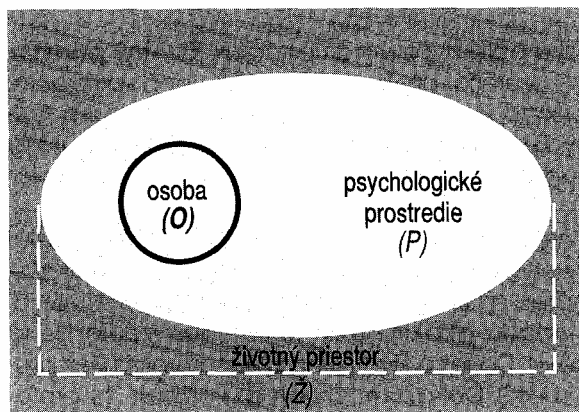
Preto by sa čitateľ pri študovaní diagramov v tejto kapitole mal sústreďovať skôr na spojitosť a komunikáciu medzi regiónmi než na arbitrárne tvary a dimenzie, ktoré sú použité na znázornenie týchto regiónov.

Najzákladnejšie rozdelenie životného priestoru je jeho rozdelenie medzi osobu a psychologické prostredie (obr. 8.1). Každým z nich sa budeme zaoberať osobitne.

**OSOBA.** Lewin **osobu** obvykle znázorňuje ako uzavretý kruh, čo značí, že osoba je jednotka, ktorá je oddelená od všetkého ostatného vo svete, a napriek tomu je do neho zahrnutá. Uzatvorenie kruhu vo (väčšej) elipse znamená, že osoba sa líši a zároveň je súčasťou životného priestoru, ktorý — ako uvidíme — zahŕňa všetko v tejto elipse.

Osoba je nielen oddelená od prostredia, ale aj sama je diferencovaná. Ako znázorňuje obrázok 8.2, Lewin chápe osobu ako rozdelenú na dva hlavné regióny: **percepčno-motorický región** na periférii kruhu predstavuje percepčné a motorické aspekty osoby; **vnútorne-osobný región** v strede predstavuje motivačné aspekty.

Na obrázku 8.2 si všimnite použitie tenkých a hrubých čiar na znázornenie hraníc medzi **bunkami** alebo subregiónmi vnútorne-osobného regiónu. Veľmi dôležitou vlastnosťou hraničnej čiary je jej **permeabilita** (priepustnosť) alebo relatívna ľahkosť, s ktorou môžu oblasti na každej strane hranice ovplyvňovať jedna druhú. Obrázok 8.2 naznačuje, že nie všetky bunky sú si vzájomne rovnako prístupné. Napríklad bunky **d** a **c** predstavujúce

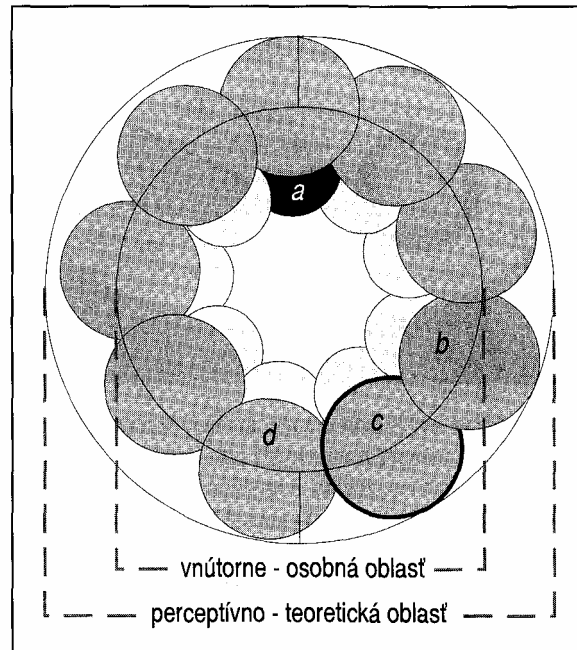


Obr. 8.1 Životný priestor.

Osoba a psychologické prostredie vytvárajú životný priestor ( $O + P = Z$ )



Obr. 8.2 Diferencovaná osoba.  
 Vnútorne-osobný región je rozdelený do buniek.  
 Hrubé línie ohraničujúce **a** a časti **c** a **d** naznačujú neprístupnosť medzi týmito a ostatnými bunkami. Na ďalšie vysvetlenie pozri text



u tejto osoby, povedzme, potreby akademickkej úspešnosti a sexuálneho nasýtenia, sú psychologicky vzájomne nezávislé, ale **c** a **b** (ktoré predstavujú potrebu lásky) vzájomne interagujú. Bunka **a**, ktorá predstavuje napríklad strach z výšok, je v zásade oddelená od zvyšku motivačného systému tejto osoby.

**PSYCHOLOGICKÉ PROSTREDIE.** Psychologické prostredie znázorňuje elipsa obkolesujúca kruh, ktorý predstavuje osobu. Priestor vo vnútri elipsy, ale mimo tohto kruhu, predstavuje psychologické prostredie a celý priestor vo vnútri elipsy, ako sme už povedali, vytvára životný priestor (pozri obr. 8.1).

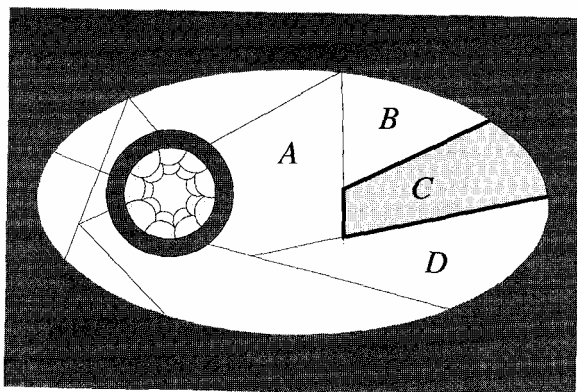
Ako znázorňuje obrázok 8.3, psychologický priestor je — podobne ako osoba — rozdelený do regiónov. Opäť si všimnite, že niektoré hranice sú permeabilné (tenké čiary), zatiaľ čo iné sú nepermeabilné (hrubé čiary); to značí, že určité oblasti našich svetov sa môžu vzájomne ovplyvňovať, kým iné zasa nie. Región C predstavujúci napríklad rodinu tejto osoby, nie je prístupný regiónom A, B alebo D, ktoré predstavujú možné aktivity s priateľmi.

**ŽIVOTNÝ PRIESTOR.** Jedna z najznámejších Lewinových rovníc tvrdí, že správanie je funkciou osoby aj prostredia alebo životného priestoru:  $S = f(O, P)$  alebo  $S = f(\mathbf{Ž})$ . **Životný priestor** sa skladá z osoby a psychologického prostredia a obsahuje všetko, čo treba poznať, ak chceme porozumieť bezprostrednému správaniu osoby.

A čo prostredie mimo životného priestoru osoby — svet taký, ako fyzikálne existuje, alebo ako je vnímaný druhými? Aby sme plne pochopili samotný životný priestor, potrebujeme pochopiť vzťahy medzi ním a tým, čo Lewin nazýval **vonkajším obalom** (foreign hull), t. j. oblasť mimo životného priestoru.

Predovšetkým veci, ktoré jestvujú alebo sa objavujú vo vonkajšom obale, môžu materiálne ovplyvňovať psychologické prostredie. Podobne správanie osoby môže spôsobiť

## 8. kapitola



Obr. 8.3 Diferencované prostredie.  
Oblasť C predstavuje určitú oblasť prežívania,  
ktorá nie je prístupná oblastiam A, B alebo D

vať zmeny vo fyzikálnom svete. Vzhľadom na tento recipročný vplyv medzi vonkajším obalom a psychologickým prostredím hovoríme, že hranica je permeabilná.

Pojem permeability hranice medzi životným priestorom a vonkajším svetom je v Lewinovej teórii dôležitý, lebo značí, že dlhodobé predvídanie správania nie je obvykle možné iba z poznania súčasného životného priestoru. Pretože niečo vo vonkajšom svete — náhodné stretnutie, neočakávaný telefonát, nejaká nehoda — môže zmeniť celý beh udalostí v životnom priestore, psychológ môže prinajlepšom pochopiť bezprostredný životný priestor osoby a jeho implikácie pre to, ako začne konať. Predvídanie výsledku konania bude závisieť od predvídania udalostí vo vonkajšom obale, čo si môže vyžadovať použitie fyzikálnych a sociologických zákonov, ako aj poznanie životných priestorov iných ľudí.

*Regióny životného priestoru.* Životný priestor má toľko regiónov, koľko oddelených psychologických faktov jestvuje v ktoromkoľvek momente. Napríklad, ak fakt pocitu hladu je v súčasnosti jediným jestvujúcim faktorom, vnútorne-osobná oblasť osoby bude mať iba jednu bunku pre hlad. Predstavme si však nejakého muža — nazvime ho Joe — ktorý sa chystá na obed s priateľkou Julie. Jeho psychologické prostredie môže zahŕňať región pre obedovanie, región pre spoločenské sedenie s Julie a možno región pre riadenie auta. Pri obede Joe a Julie diskutujú o určitom výskumnom projekte, o konflikte, ktorý Joe má s jedným kolegom, o knihe o etike, ktorú Julie práve číta, o správach o nukleárnej nehode a o pocitoch súvisiacich s tým, či sa chcú zobrať. Teraz sú regióny životného priestoru oboch značne rozšírené — **O** bude zahŕňať bunky nielen pre hlad a sociálny kontakt, ale aj pre potrebu výkonu, súperenie a moc, intelektuálny záujem, strach a lásku; **P** bude zahŕňať regióny pre obedovanie, sedenie s partnerom, cestu do reštaurácie, diskusiu o profesionálnych aktivitách, spracúvanie osobných konfliktov, skúmanie morálnych ideí, zvažovanie spôsobov prevencie nukleárneho nešťastia a vysvetlenie vzájomných intímnych myšlienok a pocitov.

Každá bunka alebo región predstavuje samostatný **fakt**. Pre Lewina môže byť faktor faktom hocičo, čo sa dá buď vnímať, alebo dedukovať — smäd, stolička, záujem inej osoby — môže to byť empirické, fenomenálne, hypotetické, dynamické. Ako uvidíme, fakty vnútorne-osobného regiónu sa nazývajú „potrebami“ a fakty psychologického prostredia majú určitú dynamickú vlastnosť nazývanú „valenciou“. Každá potreba zaberá samostatnú bunku vo vnútorne-osobnom regióne a každý valenčný objekt zaberá samostatný región v psychologickom prostredí. **Udalosť** je výsledkom interakcie medzi dvoma alebo viacerými faktami, t. j. bunkami alebo regiónmi. Napríklad, keď osoba prechádza z jed-

ného regiónu životného priestoru do druhého, je to udalosť, pretože sú tu zahrnuté (aspoň) tri fakty — štartovací región, región určenia a pohybujúca sa osoba.

*Ako sa regióny vzájomne ovplyvňujú?* Keď jedna vnútorne-osobná bunka ovplyvňuje druhú, hovoríme, že s ňou komunikuje. K zmenám v psychologickom prostredí však často dochádza prostredníctvom **lokomócie** alebo pohybu osoby z jedného regiónu do druhého. Lewin toto rozlíšenie urobil preto, aby zdôraznil, že osoba je určitou jednotou a že o elementoch osoby — hoci môžu byť vo vzájomnom styku — nemožno hovoriť, že sa posúvajú z jednej oblasti do druhej. Samotná osoba však skutočne môže „prechádzať“ z jednej oblasti záujmu alebo aktivity do druhej.

Lokomóciami môže byť fyzikálny pohyb alebo zmeny v ohnisku pozornosti. V skutočnosti sa veľké množstvo lokomócií, ktoré zaujímajú psychológa, týka alterácií v ohnisku procesov vnímania a pozornosti.

Spomeňme si na nášho študenta počúvajúceho prednášku, ktorá ho veľmi nezaujíma. V svojom životnom priestore asi sotva môže byť v regióne posluchárne; v danej chvíli je možno v softbalovom regióne svojho psychologického prostredia, hrajúc v duchu zápas. Ak mu jeho sused pošepká niečo o blížiacom sa rockovom koncerte, ľahko sa môže „presunúť“ do regiónu rockového koncertu. Vlastne v priebehu hodiny strávi veľmi málo času v regióne posluchárne.

Komunikácia a lokomócia sú udalosťami, pokiaľ zahŕňujú interakciu medzi dvoma alebo viacerými faktami. Odvodzovanie udalostí sa riadi tromi princípmi (pozri tab. 8.1). Prvý sme už spomenuli: princíp **vzťahovosti** hovorí, že udalosť je vždy spôsobená interakciou dvoch alebo viacerých faktov. Druhý, princíp **konkrétnosti**, hovorí, že účinnok môžu mať iba fakty, ktoré aktuálne jestvujú v životnom priestore. Fakty vo vonkajšom obale nemôžu zapríčiniť behaviorálne udalosti, pokiaľ a kým neovplyvňujú životný priestor. A s tým úzko súvisiaci princíp **súbežnosti** hovorí, že iba súčasné fakty môžu produkovať súčasné správanie. Fakty raného detstva a detstva nemajú na súčasné správanie žiadny vplyv, pokiaľ v priebehu ďalších rokov nejako nepokračujú v existencii (Lewin, 1936). Hoci skutočné udalosti z minulosti alebo potenciálne udalosti budúcnosti nemôžu determinovať dnešné správanie, naše postoje, pocity a myšlienky týkajúce sa minulosti a budúcnosti sú súčasťou nášho súčasného životného priestoru a podstatne môžu ovplyvňovať naše konanie. Čiže súčasný životný priestor treba chá-

TABUĽKA 8.1

*Princípy, ktoré definujú určitú udalosť*

Princíp	Opis
Vzťahovosť	Dva alebo viac faktov je v interakcii.
Konkrétnosť	Fakty musia skutočne jestvovať v životnom priestore. Potenciálne alebo možné fakty, ktoré zatiaľ nejestvujú, nemôžu zapríčiniť súčasné udalosti.
Súbežnosť	Fakty musia byť súbežné; iba súčasné fakty môžu produkovať súčasné správanie. Fakty, ktoré už viac nejestvujú, nemôžu v prítomnosti produkovať udalosti.

Zdroj: podľa Lewina (1963).

## 8. kapitola

pať v tom zmysle, že zahrnuje psychologickú minulosť a psychologickú budúcnosť (Lewin, 1951).

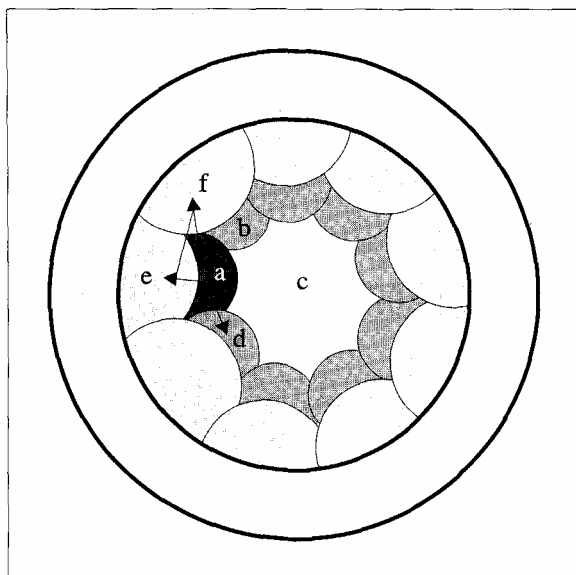
**ÚROVNE REALITY.** Podľa Lewinovho pojmu **úrovni reality** realita pozostáva zo skutočných lokomócií a nerealita z imaginárnych lokomócií. Okrem toho jestvujú stupne reality alebo nereality. Nejaká osoba napríklad môže zmeniť povolanie alebo vyriešiť určitý problém; môže plánovať nový projekt alebo dovolenku; alebo môže snívať o tom, že sa stane prezidentom svojej spoločnosti. Každá z týchto aktivít sa deje na odlišnej úrovni reality; plánovanie alebo premýšľanie o niečom sa uskutočňuje na istej stredovej úrovni medzi najrealistickejším výkonom a najnerealistickejším fantazírovaním.

Pojem reality-nereality sa vzťahuje tak na osobu, ako na psychologické prostredie. Napríklad určitá vnútorne-osobná bunka môže skutočne ovplyvniť motorickú oblasť, alebo to môže urobiť iba v imaginácii. Čiže niekto môže druhému nahlas povedať, čo má na mysli, alebo môže iba premýšľať alebo snívať o tom, že to urobí.

### Dynamika osobnosti

Štruktúralne znázornenia životného priestoru nám hovoria, ako životný priestor vyzerá v určitom danom časovom bode, ale nepovedia nám, ako vyzerá, keď osoba začne konať. Na porozumenie správania potrebujeme dynamické pojmy.

**ENERGIA, NAPÄTIE A POTREBA.** Pre Lewina, ako pre mnohých ďalších, je človek komplexným energetickým systémom. Energia, ktorá vykonáva psychologickú prácu, sa nazýva **psychickou energiou**. Čo tvorí túto energiu? Stručne: zvýšenie napätia v jednej časti systému (osoby) súvisiacej so zbytkom systému produkuje nerovnováhu a úsilie systému vyrovnať



Obr. 8.4 Šírenie napätia.

Napätie sa môže šíriť zo systému **a** do systémov **d**, **e** a **f**, ale vzhľadom na to, že hranice medzi **a**, **b** a **c** nie sú priepustné, napätie sa môže do dvoch posledných buniek šíriť iba nepriamo cez **d** a **f**.

toto napätie v jeho častiach produkuje psychickú energiu. Ak je systém úspešný, produkcia energie sa zastavuje a systém prechádza k odpočinku.

V Lewinovej teórii poľa **napätie** opisuje stav jedného systému súvisiaceho so stavom okolitých systémov; u človeka sa napätie vzťahuje na stav jednej vnútorne-osobnej bunky, ktorý súvisí so stavom iných vnútorne-osobných buniek.

Pre Lewina má napätie dve dôležité vlastnosti. Po prvé, má tendenciu vyrovnávať sa, t. j., ak systém **a** je v stave vysokého napätia a systémy **b**, **c** a **d** sú v stave nízkeho napätia, napätie bude mať tendenciu prechádzať z **a** do **b—d**, pokiaľ tieto štyri systémy nebudú v stave rovnakého napätia (porovnaj s Jungovým princípom entropie).

Druhou dôležitou vlastnosťou napätia je jeho tendencia vyvíjať tlak na hranice systému, v ktorom sa hromadí. Ak táto hranica bude priepustná, napätie bude ľahko prúdiť do ostatných systémov. Ale ak bude nepriepustná, šíreniu sa bude brániť. Ako ukazuje obrázok 8.4, určitý región má spoločnú hranicu s viac než jedným ďalším regiónom. Tu má región **a** spoločnú hranicu s regiónmi **b—f**. Všimnite si, že hranica, ktorú má **a** spoločnú s regiónmi **b** a **c**, je nepriepustná, ale časť hraníc **a** s regiónmi **d—f** je priepustná. Čiže napätie z **a** bude ľahko prechádzať do **d—f**, ale nie do **b** a **c**.

Čo spôsobuje, že v jednom regióne vzrastá napätie? Je to prebudenie určitej potreby. **Potreba** môže byť určitý fyziologický stav, ako je hlad, smäd alebo sexuálna túžba, môže ňou byť túžba po niečom, ako je určité povolanie alebo množstvo peňazí, alebo ňou môže byť zámer niečo urobiť, ako dokončiť nejakú úlohu alebo dodržať dohodu. Pre Lewina je potreba ekvivalentom takých termínov, ako je motív, želanie, pud.

Potrieb je podľa Lewina toľko, koľko je špecifických a odlišiteľných žiadostí. Nieкто môže mať potrebu sexu, nieкто zasa potrebu nejakého exotického jedla. Nieкто môže mať aj potrebu vypočuť si tretiu časť Bartókovho koncertu č. 2 vo Weissenbergovom podaní. Lewin sa nepokúsil zostaviť zoznam všetkých potrieb, ani ich redukovať na jednu všeobecnú potrebu. Cítil, že o potrebách zatiaľ vieme príliš málo, aby sme ich mohli nejako systematizovať. V jeho systéme sú dôležité iba tie potreby, ktoré jestvujú v súčasnosti, ktoré v prítomnej situácii skutočne produkujú efekty. Každý je napríklad schopný pociťovať hlad, ale táto potreba sa musí vziať do úvahy iba vtedy, keď potreba jedla narúša rovnováhu osoby.

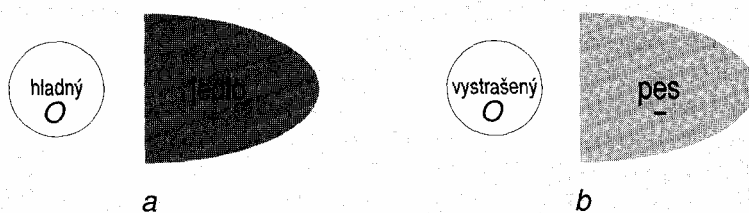
**Kvázi-potreby** sú špecifické intencie, často formované sociálnymi faktormi (Lewin, 1951). Práve opísané špecifické potreby — sexu, exotického jedla alebo Bartókovho klavírneho koncertu — sú príkladmi kvázi-potrieb; vyvinuli sa z interakcií ľudí s inými ľuďmi a s aspektmi kultúry, v ktorej žijú.

Potreby sa menia v dôsledku množstva malých a veľkých spoločenských skupín, ku ktorým dieťa patrí alebo chce patriť. Rady alebo požiadavky rodičov a naliehanie vrstovníkov ovplyvňujú alebo sú vzájomne prepojené s inými, sociálne vyvolanými potrebami. Kultúra, v ktorej vyrastáme, ovplyvňuje prakticky každú našu potrebu a celé naše správanie.

**KONANIE.** Videli sme, ako sa u osoby vytvára napätie a ako ovplyvňuje jeho rozličné systémy. Mohli by sme sa domnievať, že keď akumulované napätie tlačí na hranicu medzi vnútorne-osobným a motorickým regiónom osoby, výsledkom bude konanie. Podľa Lewina tomu tak nie je, aspoň nie priame konanie; na spojenie motivácie vo vnútorne-osobnej sfére s účelným správaním v psychologickom prostredí sú potrebné dva ďalšie pojmy.

**VALENCIA.** **Valencia** je hodnota určitého regiónu psychologického prostredia pre osobu. Región s pozitívnou valenciou obsahuje cieľový objekt, ktorý bude redukovať napätie.

## 8. kapitola



Obr. 8.5 Pozitívna a negatívna valencia.

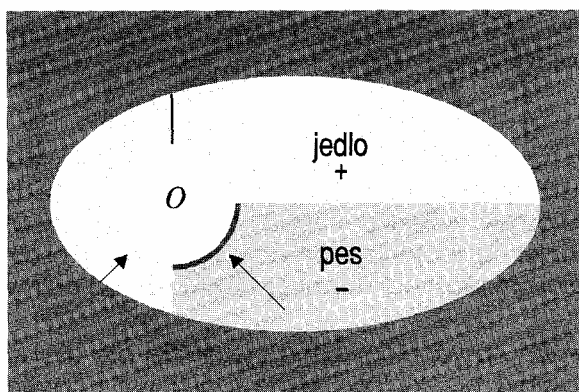
Pre hladnú osobu má pozitívnu valenciu región obsahujúci potravu; pre osobu, ktorá sa bojí psov, má región obsahujúci psa negatívnu valenciu

Pre hladného človeka bude mať napríklad pozitívnu valenciu región, ktorý obsahuje potravu (pozri obr. 8.5a). Na druhej strane, pre osobu, ktorá sa bojí psov, bude mať región, ktorý zahŕňa psa, negatívnu valenciu (obr. 8.5b).

Valencie sú v základe určené potrebami; hodnota potravy závisí od stupňa hladu. Valencie však ovplyvňujú aj ďalšie faktory. Napríklad aj pre hladného človeka môžu mať určité jedlá negatívnu valenciu, ak ide o veci, ktoré nemá rád.

**VEKTOR.** Osoba koná alebo vykonáva pohyb, keď na ňu pôsobí dostatočne veľká sila. Lewin si na označenie takej sily požičiava z fyziky a matematiky pojem vektor. **Vektory**, znázorňované šípkami, sú psychologické sily, ktoré pôsobia na osobu so zámerom dostať ju do pohybu v určitom smere (pozri obr. 8.6).

Smere a sily určitého vektora sú funkciou pozitívnej alebo negatívnej valencie jedného alebo viacerých regiónov v psychologickom prostredí. Čiže ak jeden región prostredia

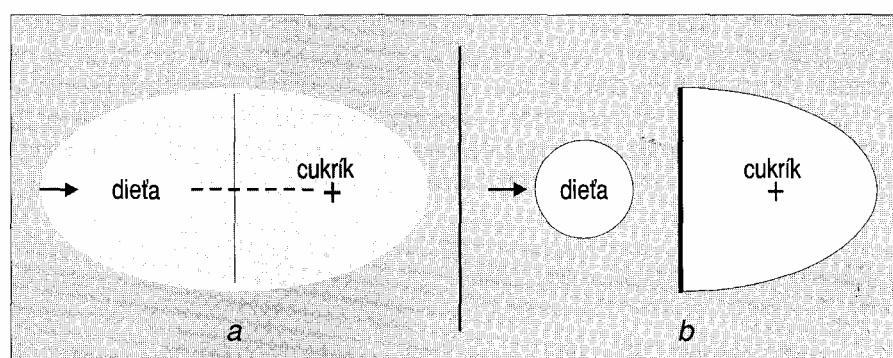


Obr. 8.6 Vektory a valencie.

Pozitívna valencia rezultuje vo vektore, ktorý tlačí osobu v smere určitého objektu; negatívna valencia rezultuje vo vektore, ktorý osobu tlačí od určitého objektu

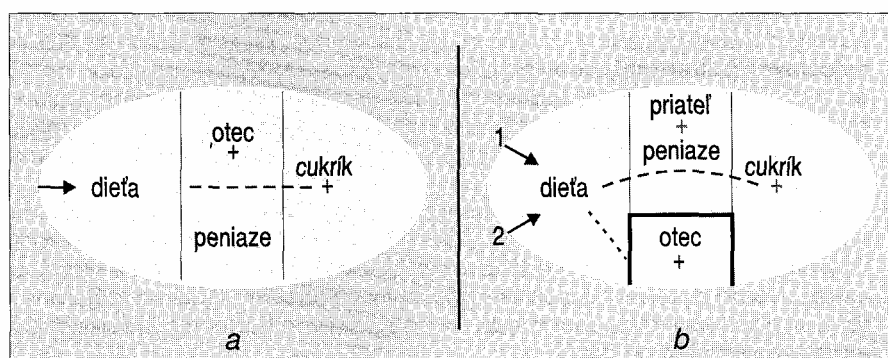
bude mať pozitívnu valenciu (napríklad obsahuje želané jedlo), na osobu bude pôsobiť vektor ukazujúci v smere tohto regiónu (obr. 8.6). Ak iný región bude mať negatívnu valenciu (napríklad zahrnuje obávaného psa), na osobu bude pôsobiť iný vektor, ktorý ju bude tlačíť od tohto regiónu (obr. 8.6). Keby v našom príklade pozitívnej valencie bolo prítomných niekoľko ďalších vektorov — povedzme, ak by táto osoba bola unavená aj hladná a na jedlo by bola potrebná príprava, alebo táto osoba by musela ísť na dôležitú schôdzku a nemala by čas na obed — výsledný pohyb by bol výsledkom všetkých existujúcich vektorov. Takéto situácie často zahŕňujú psychologický konflikt, čo je téma, pri ktorej Lewin inicioval empirický výskum (pozri rámček 8.2) a ktorú podstatne rozvinuli Neal Miller a John Dollard, ako uvidíme v 14. kapitole.

*Lokomócie.* Keď sme v časti o štruktúre hovorili o lokomócií, poznamenali sme, že Lewin pojem lokomócie častejšie vzťahoval skôr na psychologický než fyzikálny pohyb — t. j. na posuny v ohnisku pozornosti alebo v myšlienkach. Na ilustráciu Lewinovho pojmu loko-



Obr. 8.7 Lokomócia voľná alebo prekazená.

V situácii **a** dieťa, tlačené vektorom, ľahko prekračuje priepustnú hranicu, aby sa dostalo k cukríkom, ktoré majú pozitívnu valenciu. V situácii **b** dieťa zastavuje nepriepustná hranica, ktorú predstavuje nedostatok peňazí



Obr. 8.8 Lokomócia voľná alebo presmerovaná.

V situácii **a** dieťa, znovu tlačené vektorom, voľne prechádza cez priepustné hranice — dostáva od otca peniaze a kupuje si cukríky. V situácii **b** dieťa, tlačené vektorom 1, zastavuje otcovo odmietnutie dať mu peniaze, čo predstavuje nepriepustnú hranicu. Vektor 2 tlačí dieťa k priateľovi, ktorý mu požičia peniaze na cukríky

## 8. kapitola

mócie však budeme používať príklad správania, ktoré má za následok psychologický aj fyzikálny pohyb.

Predstavme si nejaké dieťa, ktoré sa pozerá do výkladu plného sladkostí a chcelo by nejaké cukríky. Podľa Lewina pohľad na sladkosti vyvoláva určitú potrebu a táto potreba spôsobuje tri veci: uvoľňuje energiu, čím vyvoláva napätie v jednom vnútorne-osobnom regióne — v systéme chcenia cukríkov; dáva pozitívnu valenciu regiónu, v ktorom sa nachádzajú cukríky a vytvára určitú silu alebo vektor, ktorý dieťa tlačí v smere cukríkov.

Ak dieťa môže vstúpiť do obchodu a cukríky si kúpiť, situáciu možno znázorniť obrázkom 8.7a: vektor ho bude tlačiť k prekročeniu priepustnej hranice do pozitívne obsadeného regiónu sladkostí. Predstavme si však, že dieťa nemá peniaze; vtedy sa hranica stáva nepriechodnou, ako je to znázornené na obrázku 8.7b. Možno sa priblíži k cukríkom tak, ako je to len možné, dokonca pritlačí nos na sklo výkladu, avšak nebude schopné sa k nim dostať.

Teraz si predstavme, že dieťa sa rozhodne poprosiť otca o peniaze na cukríky. Zámer získaf od otca peniaze je podľa Lewina kvázi-potrebou. Obrázok 8.8a ukazuje, čo sa stane, ak mu jeho plán vyjde: dieťa dostane cukríky prostredníctvom svojho otca. Otec však môže odmietnuť jeho prosbu; vtedy sa možno rozhodne poprosiť o pôžičku nejakého priateľa. Obrázok 8.8b opisuje túto druhú situáciu: nepriepustná hranica okolo otca — jeho odmietnutie dať mu peniaze — zastavuje cestu, ktorú začal vektor 1; vektor 2 potom tlačí dieťa na cestu, ktorá vedie cez priepustnú hranicu k priateľovi, ktorý je ochotný požičať mu peniaze, a od neho k cukríkom.

### RÁMČEK 8.2 Dynamika konfliktu

Podľa Lewina (1935, 1951) k psychologickému konfliktu dochádza v poli psychologických síl. Tieto sily alebo vektory predstavujú smer a silu tendencie k zmene a kombinácia určitého počtu síl, ktorá sa nazýva **výslednou silou**, vedie osobu k pohybu (psychologicky alebo fyzicky) jedným alebo iným smerom, v závislosti od toho, akú valenciu alebo hodnotu majú pre osobu zvláštne oblasti životného priestoru. Valencia zasa závisí do značnej miery od potreby, hoci ju ovplyvňujú aj iné faktory.

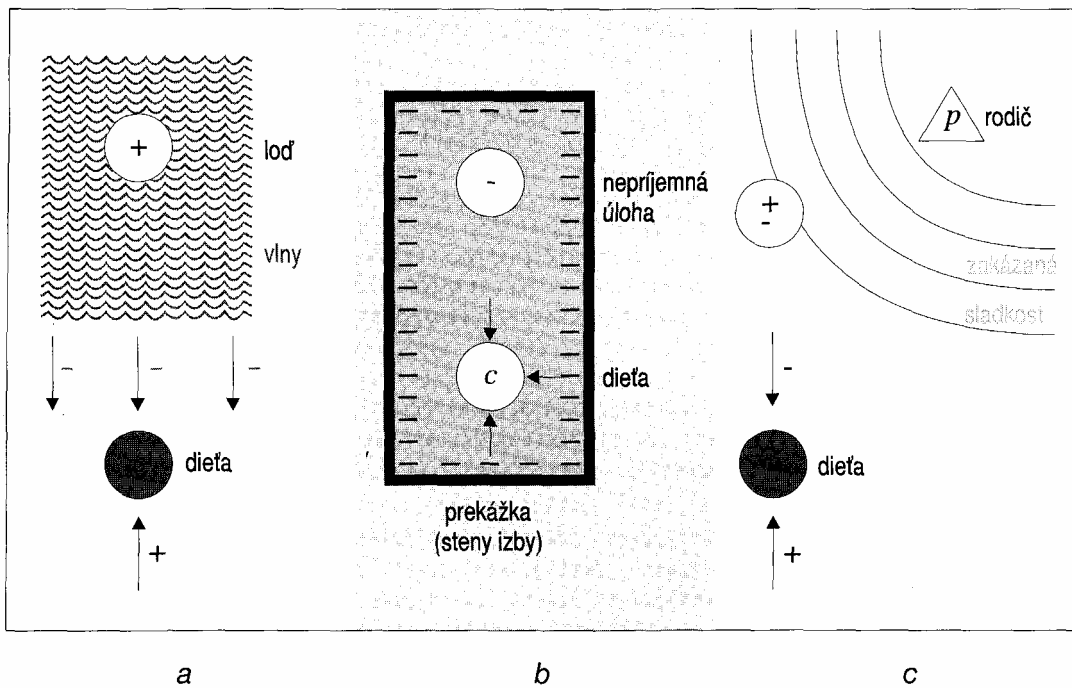
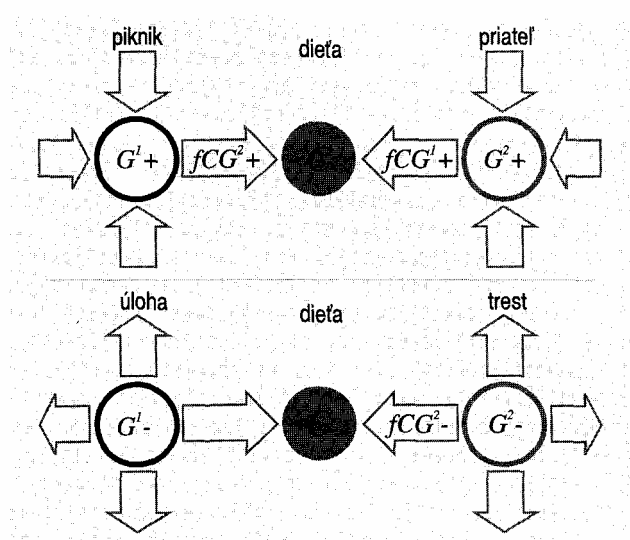
Jestvuje niekoľko druhov síl. **Hnacie sily** (driving forces) vedú k pohybu alebo lokomócií určitého druhu. **Brdiace sily** (restraining forces), ktoré predstavujú fyzikálne alebo sociálne bariéry pohybu, nevedú k lokomócií, ale ovplyvňujú efekt hnacích síl. **Sily korešpondujúce s vlastnými potrebami osoby** odrážajú želanie osoby robiť jednu alebo druhú vec — ísť do kina, jesť určité jedlo a pod. **Indukované sily** (induced forces) korešpondujú so želaniami inej osoby, ako je rodič alebo vrstovník. Napokon **neosobné sily** (impersonal forces) sú tie, ktoré — zdá sa — neodrážajú ani želania osoby, ani želania inej špecifickej osoby; sú „objektívnymi požiadavkami“.

Lewin definuje situáciu konfliktu ako situáciu, v ktorej „sily pôsobiace na osobu sú opačné v smere a približne rovnocenné v sile“ (1951). Navrhuje niekoľko typov konfliktných situácií. Prvý typ zahnuje konflikt medzi dvoma alebo viacerými hnacími silami: osoba „sa ocitá medzi dvoma pozitívnymi alebo negatívnymi valenciami, ktoré sa vzájomne vylučujú“. Dieťa sa musí napríklad rozhodnúť medzi dvoma pozitívne hodnotenými aktivitami — hrať sa s kamarátom, alebo ísť na piknik.

Dieťa sa môže ocitnúť aj medzi dvoma negatívnymi valenciami — splniť nejakú nepríjemnú úlohu, alebo byť potrestané. Lewin predstavuje tieto dve situácie, ako sú znázornené na obrázku 8.9. V prvej situácii sila  $sDC^1+$  tlačí dieťa (D, angl. C) v smere prvého pozitívneho cieľa (C), ktorým je piknik, kým iná situácia  $sDC^2+$  ho tlačí k druhému cieľu, hra s kamarátom. Na druhom obrázku jedna sila  $sDC^1-$  tlačí dieťa preč od prvého negatívneho cieľa —



Obr. 8.9 Konflikt medzi dvoma pozitívnymi cieľmi a dvoma negatívnymi cieľmi (podľa Lewina, 1951)



Obr. 8.10 Iné formy konfliktu:  
 a) rovnováha medzi pozitívnymi a negatívnymi silami  
 b) chytený v bariére s nejakou nepríjemnou úlohou  
 c) negatívna valencia vyvolaná mocným rodičom

## 8. kapitola

nepríjemná úloha — a iná sila  $sDC^2$  — ho tlačí od druhého negatívneho cieľa — potrestanie. Podľa Lewina v prvej situácii sa dieťa bude snažiť, ak to bude možné, dosiahnuť oba ciele. V druhej situácii produkujú dve negatívne valencie výslednú silu v smere úplného „opustenia poľa“; dieťa môže utiecť z domu (dúfajme, že iba na určitý čas), aby uniklo nepríjemným alternatívam.

Tam, kde je v konflikte pozitívna a negatívna hnacia sila, podľa Lewina, typicky jestvuje určitý bod, v ktorom sú tieto dve sily rovnako silné a človek sa môže v tomto bode kolísať, až kým sa jedna sila nestane dominantnou. Predstavme si, že nejaké dieťa sa z brehu snaží vytiahnuť svoju lodičku z vln (obr. 8.10a). Sila poháňajúca dieťa k lodičke je veľká, ale sila, ktorá ho vedie k tomu, aby sa vyhýbalo vlnám, môže byť ešte väčšia. Pretože vlny majú obmedzený dosah, ich negatívna valencia pomerne rýchlo klesá, ako dieťa cúva. Sila, ktorá ho tlačí k lodičke, neklesá tak rýchlo. Relatívne blízko cieľu je tu teda určitý bod rovnováhy, v ktorom sa dieťa pohne najprv jedným smerom a potom druhým. Vyváženosť síl však môže kolísať. Ak nejaká vlna dieťa zrazí, možno sa vzdá lodičky; ak mu otec povie „Povedal som ti, že je čas ísť — budeš tu musieť lodičku nechať“, možno sa vlnám postaví a vyloví si ju.

Pri druhom type konfliktnej situácie sa do konfliktu dostáva hnacia a brzdiaca sila. Najčastejšie ide o nejakú bariéru, ktorá osobe bráni dosiahnuť určitý cieľ alebo opustiť pole negatívnej valencie (obr. 8.10b). Vychádzajúc z experimentov s deťmi Lewin hovorí, že dieťa sa typicky pokúša takú bariéru obísť alebo ju zdolať nejakým iným spôsobom, aby dosiahlo cieľový objekt, alebo aby sa vyhlo negatívnej situácii. Keď toto úsilie zlyhá, bariéra často získava vlastnú negatívnu valenciu. Dieťa sa vtedy bude k bariére približovať stále menej a menej a nakoniec opustí pole. Dieťa sa môže vrátiť a skúsiť to znovu, ale ak je stále neúspešné, opustenie poľa bude nakoniec trvalé. Lewin hovorí, že z neúspešných pokusov o zdolanie bariéry často rezultuje stav „vysokého emočného napätia“, ktorý osobe bráni opustiť negatívne obsadené pole.

Pri treťom type konfliktnej situácie môže ktorákoľvek z vyššie spomenutých situácií odrážať opozíciu dvoch síl, ktoré predstavujú vlastné potreby osoby, opozíciu dvoch indukovaných síl, alebo opozíciu nejakej „vlastnej“ a nejakej indukovanej sily. Mimoriadne zaujímavá je táto posledná situácia; napríklad, ak proti nejakej vlastnej potrebe dieťaťa (c) stojí želanie jeho rodiča (p), ktorý je silnejší ako dieťa, rodič môže „vytvoriť indukované hnačie alebo brzdiace sily... ktoré korešpondujú s vôľou rodiča“ (Lewin, 1951, pozri obr. 8.10c). Dieťa sa môže pokúsiť rebelovať alebo podkopať moc rodiča aspoň v oblasti konfliktu. Ak je však toto úsilie neúspešné, dieťa môže svoju agresivitu obrátiť proti vrstovníkom alebo iným objektom. Alebo sa môže vzdať odporu, „ak je utláčajúca moc vodcu príliš veľká“ (Lewin, 1951).

**REŠTRUKTURÁCIA PROSTREDIA.** Psychologické prostredie je veľmi premenlivý pojem. Keďže dynamika prostredia sa môže meniť aspoň tromi rozličnými spôsobmi (pozri tab. 8.2), existuje pre jeho zmenu množstvo možností.

Každá lokomócia určitým spôsobom mení životný priestor. A spomeňme si, že lokomócia môže byť buď psychologická, alebo fyzikálna. V príklade dieťaťa a cukríkov je skutočné vyhľadanie otca a priateľa a vstup do obchodu fyzikálnymi pohybmi, ale premýšľanie o tom, ako sa dostať k cukríkom a rozhodnutie obrátiť sa skôr na priateľa než na otca — ako prostriedok na získanie cukríkov — sú lokomóciami kognitívnej povahy.

Ponúkajúc toľko spôsobov reštruktúracie prostredia Lewin, zdá sa, jasne zdôrazňuje dynamiku v svojom obraze osobnosti. Ktorýkoľvek z jeho diagramov možno chápať ako analógiu k jednému okienku filmového pásu (pripomeňme si Adlerov „zmrazený moment“). Na znázornenie správania človeka v priebehu dňa by sme teda mohli nakresliť stovky takých diagramov.

TABUĽKA 8.2

## Reštruktúrácia psychologického prostredia

Ohnisko zmeny	Opis
Valencia	Región sa môže meniť kvantitatívne, získavať pozitívnejšiu alebo negatívnejšiu valenciu; alebo sa môže meniť kvalitatívne, prechádzať od pozitívnej k negatívnej valencii a naopak. Staré regióny sa môžu strácať a objavovať sa nové.
Vektor	Pri vektoroch sa môže meniť sila, smer alebo oboje.
Hranica	Hranice sa môžu stávať pevnejšími alebo slabšími a môžu sa strácať alebo vynárat, ako sa regióny menia.

Zdroj: podľa Lewina (1963).

**UDRŽIAVANIE ROVNOVÁHY.** Ako sa môžete domyslieť, v Lewinovom systéme redukcie napätia je dôležitým cieľom psychologických procesov udržiavanie človeka v stave rovnováhy (spomeňte si na teórie Freuda, Junga a Sullivana). Akumulácia napätia v jednej vnútorne-osobnej bunke môže mať za následok niekoľko vecí: keď hranica už dlhšie nemôže odolávať tlaku z takého regiónu, môže dôjsť k prielomu energie do motorického regiónu, čo povedie k takému agitovanému správaniu, ako je záchvat zúrivosti alebo násilnícky výbuch. Ak bude hranica medzi vnútorne-osobným a motorickým regiónom dostatočne priepustná, napätie sa kúsok po kúsku môže rozpúšťať v agilnej aktivite.

Zďaleka najobvyklejšou — a najúčinnnejšou — metódou, ako sa vrátiť do stavu rovnováhy, je cez primeranú lokomóciu v psychologickom prostredí — lokomóciu, ktorá človeka prenáša do regiónu nejakého uspokojujúceho cieľového objektu. Niekedy však možno redukovať napätie a znova nastoliť rovnováhu substitučnou lokomóciou, pri ktorej napätie systému prvej potreby vybiha uspokojenie inej potreby. Napríklad, ak ste na niečo veľmi nahnevaný a nemôžete svoj hnev prejavíť, pretože by vás vyhodili, môžete prejavíť nejakú príbuznú potrebu — potrebu energetickej fyzickej akcie — nejakým, napríklad, vyčerpávajúcim cvičením, povedzme, 100-krát preplávať bazén.

Napokon, napätie možno do určitej miery redukovať čisto imaginárnou lokomóciou. Určité zástupné uspokojenie môžeme získať len zo snívania o tom, čím by sme chceli byť a čo by sme chceli robiť.

Netreba sa však domnievať, že tendencia k rovnováhe znamená, že osoba sa musí úplne „vyčerpať“, aby vyrovnala všetky napätia vo vnútorne-osobných regiónoch. Lewin objasňuje, že v komplexných systémoch nadobúdanie rovnováhy neznamena stratu napätia, ale vyrovnávanie vnútorných napätí (1935). Ako uvidíme v ďalšej časti, hlavnou črtou psychologického vývinu je vytvorenie určitej vnútornej štruktúry, ktorá zabezpečuje psychologickú rovnováhu vyrovnaných napätí, nie štruktúry oslobodenej od napätia.

## Vývin osobnosti

Lewinova teória je čisto psychologická. V dôsledku toho, keď uvažuje o vývine, nezaoberá sa otázkou, ktorá prifakovala záujem mnohých ďalších teoretikov — otázkou príro-

## 8. kapitola

dzenosti a výchovy. Lewin ani nepopiera rolu, ktorú vo vývine jedinca zohráva dedičnosť a zrenie, ani nepovažuje tieto vplyvy za nevýznamné. Má pocit, že psychológia sa príliš sústreďuje na typické alebo priemerné schémy vývinu a prehliada psychologický vývin individuálnych životných priestorov.

Vývin je pre Lewina konkrétny a kontinuálny; cítil, že vekové stupne a vývinové štádiá skutočne nepomôžu k pochopeniu psychologického rastu. Pociťoval, že pre opisanie zmeny správania sú užitočnejšie také pojmy, ako diferenciácia, organizácia a integrácia.

ZMENA SPRÁVANIA. Podľa Lewina (1951) v priebehu vývinu dochádza k niekoľkým významným zmenám správania. Rozmanitosť našich aktivít, citov, potrieb, vzťahov a pod. vzrastá s našim vekom. (Neskôr v živote môže táto rozmanitosť začať klesať.) Okrem toho, ako rastieme, získavame voľnosť pohybu a čas sa predlžuje.

Malé deti sú do značnej miery tvormi prítomnosti, ale ako ľudia dozrievajú, začínajú premýšľať o minulosti, plánovať budúcnosť, a tak do svojich súčasných životných priestorov inkorporujú o niečo dlhšiu časovú perspektívu, než je niekoľko minút, hodina alebo deň.

S vekom človek takisto podáva dôkaz významných zmien v organizácii. Veľmi malé dieťa napríklad dokáže udržiavať vzťah naraz iba s jedným ďalším dieťaťom, ale staršie dieťa alebo dospelý sú schopní interakcie s ľuďmi v skupinách. Takisto sa správanie stáva hierarchickým; zatiaľ čo malé dieťa sa môže hrať s kockami bez jasne určeného zámeru, staršie dieťa môže takú hru chápať ako prostriedok k získaniu uznania alebo k súpereniu s iným dieťaťom.

Správanie sa tiež môže stávať zložitejším; malé deti vo všeobecnosti robia naraz jednu vec, a pretože sa ľahko odkláňajú, často sa po prerušení nedokážu k úlohe vrátiť. Staršie dieťa si môže kresliť a pritom sa zhovárať s kamarátom, prerušiť činnosť a odovzdať odkaz rodičom, vrátiť sa ku kresleniu, reagovať na telefón a znovu sa vrátiť ku kresleniu.

Vieme, že pre správanie dieťaťa sú typické difúzne reakcie celého tela. Lewin túto masovú aktivitu nazýval **jednoduchou vzájomnou závislosťou**, čím mal na mysli to, že systémy napätia u dieťaťa sú vzájomne zameniteľné. To znamená, že bez ohľadu na zdroj napätia — hlad, smäd, vlhkosť, strach — napätie sa v organizme šíri rovnomerne, rezultujúc v tejto masovej aktivite.

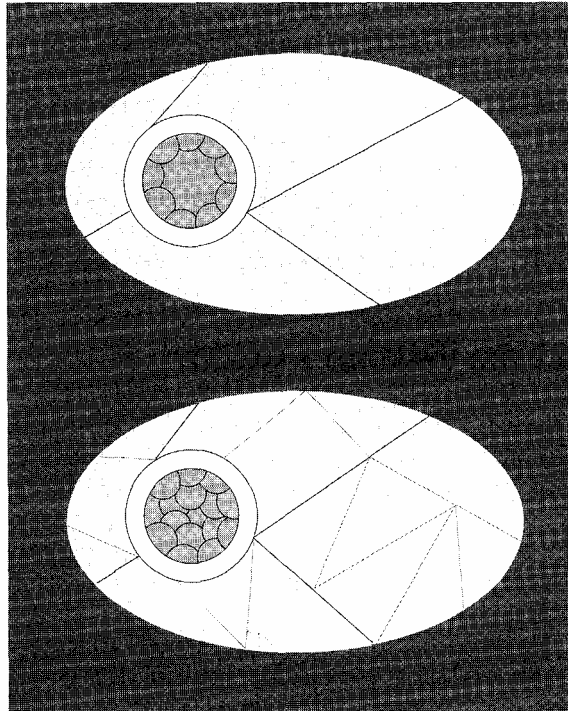
So vzrastajúcou zrelosťou prichádza **organizačná vzájomná závislosť**, pri ktorej sa nezávislé akcie začínajú organizovať hierarchicky a oddelené aktivity alebo potreby sa kombinujú a integrujú do väčších celkov. Stavba zrubu napríklad vyžaduje od jedinca pospájať veľké množstvo oddelených činností — nakresliť plán, zhromaždiť materiál, vykonať tesárske práce, možno aj dohliadať na prácu priateľov atď.

Napokon, ako dozrievame, zdokonaluje sa naša schopnosť odlišiť realitu od fantázie. Vzrastajúci realizmus vnímania sa dá pozorovať najmä v oblasti sociálnych vzťahov. Napríklad malé dieťa môže správanie ostatných vnímať zväčša z hľadiska svojich vlastných želaní a potrieb. Staršie dieťa však realisticky chápe, že iní ľudia majú svoje vlastné plány a zámery, ktoré určujú ich správanie.

Dôkazom zrelosti je, ako hovorí Lewin, vzrastajúca tendencia „ekonomizovať“ naše konanie. Snaha dosiahnuť maximálne výsledky pri minimálnom úsilí v akejkoľvek úlohe vyžaduje prispôsobenie vlastného životného priestoru skutočnému charakteru vonkajšieho fyzikálneho a sociálneho prostredia. Také správanie je omnoho typickejšie pre dospelých než pre deti.

Obr. 8.11 Vývin a diferenciacia.

Prvý diagram zobrazuje životný priestor malého dieťaťa s relatívne malým počtom vnútorne-osobných buniek a vonkajších regiónov. Druhý diagram zobrazuje životný priestor dospelého s množstvom buniek a regiónov, ktoré predstavujú vysokodiferencované systémy potrieb, aktivít a prežívania



**DIFERENCIÁCIA A INTEGRÁCIA.** Diferenciácia, jedna z Lewinových kľúčových pojmov, slúži na vysvetlenie vzrastajúcej rozmanitosti správania, slobody pohybu spojenej so schopnosťou robiť rozmanitejšie veci, predĺženie času a rozlišovaniu medzi tým, čo je a čo nie je reálne. Lewin definuje **diferenciáciu** ako zvýšenie počtu častí celku. Počet regiónov alebo buniek vo vnútorne-osobnej sfére sa s vekom znásobuje a takisto vzrastá počet regiónov v psychologickom prostredí (obr. 8.11).

Keď sa učíme odlíšiť realitu od nereality, učíme sa rozlišovať nielen medzi pravdivým a nepravdivým, ale aj medzi rôznymi stupňami možnosti a pravdepodobnosti. Teda zatiaľ čo malé dieťa možno vníma jednoducho, že mama tu je alebo nie je, staršie dieťa môže chápať, že mama príde neskôr, pretože v utorok večer chodíva do školy, alebo že sa iba zastavila u susedov a čoskoro bude doma.

S pokračovaním diferenciacie sa vytvára množstvo nových hraníc. S vekom vo všeobecnosti vzrastá pevnosť hraníc. To vysvetľuje znižovanie odkloniteľnosti a narastanie schopnosti zapájať sa do zložitých vzorcov správania. Dieťa oveľa viac podlieha vplyvu zo svojho okolia než dospelý a môže teda napätia vybíjať pohotovejšie a priamejšie.

Diferenciácia a vzrastajúca separácia medzi regiónmi môže zodpovedať za mnohé z pozorovaných zmien v správaní, nemôže však vysvetliť skutočnosť, že správanie sa môže stávať stále viac organizovaným a integrovaným aj vzhľadom na vek. Zdalo by sa, že v skutočnosti naznačujú pravý opak. Je to už spomenutý pojem organizačnej vzájomnej závislosti, ktorý vysvetľuje, ako sa rozličné regióny osoby a prostredia — napriek zvýšenej autonómii — organizujú hierarchickým spôsobom, aby spoločne pracovali na produkovani integrovaného správania. Ľahká vzájomná zastupiteľnosť regiónov sa stráca a ustanovuje sa celá hierarchia vzťahov dominancie a subordinácie, kde región **a** vládne regi-

## 8. kapitola

ónu **b, b** vládne **c a d** atď. Malé dieťa sa napríklad môže hrať s bábikou nejakým jednoduchým spôsobom; bude ňou ťlať do iných vecí. Staršie dieťa sa môže ponoriť do hry s bábikami, ktorá zahŕňa zložitú hierarchiu cieľov a podcieľov. Otec môže ísť do práce, matka môže obliekať deti. Obliekanie detí môže zahŕňať podciele, ako je obliekanie Mary a obliekanie Georga. Obliekanie Georga môže zahŕňať také podciele, ako obliekanie košele, nohavíc a obúvanie topánok. Obúvanie topánok môže vyžadovať najprv ich nájsť atď. Každý z týchto podcieľov znamená určenie nejakej dočasnej kvázi-potreby alebo zámeru a ich koordinovanie takým spôsobom, že keď budú uspokojené všetky podciele vyššieho cieľa, bude uspokojený aj tento vyšší cieľ.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Lewin vykonal množstvo vlastných štúdií, pričom propagoval novú cestu formulovaním empirických testov mnohých svojich základných hypotéz. Jeho najvýznamnejší príspevok však asi spočíva v jeho vplyve na študentov a kolegov, ako aj na ďalšie generácie psychológov. Podľa de Riveru (1976) sa Lewinove najlepšie nápady rodili v interakcii s inými a v dlhých vášnivých diskusiách (ktoré niekedy trvali niekoľko hodín) bol Lewin katalyzátorom „plodiacim“ teórie a nápady pre výskum, ktoré sa potom odrazili v práci mnohých ľudí.

Nemôžeme tu začať posudzovať mnohé oblasti výskumu, ktoré podnietili Lewinove teórie, opíšeme však jeden príklad, aby sme trochu priblížili jeho prácu. Jeden z prvých výskumných programov, ktoré Lewin so svojimi spolupracovníkmi realizoval, bol výskum, ktorý mal preskúmať a — ako sa dúfalo — podporiť jeho pojem **systemov napätia**. Takmer 20 empirických štúdií, ktoré Lewinovi prví študenti v rámci tohto programu vytvorili a publikovali v rokoch 1926 až 1934 v *Psychologische Forschung* (časopise pre experimentálnu psychológiu vydávaným na berlínskej univerzite), sa považuje za „najväčšiu revolúciu v psychologickom výskume“ (Marrow, 1969).

Revolučný charakter tohto výskumu spočíva v tom, že laboratórnemu experimentu prvýkrát úspešne podrobil niektoré z vlastností vnútorných štruktúrnych a dynamických čŕt osobnosti. Kľúčom k tejto úspešnosti bola Lewinova vynaliezavosť pri nachádzaní jednoduchých experimentálnych operácií spojených s jeho teoretickými pojmami.

Jedna takáto séria experimentov použila procedúru **substitúcie úloh** k štúdiu vzťahov medzi systémami napätia: (Lewin, 1935). Základná idea je nasledujúca. Dieťa pracuje na určitej úlohe: povedzme, že stavia dom z kociek. Podľa Lewinovej teórie v dieťati sa vytvoril určitý systém napätia, určitá kvázi-potreba, ktorá sa aktivovala v jeho vnútorne-osobnom regióne, ho vedie k dokončeniu tejto úlohy. Predstavme si, že prerušíme činnosť dieťaťa. Dáme mu farbičky a požiadame ho, aby namalovalo obrázok domu. Pre úlohu kreslenia sme teraz vybudili nový systém napätia. O týchto dvoch systémoch, keďže sú si akosi podobné, možno predpokladať, že do určitého stupňa budú vzájomne (vnútorne) komunikovať. Do akého stupňa? To môžeme určiť, ak dovolíme dieťaťu dokončiť druhú úlohu, a potom uvidíme, či sa spontánne vráti k prvej. Pretože podľa tejto teórie, ak bunky reprezentujúce dva zámery sú v úzkej vzájomnej komunikácii, uvoľnenie napätia z druhej úlohy bude mať tendenciu uvoľniť aj napätie z prvej a zostane relatívne málo napätia, aby to viedlo k návratu k prvej úlohe. Na druhej strane, ak sú tieto dve bunky od seba relatívne izolované, dokončenie druhej úlohy bude mať malý alebo žiadny efekt na zbytok napätia prvej úlohy a dieťa by po skončení kreslenia malo mať tendenciu vrátiť sa ku kockám.

Máme teda jednoduchý prostriedok k štúdiu určitej vlastnosti vnútorne-osobného regiónu, ktorá je vzdialená priamemu pohľadu: priepustnosti hranice medzi dvoma vnútorne-osobnými bunkami. Môžeme tiež skúmať rozličné faktory, ktoré túto priepustnosť ovplyvňujú.

Typický experiment s úlohovou substitúciou uskutočnila jedna z Lewinových študentiek, Käte Lissnerová (1933). Študovala spôsoby, ktorými podobnosť druhej úlohy s prvou ovplyvňuje komunikáciu medzi systémami napätia. Ukázala, že čím viac je podobná druhá úloha s prvou, tým účinnejšie ju zastupuje, a tým zriedkavejšie dochádza k spontánnemu návratu pôvodnej úlohy. Lissnerová takisto ukázala, že ak pri podávaní inštrukcie experimentátor urobí medzi úlohami rozdiel, pričom zdôrazní, že druhá úloha sa líši od prvej, dieťa sa k pôvodnej úlohe vráti s väčšou pravdepodobnosťou, než keby sa takéto odlišenie neurobilo. Inštrukcia experimentátora podľa všetkého zvýšila pevnosť hranice medzi vnútorne-osobnými regiónmi, ktoré korešpondujú s týmito dvoma zámermi. Lissnerová takisto skúmala premennú obťažnosť úlohy a zistila, že ak je náhradná úloha ľahšia než pôvodná, stáva sa menej účinnou náhradou, než keby bola ťažšia. Vykonanie ľahkej úlohy pravdepodobne znamenalo menšiu redukciu napätia, a tak je menej účinné pri redukcii zbytkového napätia pôvodnej úlohy.

Ďalšia z Lewinových študentiek, Wera Mahlerová (1933), sledovala inú premennú: stupeň reality druhej úlohy. Mahlerová napríklad prerušila deti počas kreslenia obrázku. Niektoré potom vyzvala, aby jej povedali, ako by dokončili obrázok, a iné vyzvala, aby si iba predstavili, ako by ho dokončili. K pôvodnej úlohe sa potom vrátilo menej detí z prvej skupiny. Je zrejmé, že čím je stupeň reality druhej úlohy väčší, tým väčší je aj kontakt medzi dvoma korešpondujúcimi systémami napätia.

Ako posledný príklad Köpke (Lewin, 1935) použil procedúru substitúcie úloh na overenie špecifickej Lewinovej hypotézy o určitej skupine mentálne retardovaných detí. Lewin vyslovil hypotézu, že tieto deti nielenže sú vnútorne menej diferencované než normálne deti, ale majú aj pevnejšie hranice medzi svojimi vnútorne-osobnými regiónmi. Ak by to bola pravda, zastupiteľnosť úloh by u týchto detí mala byť menšia. A to bolo to, čo Köpke zistil v prekvapujúcom stupni. Keď pôvodná úloha bola nakresliť nejaké zviera na červený papier a veľmi podobná náhradná úloha nakresliť to isté zviera na zelený papier, retardované deti, na rozdiel od normálnych detí, sa po skončení náhradnej úlohy takmer vždy vracali k pôvodnej úlohe.

## TEÓRIA OSOBNÝCH KONŠTRUKTOV GEORGA KELLYHO

Klinický psychológ testuje klienta. Podáva mu niekoľko kartičiek, na ktorých ho vyzýva, aby napísal mená rôznych ľudí: „Učiteľ, ktorého ste mali radi“, „Učiteľ, ktorého ste nemali radi“, „Vaša manželka (alebo terajšia priateľka)“, „Zamestnávateľ alebo nadriadený, u ktorého ste pracovali a s ktorým bolo ťažké vychádzať“, „Vaša matka“, „Váš otec“, „Sused, s ktorým vychádzate veľmi dobre“, „Osoba vášho pohlavia, ktorú by ste radi so sebou zobrali na výlet“, „Najinteligentnejší človek, ktorého poznáte osobne“, „Dievča, ktoré ste nemali radi na strednej škole“ atď., až kým klient nenapíše mená dvoch tuctov ľudí, s ktorými mal v priebehu života rôzne druhy vzťahov.

Psychológ potom vyberie súbor troch kartičiek — povedzme manželku, matku a dievča, ktoré klient nemal rád na strednej škole — a povie: „Teraz by som chcel, aby ste mi o týchto troch ľuďoch niečo povedali. V čom sú si dvaja z nich **významne** podobní a v čom sa líšia od tretieho?“ Zapíše si klientovu odpoveď, vyberie ďalší súbor troch kartičiek

## 8. kapitola

čiek a znovu sa pýta na podobnosť dvoch z nich a odlišnosť od tretieho. Potom vyberie ďalšiu kombináciu troch kartičiek a pýta sa znovu. Tento proces opakuje asi 30-krát.

Tento psychológ je nasledovníkom Georga Kellyho a jeho postup má získať informácie o klientových „osobných konštruktoch“. Ak klient povie, že jeho matka a dievča, ktoré nemal rád na strednej škole, sú si podobné a líšia sa od jeho manželky, pretože „obe boli panovačné a ona je láskavá“, potom „panovačnosť—láskavosť“ je osobným konštruktom tohto klienta, dimenziou, ktorú používa pri kategorizácii svojho sveta. Je osobný, pretože je vlastným konštruktom tejto osoby, určitou črtou jeho vlastného idiosynkratického spôsobu triedenia ľudí a udalostí, s ktorými sa stretáva. Je to konštrukt, pretože je to niečo, čo sám vytvoril, niečo, čo aktívne používa voči svetu, aby mu dal zmysel, a nie informácia, ktorú z neho pasívne prijíma.

### RÁMČEK 8.3 George Alexander Kelly (1905–1967)



Keďže sa narodil na farme v Kansase a vyrastal na statku vo východnom Colorade, spočiatku získaval dosť nepravidelné vzdelanie. Do školy chodieval vtedy, keď rodičia mohli zostať niekoľko týždňov v meste, väčšinu času však študoval doma. Keď mal Kelly 13 rokov, pokúšal sa dochádzať do najbližšej strednej školy, ale jeho rodičia sa nakoniec rozhodli poslať ho do školy vo Wichite. Kelly, ktorý bol ich jediným dieťaťom, odvtedy žil väčšinou mimo domova.

Ešte pred ukončením štúdia fyziky a matematiky na Park College v roku 1926 sa začal zaujímať o sociálne problémy. Keď na ďalšiu jeseň prešiel na Univerzitu v Kansase, zvolil si ako študijný odbor pedagogickú sociológiu a napísal záverečnú prácu o využívaní voľného času robotníkov. V priebehu ďalších dvoch rokov prešiel niekoľkými zamestnaniami. Učil na odbornej škole, viedol jazykové triedy pre

Americkú asociáciu bankárov a amerikanizačnú triedu pre perspektívnych občanov, vyučoval na strednej škole v Iowe — kde sa zoznámil s Gladys Thompsonovou, učiteľkou, ktorá sa neskôr stala jeho manželkou — ďalej študoval sociológiu a niekoľko mesiacov strávil ako navigačný inžinier. V roku 1930, počas výmenného pobytu v Edinburghu, získal titul bakalára pedagogiky. Po návrate do Spojených štátov začal študovať psychológiu a v roku 1931 získal doktorát na Štátnej univerzite v Iowe.

Ďalšie tri roky Kelly vyučoval na Fort Hays State College v Kansase, kde rozvinul program putovnej kliniky, ktorá školám v tomto štáte poskytovala klinicko-psychologické služby. Počas 2. svetovej vojny slúžil u námorníctva, v odbore leteckej psychológie pri Úrade pre medicínu a chirurgiu. V roku 1945 sa stal profesorom psychológie na Univerzite v Marylande. V roku 1946 sa stal profesorom a vedúcim katedry klinickej psychológie na Štátnej univerzite v Ohio, kde o niekoľko rokov neskôr publikoval svoju hlavnú prácu *Psychológia osobných konštruktov* (1955).

Kelly pôsobil tiež ako prezident klinického a konzultačného oddelenia Americkej psychologicko-logickej asociácie a viedol Americký výbor examinátorov v profesionálnej psychológii. V rokoch 1960–1961, podľa Thompsona (1968), Kelly spolu s manželkou cestoval okolo sveta v rámci projektu dotovaného Nadáciou humánnej ekológie a usiloval sa aplikovať teóriu osobných konštruktov na medzinárodné problémy.

V roku 1965 prijal miesto vedúceho katedry behaviorálnych vied na Brandeisovej univerzite. Zomrel skôr, než mohol dokončiť prácu na knihe zobraňujúcich prednášok, ktorú neskôr dokončil Maher (1969).



## Štruktúra osobnosti

V svojej najvýznamnejšej práci *Psychológia osobných konštruktov* (1955) George A. Kelly podáva svoju základnú teóriu formou jedného fundamentálneho postulátu a 11 dôvodov (pozri tab. 8.3). Nebudeme považovať za nutné vysvetľovať ich všetky do detailu, stojí však za pozornosť dotknúť sa stručne fundamentálneho postulátu:

**Procesy človeka sa psychologicky kanalizujú spôsobom, ktorým anticipuje udalosti.** (Kelly, 1955)

Prvá časť výroku „Procesy človeka sa psychologicky kanalizujú“ naznačuje, o čom je teória: spôsob, ktorým sa usmerňujú aktivity jedinca. Druhá časť naznačuje vysvetlenie: osoba „anticipuje udalosti“ prostredníctvom svojho systému konštruktov.

**TABUĽKA 8.3**

### Fundamentálny postulát a jeho dôsledky

#### Fundamentálny postulát

Procesy človeka sa psychologicky kanalizujú spôsobom, ktorým anticipuje udalosti.

#### Dôsledky

*Konštruovanie.* Osoba anticipuje udalosti tým, že konštruuje ich opakovania.

*Individualita.* Osoby sa navzájom líšia v svojich konštrukciách udalostí.

*Organizovanie.* Každá osoba si za účelom anticipovania udalostí charakteristicky rozvíja určitý konštrukčný systém, ktorý zahŕňa rádové vzťahy medzi konštruktmi.

*Dichotómia.* Konštrukčný systém osoby sa skladá z určitého konečného počtu dichotómnych konštruktov.

*Voľba.* Osoba si pre seba volí tú alternatívu v dichotomizovanom konštrukte, prostredníctvom ktorej anticipuje väčšiu možnosť rozšírenia a vymedzenia svojho systému.

*Rozsah.* Konštrukt je vhodný na anticipáciu iba obmedzeného rozsahu udalostí.

*Skúsenosť.* Konštrukčný systém osoby sa mení, ako postupne konštruuje opakovanie udalostí.

*Modulácia.* Variácia v konštrukčnom systéme osoby je obmedzená priepustnosťou konštruktov, v ktorých rámci rozsahov vhodnosti tieto varianty ležia.

*Fragmentácia.* Osoba môže postupne využívať rozmanité konštrukčné subsystémy, ktoré sú vzájomne inkompatibilné.

*Obecnosť.* Do tej miery, do akej jedna osoba používa určitú konštrukciu skúsenosti podobnú tej, ktorú použila iná osoba, sú jej psychologické procesy podobné procesom tejto druhej osoby.

*Spoločenskosť.* Do tej miery, do akej jedna osoba konštruje konštrukčné procesy inej osoby, môže zohrávať určitú rolu v sociálnom procese tejto druhej osoby.

Prameň: Kelly (1955).

## 8. kapitola

Systém osobných konštruktov je hlavným štrukturálnym znakom Kellyho teórie osobnosti. Je tiež, ako uvidíme neskôr, hlavnou dynamickou črtou a — ako o ňom Kelly píše — jeho vývin je viac alebo menej synonymom osobnostného vývinu.

**Osobný konštrukt**, základná jednotka Kellyho teórie, je prostriedkom, ktorým ľudia **konštruujú** alebo interpretujú udalosti svojich svetov. „Konštrukt je spôsob, ktorým sa niektoré veci konštruujú ako podobné, a napriek tomu odlišné od iných“ (Kelly, 1955). Jeden zo spôsobov, ktorým klient v našom príklade vnímal ženy, bol ten, že niektoré sú „panovačné“ a niektoré „láskavé“. Osobné konštrukty majú niekoľko charakteristických znakov. Napríklad sú **dichotómne** alebo **bipolárne**: dobré — zlé, dlhé — krátke, silné — slabé, priateľské — hostilné a pod. Kelly chce vždy vedieť nielen to, ktoré veci podľa osoby idú k sebe, ale aj to, aké veci stavia do protikladu k akým iným veciam: „V čom sú si dvaja z týchto ľudí podobní a v čom sa líšia od tretieho?“

Konštrukt má takisto **rozsah vhodnosti**. Vzťahuje sa na určité veci a pre iné je irelevantný. Čiže konštrukt „dlhé — krátke“ má v svojom rozsahu vhodnosti ľudí a rebríky, ale nie (aspoň pre väčšinu ľudí) denný čas alebo počasie.

Osobné konštrukty môžu alebo nemusia byť verbalizované. Niekedy ľudia dokážu jasne určiť, na základe čoho posudzujú ľudí alebo udalosti. Často však treba povahu určitého konštrukt odvodzovať z neurčitých alebo nejasných vyhlásení a niekedy sa to vôbec nedá vyjadriť slovami, ale možno naň usudzovať zo správania osoby.

Hoci sú osobné konštrukty kognitívne — t. j. majú čo robiť s poznaním sveta — v žiadnom prípade nie sú iba takéto. Predstavujú základ hodnotení a emocionálnych reakcií na ľudí a udalosti. Majú teda tiež motivačné a emocionálne aspekty.

Dôležitou charakteristikou osobných konštruktov je ich **priepustnosť** (permeabilita). Určitý konštrukt je priepustný do tej miery, že je schopný priberať nové objekty a udalosti. Úplne nepriepustný by bol taký konštrukt, ktorý by sa vzťahoval iba na nejaký fixný súbor vecí alebo udalostí. Napríklad, ak konštrukt „jedlý — nejedlý“ bude pre nejakého človeka nepriepustný, tento môže mať ťažkosti, ak sa dostane do krajiny, kde sa stravovacie návyky líšia od jeho návykov. Žena s nepriepustným konštruktom „správny spôsob — nesprávny spôsob“, ako sa majú robiť veci, bude mať ťažkosti, ak bude mať kooperovať na nejakej úlohe s ostatnými spolupracovníkmi.

**ORGANIZÁCIA OSOBNÝCH KONŠTRUKTOV.** Ľudia organizujú svoje konštrukty do určitého **systému osobných konštruktov** rozličnými prostriedkami, čo je proces, ktorý zvyšuje pravdepodobnosť, že konštrukty sa použijú s určitou konzistentnosťou. Napríklad konštrukt „dobré — zlé“ môže byť na vyššej úrovni všeobecnosti než konštrukt „inteligentné — hlúpe“. Pre takúto osobu sú všetky inteligentné veci dobré a všetky hlúpe veci zlé, nie však naopak — je množstvo dobrých a zlých vecí, ktoré sú mimo rozsahu vhodnosti konštrukt „inteligentné — hlúpe“. V inom type organizácie sa niektoré konštrukty môžu priamo vzťahovať k iným konštruktom v systéme. Pre takúto osobu môže mať konštrukt „hodnotiace — deskriptívne“ v svojom rozsahu vhodnosti (smerom k pólu „hodnotiace“) aj konštrukty „dobré — zlé“ a „inteligentné — hlúpe“.

**OSOBNÉ KONŠTRUKTY V INTERPERSONÁLNOU SPRÁVANÍ.** Základným účelom individuálnych konštruktov, ako to vyplýva z Kellyho fundamentálneho postulátu, je dovoliť anticipáciu udalostí. U väčšiny z nás súvisí množstvo tých najkritickejších udalostí so správaním iných ľudí. Kľúčovým dôsledkom fundamentálneho postulátu je to, čo Kelly nazýva „spoločenskoscťou“.

*Do tej miery, do akej jedna osoba konštruje konštrukčné procesy inej osoby, môže zohrávať určitú úlohu v sociálnom procese tejto druhej osoby (1955, s. 95).*

To znamená, že do tej miery, do akej Tony dokáže chápať, ako sa Carla pozerá na svet, môže sa s ňou zúčastniť na sociálnych rolách, či už to bude priateľský rozhovor, snaha doviesť ju k tomu, aby ho riadila, alebo uzatváranie poisťky. Pojem roly má v teórii osobných konštruktov ústredný význam: **rola** sa definuje ako „psychologický proces založený na hráčovej konštrukcii aspektov konštrukčných systémov tých osôb, s ktorými sa pokúša spojiť v určitej sociálnej akcii“ (Kelly, 1955).

To neznamená, že ľudia, ktorí sú spoluúčastníkmi na sociálnych rolách, nutne musia mať podobné konštrukčné systémy, alebo dokonca, že sú vo vzájomnom konštruovaní svojich konštruktov presní, hoci obe tieto podmienky pravdepodobne facilitujú úspešné správanie v sociálnych rolách. Základnou črtou rolového správania je to, že ľudia svoje konštrukty využívajú k anticipácii toho, ako budú konštruovať udalosti iní ľudia.

### Dynamika a vývin osobnosti

Kelly príležitostne uvažoval o otázke, či by bolo možné označiť teóriu osobných konštruktov za dynamickú teóriu:

*Vo všeobecnosti som tvrdil, že je úplne nedynamická. Úplne jej chýbajú akékoľvek sily, motívy alebo pohnútky a, pokiaľ som mohol pozorovať, všetci ďalší škriatkovia boli náležite vykynoznení. Možno sa v tom celkom mýlim, pretože vychádzam skôr z domnienky, že o niečo ide, než z tradičnej domnienky, že svet je naplnený určitým počtom vecí, ktoré treba uviesť do pohybu silami. A keďže sa domnievam, že začíname procesom, som zaskočený znepokojujúcou myšlienkou, že teória osobných konštruktov je možno jediná, skutočne dynamická teória, ktorú má psychológia k dispozícii. Takže si môžete vybrať: je to buď bezvýhradne dynamická teória, alebo bezvýhradne nedynamická teória. Skutočne mi nezáleží na tom, ktorý pohľad si vyberiete, len aby ste si vybrali jeden alebo druhý, a nie niečo medzi tým (Kelly, in Maher, 1969).*

Napriek Kellyho žartovnému tónu by sa mohlo zdať, že pokiaľ sa jeho teória pozerá na človeka ako vrodene aktívneho, vždy v procese, vždy používajúceho systém konštruktov k anticipácii udalostí, možno ju považovať za dynamickú teóriu. Kelly však veľmi jasne dáva najavo, že je proti názoru, podľa ktorého sú motívy oddelené:

*Obávam sa, že som to bol ja, kto povedal, že motivácia – alebo psychodynamika – je tým druhom vysvetlenia, ku ktorému sa uchýľujeme, keď sa nám nechce namáhať sa s porozumením nejakej osobe. Jednoducho hovoríme, že človek robí to, čo robí, nie ako prejav svojej konštrukcie sveta, ale preto, že je k tomu tlačný činiteľmi, ktoré sídlia v jeho psychike (Kelly, in Maher, 1969, s. 218).*

Okrem postulátu o vrodene aktívnej osobe má teória osobných konštruktov ďalšiu črtu, ktorá má dôležité implikácie pre dynamiku alebo pre zmeny, ktorými systém osobných konštruktov prechádza. Táto črta vyjadruje princíp **prepracovanej voľby** (elaborative choice), podľa ktorého osoba volí tak, aby posunula systém konštruktov smerom k väčšej schopnosti predikovať: „Domnievame sa... že kedykoľvek je osoba konfrontovaná s príležitosťou urobiť nejakú voľbu, bude mať tendenciu urobiť túto voľbu v prospech tej alternatívy, ktorá predpokladá poskytovať najlepší základ pre anticipáciu následných udalostí“ (Kelly, 1955, s. 64).

## 8. kapitola

Takéto zdokonalenie predvídania môže mať u určitých ľudí formu zúženia a zostrenia systému konštruktov, aby dokázal predikovať lepšie a lepšie v rámci vymedzeného rozsahu situácií. U iných zase môže mať formu určitého rozšírenia uplatnenia systému a rozšírenia rozsahu situácií, v ktorých možno predikovať. V každom prípade je konkrétnou zvolenou cestou tá, u ktorej sa zdá byť najpravdepodobnejšie, že zvýši budúcu schopnosť systému konštruktov anticipovať udalosti. Úsudok týkajúci sa tejto cesty sa, samozrejme, robí v rámci systému tak, ako existuje, a taký úsudok môže byť nesprávny — môže sa ukázať, že voľba má úplne iný efekt, než sa predvídalo.

Formulujú svoje všeobecné chápanie motivácie Kelly poznamenáva, že

*v našej predpokladanej štruktúre nešpecifikujeme ani nenaznačujeme, že osoba vyhľadáva „slasť“, že má zvláštne „potreby“, že sú tu „odmeny“ alebo dokonca „uspokojenia“. V tomto zmysle naša teória nie je komerčnou teóriou. Podľa nášho spôsobu myslenia tu ide o trvalý pohyb k anticipácii udalostí, a nie o sériu výmenných obchodov s dočasnými uspokojeniami a tento pohyb je esenciou samotného ľudského života (Kelly, 1955, s. 68).*

ČLOVEK AKO VEDEC. Zdôrazňovaním, že ľudské bytosti používajú systém osobných konštruktov k predikcii a kontrole udalostí, Kelly zdôrazňuje, že jeho teória dokáže vysvetliť jeho vlastné správanie ako vedca rovnakým spôsobom, ako vysvetľuje správanie jeho klienta ako človeka. Kelly naznačuje, že je čosi povýšenecké — možno absurdné — na psychológovi, ktorý sa domnieva, že jeho správanie ovláda jeden súbor princípov a správanie každého druhého človeka úplne iný súbor princípov. Tým, že životy vedcov aj iných ľudských bytostí sústreďuje okolo hľadania pochopenia, predikcie a kontroly — tým, že hovorí, že každý človek je svojím vlastným spôsobom vedcom testujúcim hypotézu o svete — Kelly sa obratne vyhýba tejto dileme.

ÚZKOSŤ A VINA. Podľa teórie osobných konštruktov **úzkosť** je „poznáním, že udalosti, s ktorými je človek konfrontovaný, ležia mimo rozsahu vhodnosti jeho systému konštruktov“ (Kelly, 1955). Inými slovami, človek sa stáva úzkostným, keď jeho schopnosti konštruovať a predvídať udalosti hrozí zlyhanie. Stupeň úzkosti bude odrážať vážnosť, s akou sa situácia vníma: Ukazuje sa, že problém by mohli vyriešiť nejaké ľahké úpravy systému konštruktov, alebo je možné, že sa odkryl nejaký fundamentálny defekt?

Sklon určitého systému osobných konštruktov k úzkosti môže súvisieť s priepustnosťou jeho konštruktov. Pri konfrontácii s novými udalosťami bude osoba s relatívne nepriepustnými konštruktmi vo všeobecnosti menej schopná prispôbiť ich než osoba s priepustnejšími konštruktmi.

Podľa teórie osobných konštruktov úzkosť potom vyrastá z vnímanej neadekvátnosti systému osobných konštruktov. Na druhej strane, **vina** súvisí s rolou. Pripomeňme, že roly obsahujú konštruovanie konštruktov iných ľudí. Kelly odlišuje určitú triedu rolí, tzv. **jadrové roly**, ktoré sú základom pre udržanie identity jedinca. Takýto charakter môže mať napríklad rola dieťaťa zoči-voči rodičom. Pocity viny rezultujú z uvedomenia si zlyhania v nejakej jadrovej role.

Predstavme si, hovorí Kelly, že nejaký muž prechádza cez rušnú ulicu, držiac za ruku malé dievčaťko a sledujúc premávku. Nepozorne stúpi do otvoru odkrytého kanála a následkom toho je zlomená noha, niekoľko polámaných rebier a strata zraku ľavého oka. Na túto udalosť bude muž nepochybne značne reagovať. Ale, ako hovorí Kelly, jedna vec je jasná:

*Jeho pocity sú celkom iné, než aké by boli, keby do toho otvoru nechal stúpiť svoju dcéru a keby sa jej stalo to, čo sa stalo jemu... Navyše, tento rozdiel sa nedá pripisovať iba tej*

*skutočnosti, že je to proti Mojžišovým prikázaniam pustiť vlastné deti do diery kanála, alebo že na takúto chybu sa cirkev vo všeobecnosti pozerá odsudzujúco, alebo že má tendenciu byť kontrarevolučná. Tento rozdiel je v značnej miere otázkou toho, že chyba tohto muža sa vážne týkala ešte niekoho ďalšieho. Ba čo viac, týkala sa niekoho, ku komu má on, v svojej role rodiča, hlboký záväzok. (Kelly a Maher, 1969, s. 117)*

PSYCHOLOGICKÝ VÝVIN. Podľa Kellyho si diskusia o psychologickom vývine nevyžaduje žiadne radikálne nové pojmy. Psychologický vývin jednoducho odráža vývoj systému osobných konštruktov. Určité druhy konštruktov však môžu byť zvlášť dôležité v detstve. Jedným z nich je použitie určitej konkrétnej osoby na definovanie určitého konštruktov. Napríklad otec môže zastupovať autoritu alebo matka sociálnu spolupatričnosť.

Konštrukty, ktoré sa vyvinuli skôr, než dieťa zvládlo jazyk, môžu neskôr v živote predstavovať špeciálne problémy. Také konštrukty sú často vysoko priepustné, prejavujú sa v rozmanitých situáciách a môžu slúžiť ako konštrukty jadrových rolí. Zároveň, vzhľadom na ich starodávny a predverbálny charakter, si osoba nie je vedomá ich existencie alebo rozsahu ich vplyvu. Napríklad žena môže byť často prekvapená zistením, do akého stupňa sú jej rolové konštrukty riadiace jej vzťah s mužmi ovplyvnené jej predverbálnymi konštruktmi, ktoré pôvodne definoval spôsob, akým konštruovala svojho otca.

Kelly v svojej teórii nijako zvlášť nezdôrazňuje hereditu. Táto pravdepodobne zodpovedá za niektoré z iníciačných vlastností, ktoré ľudia majú, ale Kelly to nerozoberá. Má však určité poznámky k učeniu:

*Predpokladá sa, že dochádza k učeniu. Je zabudované do predpokladanej štruktúry systému... Učenie nie je nejakou zvláštnou triedou psychologických procesov; je synonymom ktoréhokoľvek procesu a všetkých psychologických procesov. Nie je to niečo, čo sa človeku príležitostne stáva; je to to, čo ho na prvom mieste robí človekom... Niekoľko môže povedať, že učeniu sa v psychológii osobných konštruktov dáva isté výsostné postavenie, dokonca aj keď vzišlo z komunikácie ako zvláštna téma. V jazyku administrátorov bolo „vykopnuté hore“. (Kelly, 1955)*

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Už samotný duch Kellyho teórie človeka ako vedca by mal podnecovať k empirickému skúmaniu jeho konštruktov. Jeho myšlienka, že ľudské bytosti neustále konštruujú svoje svety, by nám mala dať podnet na skúmanie „rozsahu vhodnosti“ Kellyho vlastných konštruktov. A to sa bezpochyby deje. Najbezprostrednejším podnetom na rozsiahly empirický výskum vyrastajúci z teórie osobných konštruktov sa však zdá byť Kellyho vynález meriaceho nástroja, tzv. Testu repertoáru rolových konštruktov (The Role Construct Repertory Test) alebo, populárne nazývaného, „Rep testu“.

Pripomeňme si krátku scénu, ktorou sme otvorili našu diskusiu o Kellym. Klinický psychológ v nej použil verziu „Rep testu“ pre individuálne klinické testovanie. Iné verzie boli vyvinuté pre skupinové testovanie. Populárnym výskumným variantom je „repertoárová mriežka“, v ktorej stĺpce pravouhlej mriežky predstavujú ľudí a riadky osobné konštrukty.

Takú repertoárovú mriežku použil napríklad Bieri a jeho spolupracovníci na posudzovanie zložitosti individuálneho systému konštruktov. Kognitívna zložitosť súvisela s určitým počtom fenoménov sociálnej percepcie s klinickým úsudkom. Jednu takúto štúdiu opisuje rámček 8.4.

## 8. kapitola

Rep test sa použil aj pri výskume rôznych otázok z oblasti klinickej psychológie, sociálnej psychológie a psychológie osobnosti. Skúmalo sa napríklad, ako sa líšia osobné konštrukty schizofrenikov a normálnych ľudí, alebo aký vplyv na úspešnosť psychoterapie má zhodnosť a nezhodnosť medzi systémami osobných konštruktov psychoterapeutov a ich klientov.

Niekoľko ľudí sa venovalo aj Kellyho chápaniu sociálnej roly — konštruovanie konštruktov inej osoby. Tieto štúdie sa zaoberali interakciami medzi manželmi, priateľmi a cudzími ľuďmi.

Zaujímavou skutočnosťou je, že hoci sa Kellyho teória zrodila na americkom stredozápade a nesie množstvo znakov svojho pôvodu, výskum prebiehal viac v Európe, najmä vo Veľkej Británii, než v Spojených štátoch. Od Kellyho smrti publikovali niekoľko prác o výskume osobných konštruktov britskí a kanadskí psychológovia (pozri napr. Adams—Weber, 1979; Bannister a Mair, 1968; Stringer a Bannister, 1979).

### RÁMČEK 8.4 Kognitívna komplexnosť a predikcia

Podľa teórie osobných konštruktov sa systémy konštruktov vyvíjajú v smere zlepšovania ich schopnosti predvídať udalosti. James Bieri usudzoval, že by to malo znamenať, že ľudia s lepšie diferencovaným systémom osobných konštruktov by mali predvídať správanie iných ľudí presnejšie než ľudia s menej diferencovaným systémom. Túto hypotézu testoval v jednom experimente (Bieri, 1955).

Bieri meral zložitnosť systému osobných konštruktov svojich subjektov pomocou verzie Kellyho „Rep testu“. Potom meral ich schopnosť predvídať správanie tým spôsobom, že ich nechal odhadovať, ako budú vyplňovať dotazník týkajúci sa rozmanitých sociálnych situácií dvaja z ich spolužiakov. Dotazník pozostával z 12 položiek mnohonásobnej voľby, napríklad: Pracujete v knižnici na dokončovaní nejakej práce, keď si oproti vám sadnú dvaja ľudia a rušia vás nepretržitým hlasitým rozhovorom. Čo najpravdepodobnejšie urobíte:

- Presadnete si na iné miesto.
- Výrazom tváre im dáte najavo, ako sa cítite.
- Pokúsite sa dokončiť prácu napriek ich rozprávaniu.
- Požiadate ich, aby prestali rozprávať.

Miera kognitívnej zložitosti sa získala nasledovne. Subjekty (22 žien a 12 mužov) vyplnili mriežku repertoáru rolových konštruktov 12 x 12. Každý subjekt napísal nad stĺpce mriežky mená 12 osôb a 12 kombinácií troch z nich sa potom spojilo s konštruktmi, ktoré boli uvedené v 12 riadkoch mriežky. Potom subjekt označil ďalších ľudí v každom riadku, ktorých takisto mohol opísať týmto konštruktom.

Osoba získala vysoké skóre kognitívnej komplexnosti, ak jej systém konštruktov klasifikoval ľudí mnohými rozličnými spôsobmi, ako to dokazuje veľká rozmanitosť zoskupení na riadkoch mriežky. Nízke skóre znamenalo, že určitý systém konštruktov klasifikoval každého do značnej miery rovnako.

Subjekty takisto vyplnili dotazníky predikcie správania za seba, takže Bieri mohol bližšie upresniť správne odhady v tých prípadoch, keď subjekt presne predvídal správanie inej osoby, keď sa správanie líšilo od jeho vlastného a v tých prípadoch, keď odhad mohol byť správny bez akéhokoľvek použitia osobných konštruktov, keby sa subjekty jednoducho rozhodli, ako by sa správali samy a vyhlásili by, že táto druhá osoba by urobila to isté.

A výsledky?

Bieriho predpoklad sa vcelku potvrdil. Subjekty, ktoré získali vyššie skóre kognitívnej komplexnosti, boli v predvídaní signifikantne presnejšie ( $r = 0,29$ ). Navyše, táto presnosť sa dosiahla správnou predikciou odlišností ( $r = 0,35$ ), nie predikciou identického správania ( $r = 0,02$ ).

Tendencia k nesprávnemu úsudku, že druhá osoba bude konať podobne, sa spájala s nízkou kognitívnu komplexnosťou ( $r = 0,40$ ). Schopnosť predvídať správanie spolužiakov zjavne nebola iba otázkou všeobecnej inteligencie osoby. Úroveň verbálnej inteligencie u väčšiny subjektov korelovala so schopnosťou predikovať iba v rozsahu 0,01 až 0,12.

Podľa Kellyho teórie sa zdá, že systémy osobných konštruktov sa aspoň v tomto prípade správajú spôsobom, akým by sa mali.

### ZHODNOTENIE

Vplyv Kurta Lewina na mnohé oblasti psychológie vrátane psychológie osobnosti a sociálnej psychológie je veľký. Nepochybne bol v tejto oblasti jedným z najplodnejších duchov v histórii poľa. Aplikácia jeho teórie poľa na také oblasti, ako je skupinová dynamika a výskum činnosti, viedla k ohromnej výskumnej aktivite a k vzniku celých nových polí snaženia. Lewin napríklad pomohol založiť Národné výcvikové laboratóriá (the National Training Laboratories) v Bethel v štáte Maine, z ktorých sa vyvinulo hnutie výcvikov v senzitivite alebo T-skupín. A korene encounterových skupín (skupiny stretnutia) siahajú k workshopu o medzirasovom napätí, ktorý pre komunitných vodcov viedol Lewin v roku 1946 (Burton, 1947).

Lewinov vplyv možno badať v mnohých následných výskumných snahách v sociálnej psychológii. Napríklad Rokeachova (1960) práca o otvorenom a uzavretom duchu používa také lewinovské pojmy, ako je diferenciácia. Festingerova (1957, 1964) teória kognitívnej disonancie využíva Lewinove predstavy o konflikte a rozhodovaní a o zmene, ku ktorej dochádza po rozhodnutí. Lewinov prístup z hľadiska teórie poľa a jeho topológiu približuje Heiderova (1958) práca o sociálnej percepcii a interpersonálnych vzťahoch.

Silný vplyv vykazujú aj ďalšie oblasti psychológie. V psychológii motivácie predstavuje Atkinsonova teória výkonovej motivácie (Atkinson, 1964; Atkinson a Feather, 1966) rozšírenie a rozpracovanie Lewinovej práce o úrovni aspirácie. Lewinov prístup ku konfliktu silne ovplyvnil ďalších autorov (napr. Miller a Dollard — pozri kap. 14). Celé pole ekologickej a environmentálnej psychológie (Barker, 1968; Mehrabian a Russell, 1974) čiastočne vzniklo z Lewinovho dovoľávania sa skúmania vzťahu medzi životným priestorom a jeho „vonkajším obalom“.

Lewinova teória sa však nevyhla kritike. Niektoré kritiky smerujú k jej celkovému charakteru ako teoretickej štruktúry, iné zasa k špecifickým otázkam.

Ktoré sú prvoradé kritiky?

Niekoľko autorov naznačuje, že diagramy životného priestoru sa dajú nakresliť až dodatočne — že sú v podstate opisom toho, čo je už známe, a majú malú, ak vôbec nijakú, prediktívnu silu (napr. Brolyer, 1936—37; Garrett, 1939; Lindzey, 1952; London, 1944). Podľa toho názoru je medzi predstavami, matematikou, diagramami a empirickými údajmi skôr voľný metaforický vzťah než pevný a rigorózný. Spence poznamenáva: „Lewin navrhuje najatraktívnejší program pre teóriu. V spojitosti s jeho zaujímavými experimentmi sa vytvára krásna ilúzia, že medzi nimi jestvuje určité spojenie“ (Spence, 1944).

Lewin súhlasí s tým, že prediktívna teória je lepšia než len deskriptívna, hoci naznačuje, že taká teória, ktorá integruje určitú rozmanitosť známych faktov, môže mať značnú vedeckú hodnotu. Navyše poukazuje na nie samozrejme predikcie, testované v jeho vlastnom výskume a vo výskumoch jeho študentov, ako na dôkaz toho, že jeho teória skutočne má prediktívnu silu (Lewin, 1951).

## 8. kapitola

Druhá kritika Lewinovej teórie spočíva v tom, že nie je schopná jasne špecifikovať vzťah životného priestoru k vonkajšiemu prostrediu (Brunswick, 1943; Cartwright, 1959; Leeper, 1943; Tolman, 1948). Podľa niekoľkých autorov — keďže sa Lewinovi nedarí jasne konceptualizovať, ako vonkajšie prostredie spôsobuje zmenu v životnom priestore a naopak — jeho teória riskuje pád do pasce subjektivismu. Lewin odpovedá, že berie do úvahy aspekty objektívneho prostredia, ktoré v hociktorom momente ovplyvňujú životný priestor. V svojich experimentálnych výskumoch aj vo výskume orientovanom na činnosť dáva množstvo príkladov toho, ako môžu vonkajšie udalosti modifikovať životné priestory. Vlastne je priekopníkom v oblasti bádania, ktorú nazýval „psychologickou ekológiou“ a ktorá študuje spôsob, akým tlaky vonkajšieho sveta ovplyvňujú psychologické prostredie (pozri Lewin, 1951, 8. kap.).

Tretia kritika, ktorá zaznieva zo strany tých, pre ktorých je osoba produktom dedičnosti, zrenia a učenia, Lewinovi vyčíta, že neberie do úvahy minulé históriu človeka (Garrett, 1939; Leeper, 1943). Lewin popiera, že by sa teória poľa nezaujímalala o vývin alebo o historické problémy, alebo o efekt predošlej skúsenosti. Má pocit, že jeho princíp „súčasnosti“, podľa ktorého iba súčasné udalosti môžu ovplyvňovať správanie, bol široko mylne chápaný ako nezaujem teoretikov poľa o efekt predošlej skúsenosti: „Nemôže byť nič chybnéjšie“ (Lewin, 1951, s. 45). Lewin poukazuje na svoj silný trvalý záujem — a na záujem svojich študentov — o vývinové problémy a zdôrazňuje častú nevyhnutnosť využívať informácie o minulej histórii na odvodzovanie súčasného stavu životného priestoru človeka.

Na druhej strane, veľa sa dá povedať aj v prospech Lewinovej teórie. Už sme spomenuli jej pôsobivú schopnosť podnecovať empirický výskum, hoci je ťažké od seba odlíšiť priamy efekt teórie a Lewinov pozoruhodný osobný vplyv na študentov a kolegov.

Lewinova teória mala významný a aktuálne historický vplyv na teoretizovanie o osobnosti. Lewin si totiž jasne uvedomoval, že ak chce obsiahnuť vitálne aspekty humánneho správania, teória musí byť v svojom zábere multidimenzionálna — musí to byť teória poľa, zahrnujúca skôr sieť interagujúcich premenných než pár premenných, ako to v dvadsiatych a tridsiatych rokoch razila nadmerne zjednodušená psychológia stimulu a reakcie (S—R). Skutočnosť, že dnešný študent psychológie má možnosť študovať človeka z viac než iba S—R prístupu, vo veľkej miere závisí od Lewinovej priekopníckej práce.

Lewin takisto pomohol vytvoreniu subjektívneho vzťahového rámca, vedecky rešpektovateľného v čase, keď dominujúcim hlasom v psychológii bol úzky behaviorizmus. Jeho pojem životného priestoru a psychologického prostredia odlišného od vonkajšieho prostredia bol najvýznamnejším príspevkom. Ľuďom pripomínal, že ľudské bytosti nie sú roboty, ktoré jednoducho reagujú na podnety podľa svojich programov, ale že sú to mysliace a cítiace tvory, ktoré sú motivované psychologickými potrebami, pohnútkami, nádejami a ašpiráciami a správajú sa selektívne aj kreatívne.

Lewinov vplyv viedol tiež k veľkému zvýšeniu naturalistického výskumu, t. j. výskumu uskutočňovanému vo viac alebo menej prirodzených podmienkach — deti pri hre, robotníci v továrňach, ľudia každého veku zapojení do rozličných skupinových aktivít. Tu sa dalo vyhnúť určitej umelosti laboratórneho experimentu a validitu hypotéz bolo možné testovať pri minimálnej manipulácii ľudských subjektov.

Súhrnne: sila Lewinovej teórie poľa spočíva viac vo vplyve, ktorý má, než v jej formálnej úplnosti alebo jej matematickom vývoji. Podnietila výskum v mnohých oblastiach psychológie. Otvorila dvere novým spôsobom nazerania na osobnosť a novým metódam skúmania takých centrálnych otázok, ako je motivácia, emócie



a psychologický vývin. „Lewinové základné predstavy... majú bohatstvo implicitného významu, ktoré doteraz nebolo vyčerpané, a preto sú stále prísľubom pre budúci vývoj“ (Heider, 1959, s. 119). Tento názor zostáva platný. Lewinova teória človeka v psychologickom prostredí je stále veľmi živá.

Teória Georga Kellyho je významná ako teória osobnosti aj (vdďaka „Rep testu“) ako podnet na skúmanie osobnosti. Zamerala sa na ľudské bytosti a ich chápanie sveta v čase, keď sa pre psychológov stále atraktívnejšími stávali kognitívne prístupy. Podobne ako Lewinova teória sa však nevyhla kritike.

Vari najčastejšou kritikou Kellyho teórie je tá, že si nevšima emočné a motivačné aspekty ľudskej existencie. V jednom z prvých hodnotení Jerome Bruner o tejto teórii povedal, že „nápadne zlyháva... čo sa týka presvedčivého riešenia ľudských afektov“ (1956, s. 358). Podľa Brunera je teória osobných konštruktov presvedčivejšia, keď ide o „skupinu postadolescentov z Columbusu, v Ohio“, než keď ide o výšky a hĺbky ľudského prežívania. Carl Rogers si takisto všima „chýbanie akéhokoľvek pocitu hĺbky“ v Kellyho diskusií o psychoterapii a vyslovuje dojem, že pre Kellyho je terapia „takmer výlučne intelektuálnou funkciou“ (1956, s. 357). W. A. Russell tvrdí, že Kellyho teória individua ako jednoducho aktívneho nedokáže vysvetliť fakt, že úroveň aktivity u jedinca nesmierne variuje, a tak „ignoruje dekádu — alebo aj viac — významných dôkazov o efektoch vybudenia“ (1969, s. 432). Jediné vysvetlenie smeru správania expanziou systému konštruktov cez princíp prepracovanej voľby považujú kritici za neadekvátny (Bruner, 1956; Russell, 1969). Hoci nemusí byť absolútne nemožné pristupovať z hľadiska tohto princípu k sebaobmedzujúcemu správaniu — zoberme si ako extrémny príklad samovraždu — dozaista to nie je ľahké.

Iní kritici tvrdia, že Kellyho teória nie je schopná ponúknuť úplnú analýzu procesov správania. Osobné konštrukty sa považujú za kľúčové determinanty správania, ale podrobnosti o tom, ako sa také konštrukty získavajú, nie sú dobre špecifikované. Mischel (1971) napríklad tvrdí, že Kelly potrebuje tiež objasniť podmienky, za ktorých sa na určitú situáciu aplikuje skôr jeden než druhý z konštruktov danej osoby. Mischel takisto poukazuje na ťažkosti, do ktorých teóriu osobných konštruktov dostávajú prípady, v ktorých — ako sa zdá — kognitívnym zmenám predchádzajú zmeny správania; kognitívne zmeny teda nemožno použiť na vysvetlenie zmien správania.

Tretia kritika smerujúca k teórii osobných konštruktov jej vyčíta izolovanosť. Bruner poznamenáva: „Čo sa týka histórie, zdá sa, že profesor Kelly sa o ňu stará málo“ (1956). Spomedzi teoretikov, ktorých vzťahy ku Kellyho práci by bolo užitočné prediskutovať, Bruner spomína Piageta, Sullivana, Allporta a Lewina. Tendencia k úzkej ortodoxnosti medzi mnohými z Kellyho nasledovníkov sa takisto komentovala (napr. Russell, 1969; Rosenberg 1980; Funder, 1981). „Až na malé výnimky hlavnou rolou teórie osobných konštruktov bolo použiť ju, viac alebo menej bez pochybností, ako rámec pre formulovanie hypotéz a interpretáciu zistení... História nám hovorí, že úspešnejšími teóriami a ideológiami sú tie, ktoré generujú kontroverziu, modifikáciu a odvetvia, a nie ortodoxnosť a úctivosť“ (Rosenberg, 1980).

Možno sa pozrieť aj na druhú stranu mince a zdôrazniť klady týchto slabín. Na Kellyho prácu možno nahliadať ako na odvážnu a originálnu teóriu, prenikajúcu do srdca psychologických problémov radikálnym novým spôsobom, pre ktorú je tradicionalistické lipnutie na detailoch učenia a motivácie jednoducho irelevantné. Kelly vždy tvrdil, že každá teória, vrátane jeho, robí určité veci lepšie než druhé. Ostatne, podľa Kellyho názoru by mala byť posudzovaná podľa toho, čo dokáže v rámci svojho „rozsahu vhodnosti“, nie podľa toho, čo nerobí.

## 8. kapitola

Kelly sa zabával na pokusoch klasifikovať teóriu osobných konštruktov:

*Tak som si lámal hlavu nad označovaním teórie osobných konštruktov za „kognitívnu“, že som sa pred niekoľkými rokmi rozhodol napísať ďalšiu krátku knižku, aby som objasnil, že mi nešlo o žiadnu časť kognitívnej teórie. Asi tretina rukopisu bola už hotová, keď som mal na Harvardskej univerzite prednášku pod názvom „Teória osobných konštruktov ako línia usudzovania“. Po prednáške profesor Gordon Allport vysvetľoval študentom, že moja teória nie je „kognitívna“, ale „emocionálna“ teória. Neskôr, v to isté popoludnie, si ma zavolať Dr. Henry Murray a povedal mi: „Viete, nie, že v skutočnosti ste existencionalista?“ (Maher, 1969)*

Umiestnením Kellyho do jednej kapitoly spolu s Kurtom Lewinom vyjadrujeme náš vlastný názor, že Kellyho najvýraznejšou črtou je zdôrazňovanie (čo má spoločné s Lewinom) človeka ako aktívneho tvorcu vlastného jedinečného sveta. Uvedomujeme si, samozrejme, že Kelly by celkom dobre mohol pripojiť náš akt klasifikácie do svojho katalógu chybných pokusov o zaškatuľkovanie teórie osobných konštruktov. Napriek tomu sotva nám môže vyčítať, že sme použili náš vlastný systém osobných konštruktov, aby sme dali zmysel tomuto záhadnému a signifikantnému objektu, s ktorým sme sa stretli.

## ZHRNUTIE

### Kurt Lewin

- ① Teória poľa chápe správanie ako funkciu v prítomnosti existujúceho poľa alebo **životného priestoru**, ktorý sa skladá z osoby a psychologického prostredia.
- ② Osoba sa delí na **vnútorne-osobný región**, ktorý predstavuje motivačné aspekty správania, a na **percepčne-motorický región**.
- ③ **Psychologické prostredie**, prostredie, ako ovplyvňuje správanie, sa takisto delí na **regióny**, ktoré predstavujú hodnoty, aktivity a iné oblasti prežívania človeka.
- ④ Životný priestor je obklopený **vonkajším obalom**, objektívnym fyzikálnym svetom. Udalosti v tomto svete ovplyvňujú správanie iba prostredníctvom zmien, ktoré spôsobujú v životnom priestore.
- ⑤ Komunikácia medzi regiónmi je ovplyvnená niekoľkými vlastnosťami regiónov, z ktorých najdôležitejšia je **priepustnosť** ich hraníc.
- ⑥ V životnom priestore je toľko regiónov, koľko **faktov** jestvuje v danom čase; životný priestor sa neustále mení, čo sa týka počtu regiónov, sily alebo slabosti ich hraníc atď.
- ⑦ Hocijaká **udalosť** je interakciou dvoch alebo viacerých faktov existujúcich v prítomnosti; iba súčasné fakty môžu determinovať súčasné udalosti.
- ⑧ **Fyzická energia** sa vytvára nahromadením napätia v jednom systéme zoči-voči iným systémom a následnou nerovnováhou. **Napätie** má dve vlastnosti: tendenciu vyrovnávať sa a tendenciu vyvíjať tlak na hranicu systému, v ktorom je nazhromaždené.
- ⑨ Napätie sa zvyšuje v dôsledku prebudenia **potreby** a potrieb je toľko, koľko je rozpoznateľných chcení. **Kvázi-potreby** sú momentálne intencie, ktoré sú často formované sociálnymi faktormi.

- 10 Napätie vedie ku konaniu, keď jestvuje určitý cieľový objekt s pozitívnou **valenciou**, a **vektor**, ktorý osobu tlačí k tomuto cieľovému objektu.
- 11 S vekom sa podľa princípu diferenciacie správanie stáva rozmanitejším, slobodnejším v pohybe, časovo rozsiahlejším, organizovanejším, hierarchickejším a zložitejším. Malé dieťa je ovládané jednoduchou **vzájomnou závislosťou**, v ktorej sú systémy napätia vzájomne zastupiteľné; dospelý je ovládaný **organizačnou vzájomnou závislosťou**, v ktorej je správanie integrované a organizované hierarchicky.
- 12 Spojenia medzi vnútorne-osobnými regiónmi Lewin a jeho študenti študovali v sérii experimentov s využitím metódy **substitúcie úloh**.

### George Kelly

- 13 Podľa **fundamentálneho postulátu** teórie osobných konštruktov je správanie ľudí riadené spôsobom, akým anticipujú dianie vo svete okolo seba.
- 14 Ľudia interpretujú udalosti pomocou **osobných konštruktov**, v ktorých sú veci chápané ako podobné a napriek tomu navzájom odlišné.
- 15 Osobné konštrukty sú **dichotómne**, majú určitý **rozsah vhodnosti**, sú **priepustné** alebo **nepriepustné**, majú kognitívne, motivačné a emočné aspekty a môžu alebo nemusia byť verbalizované.
- 16 **Systém osobných konštruktov** dáva konštruktom osoby konzistentnosť a usporiadanosť.
- 17 Dôsledok **spoločenskosti** fundamentálneho postulátu hovorí, že ľudia interagujú do tej miery, do akej si vzájomne môžu konštruovať konštrukčné procesy. V takých interakciách naplňujú **sociálne roly**.
- 18 Ľudské bytosti sú skôr aktívnymi konštruktérmi svojich svetov než pasívnymi reaktormi na vnútorné alebo vonkajšie sily, ktoré sú silnejšie než oni.
- 19 Prostredníctvom **prepracovanej voľby** ľudia volia tak, aby posúvali svoje systémy konštruktov v smere väčšej schopnosti predikovať udalosti.
- 20 Tie isté princípy predikcie a kontroly ovládajú správanie vedca aj obyčajného človeka.
- 21 **Úzkosť** sa objavuje vtedy, keď schopnosti osoby predikovať a interpretovať udalosti hrozí zlyhanie. Jej objavenie sa je pravdepodobnejšie, keď osoba, ktorej konštrukty sú relatívne nepriepustné, je konfrontovaná s novými udalosťami.
- 22 **Vina** vyvstáva z uvedomeného zlyhania v určitej **jadrovej role**, ako je napríklad rola, ktorú zohráva otec vo vzťahu k dieťaťu.
- 23 Rané konštrukty môžu byť definované špecifickými ľuďmi (otec = autorita). Predverbálne konštrukty môžu neskôr ovládať správanie osoby bez toho, aby si ich táto bola vedomá.
- 24 Učenie a motivácia sú základné aspekty osobnostných konštruktov, nie separátne procesy.
- 25 **Test repertoáru rolových konštruktov**, ktorý meria vlastný idiosynkratický spôsob triedenia ľudí a udalostí, s ktorými sa osoba stretáva, sa použil vo výskume v klinickej psychológii, v sociálnej psychológii a psychológii osobnosti.
- 26 Hoci vplyv Kurta Lewina dnes vidieť v mnohých oblastiach sociálnopsychologického výskumu, jeho teória osobnosti sa kritizovala za to, že je skôr deskriptívna než prediktívna, za to, že nie jasne vysvetľuje, ako

## 8. kapitola

životný priestor integruje s vonkajším prostredím a za to, že sa nezaobrá špecificky efektmi dedičnosti, zrenia a učenia. Lewinova teória poľa sústredila pozornosť na multidimenzionalitu správania a svojím pojmom psychologického prostredia vrátila rešpekt subjektívnej analýze prežívania. Tým, že prvýkrát umožnila skúmať mnohé psychologické otázky, táto teória otvorila nové dvere.

- 27) Teória Georga Kellyho sa kritizovala za prehľadanie emočných a motivačných aspektov ľudského správania, za neschopnosť špecifikovať spôsoby, akými sa osobné konštrukty získavajú a aplikujú a za tendenciu vyhýbať sa použitiu iných relevantných teórií a koncepcií, úzko sa pridržiavajúc vlastného rámca. Teória osobných konštruktov je však smelá a originálna teória. Jej najvýraznejšou črtou je dôraz na osobu ako na aktívneho konštruktéra svojho jedinečného sveta.

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Výber článkov z nemeckého obdobia Lewinovej kariéry bol v angličtine publikovaný pod názvom *Dynamická teória osobnosti (A Dynamic Theory of Personality) (1935)*. *Princípy topologickej psychológie (Principles of Topological Psychology) (1936)* systematicky podávajú Lewinovu štruktúralnu teóriu osoby a prostredia v životnom priestore. *Teória poľa v sociálnych vedách (Field Theory in Social Science) (1951)* a *Riešenie sociálnych konfliktov (Resolving Social Conflicts) (1948)* sú zbierkami článkov z amerického obdobia Lewinovej kariéry. Kniha z roku 1951 obsahuje všeobecnejšie práce o teórii poľa, zbierka z roku 1948 obsahuje články viac venované sociálnym otázkam: kultúrnej zmene, konfliktu a medziskupinovým vzťahom.

Dobrá predstavu o kvantite a rozmanitosti výskumu, ktorý sa vyvinul z Lewinových ideí, možno získať z článku, ktorý o Lewinovi napísal Lippitt v *Medzinárodnej encyklopédii sociálnych vied (International Encyclopedia of the Social Sciences) (1968)* alebo z nemeckého článku o „Teórii poľa v sociálnej psychológii“ v *Príručke sociálnej psychológie (Handbook of Social Psychology (Lindzey a Aronson, 1968))*. Dobrý opis a analýzu lewinovskej teórie poľa možno nájsť v jednej Cartwrightovej kapitole (1959).

Tolmanov *Kurt Lewin (1948)* ponúka krátke zhodnotenie Lewinovho života a kariéry a bol napísaný v čase Lewinovej smrti. Marrow (1969) napísal biografiu *Praktický teoretik: Život a dielo Kurta Lewina (The Practical Theorist: The Life and Work of Kurt Lewin)*, v ktorej sa podrobnejšie zaoberá aj Lewinovou teóriou poľa a jeho profesionálnou prácou všeobecne.

Pekným úvodom k čítaniu Georga Kellyho je možnosť prelistovať si vybrané práce publikované pod názvom *Klinická psychológia a osobnosť (Clinical Psychology and Personality) (Maher, 1969)*. Niektoré z nich boli pôvodne prezentované skôr ako rozhovory než ako formálne publikácie a niektoré sú celkom zábavné. Krátku, ale systematickejšiu prezentáciu svojej teórie Kelly podáva v *Súhrnnej správe o kognitívne orientovanej súčasnej teórii správania (A Summary Statement of Cognitively Oriented Comprehensive Theory of Behavior) (1970)*.

Ďalšia prezentácia jeho teórie pochádza od Kellyho bývalého študenta Sechresta – *Psychológia osobných konštruktov (The Psychology of Personal Constructs: George Kelly) (1963)*.

Seriózný študent Kellyho práce bude, samozrejme, chcieť prečítať si aspoň časť

## 8. kapitola

---

Kellyho hlavnej práce *Psychológia osobných konštruktov (The Psychology of Personal Constructs)* (1955). Zväzok 1 opisuje teóriu a Test repertoáru rolových konštruktov a bude zaujímavejší. Zväzok 2 sa väčšinou zaoberá špecifickými klinickými otázkami.

Prehľady výskumu podnieteného Kellyho teóriou sú dostupné v prácach Bannistera a Maira: *Evolúcia osobných konštruktov (The Evolution of Personal Constructs)* (1968), Stringera a Bannistera: *Konštrukty spoločnosti a individuality (Constructs of Sociality and Individuality)* (1979) a Adams-Webera: *Teória osobného konštruktov: Pojmy a aplikácie (Personal Construct Theory: Concepts and Applications)* (1979). Posledné zhrnutie jeho výskumu možno nájsť v jednej kapitole u Adams-Webera *Teória osobných konštruktov – výskum základných pojmov (Personal Constructs Theory: Research into Basic Concepts)* (1981) a krátky opis variánt repertoárovej mriežky sa objavuje v kapitole Fransella: *Technika repertoárovej mriežky (Repertory Grid technique)* (1981).

Krátke biografické skicy Georga Kellyho možno nájsť v Maherovej knihe z roku 1969 a v Thompsonovom nekrológu (1968).

## 3. časť

### DÔRAZ NA TRVALÉ CHARAKTERISTIKY

Tretia časť knihy sa zaoberá dielom piatich významných teoretikov. Rozoberá široké a mnohostranné teórie Henryho Murraya (9. kap.) a Gordona Allporta (10. kap.), biologicky založenú teóriu Williama Sheldona (11. kap.) a faktorové teórie Raymonda Cattella a Hansa Eysencka (12. kap.). Títo teoretici majú tendenciu zameriavať sa na stabilné, pretrvávajúce črty osobnosti, niekedy ich nazývajú teoretikmi čŕt alebo typov. Hoci niektorí z nich (Murray, Cattell a Eysenck) majú klinický výcvik a skúsenosti, všetci sú predovšetkým akademickými psychológmi.

Všetkých piatich ovplyvnila psychometrická tradícia sira Francis Galtona a jeho úsilie o presné meranie spôsobov, akými sa jednotlivci navzájom odlišujú v osobnostných charakteristikách. A všetci piati vyvinuli dôležité psychologické testy či meracie procedúry, ktoré oni sami, ale aj iní extenzívne používali v psychologickom výskume a pri vyšetreniach.

Keď si prečítate viac o jednotlivých teóriách, budete si, pravdepodobne, chcieť pozrieť obrázok 3 pozornejšie. No už zbežný pohľad naznačuje, že teoretikov spomínaných v tejto časti knihy zaujímajú stabilné vlastnosti osobnosti — buď výsledky učenia, alebo dedičné faktory. Kladú väčší dôraz na človeka než na situáciu alebo zaujímajú interakcionistický pohľad a pri vysvetľovaní správania sa odvolávajú na pomerne veľký počet motívov. Celkovo radšej berú do úvahy normálne správanie ako abnormálne, hoci mnohí z nich študovali abnormálne správanie v takom či onakom kontexte a túto prácu využili pri formulovaní svojich teórií. Ako vidíte z tabuľky, táto skupina predstavuje mnohé z možných dimenzií teórií osobnosti.

	MURRAY	ALLPORT	SHELDON	CATTELL	EYSENCK
vedomie		■			
versus			■	■	■
nevedomie	■				
získané vlastnosti	■	■		■	
versus			■		■
proces učenia					
dedičnosť			■	■	
versus	■	■			■
prostredie					
minulosť					
versus	■		■	■	■
prítomnosť		■			
holistické		■			
versus	■		■		
analytické				■	■
človek		■	■		
versus	■			■	■
situácia					
cielené		■			
versus	■			■	
mechanistické			■		■
niekoľko motívov					
versus			■	■	■
veľa motívov	■	■			
normálne		■		■	
versus	■		■		■
abnormálne					

Obr. 3 Teoretici čít a dimenzie osobnosti

# 9. kapitola

*Trpezlivo študoval ľudskú podstatu, dospieť k pochopeniu,  
dosiahol isté majstrovstvo – v takomto podnikaní by bolo pramálo  
nádeje, nebyť histórie vedy, nebyť pravidelného, nenápadného,  
vltaziaceho kroku nezaujateého pozorovania, experimentu a úvahy.*

*Henry A. Murray*

## **DEFINÍCIA OSOBNOSTI**

### **TRVALÉ ASPEKTY OSOBNOSTI**

Behaviorálne jednotky: Kroky a seriály

Usporiadanie, schopnosti a úspechy

### **DYNAMIKA OSOBNOSTI**

Redukcia napätia

Potreba: Stránka jednotlivca

Tlak: Stránka prostredia

Interakcia medzi potrebou a tlakom: Téma

Zameranie správania: Vektory a hodnoty

Kľúč k jedinečnosti: Jednotná téma

Dominancia: Fyziologický základ správania

### **VÝVIN OSOBNOSTI**

Komplexy z detstva

Vývinové procesy a procesy učenia

Socializačný proces

### **VÝSKUM A METÓDY**

Štúdium jednotlivca

Diagnostická rada

Meranie osobnosti

### **ZHODNOTENIE**

### **ZHRNUTIE**

### **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**



### PERSONOLÓGIA: HENRY MURRAY

Henry A. Murray poskytol štúdiu ľudskej osobnosti mimoriadne mnohostranné a komplexné pozadie. Skúsený psychoanalytik a akademický psychológ Murray bol pôvodne chirurgom a biochémikom vo výskume. Má aj významné miesto v literatúre ako odborník na život a dielo spisovateľa Hermana Melvilla. „Od čias Williama Jamesa sme nemali takého všestranného amerického psychológa“ alebo niekoho, kto by písal s takým „zápalom a prenikavosťou“ (Adelson, 1981).

V 30. rokoch Murray zaviedol termín **personológia** na označenie tej časti psychológie, ktorá študuje individuálne „ľudské životy a faktory, ktoré ovplyvňujú ich beh“ (1938, s. 4). Murray bol pevne presvedčený, že na to, aby sme pochopili zmysel akéhokoľvek procesu osobnosti, musíme mať nejakú predstavu o celku, a preto zdôrazňoval potrebu „systematického dlhodobého štúdia jednotlivcov“. Opakovane poukazoval na bezvýznamnosť mnohých údajov získaných vo vákuu, teda v laboratóriu, a tvrdil, že nedosiahneme veľký pokrok, pokiaľ budeme študovať človeka mimo kontextu a vo vymyslených podmienkach.

Presvedčenie, že každý segment ľudského správania treba chápať v spojitosti s ostatnou fungujúcou osobnosťou, viedlo Murraya k vytvoreniu silne holistickej teórie. Ale na rozdiel od niektorých holistických teoretikov Murray zahŕňa do základu svojej teórie aj prostredie, v ktorom človek funguje, a vyvinul aj prepracovaný súbor teórií zaoberajúcich sa silami prostredia. Zdôrazňovaním interakcie medzi človekom a jeho okolím Murray anticipoval o tridsať rokov skôr „interakcionistickú“ pozíciu, ktorú dnes zastávajú výskumníci, čo ešte nedávno zápalisto obhajovali jednu alebo druhú stranu v diskusii „človek – prostredie“.

Murrayovo klinické vzdelanie prispelo k jeho presvedčeniu o význame komplexného opísania každého individuálneho prípadu. Vyvinul extenzívne systémy (taxonómie) na klasifikáciu údajov. Súčasne navrhol spôsoby na triedenie a definovanie premenných, ústredných na pochopenie jednotlivca. Murray bol jedným z prvých výskumníkov v akademickej psychológii, kto sa seriózne zaoberal myšlienkami psychoanalýzy a pokúsil sa pretransformovať Freudove a Jungove teórie do overiteľných hypotéz. Tým významne empiricky podporil teórie, ktoré vznikali v psychoanalytickom či psychoterapeutickom rámci.

Murray vždy považoval základnú jedinečnosť každého človeka, a aj každého správania v akejkoľvek situácii za samozrejmu. Každý zlomok správania „zanecháva za sebou nejakú stopu... (napríklad) zárodok myšlienky... citovnejší vzťah k niekomu inému, jemné zlepšenie niektorej zručnosti“ a v dôsledku toho sa človek „sotva viditeľne“ mení zo dňa na deň (Murray a Kluckhohn, 1953, s. 10). Preto zakaždým, keď sa ľudia stretnú, sú jedineční a taká je aj ich interakcia.

Murraya v jeho celoživotnom štúdiu osobnosti zaujímal predovšetkým normálny jedinec, hoci jeho klinický výcvik a skúsenosti ho často donútili sústrediť sa na abnormálne. Ako sám hovorí, zaoberať sa iba „aberantnými či neurotickými črtami“ ľudí je ako študovať iba kriminálne a radikálne prvky v štáte; ani jedna metóda neposkytuje presný obraz či už ľudskej bytosti, alebo spoločnosti vo veľkom (Murray, 1938).

Najdôležitejšou črtou Murrayovej teórie je pravdepodobne jeho dôraz na vysokokomplexný systém motivačných teórií. V tejto schéme zaväzuje pri determinovaní správania rovnako minulosť ako prítomnosť a nevedomá motivácia má dôležité miesto.

Na rozdiel od mnohých teoretikov, o ktorých sme doteraz hovorili, Murray sústavne zdôrazňoval spojenie medzi psychologickými udalosťami a fyziologickými procesmi v pozadí. Murrayova nástojčivosť v považovaní mozgu za lokus osobnosti sa zdá dnes, keď neurofyziológia, biochémia a príbuzné disciplíny odhaľujú čoraz viac informácií o úlohe centrálnej nervovej sústavy v psychologickom fungovaní, priam prorocká.

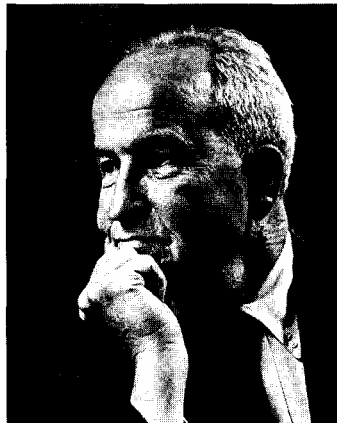
### DEFINÍCIA OSOBNOSTI

Podľa Murraya osobnosť je abstrakcia sformulovaná teoretikmi — nie je to jednoducho opis správania človeka. To znamená, že osobnosť je formulácia založená tak na pozorovateľnom správaní, ako na faktoroch, na ktoré môžeme zatiaľ iba usudzovať z pozorovateľného.

Murrayova koncepcia osobnosti predpokladá, napriek svojej v základe abstraktnej povahe, že v jednotlivcovi existujú centrálné organizujúce a určujúce procesy, ktorých funkciou je integrovať konfliktné sily, ktorým je jednotlivec vystavený, uspokojovať potreby jednotlivca a plánovať dosiahnutie jeho cieľov. Osobnosť musí odrážať nielen pretrvávajúce a opakujúce sa prvky správania, ale aj to, čo je nové a jedinečné. A osobnosť musí odrážať fungovanie jednotlivca počas celého života; individuálne udalosti v živote človeka môžeme pochopiť, iba ak ich dáme do súvisu s minulosťou, prítomnosťou a očakávanou budúcnosťou jednotlivca.

Murray veľmi zdôrazňoval význam prepojenia psychologických procesov a udalostí so štruktúrami a fungovaním mozgu, aj keď ešte presne nevieme, ako sú tieto prepojené. Pre Murraya sú fenomény vytvárajúce osobnosť absolútne závislé od fungovania centrálného nervového systému, ako stroho konštatuje, „Bez mozgu niet osobnosti“ (Murray, 1951a, s. 267).

#### RÁMČEK 9.1 Henry A. Murray (1893—1988)



Henry A. Murray siahal po úspešnej kariére v biologickom a biochemickom výskume. A vtedy strávil tri týždne s Carlom Jungom, ktoré doslova zmenili jeho život: „Stavidlá zázračného sveta sa roztvorili, a ja som videl to, o čom by sa mojej filozofii nikdy nebolo snívalo. V priebehu mesiaca sa vyriešilo množstvo dvojrohých problémov a ja som odchádzal rozhodnutý pre hlbinnú psychológiu. Zažil som si nevedomie, niečo, čo sa nedá vyčítať z kníh“ (Murray, 1940, s. 153).

Murray sa narodil a vyrástol v New Yorku, pregraduálne štúdium ukončil na Harvarde, potom sa zapísal na Kolumbijskú katedru lekárov a chirurgov (Columbia College of Physicians and Surgeons). Ukončil ju roku 1919 ako najlepší zo svojej triedy, potom strávil dva roky na klinike ako chirurg. Napokon sa rozhodol nepokračovať v kariére chirurga, čiastočne aj pre skorý a nesprávne liečený problém so zrakom. Získal titul M. A. v biológii, vykonával embryologický výskum na dnešnej Rockefellerovej univerzite, potom obhájil Ph. D. v biochémii v Cambridgi (Anglicko). Počas veľkonočných prázdnin roku 1925 odcestoval do Zürichu na stretnutie s Carlom Jungom.

## 9. kapitola

Krátko po Murrayovom návrate do Spojených štátov mu Morton Prince, ktorý práve založil Harvardskú psychologickú kliniku, ponúkol miesto asistenta. Napriek tomu, že Murray oficiálne nemal psychologický výcvik, čoskoro sa stal riaditeľom kliniky a až do vypuknutia 2. svetovej vojny riadil mimoriadne teoreticky aj empiricky tvorivý podnik. V úsilí preskúmať a formulovať teóriu ľudskej osobnosti si Murray zhromaždil okolo seba skupinu schopných študentov a vedcov z rozličných oblastí. Medzi vedcami, ktorí prispeli do práce *Výskumy osobnosti* (*Explorations in Personality*, 1938) (dobrý príklad plodnosti tejto éry), bol aj Erik Erikson (3. kap.) a mnohí dnešní poprední odborníci na poli osobnosti — Robert R. Holt, Gardner Lindzey, Donald W. MacKinnon, Saul Rosenzweig, R. Nevitt Sanford, M. Brewster Smith, Silvan S. Tomkins a Robert W. White, ktorí boli, okrem iných, Murrayovými študentmi alebo blízkymi spolupracovníkmi. Títo ľudia rozpracovali nielen vhľady získané spoločnou prácou, ale aj ducha a lásku k tvorivému mysleniu a k výskumu. Je to pravdepodobne najväčšia skupina vplyvných súčasných psychológov osobnosti spojených osobou jedného teoretika.

V rokoch 1943 až 1946 Murray slúžil ako podplukovník v Lekárskom armádnom zbore. Založil a riadil posudkovú službu pre Úrad strategických služieb (Office of Strategic Services). Jeho organizácia mala ťažkú úlohu vyberať kandidátov pre nebezpečné a tajné misie posúdením emocionálnej stability, schopnosti znášať stres a interpersonálnych zručností. V roku 1946 mu bola za túto prácu udelená Čestná légia.

Roku 1947 sa vrátil na Harvardskú univerzitu a prednášal klinickú psychológiu na novom oddelení sociálnych vzťahov. Za dva roky dosiahol rozšírenie psychologickkej kliniky, kde s kolegami a so študentmi pokračoval vo výskume osobnosti.

Roku 1961, tesne pred oficiálnym odchodom do dôchodku, mu Americká psychologická asociácia udelila Cenu za vedecký prínos a roku 1969 Zlatú medailu za celoživotný prínos na poli psychológie. Roku 1979 bolo na Radcliffe College založené Výskumné centrum Henryho A. Murraya pre longitudinálne výskumy (The Henry A. Murray Research Center for the Study of Lives).

Murray sa oženil s Josephine Rantoulovou, s ktorou žil 45 rokov, a mal s ňou jednu dcéru, Josephine Lee Murrayovú, ktorá je pediatrička. Niekoľko rokov po smrti prvej ženy sa Murray oženil s Caroline C. Fisherovou. Teraz žije v Cambridgi, iba dva bloky od William James Hall, kde pokračuje v štúdiu života a diela Hermana Melvilla.

## TRVALÉ ASPEKTY OSOBNOSTI

V súlade so svojím názorom na človeka, ktorý operuje v silovom poli, vidí Murray osobnosť neustále v stave zmeny. Tak sa, podobne ako niektorí teoretici spomínaní v I. časti (napríklad Alfred Adler a Harry Stack Sullivan), primárne zaujíma o dynamické aspekty fungovania osobnosti a koncepty „potreby“ a „tlaku“ sú v jeho teoretických formuláciách kľúčovými. Tieto aspekty, hoci v základe dynamické, majú v čase pozoruhodnú stabilitu.

Murray sa pravdepodobne väčšmi priblížil štrukturálnemu pohľadu na osobnosť v svojom chápaní Id, Ega, Superega a ideálneho Ega. Tieto termíny si požičal z psychoanalytickej teórie a používa ich veľmi podobne ako Freud. Unikátne v jeho myšlienkovom systéme sú koncepty krokov, seriálov, seriálových programov, rozvrhov, schopností a úspechov. Pozrime sa na ne bližšie.

## Behaviorálne jednotky: Kroky a seriály

Základnou jednotkou správania je **krok**. Je to časovo obmedzená interakcia medzi jednotlivcom a ďalším jednotlivcom či viacerými ľuďmi, alebo medzi jednotlivcom a ob-

jektom. Krok je „časový segment“, ktorý trvá dostatočne dlho na to, aby sa „dynamicky signifikantný vzorec správania“ završil (Murray, 1951a, s. 269). Dĺžka krokov sa môže dosť meniť. Napríklad krok môže byť taký dlhý ako rozhovor s potencionálnym zamestnávateľom, alebo taký krátky, ako keď pozdravíte priateľa.

Krok nie je taká malá jednotka správania, o akej hovoria iní bádatelia, najmä teoretici učenia. Obsahuje v sebe Murrayov názor, že správanie človeka treba posudzovať v jeho kontexte. Je to teda najmenšia možná jednotka v jeho rámci.

**Seriál** je séria krokov, teda dlhšia behaviorálna jednotka. Keďže „nijaký krok... sa nedá pochopiť bez zväženia tých, ktoré mu predchádzali, a bez zväženia cieľov a očakávaní jednotlivca, jeho plánu do budúcnosti“ (Murray, 1951a, s. 272), je dôležité a často nevyhnutné študovať správanie v dlhšom časovom období. Napríklad, aby sme plne pochopili význam konkrétneho rozhovoru o prijatí do zamestnania, môže byť nutné pozrieť sa na seriál celej pracovnej histórie jednotlivca (pozri obr. 1).

### Usporiadanie, schopnosti a úspechy

**Usporiadanie** je Murrayov termín pre vyššie mentálne procesy, ktorými jednotlivec triedi a spúšťa plán činu, ktorý má istý želaný konečný stav. Usporiadanie má dve zložky: **seriálové programy** a **rozvrhy**. Seriálové programy sú systematické rozloženia čiastkových cieľov, ktoré siahajú do budúcnosti a sú navrhované, aby viedli k istému hlavnému cieľu. Tak človek, ktorý sa chce stať prezidentom nejakej spoločnosti, si môže dať ako čiastkový cieľ dosiahnuť povýšenie, stať sa členom klubu a kúpiť si dom, v ktorom bude môcť prijímať spoločnosť.

Rozvrhy používajú ľudia na načasovanie akcií, ktoré podnikajú na uspokojenie svojich potrieb, aby zabránili konfliktu medzi súperiacimi potrebami a želaniami, skrátka, ľudia si plánujú svoj čas.

Napríklad, ak chce niekto pracovať dlhšie, pretože chce dosiahnuť vrchol, ale zároveň chce aj chodiť na koncerty, pretože veľmi miluje hudbu, môže sa rozhodnúť kupovať si lístky iba na víkendy, alebo pracovať cez víkend, ak je mimoriadne dobrý koncert v stredu večer.

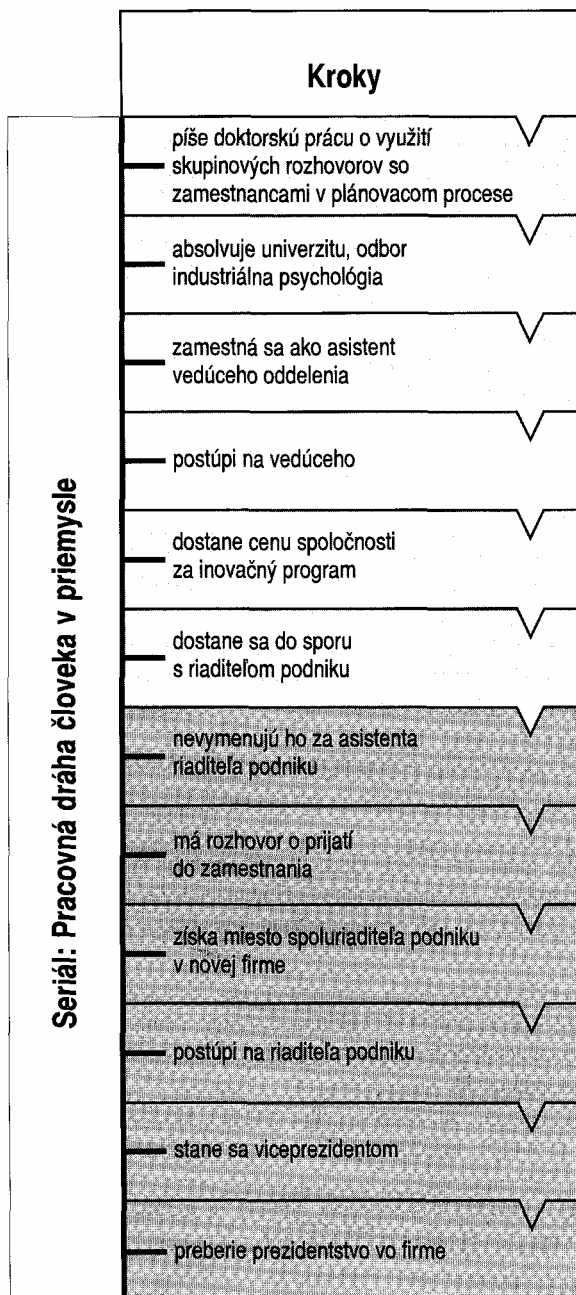
SCHOPNOSTI A ÚSPECHY človeka sú pre Murraya mimoriadne dôležitou časťou osobnosti. Murrayov výskum posudzuje človeka v takých oblastiach, ako mechanické zručnosti, vodcovstvo, intelektuálne úspechy a sexuálne správanie.

Schopnosti a úspechy naznačujú, čo je jednotlivec schopný robiť a čo v skutočnosti robí so získanými vedomosťami. Osvetľujú teda povahu kreatívnych a plánovacích procesov jednotlivca.

Murray ostro kritizoval psychológiu, ktorá vytvára negatívny obraz o ľudských bytostiach. Pre Murraya bolo rovnako významné to, čo človek môže robiť a čo robí, ako to, čo nemôže urobiť.

V tejto súvislosti je zaujímavé spomenúť Murrayovu kritiku Freudovho (1910) skúmania osobnosti Leonarda da Vinci. Murray vyčítal Freudovi, že totálne ignoroval zdravé, radostné a tvorivé aspekty jeho života a diela.

## 9. kapitola



Obr. 9.1 Príklad seriálu a niektorých krokov v ňom. Pravda, každý krok môže byť sám seriálom, to znamená, môže zahŕňať množstvo iných, kratších krokov (podľa Murraya, 1951 a)

### DYNAMIKA OSOBNOSTI

Murray pokladá za najdôležitejšie odhalí u jednotlivca celkovú **zameranosť** alebo cieľovú orientáciu jeho činností, či už sú to ciele interné, ako myšlienky, alebo externé, ako v reči alebo vo fyzickej akcii. Tento záujem o zámer jednotlivca viedol Murraya k vyvinutiu celého komplexu a k starostlivému rozpracovaniu systému motivačných konštruktov.

Hoci trendom v psychológii bolo používať minimálny počet teórií na vysvetlenie motivácie (v Adlerovom systéme napríklad túžba po nadradenosti je jediným, preklenujúcim motívom), Murray nástojil na tom, že komplexnosť ľudských motívov vyžaduje, aby sme zväžili väčšie množstvo premenných. Jeho pokusy o empirické definovanie týchto premenných presahujú akékoľvek iné úsilie na poli motivácie.

Pozrime sa najprv na Murrayov pojem redukcie napätia a potom na pojem potreby, ktorý je najzávažnejším prvkom v jeho motivačnej teórii. Predstavuje predovšetkým vnútornú motiváciu. Potom uvedieme Murrayovu teóriu tlaku, ktorý predstavuje environmentálne determinanty správania. Ďalšie koncepty bližšie objasňujú potrebu, tlak, prípadne oboje.

### Redukcia napätia

Vo všeobecnosti: keď sa vzbudí potreba, sme v stave napätia a uspokojenie tej potreby redukuje napätie — hovorí Murray, podobne ako Freud a ostatní. Postupne ako dieťa rastie, naučí sa dávať pozor na objekty a opakovať činnosti, ktoré v minulosti redukovali napätie.

Pre Murraya sa to však ešte týmto nekončí. Na jednej strane, ľudia často aktívne vyvíjajú alebo zväčšujú napätie, aby zvýšili slasť, ktorá nasleduje po **redukcii napätia**. Napríklad uspokojenie zo sexuálneho styku sa zvyšuje láskyplnou, erotickou stimuláciou (predohrou) pred samotným sexuálnym aktom. Na druhej strane, pri niektorých potrebách, ktoré súvisia napríklad s hrou a umeleckou činnosťou, slasť sprevádza činnosť vedúcu k uspokojeniu potreby, a teda slasť nie je nevyhnutnou funkciou zvyšovania alebo znižovania napätia.

### Potreba: Stránka jednotlivca

Podľa Murraya **potreba** je konštrukt označujúci „silu... v oblasti mozgu“, ktorá organizuje rozličné procesy, ako vnímanie, myslenie a činnosť, s cieľom zmeniť existujúcu, neuspokojujúcu situáciu. Potrebu môžu vyvolať vnútorné procesy, ale častejšie ju stimulujú faktory prostredia. Potrebu väčšinou sprevádza špecifický pocit alebo emócia a má svoj typický spôsob vyjadrenia a hľadania riešenia (Murray, 1938, s. 123—125).

Existenciu potreby môžeme posúdiť podľa šiestich kritérií. Päť z nich môže pozorovaním vykonať výskumník, šieste vyžaduje účasť skúmanej osoby:

1. konečný výsledok správania jednotlivca,
2. konkrétny vzorec správania,
3. fakt, že osoba vníma a reaguje na istý druh podnetov,
4. osoba vyjadruje istú emóciu,
5. osoba vyjadruje uspokojenie alebo neuspokojenie pri konečnom výsledku,
6. subjektívny opis pocitov, zámerov a cieľov jednotlivca.

Murray (1938) a jeho kolegovia na Harvarde použili všetky tieto kritériá, intenzívne pracovali s malou skupinou osôb a dospeli k hypotetickému zoznamu 20 potrieb, ktoré sa im javili ako najvýznamnejšie. Tabuľka 9.1 uvádza osem z týchto potrieb spolu s emóciami, ktoré sa s nimi väčšinou spájajú, a s faktormi prostredia či s tlakom (pozri nasledujúci odsek), ktorý ich spúšťa alebo prispieva k ich prítomnosti. Tabuľka uvádza aj príklady dotazníkových položiek — ak osoba odpovedá na ne kladne, ukazujú, že daná potreba je pre jednotlivca charakteristická.

TABUĽKA 9.1

## Niektoré potreby, emócie a tlak

Potreba	Stručná definícia	Sprievodné emócie	Prispievajúci tlak	Niektoré dotazníkové položky na meranie potreby
Poníženie (n Aba)	Pasívne sa podriaďiť vonkajšej sile, priznať inferioritu, omyl, porážku, obviňovať sa alebo ubližovať si.	Hanba, vina, inferiorita.	Agresia, dominancia zo strany druhých.	Skôr sa vzdám, ako by som pokračoval v boji. V prítomnosti nadriadených som nervózny a úzkostný. Keď niečo nevyjde, obviňujem skôr seba ako druhých.
Úspech (n Ach)	Dokázať niečo ťažké, zvládnuť, prekonať prekážky a získať vysoký kredit, súperiť a zvíťaziť nad ostatnými.	Chuť, ambície.	Úloha, súper.	Vytyčujem si náročné ciele, ktoré sa pokúšam dosiahnuť. Namiesto snívania o budúcnosti radšej energicky pracujem na tom, čo mám pred sebou. Vo väčšine svojich činností cítim ducha súťaživosti.
Začlenenie (n Aff)	Priblížiť sa a tešiť sa zo spolupráce s niekým, získať náklonnosť niekoho, kto sa nám páči, byť s niekým priateľ.	Dôvera, náklonnosť, láska, empatia.	Pozitívny: kompatibilná osoba. Negatívny: málo priateľov.	Rád som len tak v skupine ľudí mne podobných a rozprávam sa o čomkoľvek. Lipnem na svojich priateľoch. Radšej spolupracujem s inými, než pracujem sám.
Agresia (n Agg)	Prekonať opozíciu silou. Bojovať. Pomstiť zranenie. Potrestať, zraniť, zabíť druhého. Ponižovať, vysmievať sa, zatracovať, očierňovať druhého.	Hnev, zúrivosť, žiarlivosť, nenávisť.	Agresia. Nadradenosť. Odmietnutie. Súper. Človek, ktorého nemáme radi.	Mám rád fyzickú súťaž; čím je tvrdšia, tým lepšie. Keď ma priateľ či priateľka obťažujú, poviem im otvorene, čo si myslím. Často sa neovládam, keď som nahnevvaný. Usilujem sa o to, čo chcem, bez ohľadu na druhých.
Autonómia (n Auto)	Oslobodiť sa. Odolať nátlaku či obmedzeniu. Vyhnúť sa dominancii ostatných. Byť nezávislý, nepripútaný. Vzďorovať konvencii.	Pocit obmedzenia, hnev.	Pozitívny: tolerancia, otvorený priestor. Negatívny: fyzické obmedzenie, dominancia.	Keď ostatní vyvíjajú na mňa nátlak, zatnem sa a vzdorujem. Idem svojou cestou nezávisle od názoru ostatných. Usilujem sa vyhnúť situáciám, kde by som sa mal podrobiť konvenčnému štandardu.
Dominancia (n Dom)	Ovládať svoje ľudské okolie. Ovplyvňovať druhých sugesciou, presvedčaním či rozkazmi. Dosiahnuť, aby druhí robili to, čo chce jednotliviec, aby uznali, že má „pravdu“.	Sebadôvera.	Inferiórni druhí. Podriaďujúci sa ostatní.	Rád organizujem či riadim činnosť skupiny — tímu, klubu alebo výboru. Keď som s niekým, som to zvyčajne ja, kto robí nevyhnutné rozhodnutia. Mám rád pocit moci, ktorý cítim, keď môžem ovládať činy druhých.

pokračovanie tabuľky 9.1

Starostlivosť (n Nur)	Sympatizovať. Pomáhať, ochraňovať, utešovať niekoho bezmocného — dieťa, kohokolvek slabého, invalidného, unaveného, osamelého, chorého, zmäteného. Pomôcť niekomu v nebezpečenstve.	Lútosť, súcit, neha.	Sklon pomáhať. Nieкто, kto potrebuje pomoc.	Usilujem sa potešiť druhých, keď sú na tom zle. Veľmi súcitím so smoliarmi a zvyčajne pre nich spravím, čo môžem. Rád odsuniem vlastné záležitosti, len aby som urobil inému láskavosť.
Podpora (n Suc)	Nechať si vlastné potreby uspokojovať inou, priateľskou osobou. Ostávať blízko pri ochrancovi. Potreba starostlivosti, poradenia, odpustenia, útechy od druhých.	Úzkosť z bezmocnosti. Neistota. Zúfalstvo.	Pozitívny: starostlivosť, sympatia a pomoc. Negatívny: nedostatok podpory, strata, odmietnutie, opustenie.	Zlé správy radšej dostávam v prítomnosti priateľa. Mám sklón spoliehať sa na úsudok druhého. Niekedy si myslím, že ma neuznávajú a nelúbia.

Zdroj: podľa Murraya (1938, s. 151–187).

Poznámka: Z Murrayových 20 základných potrieb tu je uvedených osem. Študentov, ktorí by mali záujem, odkazujeme na Murraya (1938), kde nájdú informácie o ostatných dvanástich potrebách: *opozícia, obrana, podriadenosť, exhibícia, vyhýbanie sa zraneniu, vyhýbanie sa poníženiu* (vyhýbanie sa poníženiu a zlyhaniu), *poriadok* (uhladenosť), *hra, odmietnutie, cítenie* (senzúálne vyjadrovanie), *sex, porozumenie*.

Všimnite si, že všetky potreby v tabuľke 9.1 sú **psychogénne**, to znamená, že sa nespájajú s nijakým špecifickým organickým procesom, a predpokladá sa, že majú psychologický pôvod. Všetkých 20 primárnych potrieb, ktoré uvádza Murray so svojou skupinou, s výnimkou sexuálnej potreby, ktorá má významné fyziologické komponenty, je prevažne psychogénnej povahy, teda, sú síce fyziologické, ale vychádzajú z mozgu, nie z tela. Ako vidno, v svojej teórii potreby sa Murray vzdialil klasickému psychoanalytickému prístupu k motivácii, kde sa všetky motívy vzťahujú k základným, organicky chápaným inštinktom „života“ a „smrti“.

Z týchto 20 potrieb najmä dve boli predmetom rozsiahleho výskumu. **Potrebu úspechu** – bežne sa skrakuje ako *n Ach* – skúmal John Atkinson (napr. Atkinson, 1958; Atkinson a Feather, 1966; Atkinson a Raynor, 1974), David McClelland (napr. McClelland, 1961; McClelland, Atkinson, Clark a Lowell, 1953; McClelland a Winter, 1969) a iní a **potrebu začlenenenia** skúmali napríklad Atkinson a Veroff (napr. Atkinson, Heyns a Veroff, 1954; Shipley a Veroff, 1952) a Schachter (1959). Okrem toho, motívom moci sa zaoberali McClelland (1975) a Veroff (1957) a skúmali sa aj iné premenné, ako anxieta (Lindzey a Newburg, 1954) a agresia (Lindzey a Tejjessy, 1956).

Podľa Murraya sú všetky potreby navzájom rozlične poprepájané. Niektoré potreby vyžadujú uspokojenie pred inými (Murray, 1951b, pozri aj diskusiu o Maslowovej hierarchii potrieb v 6. kapitole); napríklad, ak človeka niečo bolí, alebo je zúfalo hladný, či smädný, pravdepodobne sa nebude usilovať uspokojiť také potreby ako potrebu porozumenia alebo hry.

Jedna potreba môže byť v konflikte s inou. Napríklad **autonómia** môže byť v konflikte so **začlenením**, človek môže mať silnú potrebu byť nezávislý a bez záväzkov, a predsa môže mať súčasne aj potrebu deliť sa o myšlienky a zážitky s niekým iným. Alebo nejaká



TABUĽKA 9.2

## Niektoré tlaky v detstve

<p>CHÝBAJÚCA PODPORA RODINY Nezhody v rodine Nedôsledná disciplína Rozchod rodičov Chýbajúci rodič: otec, matka Slabý rodič: otec, matka Chudoba</p> <p>NEBEZPEČENSTVO ALEBO NEŠŤASTIE Fyzická nedostatočnosť, výška Osamelosť, tma Nehoda</p> <p>NEDOSTATOK ALEBO STRATA Starostlivosti Vlastníctva Spoločnosti Rozmanitosti</p> <p>RODIČIA NEPOSKYTUJÚ PREDMETY</p> <p>RODIČOVSKÉ ODMIETANIE, NEZÁUJEM, POHŔDANIE</p> <p>RIVAL Súrodeneč (narodenie)</p> <p>AGRESIA Zlé zaobchádzanie zo strany dospelých: muži, ženy</p> <p>DOMINANCIA, NÁTLAK, ZÁKAZY Disciplína Náboženská výchova</p>	<p>DOMINANCIA – STAROSTLIVOSŤ Rodičovský Ego-idealizmus: matka, otec Vlastnícky rodič: matka, otec Hyperprotektívny rodič: matka, otec</p> <p>STAROSTLIVOSŤ, ZHOVIEVAVOSŤ</p> <p>POMOC, VYŽADOVANIE NEHY</p> <p>PODRIADENOSŤ, ÚCTA, UZNANIE</p> <p>ZAČLENENIE, PRIATEĽSTVÁ</p> <p>SEX Zvádzanie/pokúšenie: homosexuálne, heterosexuálne Pohlavný styk rodičov</p> <p>PODVOĎ ALEBO ZRADA</p> <p>DLHÉ ALEBO ČASTÉ OCHORENIA Nervové, dýchacie, srdcové, gastrointestinálne</p> <p>INFERIORITA Fyzická Sociálna Intelektuálna</p>
---	--

Zdroj: podľa Murraya (1938, s. 291–292).

potreba môže splynúť s inou, to znamená, že istá činnosť môže uspokojiť viac ako jednu potrebu. Napríklad **agresia** môže splynúť s **dominanciou**, človek usilujúci sa o politický post môže viesť veľmi nepriateľskú, ohováračskú kampaň.

Okrem toho, jedna potreba môže byť podporná (subsidiárna) voči druhej, to znamená, objavuje sa iba preto, aby posilnila inú. Napríklad **poníženie** môže slúžiť **začleneniu**, ako keď žena v úsilí udržať si priateľstvo medzi ňou a jej priateľom/priateľkou obviňuje za nedorozumenie seba. Murray poukazuje na to, že vystopovať refazec subsidiácie môže byť veľmi užitočné pri odhalení základných motívov jednotlivca.

## Tlak: Stránka prostredia

Murrayov konštrukt tlaku predstavuje určujúce faktory prostredia na správanie. **Tlak** je vlastníctvo alebo vlastnosť inej osoby, objektu či okolností prostredia, ktorý buď pomáha, alebo bráni jednotlivcovi dosiahnuť cieľ: „*Tlak* objektu je to, čo môže urobiť subjektu alebo pre subjekt — moc, ktorou môže ovplyvniť takým či onakým spôsobom spokojnosť subjektu“ (Murray, 1938, s. 121). Tabuľka 9.2 poskytuje skrátený zoznam istej kategórie tlakov — tlakov v detstve.

Je dôležité rozlišovať dva aspekty tlaku: tlak **alfa** je vlastnosť prostredia, taká, ako existuje v realite (nakolko to môžeme posúdiť), tlak **beta** je vlastnosť prostredia, ako ju vníma jednotlivec. Napríklad: vezmime si manželov, ktorí večer prídu domov, manžel začne žene rozprávať o veľmi napätej schôdzi, ktorej predsedal, a pritom má pocit, že manželka mu nevenuje pozornosť. Usúdi, že žena nepodporuje jeho starosti: manželov tlak beta je **chýbajúca podpora**.

Manželka naozaj počúvala iba čiastočne, ale nie preto, že sa nezaujíma o manžela a jeho spokojnosť. Myslí na rozhodnutie prezidenta svojej spoločnosti, ktoré im oznámil dnes: ona a ďalší vedúci pracovníci budú musieť prijať zníženie platu. Dvojica počítala s oboma platmi, aby si manžel mohol otvoriť vlastnú firmu. Žena sa obáva oznámiť nepríjemnú správu manželovi. Tlak alfa by sme teda mohli označiť ako **dočasnú nepozornosť**.

Správanie ľudí je väčšmi spojené s ich percepciou prostredia, teda s tlakom beta. Keď sa objavujú veľké rozdiely medzi objektívne pozorovateľnými javmi prostredia a javmi, na ktoré jednotlivec podľa všetkého reaguje, často zistíme istý stupeň psychického narušenia.

## Interakcia medzi potrebou a tlakom: Téma

Na ilustráciu dynamiky behaviorálnej jednotky Murray navrhuje pojem **téma**, ktorý sa zaoberá interakciou medzi potrebou a tlakom. Z určitého hľadiska je téma aspektom kroku. Krok je pozorovateľná, časovo obmedzená interakcia medzi osobami alebo medzi osobou a objektom, téma opisuje motívy operujúce v tejto interakcii.

Ako niekoľko krokov vytvára seriál, aj niekoľko tém sa môže skombinovať a vytvoríť **opakujúcu sa tému**. Vezmime si príklad antropológa, ktorý predstavuje svoj výskum skupine kolegov. Dúfa nielen v to, že na kolegov zapôsobí, ale aj v to, že ich prekoná v ukázaných vedomostiach. Cíti, že sú kritickí k jeho metódam a skeptickí, pokiaľ ide o výsledky, obhajuje teda svoju metodológiu a zakrýva postupy, o ktorých si myslí, že sú nepresné. Tu máme tému, ktorá zahŕňa tlak alfa **reakcia kolegov**, tlak beta **kritika a skepticizmus kolegov** a potreby **úspechu, dominancie a obrany**.

Podobnú tému uvidíme, keď antropológ navštívi s priateľmi galériu, kde vysloví úsudok o umelcových dielach, pričom inšpiráciu nachádza v toltéckom umení, na ktoré je vraj odborníkom. Nieкто iný zaujme opačný postoj, antropológ bráni svoj názor, pridá ďalšie detaily, ktorými si však vôbec nie je istý. Tieto dve témy by sa pravdepodobne dali zaradiť k iným, s ktorými by vytvorili **opakujúcu sa tému**. Zaoberala by sa u tohto muža vysokým stupňom súťaživosti, jeho neistotou, pokiaľ ide o vlastné kompetencie, a jeho defenzívnosťou, keď cíti konfrontáciu.

Pojmu témy a teórii ústrednej potreby je blízke to, čo Murray nazýva **integrovaná potreba** — potreba istého druhu interakcie s istým druhom osôb či objektov. Často sa stáva,

## 9. kapitola

že človek si spája isté objekty s istými potrebami. Príkladom integrovanej potreby by bola obľuba klasickej hudby ako protikladu, povedzme rocku, country či iných typov hudby. S integrovanou potrebou sa stretne pod iným nadpisom — komplex — neskôr.

### Zameranie správania: Vektory a hodnoty

VEKTOROVÁ — HODNOTOVÁ SCHÉMA je úsilím zahrnúť do svojho teoretického systému konečný zámer správania. Murray uvádza, že pri zostavovaní tejto schémy bol výrazne ovplyvnený teóriami Erika Eriksona (3. kap.) a Kurta Lewina (8. kap.). Podľa Murraya všetko, čo ľudia robia, robia kvôli nejakému cieľovému stavu (ktorý túžia buď získať, alebo sa mu vyhnúť). Človek má teda pri akejkoľvek činnosti na mysli cieľ s istou hodnotou.

Murray pripúšťa (1951a), že jedným z nedostatkov jeho pôvodnej koncepcie potreby je, že informácie o konkrétnych potrebách a tlakoch zvyčajne nezahŕňajú informácie o hodnotách a cieľoch jednotlivca. Poznanie potrieb a tlakov jednotlivca nám tak nemusí povedať, čo človek urobí. Napríklad človek môže mať potrebu porozumenia, ale akú má predstavu o konečnom ciele a ako ho získa? Hlce noviny, časopisy a pod., aby bol dobre informovaný o politike? Alebo vstúpi do nejakej cirkvi s cieľom získať duchovné porozumenie?

Na ilustráciu vzťahu medzi tendenciami k činnosti alebo **vektormi**, založenými na konkrétnych potrebách, a želanými konečnými stavmi alebo **hodnotami** týchto tendencií k činnosti Murray pokusne navrhuje systém, ktorý uvádzame na obr. 9.2: každé políčko predstavuje správanie ako príklad konkrétnej tendencie k činnosti kvôli istému cieľu. Riadok E a stĺpec ó sú vyplnené; po prvé, ukazujú, ako rozličné tendencie k činnosti slúžia konkrétnemu cieľu alebo hodnote jednotlivca, a po druhé, ako jednotlivec používa jednu tendenciu k činnosti alebo vektor kvôli každej z uvádzaných hodnôt.

Murray hovorí, že túto schému by bolo možné používať nielen na ilustráciu činností jedného subjektu, ale aj na špecifické interakcie subjekt — subjekt alebo subjekt — objekt. Napríklad: jednotlivec (s) vyjadrí (ó) svoju teóriu (E), že vysoké úrokové miery sú želateľné, priateľovi (o), ktorý odmieta (1) túto teóriu (E). Táto interakcia by bola zaznačená ako sEóE1.

Murray poznamenáva, že vektorová — hodnotová schéma nie je úplná. Napríklad, zoznam siedmich hodnôt je iba pokusný a treba ho rozšíriť. A aby sme mohli plne opísať interakciu dvoch subjektov, musia byť zastúpené ďalšie premenné (napr. status každej osoby, rola, emocionálny vklad do diskutovanej témy).

### Kľúč k jedinečnosti: Jednotná téma

JEDNOTNÁ TÉMA jednotlivca je „kľúčom k jeho jedinečnej povahe“ (Murray, 1938). Je to väčšinou nevedomá zmes vzájomne prepletených silných potrieb, ktoré sú spojené s tlakom, ktorému bol jednotlivec vystavený raz či viac ráz v konkrétnych situáciách v ranom detstve. Potreby môžu byť aj konfliktné potreby, raná skúsenosť môže byť príjemná alebo traumatická. Nech je téma akákoľvek, neskôr sa často v živote opakuje.

Veďme si príklad mladého muža, ktorého posudzoval Murray (1938) s kolegami. Usúdili, že jeho jednotnou témou je **deprivácia vedúca k agresívnemu vyhľadávaniu naplnenia**. Matka tohto muža bola invalidná a zomrela, keď bol malý. Muž sa bál otca a nenávidel ho. Otec nebol úspešný muž, synovi nepreukazoval nijakú náklonnosť a aktívne

HODNOTY (ciele)	Vektory (Tendencie k činnosti)										
	1. odmietanie	2. príjmanie	3. získavanie	4. tvorba	5. uchovanie	6. vyjadrenie	7. prenos	8. vypudenie	9. deštrukcia	10. závislosť	11. vyhýbanie
A. telo (fyzické zdravie)						lyžuje, hrá raketbal					
B. vlastníctvo (cenné predmety, bohatstvo)						udržiava si luxusný domov					
C. autorita (v rozhodovaní, moc)						je predse- dom oddelenia fyziky					
D. rodinnosť (blizkosť s inými)						rád vykonáva činnosti spolu s manželkou a s deťmi					
E. poznávanie (teória, teória, teória, história)	odmieta material irelevantný tému práce	príjma informácie, ktoré upútajú pozornosť	skúma novú myšlienku v laboratóriu a v knižnici	vyvíja novú teóriu	uchováva nové informácie v pamäti	píše článok o novej teórii	diskutuje o článku s kolegami	odstraňuje nesprávne myšlienky	napáda mylné názory iných	bráni vlastnú konceptiu	vyhýba sa kritike skrývaním niektorých postupov
F. estetika, forma (táča, umenie)						navštevuje koncerty, maľuje krajinky					
G. teológia (religiózny systém, filozofia, obožštenie)						študuje kompara- tívnu religioni- stiku					

Obr. 9.2 Interpretácia Murrayovej vektorovej-hodnotovej schémy. Stĺpec 6 opisuje možné formy tendencie k činnosti – vektora VYJADRENIE. Riadok E približuje, ako môže jednotlivec sledovať cieľ (hodnotu) POZNANIE, používajúc všetky svoje tendencie k činnosti (podľa Murray, 1951a)

## 9. kapitola

ho odrádzal od návštevy školy. Muž bol rozhodnutý skončiť univerzitu a stať sa inžinierom. Rozličné metódy včítane Tematického apercepčného testu — TAT (pozri rámček 9.2) odhalili nevedomé pocity veľkej deprivácie a podpory a silnú potrebu dosiahnuť, čo mu bolo odopreté.

### Dominancia: Fyziologický základ správania

Murray sústavne zdôrazňoval, aké je dôležité nezabúdať na spojenie medzi osobnosťou a hypotetickými premennými, ktoré vytvárajú fyziologické základy všetkých psychologických javov. Tieto premenné nazval **dominujúce procesy** a napísal, že objavenie „fyzickej povahy (týchto) procesov a správneho spôsobu ich konceptualizácie“ sa nedá „očakávať v blízkej budúcnosti“ (1938, s. 47).

Murray (1938) rozpoznal aj dôležitosť nevedomých procesov. Pri vymenúvaní množstva udalostí a správania, ktoré podporujú teóriu takýchto procesov (napr. na ulici prejdete okolo niekoho a okamžite si pomyslíte, že ten človek je úzkostný, hoci nie ste schopný opísať javy, ktoré k tomuto dojmu prispeli, alebo stanete sa dobrým šoférom a potom si nevedomujete mnohé zámery a pohyby spojené s touto činnosťou), uvádza, že „všetky vedomé procesy sú dominujúce, ale nie všetky dominujúce procesy sú vedomé“ (Murray, 1938, s. 52).

Teda každá psychologická udalosť alebo proces, ktorý si uvedomujeme, má ako náprotivok fyziologický proces, ale nie všetky fyziologické procesy sú reprezentované vo vedomí.

Podobne ako Freud a Jung aj Murray rozlišuje rozličné úrovne nevedomia. Niečo, vraví, je ľahko dostupné vedomiu, ale inému sa v tom aktívne bráni. Tu prijíma freudovské teórie potlačenia a odporu (pozri 2. kap.).

### RÁMČEK 9.2 Pochopenie osobnosti pomocou fantázie: TAT

Tematický apercepčný test, TAT, vyvinuli Christiana Morganová a Henry Murray na základe „známeho faktu, že ak človek interpretuje nejednoznačnú sociálnu situáciu, má sklon odhaliť vlastnú osobnosť rovnako ako jav, ktorému sa venuje“ (Murray, 1938, s. 531). Morganová a Murray mali rozsiahle znalosti literatúry a literárnej kritiky a uvedomovali si, že z autorovho diela získavame predstavu o autorovej osobnosti.

Morganová a Murray (1935) vyvinuli TAT ako súbor mnohoznačných obrazov, ktoré majú stimulovať imagináciu jednotlivca a naznačiť dôležité špecifické oblasti motivácie a možného konfliktu za predpokladu, že príbehy, ktoré budú osoby rozprávať, budú nejakým spôsobom odrážať vlastné názory a vlastnosti rozprávajúceho a že tieto príbehy môžu odhaliť osobnostné vlastnosti a trendy všeobecne.

TAT pozostáva z 30 obrázkov a prázdnej karty. Z 31 kariet sa 11 (vrátane prázdnej) používa u osôb oboch pohlaví a v každom veku. Ostatných 20 je určených mužom a ženám, dospelým a deťom v rozličných kombináciách tak, aby sa pri každej administrácii subjektu ukázalo 20 kariet.

Predstavme si tri situácie zobrazené na obrázkoch:

— Chlapec zamyslene pozerá na husle ležiace pred ním na stole.

— Portrét mladej ženy. V pozadí záhadná stará žena, so šátkou na hlave a s grimasou na tvári.

— Silueta muža (alebo ženy) oproti jasnému oknu. Zvyšok obrázka je celkom čierny. (Holt, 1951, s. 202–203)

Pri pôvodnej administrácii TAT osoba dostávala takúto inštrukciu:

*To je test vašej tvorivej predstavivosti. Ukážem vám obrázok a chcem, aby ste vymysleli zápletku alebo príbeh, ktorý by obrázok mohol znázorňovať. Aký vzťah je medzi postavami na obrázku? Čo sa im stalo?*

*Čo si myslia a čo cítia? Ako to dopadne? Usilujte sa. Žiadam vás, aby ste popustili uzdu svojej literárnej predstavivosti, váš príbeh môže byť teda taký dlhý a taký podrobný, ako chcete.* (Murray, 1938, s. 532)

Vyšetrojúci potom podával osobe jednotlivé karty, jednu za druhou, a zapisoval všetko, čo osoba povedala.

Podľa Morganovej a Murraya „každý subjekt takmer okamžite projikuje svoju situáciu, zážitky či problémy na evokujúci objekt“ (Murray, 1938, s. 533). Napríklad 24-ročný študent inžinierstva zo stredozápadného štátu nenávidel farmu, na ktorej vyrástol, a ako dieťa mal pocit, že jeho často abuzívny otec „sa vždy pokúšal prekaziť moje ambície (a)... udržať ma na farme“ (Murray, 1938, s. 673). Tento muž reagoval na tretiu kartu v TAT takto: *Tento mladý muž je pravdepodobne robotníkom na farme...*

*Hovorí si, že nepatrí tam, kde je. Chce sa dostať preč a viesť taký život, aký si myslí, že by mal viesť... Nachádza cestu, ako si za tým ísť* (Murray, 1938, s. 676). Hoci na karte nič nenaznačuje farmu ani robotníka na farme, subjekt sa celkom jasne identifikoval s postavou na obrázku.

Môžeme sa na to pozeráť tak, že študent sa nielen identifikoval s obrázkom TAT, ale aj „projikoval“ naň svoje vlastné starosti. TAT sa považuje za **projektívny** test, je založený na predpoklade, že osoba, ktorá dostane vášny podnet, čo sa môže rozličnými spôsobmi interpretovať, bude projikovať vlastné potreby, želania, fantázie a starosti — často ostávajúce pod hranicou vedomia — na tento podnet. Napríklad študent v rozhovoroch povedal, že „kedysi“ nenávidel svojho otca, ale dodal, že odkedy sa z otca stal invalid, „som stratil ten starý pocit strachu a nenávisť a teraz k nemu cítim len láskavosť a súcit“ (Murray, 1938, s. 633). V mnohých príbehoch z TAT postava staršieho muža trestala, využívala či iným spôsobom používala mladšieho muža a v jednom príbehu je evidentná fantázia vraždy rodiča, zjavne nevedomá (Murray, 1938, s. 677): *Mladší muž je úradníkom v banke. Hral hazardné hry a je dlhý peniaze staršiemu mužovi. Starší muž sa pokúša zapliesť ho do pochybného podniku súvisiaceho s bankou. Mladší muž sa tomu bráni, nie pre výčitky svedomia, ale preto, lebo strká hlavu do slučky. Mladší muž je inteligentný a nájde si cestu z... z mužovej moci. Bude to nejaká drastická metóda. Možnože vyliaka staršieho muža von, potichu ho zaškrť a zhodí zo skaly.*

TAT sa naďalej veľmi využíva ako klinická diagnostická pomôcka aj vo výskume osobnosti, ale niektorí odborníci spochybnili, či sa naozaj dotýka nevedomého materiálu a odhaľuje pretrvávajúce charakteristiky osobnosti, ako tvrdili Morganová a Murray. Napríklad Holmes (1968) zistil, že osoby si uvedomovali črty, ktoré projikovali. Holmes (1947) tiež ukázal, že osoby môžu predstierať určitú črtu, ak dostanú takú inštrukciu, a na požiadanie môžu potlačiť projekcie odhaľujúce ich osobnosť. No McClelland a iní (1953) zistili, že osoby neboli schopné predstierať potrebu úspechu.

Podstatná klinická a výskumná literatúra ukazuje, že postoje a vlastnosti odhalené v TAT príbehoch sa významne často potvrdzujú výsledkami iných prostriedkov na posudzovanie osobnosti.

Dalo by sa povedať, že či už je materiál, ktorý osoba odhaľí, vedomiu prístupný, alebo nie, je to často materiál, o ktorom sa im ťažko hovorí priamo a otvorene. Prpisovaním dôležitých potrieb a emócií fiktívnym postavám môžu osoby nielen vyjadriť to, čo by odhaľovali iba váhavo, ale postupom času sa môžu na tieto záležitosti pozeráť objektívnejšie a môžu sa veď s nimi lepšie vyrovnáť.

## 9. kapitola

### VÝVIN OSOBNOSTI

Podľa Murraya „históriou osobnosti je osobnosť“ (1938, s. 604), rozhodujúce pre pochopenie ľudí je študovať ich vývin v čase. Kombinácia krokov, seriálov, schopností, úspechov, potrieb, tlakov, tém, dominujúcich procesov, vektorov a hodnôt sa dá použiť pri pochopení osoby v ktoromkoľvek časovom bode, takáto ilustrácia je však nedostatočná.

Časti sa dajú pochopiť iba s odkazom na celok, najdôležitejší je longitudinálny výskum osôb.

Začneme Murrayovou koncepciou komplexu, založenou na freudovských a jungovských myšlienkach. Potom sa pozrieme na Murrayovu teóriu, ako sa objavuje vývin a učenie, včítane dôležitých vplyvov geneticko-maturačných a skúsenostných determinánt. Napokon sa oboznámime s jeho koncepciou socializácie a adaptácie osoby na svoje prostredie.

#### Komplexy z detstva

Murray neprijíma freudovskú a výlučne sexuálnu interpretáciu radosti dieťaťa z pocitov spojených so špecifickými zónami tela. Pravda, uvádza dôkazy, že deti prirodzene nachádzajú potešenie v istých telesných funkciách a aktivitách — ako cicanie, vylučovanie a manipulácia s genitálom — a že niektoré deti sú mimoriadne rozrušené frustráciou týchto aktivít, nevyhnutnou pri odstavovaní, nácviku čistoty a iných socializačných procedúrach. Deti môžu zostať fixované, pokiaľ ide o určitú činnosť, hovorí Murray, a tieto fixácie môžu ovplyvňovať ich ďalší vývin.

Murrayova koncepcia komplexu predstavuje vplyv reakcií dieťaťa na tieto rané udalosti tak, že ich spája so špecifickými vývinmi v živote a správaní jednotlivca. Spomínate si, že integrovaná potreba je potreba istého druhu interakcie s istým druhom objektu. Ak takáto potreba zahŕňa niektorú z týchto raných udalostí alebo tlakov z detstva a ovplyvňuje neskorší vývin, nazýva sa **komplex**.

Murray (1938), nasledujúc Freuda a psychoanalytikov, navrhuje niekoľko raných podmienok alebo činností — z ktorých každá je napokon ukončená, frustrovaná alebo obmedzená vonkajšími silami — okolo ktorých sa veľmi pravdepodobne vyvíjajú komplexy:

1. Bezpečná a závislá existencia v maternici (ukončená bolestnou skúsenosťou pôrodu).
2. Senzuálna radosť z cicania dobrej potravy z matkinho prsníka (alebo fľaše), pričom dieťa leží bezpečne v matkinom náručí (ukončená odstavením).
3. Neobmedzená radosť z príjemných pocitov sprevádzajúcich defekáciu (obmedzené nácvikom čistoty).
4. Vzrušujúce pocity vznikajúce pri manipulácii s genitálom (zakazované pod hrozbou trestu).

Dá sa predpokladať, že všetci majú komplexy rozličnej závažnosti a iba v extrémnych prípadoch sa takéto komplexy pokladajú za abnormálne. Ako sa zistí prítomnosť takehoto komplexu? Murray poukazuje na to, že tieto komplexy sa väčšinou vyvíjajú skôr, ako má dieťa moc komunikovať (jazyk), preto sa ich existencia musí odvodiť z pozorovania dieťaťa a preberaním týchto úvah s dospelým, ktorý musí rekonštruovať, čo predtým vyšlo najavo.

## Vývinové procesy a procesy učenia

Pre Murraya je osobnosť akumulovaným produktom interakcie medzi **geneticko-maturačnými** procesmi a faktormi **skúsenosti**. Tu bude užitočné znovu zdôrazniť dve veci, na ktorých Murray nástojil: 1. osobnosť je spojená so štruktúrou a činnosťou mozgu a 2. všetko správanie je interakčným procesom medzi osobou a prostredím. Geneticko-maturačné determinanty osobnosti sú základné, v zmysle, že sú dané, sú zakódované v bunkách DNA (deoxyribonukleovej kyseliny). Determinanty prostredia alebo skúsenosti závažne ovplyvňujú spôsob, akým sa produkty geneticko-maturačných determinant prejavujú.

**GENETICKO-MATURAČNÉ DETERMINANTY.** Murray sa veľmi zaujíma o evolúciu a zmenu, ale nesúhlasí s tým, že vývin prebieha v definovateľných štádiách. Preňho sa genetický program dá „zhruba rozdeliť na tri po sebe idúce, no prekrývajúce sa časové éry“ (Murray, 1968b, s. 8), ktoré sa dajú v základe definovať pomocou, ako ich nazýva Murray, **psychometabolických** procesov. Murray si vybral metabolický model, pretože mu umožňuje väčšmi zdôrazniť proces než štruktúru a uplatniť myšlienky pokroku, konštrukcie a tvorivosti. Hovorí, že v prvej ére (zhruba od detstva po ranú dospelosť) dominujú **anabolické** alebo stavebné procesy. Jednotlivec sa učí nové veci, predpokladá sa utváranie nových štruktúr a funkcií v mozgu.

V druhej ére (dospelosť alebo stredné roky) sú anabolické a **katabolické** (úpadkové) procesy viac-menej v rovnováhe a hlavný dôraz je na podržaní a posilnení toho, čo sa už človek naučil, pomocou opakovania, pamäti a podobne. V tretej, poslednej ére (staroba alebo senescencia) sa katabolické procesy stávajú dominantnými, jednotlivec sa učí oveľa menej nového, pamäť je menej spoľahlivá. Podľa všetkého začínajú deteriorovať štruktúry a funkcie, ktoré tvoria ich základ. Preukázalo sa napríklad, že starší ľudia sa vo všeobecnosti neučia nové veci tak rýchlo ako mladší a majú sklon k výpadkom istých druhov pamäti (najmä „krátkodobej pamäti“ alebo pamäti pre nedávne udalosti).

Murray vyslovuje hypotézu, že genetický program určuje najranejšie štádium, keď sa rozličné dispozície a vlohy objavia a za vhodných podmienok budú schopné vývinu. Teda v istom bode program povie: „Teraz je čas učiť sa plaziť,“ a v inom „Teraz prichádza začiatok puberty“. (Murray, 1968b, s. 8) Takisto hovorí, že genetický program určuje „hranice, pokiaľ sa môžu zdokonaľovať, za najvýhodnejších podmienok, isté špeciálne zručnosti (napr. atletické, hudobné, matematické, poetické)“ (s. 8).

Genetické faktory sú zodpovedné aj za prítomnosť mozgových centier príjemných a nepríjemných pocitov. Proces objavovania toho, čo vytvára príjemné a čo nepríjemné pocity, zahŕňa učenie.

**DETERMINANTY SKÚSENOSTI.** Skúsenostný proces tvorí následnosť a opakovanie 1. udalostí vyskytujúcich sa v prostredí jednotlivca, 2. prejavov programovaných dispozícií jednotlivca („inštinktívne výbuchy“) spúšťaných špecifickými udalosťami v prostredí a 3. úsilia jednotlivca vykonávať niečo, rovnako ako pozitívne a negatívne účinky jeho činností, napríklad odmiern a trestov.

Uvedené javy sa dostávajú do interakcie s geneticky určenými potenciálmi toho, čo sa jednotlivec naučí. Navyše, „čo sa jednotlivec naučí pri jednej príležitosti, určí alebo modifikuje jeho výkon pri nasledujúcej udalosti rovnakého druhu“ (Murray, 1968b, s. 9).



## 9. kapitola

Množstvo zdrojov príjemných a nepríjemných pocitov, ktoré odrážajú faktory prostredia, je takmer neobmedzené. V ranom detstve, keď sú kapacity pre iniciovanie správania značne obmedzené, príjemné a nepríjemné pocity majú tendenciu zahŕňať pocit pohodlia spojený s matkinou prítomnosťou a úzkosť spôsobenú matkinou neprítomnosťou. Ako dieťa rastie, stávajú sa čoraz dôležitejšími egocentrické túžby a fantázie (**centrálne** determinanty) a takisto, či sa dieťa učí, alebo neučí nové zručnosti, a či sa stáva kompetentnejším a nezávislejším (determinanty **úspechu**). Interakcie jednotlivca s druhými (**transakčné** determinanty) čoraz väčšími vytvárajú zdroje príjemných a nepríjemných pocitov, a tým ovplyvňujú vývin a učenie jednotlivca.

So stálym dôrazom na zmenu Murray poukazuje na to, že veľa v živote musí byť nenaučené a veľa tiež naučené. Nové učenie často vyžaduje rekonštrukciu, ak nie zničenie starého.

Murray zdôrazňuje dispozície ľudskej bytosti na „seberealizáciu, hľadanie nového, ambície, hrdosť, imagináciu a tvorivosť“ a odmieta najmä teóriu zvyku, ktorý hrá primárnu dôležitosť vo vývine osobnosti (1968b, s. 12). Ľudia sa začnú nudiť a hľadajú nové podnily, hovorí, menia svoje presvedčenia, zákony, spôsoby, politické náklonnosti a chute, usilujú sa o nové, výnimočné, ťažké a riskantné veci, menia sa náboženskými konverziami, zisťujú, že tvorba nejakej kultúrnej formy — napríklad originálny text — môže byť zdrojom hlbokoj radosti.

Nič z toho by sa nestalo, hovorí Murray, keby ľudia boli tvorení iba zvykom. Ľudia „by stagnovali s naučenými neschopnosťami a niekoľkými vzrušujúcimi spomienkami na citové väzby z detstva“ (s. 12). Murray si uchoval Freudovu „základnú pravdu“ — že skúsenosti z raného detstva majú trvalé následky — ale nástojí na tom, že ich treba doplniť „neučením... experimentovaním, odvahou, trvaním a konštruktívnosťou“ (Murray, 1968b, s. 12).

### Socializačný proces

Murray pripomína sociálne orientovaných teoretikov (5. kap.) a Kurta Lewina (8. kap.) v tom, že hlavnú úlohu vo vývine pripisuje faktorom prostredia, a najmä interpersonálnemu a sociálnemu usporiadaniu, v ktorom sa vývin uskutočňuje. Ústredné prvky Murrayovej teórie — krok, potreba a tlak, téma — explicitne vyžadujú interakcionistický prístup k ľudskému správaniu.

Pre Murraya je ľudská osobnosť kompromisom medzi vlastnými impulzmi a požiadavkami jednotlivca a záujmami ostatných. Tieto požiadavky a záujmy sú reprezentované kolektívne inštitúciami a spoločenskými modelmi.

Proces, ktorým vlastné potreby jednotlivca prichádzajú do kompromisu s požiadavkami spoločnosti, sa nazýva **socializačný proces**. Konflikty medzi jednotlivcom a spoločnosťou sa takmer nevyhnutne riešia tým, že jednotlivec sa nejakým spôsobom podriadi skupine. Vo všeobecnosti sa zákony spoločnosti dajú zmeniť, iba ak sa veľa ľudí spoločne rozhodne zmeniť ich. Jednotlivec sám môže byť len zriedka úspešný v zmene kultúrnych vzorcov.

Aby sa jednotlivec správne socializoval, musí si vyvinúť adekvátne Superego. Rodičia, ako najdôležitejší predstavitelia autority a zdroje zložiek Superega, sú teda hlavnými hybnými silami socializačného procesu. Ich účinnosť pri odmeňovaní žiaduceho správania a trestaní nežiaduceho bude z veľkej časti určovať úspech tohto procesu. Vo všeobecnosti, najlepším facilitátorom je vzájomný vrúcny vzťah medzi rodičmi a deťmi; potom postačí aj súhlas a nesúhlas na usmerňovanie správania detí.

Socializácia môže byť aj prehnaná, hovorí Murray. Človek, ba dokonca celá spoločnosť, môže byť ohlúpnutá socializačnými procesmi, ktoré popierajú základnú biologickú podstatu ľudskej bytosti, a tým ničia tvorivú spontánnosť a vitalitu, vlastnú všetkým najdôležitejším ľudským napredovaniam.

### VÝSKUM A METÓDY

Murrayov výskum charakterizuje originalita prístupu a metodológie. Spolu s kolegami na Harvarde vyvinul množstvo objavných nástrojov na meranie osobnosti a v 30. a 40. rokoch podnikli priekopnícky výskum. Najprv priblížime niektoré mimoriadne kvality Murrayovho všeobecného prístupu a potom metódy a nástroje, ktoré používal.

#### Štúdium jednotlivca

Murray je presvedčený, že adekvátne pochopenie správania sa dá dosiahnuť iba pomocou kompletných a podrobných štúdií jednotlivca. Do istého stupňa tento názor odráža Murrayovo rané štúdium a prax v medicíne, kde štúdium jednotlivého prípadu bolo nepostrádateľné pri učení o formách, aké môže choroba nadobudnúť, o jej účinkoch na jednotlivca a o vhodnej liečbe. Murrayov prístup sleduje tradíciu odvodzovanú od Williama Jamesa a Williama Sterna (predstavovanú aj Gordonom Allportom, 10. kap.), ktorá považuje štúdium individua „v hĺbke a šírke“ (Epstein, 1979, s. 649) za jedinú správnu metódu výskumu osobnosti.

Murray zdôrazňoval aj potrebu študovať normálnych ľudí, nástojil v skutočnosti na tom, že takzvaný normálny človek by mal byť primárnym subjektom výskumu osobnosti. Jeho materiál tak predstavuje dobrý doplnok ku kazuistikám, ktoré poskytli množstvo klinicky orientovaných teoretikov z psychoterapeutických sedení. Keďže konečným cieľom personológa je predpovedať aktivity človeka v každodennom živote, výskumníci musia nielen študovať normálnych ľudí, ale musia ich študovať v prirodzených situáciách. V posledných rokoch sme zaznamenali niekoľko trochu oneskorených ohlasov na Murrayovu požiadavku študovať ľudí v prirodzených situáciách. Ozvali sa hlasy, že laboratórny experiment ponúka neadekvátnu vzorku správania a že štúdium osobnosti „akosi stratilo stopu (svojej) predmetnej látky“ (Epstein, 1979, s. 649, pozri aj Carlson, 1971).

#### Diagnostická rada

Murray pokladá za primárne nástroje psychologického výskumu samých psychologov. Teda, akékoľvek technické nástroje použijeme — posudzovacie škály, psychologické testy a podobne — v poslednom štádiu je to psychológ, ktorý pozoruje, interpretuje, analyzuje a, vo všeobecnosti, prekladá údaje do zmysluplnej komunikácie o danej téme. Murray má preto pocit, že treba venovať pozornosť slabým miestam ľudí v psychologickom výskume a usilovať sa zlepšiť ich schopnosť pozorovania. So svojimi kolegami patrilo k prvým, ktorí sa pokúsili merať účinky premenných experimentátora.

Jednou z Murrayových najnovátorskejších reakcií na potrebu mať pod kontrolou vplyv osobností experimentátorov na posudzovanie ich subjektov je **diagnostická rada**. Rada je skupina niekoľkých pozorovateľov, z ktorých každý zaujíma odlišné stanovisko, no všet-

## 9. kapitola

ci študujú rovnaké subjekty. Murray bol priekopníkom nielen v tom, že mal viacerých pozorovateľov na daný subjekt, ale aj v myšlienke kooperácie výskumníkov z rozličných disciplín vo výskume osobnosti: skupina pracovníkov vo výskume Harvardskej psychologicko-kliniky väčšinou zahŕňala predstaviteľov psychiatrie, psychológie, antropológie, sociológie a niekoľkých ďalších disciplín.

Metóda diagnostickej rady znamenala, že každý odborník študoval daný subjekt po isté obdobie, využívajúc prístup svojej disciplíny a meracie nástroje. Potom nasledovalo stretnutie všetkých pozorovateľov, kde každý predstavil svoje údaje a interpretácie a každý člen rady mal príležitosť reagovať a ponúknuť vlastné návrhy. Jeden člen skupiny bol zodpovedný za riadenie stretnutia a za syntézu predstavených dát na konci, ale každý mal neobmedzenú možnosť prispieť ku konečnému výsledku.

### Meranie osobnosti

Nijaký súčasný psychológ neprispel významnejšie k posudzovaniu osobnosti ako Murray. Vyvinul mnohé vynikajúce nástroje na meranie osobnosti (pozri napr. Murray, 1938, Office of Strategic Services Assessment Staff, 1948), no iba niekoľko z nich sa široko a systematicky používa. Z nich Tematický apercepčný test (TAT), o ktorom hovoríme v rámciku 9.2, sa stal „popri Rorschachovi najširšie používanou technikou zo všetkých projektívnych metód“ (Lindzey, 1961, pozri aj Murstein, 1963; Zubin, Eron a Schumer, 1965).

V rozsiahlom výskume, opisovanom v knihe *Výskumy osobnosti (Explorations in Personality)*, Murray s kolegami používali rozhovory, dotazníky, problémové úlohy, testy zručností a množstvo iných nástrojov na posúdenie myšlienok, pocitov, postojov a správania 50 mladých mužov, z ktorých väčšinu tvorili pre- a postgraduálni študenti na Harvarde. Subjekty boli posudzované v šesťbodovej škále podľa potrieb, tlakov a iných vlastností jednak experimentátormi, jednak sa posudzovali sami. Špecifické úlohy sa skórovali inými, vhodnými spôsobmi.

Význam tohto výskumu spočíva vo veľkej miere vo fakte, že to bol prvý veľký pokus intenzívne študovať normálne ľudské bytosti introspektívnymi prostriedkami, ako aj pozorovaním a kontrolovaným experimentom, a sformulovať integrované charakteristiky stabilnej skupiny ľudí na základe údajov nielen z rozličných meracích nástrojov, ale aj od predstaviteľov rozličných disciplín. Takýto multidimenzionálny prístup k štúdiu človeka ako entity v kontexte používal Murray v svojej práci za vojny v Úrade strategických služieb v Spojených štátoch (pozri rámček 9.3) a odvtedy sa použil v ďalších výskumoch osobnosti, napríklad vo výskume na Inštitúte na posudzovanie osobnosti (Institute for Personality Assessment — IPAR) v Berkeley.

Už svojou podstatou Murrayove metódy a nástroje poskytujú obrovské množstvo materiálu. Osoby sa povzbudzujú, aby podali čo najviac informácií, imaginácia a fantázia majú otvorené pole. Výsledkom je množstvo údajov, sľubných, avšak často ťažko analyzovateľných a interpretovateľných. Murray je však presvedčený, že nikdy nepochopíme ľudské správanie pomocou štúdia ľudí v laboratóriách a určite nie štúdiom zvierat. Je presvedčený, že psychológovia majú veľkú výhodu v tom, že sa zaoberajú hovoriacimi bytosťami: ľudia môžu psychológovi povedať veľa o svojich vnútorných procesoch, pozornosti a reakciách na vonkajšie udalosti a situácie. Psychológovia musia posudzovať subjektívne výpovede starostlivo a nemôžu ich brať za bernú mincu. Aj tak však, podľa Murraya, takéto zhodnotenia predstavujú kľúčové východisko v úsilí odhaliť tajomstvá ľudského správania.

**RÁMČEK 9.3** Výber špiónov vo vojne: Návšteva na „Stanici S“

Úrad strategických služieb v Spojených štátoch (The United States Office of Strategic Services, OSS) počas 2. svetovej vojny používal trojdenný posudzovací program na ohodnotenie kandidátov na rozličné špiónážne a agentúrne práce v zahraničí. Posudzovací program vyvinuli a viedli niekoľkí psychológovia a psychiatri vrátane podplukovníka Henryho A. Murraya. Program mal mnoho spoločných čít s Murrayovými harvardskými štúdiami. Výsledky programu sú opísané v knihe *Posudzovanie kandidátov (Assessment of Men, OSS Assessment Staff, 1948)*.

Cieľom programu OSS bolo v priebehu troch dní čo najviac zistiť o uvažovaných ľuďoch a ohodnotiť, ako budú reagovať v rozličných situáciách, v ktorých by sa mohli v teréne ocitnúť. Reagovali by rýchlo a s chladnou hlavou na situáciu náhleho nebezpečenstva? Boli by schopní zabezpečiť si spoluprácu ostatných? Vedeli by vyrovnane znášať frustráciu, monotónnosť a osamelosť, pri mnohých zámorských úlohách nevyhnutnú?

OSS prijal multidimenzionálny program, aby získal odpovede na tieto otázky. Popri aplikovaní množstva tradičných testov a rozhovorov, zameraných na schopnosti, osobnosť, záujmy, život a zdravotnú históriu kandidátov, OSS pozoroval kandidátov jednotlivo aj v skupinách, v rozličných situáciách vytvorených tak, aby mohli prejavíť pozitívne či negatívne vlastnosti, ktoré by mohli byť potencionálne významné pri ich prípadnom vymenovaní.

Po predbežnom výbere kandidát na službu v OSS — mohol to byť dôstojník, poddôstojník alebo civil — dostal rozkaz hlásiť sa v určenom čase v budove veliteľstva vo Washingtone. Tu dostal inštrukcie, aby si zvolil fiktívne meno a aby nenosal so sebou nijaké listy, fotografie či iné veci, ktoré by mohli odhaliť jeho skutočnú identitu. Musel odovzdať oblečenie a odstrániť všetky identifikačné značky z bielizne. Dostal dve pracovné uniformy, jednu z nich si musel obliecť. Takto zbavený vonkajších znakov hodnosti, statusu a identity bol prepravený nákladným autom v neskoré popoludnie spolu s 15 až 20 spoluposudzovanými do prerobenej budovy za Washingtonom, nazývanej Stanica S (Station S), kde zostali tri dni a podrobili sa programu.

Po príchode na Stanicu S každého muža privítala skupina posudzovateľov, ktorá mu prišla lôžko a zároveň ho informovala o dennom rozvrhu a procedúrach. Popritom si mal vyvinúť fiktívnu identitu a stále ju zachovávať, okrem špecificky vyčlenených rozhovorov a dotazníkov. Upozornili ho, že niekedy sa tím posudzovateľov môže pokúsiť trikmi odhaliť jeho pravú identitu.

Nasledujúce tri dni prebiehal náročný program psychologických testov, rozhovorov a situačných skúšok, ako aj pozorovanie kandidátovho správania pri jedle, v prestávkach a neformálnych stretnutiach s členmi tímu alebo so spolukandidátmi.

Jedna zo situačných skúšok, s ktorou kandidátov konfrontovali prvý deň, sa volala konštrukcia.

Na túto úlohu sa každý kandidát dostavil individuálne na izolované miesto v areáli, kde sa s ním stretol člen tímu. Na zemi ležal rozmanitý materiál: jedenapolmetrové a dvojmetrové koly, drevené kocky s dierami, do ktorých koly zapadali, a malé kolíčky, ktoré koly držali na mieste. Úlohou kandidáta bolo zostaviť jednotlivé časti do jednoduchšej štruktúry, podľa priloženého malého modelu. Po vysvetlení člen tímu pokračoval:

*Toto je konštrukčný problém, ale čo je dôležitejšie, je to test vodcovstva. Hovorím to preto, lebo pre jedného človeka je nemožné splniť túto úlohu za stanovených desať minút. Dáme vám preto dvoch pomocníkov, ktorí pracujú tu v areáli. Vy budete ich vedúci, ich šéf. Povediete ich pri práci, ale v svojej pozícii budete uplatňovať viac či menej politiku nezasahovania. Nechajte ich vykonať manuálnu prácu. Môžete predpokladať, že nikdy predtým takú prácu nerobili a nič o nej nevedia. Máte otázky?*

*V poriadku. Teraz je desať hodín. Na prácu máte desať minút. Zavolám vašich dvoch pomocníkov. (s. 103)*

## 9. kapitola

Pravda, pomocníci neboli tými silákmi, akými sa zdali, ale mladšími členmi tímu, ktorých úlohou bolo čo najväčšmi sťažiť úlohu a frustrovať kandidáta. Boli známi ako Kippy a Buster. Kippy hral úlohu pasívneho, lenivého, postával a nerobil nič, kým mu to zvlášť neprikázali, Buster bol aktívny, agresívny, kritizoval kandidáta a mal plno nepraktických návrhov. „Pomocníci“ dostali inštrukciu, aby síce poslúchali priame rozkazy kandidáta, no mohli ich zle pochopiť, vykonávať ich ledbolo, mohli vystupovať kriticky a hlúpo.

Kippy a Buster boli takí úspešní, že ani jednému kandidátovi sa konštrukciu nepodarilo dokončiť v určenom čase. Reakcie kandidátov na frustrujúcu situáciu poskytli tímu pozorovateľov bohatý materiál.

V priebehu ďalších dvoch dní nasledovali iné situácie náročné na rozličné fyzické, intelektuálne a emocionálne kapacity kandidátov. Okrem iného sa každý kandidát podrobil „stresovému rozhovoru“, v ktorom bol vystavený intenzívnemu vypytovaniu, a v následnom útlme pokusu o odhalenie jeho krycej identity.

Po troch dňoch na porade tímu posudzovateľa prešli všetky údaje o každom kandidátovi a dospeli k odporúčaniam týkajúcemu sa spôsobilosti kandidáta na prípadné vymenovanie. Na základe tohto odporúčania niektorí kandidáti odišli na nebezpečné, ťažké a náročné posty v zámorí, no iní sa vrátili späť k svojim predchádzajúcim jednotkám.

Nikdy sa nedalo presne určiť, aký úspešný bude posudzovací program OSS pri výbere potenciálne nevyhovujúcich ľudí na ťažké, náročné úlohy. Pre tých, ktorí ich vykonávali, a pre väčšinu tých, ktorí ním prešli, to však bola nezabudnuteľná skúsenosť.

## ZHODNOTENIE

Pri postupnom vyvíjaní svojej teórie sa Murray veľmi nelíši od iných teoretikov osobnosti — občas upraví koncepciu, občas vyradí nejaký termín, inokedy zavedie celkom novú myšlienku. Líši sa však od nich v tom, že v overovaní a v modifikovaní neprestáva. Murray nástojil na tom, že nové fakty, skúsenosti a učenie sa musí kontinuálne zahŕňať do každej teórie osobnosti. Titul jeho posledného veľkého výkladu práce o svojej teórii má názov „Komponenty rozvíjajúceho sa personologického systému“ (1968b).

Určité prvky v Murrayovej teórii ostávajú pevné: jeho hlboký záujem o motivačný proces vrátane nevedomej motivácie, presvedčenie, že každé ľudské správanie treba vidieť ako interakčný proces, jeho pevná viera v cieleň alebo na cieľ zameranú podstatu správania, jeho nástojenie na prepojení medzi psychologickými procesmi a procesmi mozgu a jeho zaujatie opisnými a taxonomickými metódami.

Pravdepodobne najvýraznejšou a v priebehu času aj najvplyvnejšou zložkou Murrayovej práce je jeho oddaný výskum ľudskej motivácie. Zaujal miesto medzi tými, ktorí zužujú motiváciu na niekoľko hlavných motívov, a tými, ktorí predpokladajú tak veľa motívov, že akékoľvek úsilie o ich klasifikáciu považujú za zbytočné. Murray je presvedčený, že motivácia sa nedá adekvátne opísať dvoma až piatimi všeobecnými motívmi. Tvrdí však, že asi 20 motívov je dostatočne všeobecných, aby mohli ilustrovať správanie všetkých či väčšiny ľudí.

Nasleduje Murrayov dôraz na chápanie správania ako interakčného procesu (na druhom mieste zrejme iba pre Murrayov záujem o motiváciu) — medzi človekom a objektom, medzi ľuďmi a medzi človekom či viacerými ľuďmi a širším okolím. Teória tlaku alfa a beta nám umožňuje rozlišovať medzi prostredím, aké je (nakolko sa to dá objektívne posúdiť), a prostredím, ako ho vníma jednotlivec. Ide o najdôležitejšiu myšlienku, ktorú zdôrazňujú aj niektorí ďalší (napr. Sullivan, Lewin).

Jedna vec je hovoriť o dôležitosti prostredia a niečo celkom iné je charakterizovať ho empiricky. Murray je jedným z mála teoretikov, ktorí sa podujali na úlohu špecifikovať kategórie (tlak), ktorými by sa dali opísať signifikantné aspekty prostredia.

Murrayovu teóriu kritizovali za to, že neposkytuje explicitne formulované psychologické názory, ktoré by vytvorili testovateľné hypotézy. Možno sa na jeho predpoklady a koncepcie treba pozeriť väčšími ako na všeobecný pohľad na správanie, ktorý určuje špecifický spôsob prístupu k jednotlivým výskumným problémom. Vo vývine série súboru premenných, ktoré by obsiahli komplexnosť ľudského správania a pritom boli dosť špecifické, aby ich mohli opakovane používať rozliční výskumníci, spravil Murray viac než ktokoľvek iný. Ako sme už povedali, jeho práca viedla k extenzívnym štúdiám niekoľkých špecifických motívov.

Niektorí kritici si myslia, že Murrayova teória obsahuje toľko materiálu, až stráca základné charakteristické znaky. Tvrdia, že táto teória hovorí toľko, že z nej nevychádza nič jednotlivé, a že sama nijako nevyčníka popri ostatných. Iní pozorovatelia majú pocit, že Murrayove klasifikačné schémy sú zbytočne podrobné a skôr mätú, ako odpovedajú na otázky. Murrayovo nastojenie na stálej modifikácii svojich koncepcií k tomuto ešte prispelo.

Napokon kritici poukazujú na to, že hoci sa Murray zaoberal procesom učenia, relatívne málo pozornosti venoval špecifikovaniu, ako sa učenie uskutočňuje. Tak nemôže sledovať, ako sa motívy — ktoré sú jeho hlavným záujmom — menia a vyvíjajú.

V akomkoľvek konečnom zhodnotení Murrayovho príspevku musíme brať do úvahy teóriu, človeka a jeho výskum. Táto kombinácia nepochybne priniesla závan živej originality do oblasti výskumu, ktorá takéto kvality bolestne potrebovala. Podľa bývalého Murrayovho študenta Donalda MacKinnona dve centrá na štúdium osobnosti, ktoré Murray založil na Harvarde, „patrili k najtvorivejšiemu prostrediu v histórii psychológie“ (1982, s. 7–8).

Jedným z najväčších nepriateľov empirického a teoretického pokroku je dlhodobé ustrnutie na stabilných, no triviálnych udalostiach. Vo výskume osobnosti by ste nenašli nemilosrdnejšieho kritika triviálneho výskumu a formulácií, ako bol Henry Murray.

### ZHRNUTIE

- 1 Teoretici osobnosti by mali študovať normálnych jednotlivcov v prirodzených podmienkach.
- 2 Všetko správanie je interakčné, človeka preto treba študovať s prihliadnutím na jeho interakcie s prostredím.
- 3 Mozog je centrom osobnosti. Všetky psychologické udalosti a procesy, vedomé aj nevedomé, sú spojené s mozgovými štruktúrami a funkciami, ktorým zatiaľ celkom nerozumieme.
- 4 Osobnosť zahŕňa centrálnu organizujúcu a určujúcu procesy človeka, ktorých funkciou je riešiť konflikty, uspokojovať potreby a plánovať dosiahnutie cieľov v budúcnosti.
- 5 Aby sme pochopili **krok**, základnú jednotku správania, musíme často skúmať **seriál**, ktorého časťou krok je.
- 6 Človek si vyberá a vykonáva plán s predstavou konkrétneho cieľa pomocou **usporiadania**. Používa **seriálové programy** na stanovenie systému čiastkových cieľov a **rozvrhy** na načasovanie činností, aby sa vyhol konfliktom medzi súperiacimi potrebami.

## 9. kapitola

- 7 **Potreba** charakterizuje silu, lokalizovanú v mozgu, ktorá organizuje rozličné psychologické procesy s cieľom zmeniť neuspokojujúce podmienky.
- 8 Dve potreby môžu byť usporiadané hierarchicky alebo v konflikte, môžu spolu splynúť, alebo jedna môže druhú podporovať.
- 9 **Tlak** je vlastnosťou objektov, iných ľudí alebo prostredia, ktorá človeku pomáha alebo bráni v dosiahnutí cieľa. Tlak **alfa** je vlastnosť, ktorá existuje v objektívnej realite, tlak **beta** je vlastnosť, ako ju vníma osoba.
- 10 **Téma** opisuje interakciu potreby a tlaku v rámci jednotky správania čiže kroku. **Opakujúca sa** téma je séria tém, ktoré opisujú tendenciu jednotlivca správať sa istým spôsobom v situáciách s istými potrebami a tlakmi.
- 11 Všetko, čo robíme, robíme kvôli nejakému vytúženému konečnému stavu. Naše tendencie k činnosti (**vektory**) sú myslené tak, aby nás priblížili k našim cieľom (**hodnotám**).
- 12 **Komplex** je kombináciou potreby a tlaku, ktorá je v nejakom vzťahu k piatim špecifickým podmienkam v detstve, ktoré silne ovplyvňujú vývin v dospelosti.
- 13 Vývin a učenie určujú **geneticko-maturačné** faktory a faktory **skúsenosti**. Genetický program určuje načasovanie udalostí a stupeň, kam sa až môžu rozvinúť isté schopnosti v najlepších podmienkach prostredia. Udalosti prostredia a výsledky činnosti jednotlivca sa kombinujú s genetickými faktormi a determinujú, čo sa človek naučí.
- 14 **Socializácia** označuje prispôsobovanie človeka spôsobom spoločnosti. Osobnosť je kompromisom medzi vlastnými impulzmi jednotlivca a požiadavkami a záujmami iných ľudí.
- 15 Metóda **diagnostickej rady** vo výskume osobnosti znamená skupinu pozorovateľov s rozličnými názormi a z rozličných disciplín, ktorí študujú rovnaké subjekty, delia sa o svoje dojmy a vytvárajú finálny posudok založený na vzájomnom konsenze.
- 16 **TAT** je projektívny test, ktorý vyvinul Murray a ktorý sa široko používa vo výskume aj v klinickej praxi.
- 17 Murrayovi vyčítali, že nešpecifikoval, ako sa uskutočňuje učenie, a vo všeobecnosti, že neposkytuje explicitne sformulované názory, ktoré by vytvorili overiteľné hypotézy. Jeho teóriu kritizovali ako priveľmi podrobnú, zahŕňajúcu toľko materiálu, že sa len s ťažkosťami dajú rozpoznať jednotlivé prvky. Murrayov intenzívny a extenzívny výskum ľudskej motivácie a jeho vysvetľovanie správania ako interakčného procesu sú však veľkým príspevkom do teórie osobnosti, rovnako ako jeho úsilie špecifikovať kategórie udalostí prostredia, ktoré ovplyvňujú správanie, jeho nástojenie na prepojení medzi mozgom a psychologickým procesom a jeho pevným presvedčením o cieľovosti všetkého správania.

## ODPORUČANÁ LITERATÚRA

Publikácia *Výskumy osobnosti (Explorations in Personality, 1938)* sumarizuje prácu tímu Harvardskej psychologickéj kliniky po desiatich rokoch existencie. Je vynikajúcim úvodom do Murrayovej teórie. Predstavuje Murrayove koncepcie potreby a tlaku a ponúka ukážky hĺbkových štúdií normálnej osobnosti.

*Posudzovanie kandidátov (Assessment of Men; Office of Strategic Services, 1948)* –

správa o Murrayovej práci pre Úrad strategických služieb v 40. rokoch poskytuje zhodnotenie Murrayovej múdrosti a originality vo vývine spôsobov na ocenenie a analýzu ľudských možností a motívov. TAT, používaný aj na Harvarde, aj v práci pre OSS, je najlepšie opísaný v knihe *Príručka k Tematickému apercepčnému testu (Manual of the Thematic Apperception Test, 1943)*. Článok predstavujúci tento test, napísaný spolu s Morganovou, má názov *Metóda skúmania fantázií (A Method for Investigating Fantasies, 1935)*.

Niektoré najnovšie Murrayove revízie jeho teórie nájdeme v knihách *Niektoré základné psychologické východiská a teórie (Some Basic Psychological Assumptions and Conceptions, 1951)*, *Prípravy na osnovu komplexného systému (Preparations for the Scaffold of a Comprehensive System, 1959)*, *Zložky rozvíjajúceho sa personologického systému (Components of an Evolving Personological System, 1968b)*. Možno vás budú zaujímať dve diskusie o Murrayových myšlienkach, ako má byť vedený výskum osobnosti: *Problémy v klinickom výskume: Okrúhly stôl (Problems in Clinical Research: Round Table, 1947)* a *Plánovanie výskumu: Niekoľko návrhov (Research Planning: A Few Proposals, 1949)*.

Niečo z citovaného materiálu nájdete vo výbere Murrayových prác *Psychologické úvahy: Výber z personológie Henryho A. Murraya (Endeavors in Psychology: Selections from the Personology of Henry A. Murray, 1981)*. Táto kniha predstavuje Murrayove hlavné prednášky, jeho najranejšie náčrty teórie osobnosti (z knihy z roku 1938), niekoľko autobiografických esejí a všetko, čo napísal o Hermanovi Melvillovi. Nájdete tu aj kompletnú bibliografiu Murrayových prác. Spolu s publikáciou *Výskumy osobnosti (Explorations in Personality)* vás táto kniha solídne oboznámi s Murrayovými myšlienkami.

Štúdium života a diela Hermana Melvilla patrilo k Murrayovým celoživotným koníčkom. V textoch na túto tému mimoriadne vyniká Murrayovo nezvyčajné literárne nadanie. Podnes vydal iba štyri texty o Melvillovi, najznámejší je *V mene diabla (In Nomine Diaboli, 1973)*, brilantná analýza *Bielej veľryby (Moby Dick)*, ktorá vyšla opakovane na viacerých miestach.

Lindzey nedávno (1979) napísal krátky článok o Murrayovom živote a diele a sám Murray napísal autobiografickú črtu, ktorú nazval *Murrov prípad (The Case of Murr, 1967)*, kde uvádza pozoruhodné údaje o svojom živote a myšlienkových vplyvoch a predkoch. Ďalšie biografické informácie možno nájsť v knihe *Čo by mali psychológovia robiť s psychoanalýzou (What Should Psychologists Do about Psychoanalysis?, 1940)*. Možno sa vám zapáči neformálne predstavenie Murrayových myšlienok v rozhovore v časopise *Psychológia dnes (Psychology Today)*, – *Rozhovor s Mary Harrington Hallovou (A Conversation with Mary Harrington Hall, 1968a)*.



# 10. kapitola

*Čo poháňa správanie, poháňa teraz.*

*Gordon Allport*

## **ŠTRUKTÚRA A DYNAMIKA OSOBNOSTI**

Definícia osobnosti  
Črty a osobné dispozície  
Intencionalita  
Proprium  
Funkčná autonómia  
Jednota osobnosti

## **VÝVIN OSOBNOSTI**

Detstvo  
Vývin propria  
Dospelosť

## **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

Idiografické metódy versus nomotetické metódy  
Štúdie výrazového správania  
Osobný dokument: „Jennine“ listy

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## 10. kapitola

### JEDINEČNOSŤ ČLOVEKA: GORDON ALLPORT

S istou drzosťou napísal 22-ročný mladý muž list Sigmundovi Freudovi. Slávnemu profesorovi oznámil, že je v jeho meste a navrhol mu stretnutie. Bolo to v r. 1920. Mladý muž, ktorý práve ukončil prvý rok svojho učiteľovania v Istanbule, sa zastavil vo Viedni na svojej ceste domov, do Spojených štátov. Freud mu odpísal a pozval mladíka na návštevu do svojej pracovne.

*Krátko po tom, ako som vošiel do slávnej izby potiahnutej červeným plátnom s obrazmi snov na stenách, ma (Freud) pozval do svojej vnútornej pracovne. Nič nehovoril, len mlčky očakával môj vstup. Nebol som pripravený na ticho a rýchlo som rozmýšľal, ako začať konverzáciu. Povedal som mu epizódu z električky po ceste k nemu. Malý, asi štvorročný chlapec prejavoval zjavnú fóbiu zo špiny. Stále opakoval svojej matke „Nechcem tam sedieť, nenechávaj toho špinavého človeka vedľa mňa.“ Každý bol pre neho „schmutzig“. Jeho matka bola veľmi upätá „Hausfrau“, taká dominantná a cieľavedomá, že som si myslel, že príčiny i následky sú zjavné. Keď som dokončil svoju príhodu, Freud uprel na mňa svoje milé terapeutické oči a spýtal sa: „A ten malý chlapec, to ste boli vy?“ Ohromený a trochu s pocitmi viny som dokázal zmeniť tému. Hoci Freudovo nepochopenie mojej motivácie bolo skôr zábavné, naštartovalo u mňa refaz hlbších úvah. Pochopil som, že Freud je zvyknutý na neurotické obrany a že moja manifestná motivácia (druh neotesanej zvedavosti a mladíckych ambícií) mu ušla.*

Gordon W. Allport hovoril, že sa nikdy celkom nedostal z tohto dávneho stretnutia s Freudom. Poučilo ho, že „hlbinná psychológia sa už zo svojej podstaty môže ponárať príliš hlboko“ a že psychológovia by mali venovať pozornosť „najskôr manifestným motívom, kým začnú skúmať nevedomie“. Je jasné, že Allport veril, že sa jednoducho pokúsil opísať Freudovi zaujímavé pozorovanie. Freud však cítil, že k tejto téme priviedli návštevníka nejaké iné, viac osobné motívy.

Allport nikdy nenačúval tomuto príslovečnému bubeníkovi, ktorý udával krok akademickej psychológii na začiatku a v stredných rokoch tohto storočia. V čase, keď sa najväčší duchovia psychológie pokúšali odkryť tajomstvá nevedomia, alebo sa snažili vyvinúť čoraz prísnejšiu metodológiu, Allport pokojne a vytrvalo kládol dôraz na význam štúdia jednotlivca a zameranie na vedomú motiváciu človeka.

Allport bol od začiatku presvedčený, že nahromadené údaje o „priemernom človeku“ nás nikdy nebudú primerane informovať o individuálnej ľudskej bytosti, v ktorej nachádzal tak osľňujúcu komplexnosť, ako aj základnú jednotu či súdržnosť správania. Táto jednota je odrazom vnútorných motívov „propria“ (pozri s. 285) aspoň tak silne, ak nie viac, než vonkajšie faktory.

Ba čo viac, Allport bol pevne presvedčený, že prinajmenšom u zdravých ľudí sú vedomé myšlienky a želania podstatne dôležitejšie ako nevedomé potreby a impulzy. V súlade s dôrazom na racionálne faktory formuloval Allport svoju známu koncepciu „funkčnej autonómie“, podľa ktorej zreli dospelí ľudia fungujú na základe faktorov súčasnosti a budúcnosti, nie minulosti.

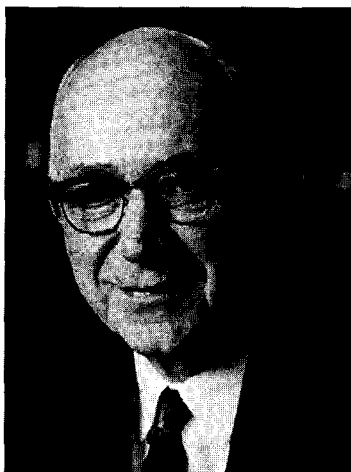
Allportova primárna inšpirácia pochádzala od takých postáv, ako William James, William Stern a William McDougall, a z Geštalť teórie, ktorá vznikla v Nemecku začiatkom 20. rokov. Je to najmä vďaka Jamesovi, že Allport nasledoval jeho záujem o ľudskú indivi-

dualitu. Ak však bol James predchodcom humanistického hnutia, Allport bol jedným z jeho zakladateľov. Mnohí humanistickí psychológovia pokladajú Allporta za najväčší zdroj inšpirácie pre svoju prácu. Allportov dôraz na motivačné premenné odráža vplyv McDougalla a jeho presvedčenie, že individuum sa vyznačuje tak jedinečnosťou, ako aj súdržnosťou správania, ukazuje na vplyv Sterna a Geštalťistov. Vplyv menovaných môžeme vidieť v Allportovej nechuti k nekritickej aplikácii prírodovednej metodológie na psychologický výskum.

Allportova nedôvera k metódam fyzikálnych vied sa odrazila i v jeho presvedčení, že tieto metódy budú zavádzajúce pri štúdiu ľudského správania ako celku. Na rozdiel od mnohých teoretikov Allport videl základnú diskontinuitu medzi subhumánnym a ľudským jedincom. Správanie jedných z nás nemôže informovať o správaní tých druhých (Allport, 1947). Allport videl diskontinuitu i medzi dieťaťom a dospelým a ako dôsledok toho pokladal detský model za rovnako neprimeraný ako subhumánný pre vysvetlenie dospelého správania. A nakoniec, ako sa dalo očakávať, i „abnormálny“ model pokladal za úplne nevhodný pre „normálnu“ osobnosť.

Osobitnou zmesou polemiky a eklekticizmu Allport presadzoval často dosť nepopulárne názory, ale zároveň bol za otvorenosť a zohľadnenie všetkých relevantných dát. Výsledkom bolo, že bol ostro kritizovaný i veľmi vážený.

### RÁMČEK 10.1 Gordon W. Allport (1897–1967)



Gordon Allport bol štvrtým a najmladším synom lekára a veľmi skoro nadobudol základný humanitárny postoj, ktorý bol typický pre celý jeho život v dospelosti. Väčšinu mladých rokov strávil tým, že pomáhal otcovi v jeho veľmi rušnej praxi. Sám hovoril, že od otca sa naučil hodnote ťažkej práce. Od matky, bývalej učiteľky, sa zas naučil dôležitosť „filozofického hľadania“. Obe tieto lekcie ho sprevádzali po celý život.

Na Harvarde sa Allport sústredil najskôr na filozofiu a ekonómiu. K psychológii ho priviedol starší brat Floyd, s ktorým v neskorších rokoch spolupracoval. Po tom, čo strávil postgraduálnu prax ako učiteľ v Instanbule, sa vrátil späť do Spojených štátov a začal študovať psychológiu a doktorát získal v r. 1922. S diplomom v ruke sa zas vybral za hranice a rok strávil v Nemecku a rok v Anglicku. Podľa Allporta to boli roky veľkého intelektuálneho prebudenia. Ovplyvnili ho najmä nemeckí vedci, s ktorými študoval, Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, William Stern, Heinz

Werner. Napísal o tom „v tom čase bol Geštalť novou koncepciou... To bol druh psychológie, po akom som túžil, ale nevedel som, že existuje“ (Allport, 1967, s. 10).

Po návrate do Harvardu robil asistenta na katedre sociálnej etiky. Čoskoro začal učiť a viedol pravdepodobne prvý kurz o osobnosti na amerických univerzitách vôbec. Po dvoch rokoch prijal miesto na Dartmouth College, kde sa jemu a jeho manželke Ade Lufkin Gouldovej, klinickej psychologičke, narodil syn (Robert Bradlee Allport, pediater). V r. 1930 ho Harvard požiadal o návrat a na tejto univerzite pôsobil až do svojej smrti.

Počas druhej svetovej vojny bol Allport, podobne ako ďalší psychológovia, zahrnutý do výskumu zameraného na uplatnenie poznatkov psychologickej vedy na problémy vojnového obdobia. Spolu s Henry Murrayom viedol seminár o „morálnom výskume“, v ktorom sa študovali témy ako vojnová „šepkanda“, vzbury, charakter Adolfa Hitlera. Seminár pokračoval

## 10. kapitola

i po vojne a postupne sa čoraz viac zameriaval na otázky skupinových konfliktov a predsudkov. Allport tiež písal a hovoril o vojnových problémoch a počas vojny prispieval pravidelnými článkami do novin, ktoré boli určené na potlačenie škodlivej vojnovej „šepkandy“.

V lete 1948 Allport predsedal konferencii o medzinárodnom napätí, ktorá sa konala pod záštitou UNESCO v Paríži a organizoval ju jeho študent Hadley Cantril. Harry Stack Sullivan bol ďalším zo šiestich spolupredsedom tejto konferencie. Allport a Sullivan napísali kapitoly do knihy, ktorá bola výsledkom tohto stretnutia (Cantril, 1950). Sullivanovi vydavateľia prevzali pre titul jednej z jeho kníh z Allportovho hodnotenia Sullivana — „Sullivan, pravdepodobne viac ako ktokoľvek iný, pracoval na *fúzii psychiatrie a sociálnych vied*“ (Cantril, 1950, s. 135).

Allport získal mnoho cien a vyznamenaní. V r. 1963 dostal Zlatú Medailu Americkej psychologickkej asociácie a v r. 1964 Ocenenie za vedecký prínos Americkej psychologickkej asociácie.

Allport bol prezidentom APA, Východnej psychologickkej asociácie a Spoločnosti pre psychologický výskum sociálnych záležitostí, organizácie, ktorá vznikla vo vojnových časoch. Táto spoločnosť v súčasnosti udeľuje výročnú cenu za najlepšiu prednášku či článok na tému medziskupinových vzťahov.

Takmer celý svoj život Allport učil a získal značný vplyv na svojich študentov, najmä svojimi dynamickými a provokatívnymi prednáškami. Allport povzbudzoval študentov, aby sa pustili do akéhokoľvek významného problému, ktorý si želajú riešiť, bez ohľadu na to, či sa on sám ním zaoberal.

V r. 1963 jeho 55 bývalých postgraduálnych študentov na ocenenie tejto otvorenosti a zamerania na vlastné záujmy človeka obdarili Allporta dvojdielnym zborníkom svojich prác „na ocenenie jeho rešpektu voči ich individualite“ (Allport, 1967, s. 24). Allport napísal, že toto „in-tímne ocenenie“ si váži zo všetkých najviac.

## ŠTRUKTÚRA A DYNAMIKA OSOBNOSTI

Podľa Allporta je „základným princípom správania jeho neustále plynutie“ (1961, s. 333). V tomto zmysle majú všetky hlavné Allportove koncepcie osobnosti do činenia s motiváciou — s tým, čo umožňuje človeku „ísť“. Ľudský „prúd aktivity“ má zároveň svoju „konštantnú zložku“ aj „variabilnú zložku“.

Allport sa snažil opísať konštantnú zložku v pojmoch črt a variabilnú zložku opísal premennou, ktorú nazval „funkčná autonómia“ alebo tendencia správania pokračovať v svojich výkonoch z príčin, ktoré sa odlišujú od príčin, ktoré ho pôvodne motivovali. Obe tieto koncepcie — črta a funkčná autonómia — sú motivačné. Mnohé črty majú motivačnú silu a funkčná autonómia vysvetľuje špecificky dospelú motiváciu. Ak hovoríme v Allportovej teórii o črtách alebo funkčnej autonómii, hovoríme o dynamike osobnosti.

### Definícia osobnosti

V zhode so svojím tvrdením o zameraní akéhokoľvek bádania po jasnej a racionálnej línii pristúpil Allport vážne i k definícii osobnosti, ktorá by ju vysvetlila. Po preštudovaní 50 definícií, ktoré podali iné autority v tejto oblasti, sa pokúsil skombinovať najlepšie elementy do tejto definície:

*Osobnosť je dynamická organizácia tých psychofyzických systémov jedinca, ktoré determinujú jeho jedinečné prispôsobenie svojmu prostrediu (Allport, 1937, s. 48).*

V tejto definícii osobnosti je termín *dynamická organizácia* vybraný zvlášť starostlivo:

nielenže osobnosť sa stále vyvíja a mení, ale v osobnosti existuje nejaký druh centrálnej organizácie, ktorá drží všetky časti osobnosti pohromade a vytvára ich vzájomné vzťahy. Pojem *psychofyzické systémy* naznačuje, že osobnosť nie je len hypotetický konštrukt vytvorený pozorovateľom, ale reálny jav vytvorený tak z mentálnych, ako i neurálnych komponentov spojených do „osobnostnej jednoty“ (Allport, 1937, s. 48). Allport možno veril, že raz odhalíme podstatu neurálnych komponentov osobnosti. Zatiaľ môžeme len usudzovať na existenciu osobnosti, táto je však reálna — nie je to niečo, čo existuje, len keď iná osoba na to reaguje. A napokon, táto definícia používa pojem *determinujú*, aby bolo opäť jasné, že „osobnosť je niečo a robí niečo“ (Allport, 1937, s. 48). Nie je to teda koncepcia určená jednoducho na vysvetlenie správania iného, ale funkčná časť individua, ktoré hrá aktívnu rolu v jeho individuálnom správaní.

Pri vytváraní svojej definície osobnosti Allport starostlivo zvažoval pojmy **charakter** a **temperament**, ktoré sa niekedy zamieňajú s osobnosťou alebo používajú zmätočne. Tvrdí, že pojem *charakter* tradične obsahuje nejaký kódex správania v pojmoch, ktorými sú ľudia a ich prejavy hodnotené. Človek sa často opisuje, že má „dobrý“ alebo „zlý“ charakter. *Temperament* sa obyčajne vzťahuje na tie dispozície, ktoré sú úzko spojené s biologickými či fyziologickými determinantmi. Dedičnosť tak hrá, podľa Allporta, rozhodujúcu rolu v temperamente, čo je spolu s inteligenciou a telom surový materiál, z ktorého sa osobnosť vytvára.

### Črty a osobné dispozície

Čo je **črta**? Všeobecne za črtu považujeme trvalú charakteristiku človeka, ktorá ho odlišuje od iného človeka. Črta je podľa definície charakteristická, to znamená, že sa prejavuje rovnako za rôznych okolností. Napríklad človek môže mať črtu optimizmu, ktorá ho vedie vždy k zameraniu na najpozitívnejšie stránky situácie a k očakávaniu najželanejších výsledkov.

Pozrime sa však, ako Allport definoval črtu:

*Črta je... neuropsychická štruktúra, ktorá má schopnosť funkčne ekvivalentne spracovať mnohé podnety a začať riadiť ekvivalentné formy adaptívneho a expresívneho správania (Allport, 1961, s. 347).*

Prvou odlišujúcou črtou Allportovej definície je vymedzenie, že črta je „neuropsychická štruktúra“. Rovnako ako osobnosť, ani črta teda nie je abstraktná koncepcia vytvorená pozorovateľom, má však svoju objektívnu realitu. Allport pripúšťa, že „nikto nikdy črtu nevidel“, ale nikto nevidel ani mnohé z iných javov, ktorými sa psychológia zaoberá (napr. pudy, návyky, postoje). Allport veril, že „jedného dňa... nám neurofyziológia ukáže priamo procesy integrácie, otvorenia a fázové sekvencie, ktoré zodpovedajú našim súčasným hypotetickým konštruktom“ (1961, s. 337).

Formuláciou „funkčne ekvivalentne spracovať mnohé podnety“ Allport rozumie, že črta predisponuje človeka vnímať rôzne stimuly, akoby mali rovnaký význam, a odpovedať na tieto podnety reakciami, ktoré sú podobné. Predpokladajme napríklad, že človek odchádza z domu, vyberie si noviny a vynesie smeti. Kráča do knižnice, vchádza, starostlivo si utrie nohy a nájde si voľný študijný kútik. Vyberie niekoľko kníh, sadne si a usporiada ich podľa poradia, ako ich chce študovať, nachystá si podľa istého usporiadania papier a ceruzku. Črta pedantnosti tohto človeka ho vedie k tomu, aby vímal svoj dom, knižnicu a svoju úlohu ako niečo, čo vyžaduje ako odpoveď. Systematickosť a rôzne prejavy jeho správania sú poznačené touto poriadkumilovnosťou. Podľa Allporta toto správanie nie je

## 10. kapitola

len skupinou izolovaných návykov, ktoré sú pospájané nejakým mechanickým spôsobom. Tieto prejavy správania majú pre človeka „v podstate rovnaký sociálny zmysel“ (Allport, 1961, s. 323).

Allport (1961) rozlišuje medzi **všeobecnou črtou**, v ktorej možno porovnávať väčšiu ľudí v danej kultúre, a **individuálnou črtou**, alebo, ako sám uprednostňuje názov, **osobnou dispozíciou**, ktorá je pre daného človeka vždy jedinečná. Allport definuje osobnú dispozíciu skoro rovnako ako črtu, k dispozícii len pridáva, že je „zvláštna pre jedinca“.

Predpokladajme, že by sme hodnotili našu optimistku, z predchádzajúcich odsekov, v škále optimizmus-pesimizmus. Mohli by sme potvrdiť, že je nielen viac optimistická ako pesimistická, ale že je podstatne optimistickejšia než priemerná osoba. Mohli by sme povedať, že má všeobecnú črtu optimizmu. Ak sa však pozrieme na tohto človeka hlbšie, napríklad pomocou interview, alebo ho požiadame napísať autobiografickú skicu, môžeme zistiť, že má osobnú dispozíciu, ktorú by sme mohli opísať takto: „Mary má sklon hľadieť na veci z tej svetlejšej stránky, povzbudzovať ostatných a zameriavať sa na pozitívne aspekty situácie.“ Poznnamenávame, že kým všeobecná črta môže byť opísaná jedným slovom, na opis osobnej dispozície potrebujeme niekoľko slov alebo aj celé vety. Ale ako vidíme, opis osobnej dispozície nám dáva podstatne viac informácií, ako keď ju len pomenujeme všeobecnou črtou.

Črty—mená, poznamenáva Allport, sú mená—poradia. To znamená, že keď v danej črte meriame skupinu ľudí a 20 z nich vykáže črtu agresivnosti, nechceme tým povedať, že prejavujú svoju agresiu rovnakým spôsobom. Napríklad jeden človek môže byť aserzívny a súťaživý, iný môže byť sarkastický a hostilný a tretí fyzicky násilný. Ako hovorí Allport, slovné „nálepky“ sú len kategórie, sú však tým jediným, čo máme na označenie číť.

Rozlíšenie medzi všeobecnými črtami a osobnými dispozíciami, ako načrtol Allport, však vo všeobecnosti neurobilo veľký dojem na ostatných psychológov (Sanford, 1963). Pravdepodobne preto, že jedinou skutočnou odlišnosťou medzi nimi je, že osobná dispozícia sa používa u jednotlivca. V podstate osobná dispozícia je subkategóriou alebo čiastočným aspektom všeobecnej črty. Opisuje osobitý spôsob, ako sa črta prejavuje u konkrétneho človeka. Prečo teda mať obe kategórie? Prečo nehovoriť len o črtách? Allport hovorí, že je dôležité rozlišovať medzi dvoma typmi číť, tak, ako sa vyvinuli z dvoch celkom odlišných výskumných prístupov: z **nomotetického prístupu**, v ktorom sa študuje, ako sa tá istá črta prejavuje u rôznych ľudí a skupín, a **idiografického prístupu**, v ktorom výskumník študuje jedného človeka a určuje to, čo Allport volá „jedinečná schéma individuality“ človeka.

V nomotetickom výskume začínajú bádatelia s hypotetickou, ale jasne definovanou črtou a zisťujú, ako sa prejavuje alebo neprejavuje u istého počtu ľudí. Každá študovaná osoba je do istého stupňa arbitrárne označovaná istým skóre v črte, bez ohľadu na to, či sa pre ňu hodí, alebo nie. V idiografickom prístupe výskumníci zbierajú údaje o jednotlivom človeku a určujú, ktoré kategórie číť sa pre neho hodia. O týchto dvoch prístupoch si povieme viac vo výskumnej časti.

### Ako vieme, že črty existujú?

Podľa Allporta môžeme usudzovať na existenciu črty z „opakovaného výskytu konania, ktoré má rovnaký význam ako reakcia na definovateľný rozsah podnetov, ktoré majú rovnaký osobný význam“ (1961, s. 374). Usudzovať možno tiež zo zhody istých aktov v určitých

situáciách. Napríklad keď pozorujeme, že človek opakovane robí sarkastické poznámky v spoločenských situáciách, môžeme usudzovať, že má črtu hostility. Alebo keď zistíme, že ľudia odpovedajú súhlasne na položky dotazníka, ktoré opisujú extrovertné správanie v rôznych situáciách, môžeme črtu extroverzie potvrdiť.

Hoci spisovatelia po stáročia opisovali ľudí v pojmoch čŕt (pozri rámček 10.2), nebol empirický výskum veľmi úspešný pri dokazovaní medzisituačnej konzistencie správania. Allport tvrdil, že ak sa správanie javí ako inkonzistentné, je to často v dôsledku povrchného pohľadu na toto správanie. Napríklad Allport opísal profesora, ktorý bol vždy veľmi pedantný na seba a svoje veci — poznámky k prednáške, schémy, kartotéka — boli vždy v perfektnom poriadku. Všetko, čo mu patrilo, si držal pod zámokou. Profesor mal na starosti i knižnicu katedry a čo je zvláštne, v tejto funkcii bol úplne neporiadny — dvere neboli zamknuté, knihy sa strácali, hromadil sa prach. Allport vysvetľuje zjavný rozpor v správaní tohto človeka tým, že za oboma typmi správania je centrálna dispozícia egocentrickosti, ktorá umožňuje profesorovi správať sa tak, aby sledoval vždy len svoje záujmy, a nikdy záujmy iných.

### RÁMČEK 10.2 Lakomosť: od r. 350 pred n. l. po r. 1985 n. l.

Allport poznamenal, že tisíce rokov spisovatelia opisovali ľudí a tvorili charaktery tým, že „definovali hlavné dispozície“ človeka: „Takmer celá literatúra charakteru, bez ohľadu na to, či je to literatúra faktu, alebo nie — vychádzala z psychologického predpokladu, že každý charakter má určité črty, zvláštne len pre neho samého, a tieto môžu byť vymedzené pomocou vyrozprávania typických príhod z jeho života“ (1960, s. 8).

Posúďte tento charakterový náčrt, ktorý napísal Teofrastos (grécky filozof a prírodovedec, 371–287 pred n. l.) pred viac ako 2000 rokmi o „Lakomcovi“:

*Lakomosť je úspornosť povýšená nad ostatné miery. Lakomec je niekto, kto ide k dlžníkovi vymáhať svoj polobolový úrok ešte pred koncom mesiaca. Pri večeri, ktorá sa platí spoločne, počíta počet pohárov, kto koľko vypije a obetuje Artemis menej než iní. Ak niekto urobí dobrý obchod v jeho prospech a donesie mu účet, vždy povie, že je to priveľa.*

*Ak jeho otrok rozbije krčah alebo tanier, odpočíta mu to zo stravy. Ak jeho žene spadne meďák, odsúva nábytok, posteľ, truhlice, loví pod kobercami. Ak niečo predáva, dá takú cenu, aby kupujúci nemal žiaden zisk. Každému zakazuje z jeho záhrady odtrhnúť figu, chodíť po jeho pôde, zobrať si olivu či datľu. Každý deň chodí kontrolovať, či niekto neposunul hraničné kolíky jeho majetku. Dlžníka zničí zvyšovaním úrokov. Ak prijme hostí zo svojej zeme, starostlivo naservíruje každému z nich veľmi malé porcie. Ak ide na trh, vráti sa bez toho, že by niečo kúpil. Svojej žene zakazuje, aby čokoľvek požičiavala — ani soľ, ani knôť do lampy, ani škoricu, ani majorán, ani vence, či koláče na obeť. „Všetky tieto maličkosti,“ hovorí „som zhromažďoval celý rok“. Aby sme to zhrnuli, truhlice lakomcov sú pevné a kľúče hrdzavé, nosia plášte, ktoré nesiahajú ani po stehná, majú nakrátko ostrihané vlasy, neobujú si topánky pred poludním, a keď zoberú plášť k valchárovi, hádajú sa s ním, aby použil čo najviac hliny, nech sa im tak skoro neošúcha. (Allport, 1961, s. 43, prevzaté z Aldingtona, 1925)*

Poznamenávame, že Teofrastos stopoval črtu lakomosti v rôznych situáciách — doma, v povolani, spoločenských situáciách. A tento súhrn platí dodnes — porovnajme ho napríklad s úryvkom z článku, ktorý sa volá „Je lakomec, ak...“ z populárneho časopisu *Cosmopolitan* (September, 1976, s. 148):

Môže byť lakomec skrytý za zmyselným prejavom a presvedčivým šarmom? Áno, nemôžeš čakať od neho drahé záfiery, ak

## 10. kapitola

- vypočítava, kto čo má zaplatiť po večeri v reštaurácii namiesto toho, aby účet rozdelil rovnakým dielom,
- umýva plastické poháriky po večierku, aby ich znovu použil,
- odlepuje nad parou neopečiatkované známky z listov,
- na večierku podáva len punč,
- narovnáva pokrivené spinky na papier,
- má tucet receptov na prípravu kuracích krídeliek,
- nosí deravé tričká,
- sám si strihá vlasy,
- v byte používa len 25-wattové žiarovky,
- v reštaurácii si žiada zabaliť rožky a maslo do svojich „zbytkov pre psa“.

Ako je možné, že napriek našej silnej intuitívnej viere, že črty existujú a úžasne reálnym portrétom, ktorý vytvorili spisovatelia a poviedkári, vedci, ktorí sa pokúšajú demonštrovať črty alebo konzistenciu správania v rôznych situáciách, sú tak často neúspešní? Odpovede hľadajte aj v 15. kapitole.

### Podstata črt

Allport tvrdí, že črty nemôžu byť vymedzené ich prísnou vzájomnou nezávislosťou, ale ich sklonom mať isté centrum, v ktorom majú vplyv. Správanie, ku ktorému črty vedú, je rovnako ovplyvnené aj inými črtami. Neexistujú ostré hranice, ktoré by oddeľovali jednu črtu od druhej. Napríklad človek, ktorého sme už opísali ako optimistického, bude mať i črtu, ktorú by sme mohli nazvať „pštrosizmus“ – má tendenciu vyhýbať sa ťažkostiam, poprením problémov alebo ich ignorovaním.

Niekedy je ťažké povedať, ktorá z črt je predchodcom: je tento „Pollyana-prístup“ (optimisticky naivná hrdinka románu E. Porterovej – pozn. prekl.) dôsledkom zachovania radosnej mysle i tvárou v tvár katastrofe, alebo je to znak toho, že má strčenú hlavu v plešku?

Hoci črta stavia na určitej konzistencii správania človeka, Allport sa ponáhľa s tvrdením, že jeho teória si nevyžaduje úplnú konzistenciu. Predovšetkým je to fakt, že črty sa do istej miery navzájom prekrývajú, čo vedie k tomu, že z času na čas môžeme vidieť inkonzistencie. A keď sa navyše pozrieme na osobné dispozície, ktoré sú jedinečné a individuálne usporiadané, môžeme vidieť inkonzistencie medzi dispozíciami a korešpondujúcimi širšími črtami, nahliadanými z normatívneho hľadiska. Allport hovorí, že rôzne prejavy správania individua zjednocuje viac jemný súlad ako konzistencia, hoci je často ťažko odhaliť, ako sa objavuje.

### Aká je funkcia črty?

Črta nielen vedie, ale môže tiež vyvolávať správanie. Nie všetky črty sú rovnako hrdacie, niektoré hrajú rozhodujúcejšiu motivačnú rolu ako iné. Napríklad človek, ktorý má črtu sociability, bude vyhľadávať spoločnosť ostatných ľudí. Takýto človek nerád sedí doma a čaká, až ho zavolajú. Črta zdvorilosti nebude iniciovať správanie človeka, bude ho však viesť k tomu, aby sa správval zdvorilo, keď situácia volá po takomto správaní, alebo ho aspoň umožňuje. Črta šarmantnosti bude mať relatívne malú motivačnú silu, bude jednoducho charakterizovať výrazové správanie človeka (O Allportovej definícii výrazového správania a diskusii o výskume v tejto oblasti pozri „Štúdium o expresívnom správaní“, s. 294–295).

V tomto zmysle črta nie je nikdy pôvodným motivovaním správania. Nejaké stimuly, či



už vonkajšie, alebo vnútorné, musia predchádzať jej činnosti. Napríklad sociabilný človek sa môže rozhodnúť, že pôjde na diskotéku, pretože vo všeobecnosti je rád s ľuďmi. Toto špecifické správanie však môže byť spustené do činnosti tým, že v rádiu počuje dobrú hudbu, uvedomí si, že je piatok a zajtra nemusí do práce, zavolajú mu priatelia, ktorí si tiež plánujú vyjsť a podobne.

**ZÁKLADNÉ, CENTRÁLNE A SEKUNDÁRNE DISPOZÍCIE.** Osobné dispozície sa odlišujú v stupni všeobecnosti. **Základné dispozície** sú také všeobecné, že ich odráža skoro každý akt človeka. Napríklad môžeme použiť termín *machiavelizmus* na opísanie človeka, ktorého hlavnou vášňou je manipulovať s ľuďmi. *Narcistický* človek je trvalo a silne zameraný len na vlastné potreby a záujmy. O každom človeku nemôžeme povedať, že má základnú dispozíciu, hoci je to podľa Allporta skôr zriedkavé.

Vo všeobecnosti však môže byť človek opísaný 5-imi až 10-imi **centrálnymi dispozíciami**, vlastnosťami, ktoré majú pre človeka vysokú charakteristickosť. Napríklad Shakespearovho Hamleta by sme mohli opísať ako introvertného, obsedantného, melancholického (depresívneho), pomstychtivého, dramatického a váhavého.

A napokon **sekundárne dispozície** sú podobné ako základné dispozície, sú však menej všeobecné. Sú zároveň menej rozhodujúce pri opise osobnosti, lebo sú viac ohniskové ako predchádzajúce dve. Napríklad za normálnych okolností príjemný človek sa môže stať veľmi nahnevaným a výbušným, keď niekto príležitostne urobí urážlivé poznámky na etnickú skupinu, do ktorej patrí. Allport tvrdí, že sekundárna dispozícia je „aktivovaná len úzkym okruhom podnetov a je vlastne primeranejšie nazývať ju postoj než črta“ (1937, s. 341).

### Vzťahy medzi črtami, návykmi, postojmi a typmi

Črty, návyky a postoje sú všetko predispozície, všetky môžu byť jedinečné a všetky sú produktom tak genetických faktorov, ako i učenia. A každá z nich môže spustiť a/alebo riadiť správanie. Napriek tomu všetky tri sa medzi sebou odlišujú a sú iné ako typy.

V tomto zmysle je črta výsledkom kombinácie dvoch alebo viac návykov. **Návyk**, podobne ako črta, je determinujúca tendencia, črta je však všeobecnejšia, využíva sa vo viacerých situáciách a môže viesť k väčšej rôznorodosti odpovedí. Napríklad jedna žena môže mať návyk, keď vojde dovnútra, vešať kľúče od auta na háčik pri zadných dverách. Jej črta poriadkumilovnosti ju však vedie nielen k uskutočneniu tohto aktu, ale napríklad i k držaniu rôznych drobností v škatuľkách podľa rôznych kategórií na pracovnom stole alebo usporiadaní príručiek v knižnici, ktoré ostatní nechali v neporiadku.

**Postoj** je všeobecnejší ako návyk, ale menej všeobecný ako črta. Postoj však môže variovať od veľmi špecifického k veľmi všeobecnému. Postoj sa tiež odlišuje od črty i návyku tým, že je v svojej podstate hodnotiaci. Napríklad mužov postoj k rovnoprávnosti mužov a žien môže byť pozitívny — môže podporovať túto rovnosť a snažiť sa uviesť ju do života, alebo negatívny — takúto rovnosť nemusí schvaľovať a skôr ignoruje úsilie tých, čo sa o ňu aktívne snažia (tabuľka 10.1 podáva súhrn charakteristík črt, návykov a postojov).

**Typ** je nomotetická kategória a podstatne širšia koncepcia ako predchádzajúce tri, o ktorých sme už diskutovali. Hoci zahŕňa všetky tri, predstavuje akúsi kombináciu črt, návykov a postojov, ktorú môžeme nájsť u množstva ľudí. Naproti tomu, keď individuum označíme za typ, strácame zo zreteľa jeho jedinečné charakteristiky. Nikto však dokonale

## 10. kapitola

nezodpovedá danému typu, a tým je typ do istej miery umelé rozlišovanie, dáva rozmaný obraz reality.

**TABUĽKA 10.1**

*Črty, postoje a návyky*

Charakteristiky spoločné pre črty, postoje a návyky		Ohnisko	Všeobecnosť	Hodnotiteľnosť	Príklad
Črta	predispozícia	aspekt Self	najvšeobecnejšia	trochu hodnotiaci	sociabilita
Postoj	produkt. genetic. fakt. a učenia	aspekt prostredia	málo všeobecný	najviac hodnotiaci	nemá rád republikánov
Návyk	môže iniciovať a riadiť správanie môže byť jedinečný	urč. odpoveď na urč. podnety	najmenej všeobecný	najmenej hodnotiaci	bzukoce si pri počúvaní hudby

Zdroj: podľa Allporta (1961, s. 345–349).

### Intencionalita

Dve najtypickejšie stránky Allportovej teórie motivácie sú odmietnutie akceptovať minulosť ako významný element motivácie a zdôraznenie významu kognitívnych procesov, ako sú úmyselnosť a plánovanie v motivácii dospelých ľudí. Allport trval na nahliadaní ľudí ako primárne vedomých racionálnych stvorení, ktoré konajú podľa toho, čo chcú dosiahnuť, a nie na základe primitívnych túžob či zvyškov raných traumatických zážitkov.

Podľa Allporta to, čo sa ľudia pokúšajú robiť, a väčšina ľudí nám vie povedať, o čo sa snaží, je najlepším ukazovateľom, ako sa budú správať v súčasnosti. Ako sme videli, pri hľadaní kľúča k záhade správania sa mnoho teoretikov obracia do minulosti. Allport sa však domnieva, že ľudské nádeje, želania, ambície, aspirácie a plány, to všetko, čo môžeme podradiť pod ich intencionalitu, úmyselnosť, sú pri pochopení ľudskej motivácie primárne.

Motivácia je rozhodujúcou stránkou Allportovej teórie osobnosti. Podľa Allporta (1961) teória motivácie musí približovať súčasnosť motívov: „Všetko, čo nás poháňa, musí nás poháňať teraz.“ Takáto teória musí byť pluralistická: musí byť otvorená pre motívy rôzneho typu — prechodné, opakujúce sa, vedomé, nevedomé, nútiace k uspokojeniu základných potrieb, rovnako ako ambície a záujmy normálne vyvinutých dospelých ľudí. Teória musí vysvetľovať dynamické sily kognitívnych procesov, ako sú úmyselnosť a plánovanie. Allport tvrdí, že musí poskytovať konkrétnu jedinečnosť motívov. To znamená, že nestačí vedieť, aké motívy istý človek zdieľa s ostatnými, ako napríklad „John má potrebu výkonu“. Musíme vedieť, aký prejav má tento motív u konkrétneho človeka: „John pracuje veľmi ťažko na tom, aby sa stal vedúcim školského orchestra.“

## Proprium

**Proprium** (z latinského *proprius* – „vlastný“) je Allportov termín pre tie aspekty osobnosti, ktoré mnohí teoretici zahrnujú pod *Self* alebo *Ego*. Allport opisuje *Self* ako „niečo, čoho sme si bezprostredne vedomí“, čo pokladáme za „citovú, centrálnu, súkromnú časť nášho života“, a tým tiež „akési jadro nášho bytia“ (s. 110). Zároveň hovorí, že *Self* nie je stálym jadrom – takým sa zdá, keď preberie kompletne velenie nad celým správaním a vedomím, inokedy „ide celkom do zákulisia“. Allport cítil, že „tento ťažký problém subjektívnej podstaty *Self*“ otvára „hlbokú filozofickú dilemu, ktorá sa týka podstaty človeka, duše, slobody a nesmrteľnosti“ (1961, s. 111).

Proprium je *Self* ako objekt – zahrnuje pocit telesného *Self*, pocit pokračujúcej sebaidentity, sebaúctu alebo hrdosť, sebaextenziu (vzťahy k vonkajšiemu svetu), sebaobraz, *Self* ako racionálny „zvládač“ (*coper*), ako vlastné snaženie (*propriate striving*), ktoré zahŕňa intencionalitu, dlhodobé ciele a ambície. Týchto sedem aspektov *propria* sa vyvíja postupne a budeme o nich viac hovoriť v časti o osobnostnom vývoji.

Je však i iná stránka *Self* – *Self* – ako – znalec – jeho miesto v celku osobnosti opisujú filozofi a iní teoretici rôzne (pozri Allport, 1955, najmä časť 10 a 11): „Kto je to, čo ma pozná telesne, kto má môj obraz a uvedomenie si mojej identity v čase, kto vie, že mám svoje vlastné snaženia? Ja viem všetky tieto veci a čo viac, viem, že o nich viem. Ale kto je to, kto má taký prehľad a pochopenie?“ (Allport, 1961, s. 128) Allport sa obáva, že ak postavíme *Self* ako nezávislého činiteľa, ktorý „vie, chce, môže a pod.“, sme v nebezpečí vytvorenia osobnosti v osobnosti, homunkula, „človečička“, ktorý nemôže byť naozaj skúmaný. Z týchto dôvodov používa radšej termín *proprium*, radšej ako *Self* či *Ego*, ktoré, ako cítil, vytvárajú predpoklad takéhoto nedostupného, vnútorného činiteľa. Z nie celkom jasných dôvodov pripája Allport *Self* – ako – znalec k *propriu*. Či je to ôsmy aspekt, alebo celková suma siedmich aspektov, alebo ťažko uchopiteľný tieňový fenomén, nevieme povedať.

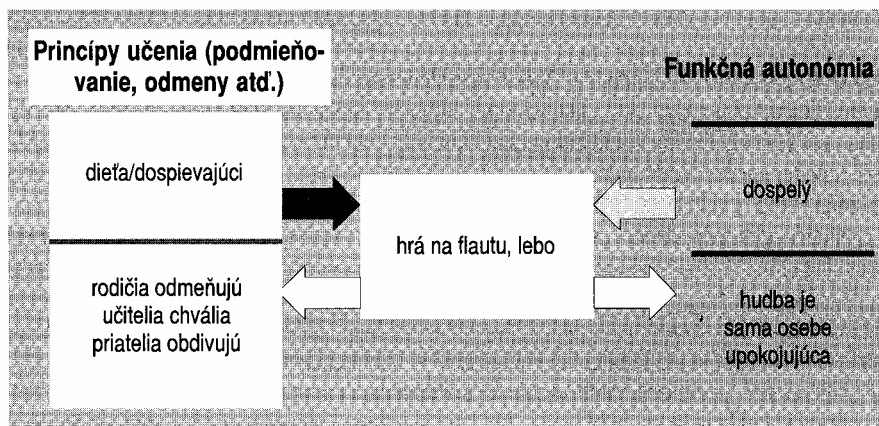
## Funkčná autonómia

Podľa Allporta **funkčná autonómia** „hľadá na motívy dospelých ako na rôznorodý, sebaudržiavajúci sa a súčasný systém, ktorý vyrastá z antecedentného systému, je však od neho funkčne nezávislý“ (1961, s. 227). Allport tým myslí, že daná aktivita alebo forma správania sa môže stať vyústením, cieľom samým pre seba, hoci pôvodne spustená z nejakej inej, špecifickej príčiny. A je pravdou, že či už bola odvodená z fyziologického napätia, alebo nie, aj v prípade chýbania biologického posilnenia môže byť správanie schopné sebaudržiavania na neurčito.

Allport (1961) tvrdí, že sú dve úrovne funkčnej autonómie: perseveratívna funkčná autonómia je blízka tomu, čo predstavujú (alebo možno predpokladá, že predstavujú) „jednoduché neurologické princípy“ (1961, s. 230). Adekvátne, vlastná (*propriate*) funkčná autonómia „závisí od istých filozofických náhľadov na povahu ľudskej osobnosti... a presahuje súčasne znalosti o činnosti nervového systému“ (Allport, 1961, s. 230).

Allport ilustruje **perseveratívnu funkčnú autonómiu** viacerými experimentmi, v ktorých potkany pokračovali v istých prejavoch správania bez posilnenia či odmeny. Ako príklady tejto funkčnej autonómie u ľudí Allport uvádza detské opakujúce sa prejavy správania (napr. opakovane hádže hračku na zem, kým ju dospelý vládze dvíhať), tendenciu ľudí pokračovať v práci alebo myslieť na neukončené úlohy (o tejto tendencii sa diskutovalo

## 10. kapitola



Obr. 10.1 Motivácia podľa Allporta

ako o efekte Zeigernikovej, pozri napr. Baddely, 1976, Deutsch, 1968) a tendenciu detí i dospelých vyhľadávať alebo uprednostňovať, čo je známe, rutinné.

**Adekvátna funkčná autonómia** je „najvyššou úrovňou organizácie osobnosti“ (Allport, 1961, s. 237). Tento typ funkčnej autonómie má do činenia s „komplexnou adekvátnou organizáciou, ktorá determinuje celkové nastavenie zrelého životného systému“. Významnou súčasťou tohto adekvátneho systému je „zmysel pre zodpovednosť za svoj vlastný život“ (Allport, 1961, s. 237).

Ako príklady adekvátnej funkčnej autonómie Allport uvádza rad udalostí: výskumník sa začne zaoberať nejakou oblasťou výskumu najskôr preto, že sa to od neho požaduje, ale po čase ho práca môže celkom pohltiť, stane sa mu životom. Pôvodný motív sa stráca, čo bolo brané ako prostriedok, stáva sa cieľom. Mnoho géniov našlo v svojej vášni tvorivú motiváciu správania samu osebe: Louis Pasteur, Marie Curie a mnohí ďalší získali za svoju prácu v živote len málo ocenenia, ale aj tak v nej pokračovali, často napriek veľkej nepríazni osudu.

### Ako vzniká adekvátna funkčná autonómia?

Nie je ľahké určiť, ako sa vyvíja funkčná autonómia, pretože nemáme dostatok informácií o neurologických procesoch, ktoré za ňou stoja a chýba nám i ucelená teória podstaty človeka (Allport, 1961, s. 245). Niektoré z tzv. „kvázi-mechanických“ úvah, ktoré Allport cituje, je oneskorené vyhasinanie a čiastočné posilovanie, princípy odvodené z teórie učenia, ďalej základná neurálna vlastnosť, ktorú označuje ako „sebaudržovanie“ (čo dnes nazývame skôr „spätná väzba“) a zmiešavanie nového s už známym. Tým Allport myslí, že človek stále zaraďuje nové informácie do existujúcich rámcov, napríklad môže vytvoriť nové zložitejšie formulácie a teóremy s použitím vyššej matematiky. Napokon Allport tvrdí, že „adaptácia“ je udržiavaná mnohými mechanizmami, pretože ani „príroda nevsadí všetko na jednu kartu“ a aj funkčná autonómia môže byť riadená hociktorým princípom alebo aj všetkými uvedenými princípmi.

Allport uvádza i ďalšie „adekvátne úvahy“, ktoré, keď to zhrnieme, hovoria, že funkčná autonómia vzniká, pretože ona je podstatou a jadrom účelovej podstaty človeka (1961,

s. 250). Po prvé, človek je výtvor energií: „musia existovať motívy, ktoré spotrebujú dostupnú energiu, a ak existujúce motívy nie sú na to dostačujúce, vznikajú nové“ (s. 251). Po druhé, odvoláva sa na pojmy zvládnutia a kompetencie, ktoré priniesli iní teoretici, a vyzdvihuje, že „mnohí autori odmietli reaktívny pohľad na človeka“ a že „človek má na použitie energiu, ktorá mu umožní dosiahnuť ďalej, než len k potrebe reagovať“ (s. 251).

*Podstata povahy človeka ho núti k relatívnej unifikácii života (ktorá sa však nikdy celkom nedosiahne). V tomto trende k unifikácii môžeme rozpoznať mnohé ústredné psychologické charakteristiky. Medzi nimi je i ľudské hľadanie odpovede na „tragické trio“ problémov: utrpenie, vina, smrť. Môžeme tiež identifikovať jeho úsilie vzťahovať sa k svojim blízkym a k svetu okolo. Vidíme, ako sa snaží odhaliť svoje pravé miesto vo svete, určiť svoju „identitu“. Poznávame, že ľudské konanie je do značnej miery proaktívne, úmyselné a pre neho jedinečné. V konečnom procese vzniká pocit svojbytnosti... Svojbytnosť je výrazom základného ľudského procesu stávania sa... (Allport, 1961, s. 252).*

Z tohto hľadiska, zakončuje Allport, je funkčná autonómia len spôsobom, ako vyjadriť, že ľudské motívy rastú a menia sa v priebehu života, „pretože je povahou ľudí to tak robiť“ (1961, s. 252). Čitatelia môžu nájsť v tomto Allportovom stanovisku ozvenu Jungovho archetypu jednoty, Adlerovej tvorivej sily *Self* a Horneyovej a Maslowovu sebaaktualizáciu.

### Vzťah medzi funkčnou autonómiou a motiváciou minulosťou

Fakt, že proprium — ktoré je takpovediac sídlom motivácie a funkčnej autonómie — je vývojový fenomén (pozri ďalšiu časť) a vyvinul sa z primitívneho stavu a minulej skúsenosti, naznačuje, že v motivácii je predsa nejaké spojenie s minulosťou. Je to proprium, čo určuje, ktoré formy správania sa stanú autonómne. Allport chcel pravdepodobne povedať, že i proprium samotné sa stále vyvíja a časom dosahuje poslednú fázu — adekvátne snaženie (propriate striving), keď získa motivačné sily, ktoré majú korene v prítomnosti a budúcnosti a majú vo väčšej či menšej miere motivácie oddelené od minulosti. Podľa Allporta zrelosť môže byť meraná i tým, nakoľko sú motivácie človeka autonómne.

Jednou z najužitočnejších stránok koncepcie funkčnej autonómie je fakt, že umožňuje relatívny rozchod s minulosťou organizmu. Osobná história sa stane relatívne indiferentná, ak je súčasné správanie hnané túžbami a úmyslami, úplne nezávislými od tých, ktoré slúžili ako motívatory v predchádzajúcich periódach. Navyše, princíp funkčnej autonómie je účinnou požiadavkou, aby sme chápali človeka ako veľkú, oslnivú, jedinečnú individualitu, ktorú Allport videl v každej ľudskej bytosti. Ak sa každá forma správania môže stať cieľom samým osebe (hoci nie všetky to robia), vzniká dostatočná heterogenita pre riadenie správania, s nekonečnou variabilitou požiadavok prostredia, k ohromujúcej komplexnosti a jedinečnosti motívov.

### **Jednota osobnosti**

Túto kapitolu začneme tvrdením, že Allport nachádza v osobnosti tak komplexnosť, ako i jednotu. Môže diskutovať mnohé z komplexných elementov a procesov, pozrime sa teda, ako to Allport dáva všetko dohromady.

V skutočnosti Allport hovorí, že jednota sa nikdy nemôže dosiahnuť. Jednota môže existovať len do istého stupňa, človek sa neustále nachádza v procese stávania sa viac jed-

## 10. kapitola

notným. Je rad fenoménov, ktoré túto unifikáciu umožňujú. Po prvé, je tu dynamická jednota v detskom správaní: dieťa odpovedá globálnym spôsobom všetko-alebo-nič. Ako dieťa rastie, učí sa diferenciáciou robiť čiastkové odpovede, odpovedať rôzne na rôzne podnety. Ako dozrieva, učí sa však tiež integrovať mnohé svoje prejavy a správanie tak, aby splnilo úlohy. Napríklad dieťa sprvoti máva rukami a nohami, keď sa v jeho blízkosti drží zaujímavá hračka. Postupne sa však naučí pohnúť rukou smerom k hračke a potom ju uchopiť prstami — čoraz jemnejšia koordinácia pohybov umožní dieťaťu dostať, čo chce. Postupne ako sa dieťa vyvíja, učí sa dávať uchopovacie pohyby dohromady s mnohými inými, napríklad keď sa učí bicyklovať.

Homeostáza, hovorí Allport, je tiež dôkazom tendencie smerom k jednote. Pokiaľ sa organizmus pokúša dosiahnuť stav rovnováhy, môžeme povedať, že hľadá jednu, zjednotenú podmienku. Navyše fakt, že na dosiahnutie integrovaného správania alebo k nasmerovanie konania musí človek zmobilizovať energiu, svedčí o existencii jednoty, prinajmenšom u fungujúcej osobnosti.

Hlavné dispozície, podľa svojej definície, poskytujú osobnosti jednotu, ktorú vytvára zo vzájomného prepletenia čŕt a dispozícií. Často, keď sa nám zdá, že vidíme inkonzistencie v prejavoch čŕt, môžeme za nimi nájsť skrytú jednotu, napríklad ak pátrame po individuálnej osobnej dispozícii: spomeňme si na profesora, ktorého návyk pedantnosti bol podriadený jeho egocentризmu.

Allport hovorí, že najdôležitejšími zjednocujúcimi silami sú funkcie propria, osobitne sebaobraz a snaženie o cieľ. Najmä druhá funkcia je „asi najužitočnejšia koncepcia... Je to snaha dosiahnuť hlavné ciele, ktoré utvárajú život“ (Allport, 1961, s. 391).

## VÝVIN OSOBNOSTI

Z našej diskusie o funkčnej autonómii je jasné, že Allportova teória predpokladá významné zmeny medzi detstvom a dospelosťou. Dokonca by sme mohli povedať, že Allport ponúka dve oddelené teórie osobnosti: jednoduchý, biologický model redukcie napätia je vhodný na vysvetlenie detského správania. Vysvetlenie dospelého správania však vyžaduje omnoho komplexnejší model. Niekde medzi detstvom a dospelosťou dochádza k celkovej — hoci nie nevyhnutne náhle — premene. Zrelý alebo zdravý dospelý je kvalitatívne odlišný od dieťaťa, príčiny dospelého správania sú celkom odlišné ako jeho príčiny u detí.

### Detstvo

Allport hľadá na novorodenca ako na výtvor dedičnosti, primitívnych pudov a reflexného správania. Dieťa nemá osobnosť. Je obdarené istými danosťami, ako je telesná výbava a temperament, ale naplnenie týchto predpokladov čaká na rast a zrenie. Mnoho z detského správania môžeme opísať ako hromadné prejavy alebo nahromadenie nediferencovaných odpovedí, do ktorých je zapojená väčšia časť alebo celý svalový aparát. Dieťa je však schopné odpovedať niektorými vysokošpecifickými reflexmi, ako je sanie alebo prehítanie.

Čo je pôvodným zdrojom motivovaného správania? Allport predpokladá, že všeobecný prúd aktivity usmerňuje dieťa k činnosti. V tomto bode vývinu je dieťa najmä stvorením segmentálneho napätia a pocitov príjemnosti—bolesti. Allport pokladá biologický model, ktorý spočíva na zákone efektu alebo princípe slasti, za plne prijateľný pre rané roky života.

„V tomto zmysle“, hovorí Allport, „je prvý rok najmenej dôležitý pre osobnosť, za predpokladu, že sa nevyškrtne závažnejšie poškodenie zdravia“ (1961, s. 78). Hoci sa v druhej polovici prvého roku života dieťaťa začínajú ukazovať isté charakteristické kvality, ktoré sú predzvesťou trvalých osobnostných vlastností (ako sú odlišnosti v pohyboch či prejavoch emócií), novorodenec je vo všeobecnosti výtvorom biológie. Dieťa nevie, že je hladné, mokré, že cíti bolesť, dieťa len je. Dieťa je, ako Allport hovorí, „sólocentrické“, nie egocentrické, pretože Ego vyžaduje zmysel Self. Len postupné narastanie uvedomenia Self vedie dieťa k vývoju motívov, ktoré nemajú úzky vzťah k tým, čo motivovali jeho správanie pôvodne.

### Vývin propria

Allportova teória **vývinu propria** sa môže na prvý pohľad zdať ako dodatok k jeho koncepcii diskontinuity evolúcie osobnosti. Proprium sa vyvíja celou etapou života, ktorá siaha od narodenia po adolescenciu a tento vývoj sebauvedomenia a ďalších aspektov Self prebieha postupne. Zároveň však Allport tvrdí, že

*„žiadna iná zmena v priebehu života nie je taká významná ako postupný prechod od stavu úplného egocentrizmu k stavu, keď sa dieťa rozpozná ako odlišné od druhých, oddelené od prostredia, až k tomu, že je schopné vnímať udalosti ako významné pre neho, ako nezávislú bytosť“ (1961, s. 112).*

A tak zmena, hoci prebieha postupne, je úplná. Na tejto transformácii je niečo nevyvetliteľné — nemôže byť opísaná ako moment v čase alebo ako istá aktivita, či pohyb. Jednoducho sa udeje a vzniknutá zmena je radikálna.

Allport prijíma mnohé princípy teórie učenia ako použiteľné na detský vývin. Zároveň však pokladá princípy ako podmieňovanie, posilňovanie a hierarchiu návykov za úplne nedostatočné pre učenie v dospelosti, propriu, ktoré si vyžaduje také mechanizmy, ako napríklad kognitívny vhlad. Dodatočne Allport prijíma roly psychoanalytických mechanizmov, ale len pri vývine nenormálnej alebo neurotickej osobnosti.

Ako ukazuje tabuľka 10.2, počas prvých troch rokov života sa vyvíjajú tri stránky **sebauvedomenia**. Prvý sa objavuje **zmysel pre telesné Self**, rozpoznanie telesného „Ja“. Vo vývine **zmyslu pre kontinuitu sebaidentity** je dôležitým faktorom jazyk. Pomenovanie objektov a pomenovanie seba samého dáva dieťaťu prvý zmysel pre pokračujúce Ja, ktoré je vo vzájomnej činnosti s prostredím. Batola to však zároveň nemá celkom jasné s vlastným Self. Malé dieťa si napríklad často neuvedomuje chlad alebo potrebu vyprázdnenia. Ako posledná sa v priebehu prvej etapy vyvíja **sebaúcta** alebo **hrdosť**. Deti chcú robiť veci, chcú, aby sa veci udiali, chcú kontrolovať svoje svety.

Medzi 4. a 6. rokom života prichádzajú dve ďalšie stránky propria: extenzia Self a sebaobraz. **Extenzia Self** — vzťah medzi Self a tými vlastnosťami prostredia, s ktorými je jedinec vo významnom spojení, ako sú napríklad jeho rodičia, domov, kostol, príroda, je v tomto bode vývinu ešte rudimentárna. Malé dievčatko cíti, že jej otec, jej brat, jej auto sú časťami jeho Self, ale zároveň nie je schopné **do extenzie Self** zahrnúť vzdialenejšie entity.

**Sebaobraz** alebo obraz Self, aký je, chce byť, či mal by byť, začína práve v tejto perióde. Chlapček začína zisťovať, že rodičia chcú, aby bol „dobrý“ a uvedomuje si, že je občas „nezbedný“. On si však len začal „vytvárať“ základy úmyslov, cieľov, zmyslu pre zodpo-

## 10. kapitola

vednosť a sebapoznanie, ktoré budú neskôr hrať v jeho osobnosti rozhodujúcu rolu“ (Allport, 1961, s. 123).

V priebehu podstatne dlhšej etapy medzi 6. a 12. rokom sa začína vyvíjať šiesty aspekt propria, a to **Self ako racionálny zvládač**. Pri prechode z rodiny do sveta sú deti vystavené novým matúricim požiadavkám — normy rovesníkov sú napríklad celkom iné ako normy rodičov a odhaľujú novú moc, použitie racionálneho myslenia na zvládnutie problémov.

Siedmy a posledný aspekt propria, ktorý sa má vyvinúť — **adekvátne snaženie** — je zložený z **úmyslov, dlhodobých zámerov a vzdialených cieľov**. Keď človek prichádza do adolescencie, je znovu vystavený otázke sebaidentity. Hlavná otázka teraz znie — som dieťa či dospelý? Jadrom problému je výber povolania alebo iného životného cieľa. Poznanie, že budúcnosť vyžaduje istý plán, spôsobuje, že dieťa prechádza od detských túžob byť hasičom či pilotom k zmysluplnému, integrovanému úsiliu dosiahnuť to, čo chce počas relatívne dlhého času.

**TABUĽKA 10.2**

### Vývin propria

Vek	Vznikajúce aspekty propria
0–3	Zmysel pre telesné Self, telo ako Ja. Zmysel pre kontinuálnu sebaidentitu, uvedomenie si, že Ja má pokračovanie v čase a mieste. Sebaúcta, hrdosť na vlastnú schopnosť robiť veci, kontrolovať svoj svet.
4–6	Extenzia Self, pocity spojenia s ľuďmi a vecami, ktoré sú pre život dieťaťa dôležité. Sebaobraz, zmysel pre to, kto je, chcel by byť, mal by byť.
6–12	Sebauvedomenie, rozpoznanie vlastnej schopnosti zvládať problémy myslením a rozumom.
Dospelosť	Adekvátne snaženie, plány a ciele pre vývoj v budúcnosti: úmysly, dlhodobé zábery a vzdialené ciele.

Zdroj: podľa Allporta (1961, s. 113–127).

## Dospelosť

Hlavnými determinantmi správania zrelého dospelého sú organizované a kongruentné črty, ktoré spúšťajú a riadia správanie podľa princípov funkčnej autonómie. To, ako tieto črty vznikli, nie je pre Allporta významné, pretože v dospelosti odvodzujú svoju motivačnú silu zo súčasných zdrojov. Minulosť je nevýznamná, pokiaľ sa nepreukáže, že je dynamicky aktívna v súčasnosti.

Vô všeobecnosti je fungovanie črt vedomé a racionálne. Riadi sa schémou, ktorej jadro spočíva práve v adekvátnom snažení, ako sme o ňom diskutovali. Ak teda chceme porozumieť dospelému, musíme poznať jeho ciele a ašpirácie.

Samozrejme, nie všetci dospelí dosiahnu plnú zrelosť. Niektorí narušení ľudia sa správajú bez toho, aby vedeli, prečo to robia. Správanie týchto ľudí je užšie prepojené s uda-



losťami z detstva než s udalosťami zo súčasnosti či budúcnosti. Stupeň, do ktorého vedomé myslenie a želania získajú prevahu nad nevedomou motiváciou, a stupeň, do ktorého sú črty nezávislé od ich pôvodu z detstva, je mierou normálnosti a zrelosti osobnosti. Allport sa vždy zaujímal viac o normálne ako o neurotické správanie a o kvality, ktoré zabezpečujú zrelosť osobnosti. Tabuľka 10.3 opisuje niektoré z týchto kvalít:

TABUĽKA 10.3

## Vlastnosti zrelej osobnosti

Extenzia zmyslu Self	Schopnosť zúčastňovať sa a mať radosť zo širokého spektra aktivít. Schopnosť identifikovať seba a svoje záujmy s ostatnými a ich záujmami. Schopnosť projektovať do budúcnosti — nádejať sa a plánovať.
Vrelé vzťahy Self k ostatným	Schopnosť tak intimity, ako i súcitu. Intimita zahŕňa láskavý vzťah k rodine a priateľom. Súciť sa prejavuje v rešpektujúcom a oceňujúcom vzťahu k všetkým ľuďom.
Emočná istota (Sebaprijatie)	Schopnosť vyhnúť sa nemiernosti v uspokojovaní špecifických pudov (napr. prijímať svoj sexuálny pud, uspokojiť ho čo najlepšie bez toho, aby bol potlačený či, naopak, promiskuitný). Tolerovať frustráciu, sebakontrolovať a mať zmysel pre mieru.
Realistické vnímanie, spôsobilosť, úlohy	Schopnosť vidieť ľudí, predmety a situácie také, aké sú. Schopnosť a záujem riešiť úlohy. Mať nevyhnutné spôsobilosti na zvládnutie zvolených úloh. Mať schopnosť občas sa úplne „oddať“ svojej práci. Byť schopný postaviť sa ekonomickým požiadavkám života bez paniky, sebalútosti alebo iného sebazničujúceho správania.
Sebaobjektívizovanie: vhlád a humor	Schopnosť byť objektívny k sebe i druhým. Človek potrebuje vhlád — schopnosť porozumieť sebe i druhým a humor — nielen nájsť radosť a smiech v okolitom svete, ale aj schopnosť zachovať si pozitívny vzťah k sebe a k druhým i v čase, keď vidí nesúlad a absurdity v sebe i druhých.
Jednotliaca filozofia života	Životom by sa mala tiahnuť „červená niť“ plnej vážnosti, ktorá dáva zmysluplnosť všetkému, čo človek robí. Náboženstvo je jedným z najvýznamnejších zdrojov takej filozofie, ale nie jediným.

Zdroj: podľa Allporta (1961, s. 283—304).

## ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Je zaujímavé, že napriek Allportovmu dôrazu na idiografický výskum, ktorý sa, ako si iste spomínate, sústreďuje na jednotlivca, spadá väčšina jeho prác do kategórie nomotetického výskumu, ktorý porovnáva mnohé individuá. Allportov trvalý záujem o sociálne záležitosti ho viedol k tomu, že značný čas venoval výskumu takých otázok, ako sú rasové a etnické predsudky, tvorba a šírenie „šepkandy“ a psychológia masovej komunikácie.

Allport vyvinul dve primárne metódy na meranie osobnosti: **Škálu nadradenosti-podradenosti** (Ascendance-Submission Scale) a **Výskum hodnôt** (Study of values). Obe metódy vznikli v podstate ako nomotetické techniky, majú však tak nomotetické, ako aj idiografické vlastnosti a použitie. Napríklad Výskum hodnôt zisťuje stupeň, do akého človek uprednostňuje šesť ideálnych hodnôt: teoretickú (pravda), ekonomickú (užitočnosť), estetickú (harmónia), sociálnu (altruistická láska) a religióznu (jednota). Subjekt má nútenú

## 10. kapitola

voľbu zoradiť hodnoty do poradia postupným párovaním tak, že každá hodnota je spárená s ostatnými piatimi. Výsledný profil je v svojej podstate idiografický, pretože odráža relatívnu dôležitosť týchto hodnôt pre dané individuum. Všetky usporiadania sú pevné a navzájom porovnateľné, ak skóre jednej hodnoty stúpa, skóre ostatných hodnôt musí klesať. Test však prináša i normy, ktoré sú rozdelené podľa kategórií, ako je pohlavie a povolanie, takže kombinuje výhody idiografických i nomotetických metód.

Túto časť začneme porovnaním nomotetických a idiografických prístupov pri výskume osobnosti. Potom sa v Allportovom diele pozrieme na dve oblasti, v ktorých sa pokúsil o využitie idiografických metód: jeho výskumy expresívneho správania sa a štúdia jednotlivca — ženy, ktorú nazval „Jenny“ — pomocou jej listov.

### Idiografické metódy versus nomotetické metódy

Allport bol presvedčený, že v psychológii je miesto pre idiografické i nomotetické prístupy. Zároveň však cítil, že americká psychológia je tak nadmerne zameraná na nomotetický prístup, že tým trpí naše pochopenie jednotlivca a schopnosť predvídať jeho správanie. Podľa Allporta až poznaním jedinca ako človeka môžeme predvídať, čo bude robiť v nejakej situácii.

Allport a jeho spolupracovníci vyvinuli mnoho metód idiografického bádania. **Technika zrovnocnenia** (matching technique) je opísaná v časti o výrazovom správaní a o **štruktúrálnej a obsahovej analýze** sa diskutuje v časti o „Jenny“. Už sme sa stretli s niektorými idiografickými výskumnými technikami Q-metodológiou, opísanou v 6. kapitole, REP-testom, o ktorom sme diskutovali v 8. kapitole — a vznikli i mnohé ďalšie (pozri napr. Shapiro, 1961; Kilpatrick a Cantril, 1960). Allport (1942) už veľmi dávno obhajoval užitočnosť osobných dokumentov vo výskume správania a stále zdôrazňoval potrebu nových a lepších idiografických techník. V ich vývoji sme len na začiatku (o súčasnom úsilí v tomto smere pozri Lamiell, 1981).

Allport bol kritický k tomu, čo označil ako nadmerné a neprimerané použitie projektívnych testov v meraní osobnosti jedinca. (Projektívne techniky, ako sú Rorschach a Tematický apercepčný test, TAT, predkladajú nejasné podnety a subjekt má opisovať, čo mu tieto podnety pripomínajú, alebo čo môžu znamenať. Vychádzajú z teórie, že nevedomé myšlienky a želania sa „projikujú“ na predložené podnety, a tým sa dostanú do vedomia.) V súlade s jeho presvedčením o prvoradej dôležitosti vedomých racionálnych determinant u normálnej osobnosti Allport pochyboval, že projektívne alebo nepriame merania osobnosti môžu podstatnejšie prispieť k poznaniu človeka, ak tento nie je neurotický alebo ináč abnormálny. Keďže títo ľudia sú ovládaní nevedomými potrebami a túžbami, ich odpovede na priame a nepriame merania môžu byť celkom odlišné. U normálnej osobnosti však oba typy merania môžu viesť k zhodnému obrazu. Tvrdil, že tieto informácie sa dajú získať položením priamej otázky práve tak, ako položením nepriamej. Ako príklad Allport uvádza historiku o mužovi, ktorý tvrdil, že Rorschachove tabuľky mu pripomínajú sexuálne vzťahy. Klinik, ktorý myslel, že nafukol skrytý komplex, sa ho opýtal prečo. „Ach“, povedal pacient, „pretože ja myslím na sexuálne vzťahy stále“ (Allport, 1953, s. 108).

### Štúdie výrazového správania

Ak sa celé ľudské správanie pokladá za súdržné a vzájomne prepojené, tak z Allportovej teórie vyplýva i to, že aj jednoduché nenápadné akty správania majú istý vzťah

k centrálnym vlastnostiam povahy človeka. Ako spôsob získavania informácií o týchto centrálnych vlastnostiach správania začal Allport a jeho spolupracovníci začiatkom 30. rokov sledovať výrazové správanie.

**Výrazové správanie** zahŕňa veci, ako sú výrazy tváre, vlastnosti hlasu, chôdza, rýchlosť pohybu a štýl rukopisu. Každá ľudská reakcia má podľa Allporta dve zložky: **adaptívnu zložku**, ktorá odráža zmysel či účel aktu, a **výrazovú zložku**, ktorá odráža spôsob či štýl, akým je akt správania vykonávaný.

Napríklad vedenie auta obsahuje také adaptívne prejavy, ako je otočenie kľúčikom zapalovania, zaradenie rýchlosti a riadenie. Rovnaké úkony robia stovky ľudí každý deň, ale každý z nich to robí po svojom. Nieкто zastrčí kľúč, len čo si sadne do sedadla, zatiaľ čo iný sa najskôr pohodlne usadí a potom pomaly zasunie kľúč do zapalovania. Jeden človek zaraďuje rýchlosti prudko, iný starostlivo. Nieкто sedí v aute strnule s oboma rukami na volante, iný sedí a manipuluje s volantom uvoľneným spôsobom, podľa možností jednou rukou.

*Výrazová zložka správania vyplýva... z hlboko uložených determinánt, ktoré fungujú ako pravidlo, nevedome a bez úsilia. Adaptívna zložka... je viac obmedzený systém ohraničený momentálnym účelom... Príčinu aktuálneho aktu správania... je potrebné vidieť... v úmysloch jedinca..., ale štýl prevedenia je vždy riadený... hlbokými a trvalými osobnostnými dispozíciami. (Allport, 1937, s. 466)*

Allport tak našiel vo výrazovom správaní nielen potvrdenie ostatných vlastností, ale aj informácie o dôležitých zdrojoch motivácie a konfliktu.

Allport poznamenáva, že výrazové správanie je tiež určované sociálnokulturálnymi faktormi, momentálnou náladou a ďalšími premennými. Podobne ako osobnosť sama, i výrazové správanie môže mať mnoho spoluurčujúcich faktorov a mnohé druhy výrazového správania prinášajú o človeku dôležité informácie.

Allport uskutočnil mnoho výskumov výrazového správania najviac s Philipom Vernonom začiatkom 30. rokov. Allport a Vernon zistili nielen základnú súdržnosť medzi rôznymi formami výrazového správania, ale i „zhodu medzi výrazovým správaním a postojmi, črtami, hodnotami a inými vnútornými dispozíciami osobnosti“ (Allport a Vernon, 1933, s. 248).

Onedlho po výskume s Vernonom spolupracoval Allport s Hadleyom Cantrilom (1934) na sledovaní schopností ľudí posúdiť osobnosť na základe samotného hlasu. Bádateľia zistili, že subjekty boli schopné dať do vzťahu počutý hlas so zoznamom vlastností osobnosti a telesnými vlastnosťami podstatne lepšie, ako by zodpovedalo náhode. Čo je zaujímavé, Allport a Cantril tiež zistili, že subjekty boli súdržnejšie a presnejšie pri spájaní ľudských hlasov so záujmami a črtami než s telesnými vlastnosťami a rukopisom ich nositeľov. Zistenie, že črty, ktoré sa môžu len odhadovať, sa posudzujú presnejšie ako zjav tváre, vek alebo výška, podporujú tvrdenie autorov o ústrednom význame črt a dispozícií.

Pri zhrnutí týchto i množstva ďalších štúdií Allport (1961) napísal, že zistenia potvrdzujú tri závery. Po prvé, jednotlivé výrazové prejavy nie sú aktivované nezávisle, každý z nich môže byť ovplyvnený rovnakým spôsobom ako ktorýkoľvek druhý. Po druhé, zhoda nie je nikdy úplne dokonalá, žiadny prejav nie je len presnou kópiou iného. Ak by to tak bolo, mohli by sme pri diagnostikovaní osobnosti vychádzať z ktoréhokoľvek jednotlivého prejavu — z rukopisu alebo z očí, rúk či perí. A napokon, jednota prejavu je, podobne ako jednota osobnosti, vecou miery.

## 10. kapitola

### Osobný dokument: „Jennine“ listy

Ako sme mali možnosť vidieť, Allport bol pevne presvedčený, že osobnosť možno skúmať z mnohých hľadísk. Jedným z týchto hľadísk môže byť i použitie osobných dokumentov — ako sú napríklad listy, denníky, autobiografie. V roku 1940 dostal 301 listov, ktoré písala žena stredného veku (s fiktívnym menom „Jenny Mastersonová“) mladému páru vyše 12 rokov. Allport rozpoznal užitočnosť tohto osobného záznamu v poznávaní osobnosti a tieto listy používal pri výučbe na Harvarde, kde viedol svojich študentov k tomu, aby ich analyzovali a snažili sa určiť „Jennine“ význačné črty.

Allport sám pri štruktúrálnej analýze (1965) listov požiadal 36 ľudí, aby si prečítali Jennine listy a charakterizovali ju v termínoch črt. Posudzovatelia prišli celkovo so 198 názvami črt, z ktorých väčšinu bol Allport schopný zoskupiť do niektorej z ôsmich kategórií centrálnych črt (tabuľka 10.4 uvádza zoznam týchto kategórií, rovnako ako tie, ktoré vznikli počítačovou analýzou a o ktorých diskutujeme ďalej). Skoro všetci posudzovatelia cítili, že Jenninými najvýznamnejšími črtami bola podozrievavosť, egocentrizmus a nezávislosť—potreba autonómie, ale skoro všetci postrehli i dôležitosť ďalších piatich kategórií. Zároveň je, ako poznamenáva Allport, medzi kategóriami značné prekrývanie. Napríklad hašterivosť je spojená s agresívnosťou. Keď však Allport požiadal posudzovateľov, či vidia nejakú zjednocujúcu tému (hlavnú črtu), nikto takú črtu nevedel objaviť. Allport sa domnieva, že takáto téma či témy môžu „ležať úplne skryté“ v nevedomých sférach, bez toho, aby mali svoj výraz v listoch. Zároveň však uvádza, že

*po prečítaní niekoľkých prvých listov sme zistili, že predpovedáme, čo sa udeje v ďalších... Predpovedateľnosť Jenny, rovnako ako hociktorého smrteľníka, je najsilnejším argumentom pre tvrdenie, že osobnosť je stále hierarchia sentimentov a dispozícií s trvalou štruktúrou (Allport, 1965, s. 196).*

Allport si uvedomoval, že jeho analýza listov sa opiera o intuitívny postup. Napísal preto dve štúdie, kde použil metódu **obsahovej analýzy**, aby vytvoril kvantitatívnejší opis Jenninej komunikácie. Baldwin (1942) použil to, čo nazval „osobná štruktúralna analýza“ na vybratie najvýznačnejších problémov a tém a zmapovanie ich koexistencie v rovnakom kontexte myšlienok a zároveň na spojenie týchto tém s Jenninými základnými postojmi a hodnotiacimi súdmi. Napríklad keď hovorila o svojom synovi Rossovi v priaznivom svetle, často diskutovala o prírode, umení a minulých zážitkoch v Rossovej spoločnosti. Keď hovorila o Rossovi nepriaznivo, mala sklon stále sa vracaf k jeho sebeckosti, jej vlastnej obetavosti a k neželaným kvalitám Rossovyh priateľiek. (Rámček 10.3 uvádza vybrané listy, zvlášť tie, ktoré sa týkajú Jenninho silného a nešťastného vzťahu k svojmu synovi.)

Viac ako 20 rokov po Baldwinovej práci Paige (citovaný Allportom, 1965) použil počítačovú metódu na vykonanie podobnej obsahovej analýzy, ktorá vytvorila osem faktorov, označených ako Jennine najdôležitejšie črty. Ako vidieť v tabuľke 10. 4, tieto sú veľmi podobné tým, ktoré Allport odvodil svojou analýzou „sedliackym rozumom“. Hoci zhoda medzi oboma zoznamami nie je úplná, sú veľmi podobné. Navyše, objektívna analýza potvrdila počet 198 črt—mien zahrnutých pod 8 veľkých kategórií z analýzy „sedliackeho rozumu“. Allport uzatvára, že obsahová analýza „hoci neposkytuje žiadny zlatý kľúč k tajomstvu Jenny“, objektivizuje, kvantifikuje a do istej miery aj sprehľadňuje bežný dojem z Jenny. Ak sa pridržiavame len údajov (to znamená Jenniných vlastných slov), bráni nám to vytvoriť si neprímeraný vhlad, vzdialený skutočnosti. Prináša to tiež iné, nové po-

hlády, než umožňuje len samotný zdravý rozum. Skrátka to, že sme sa zamerali na Jennin fenomenologický svet, nám umožnilo urobiť bezpečnejšie závery o štruktúre osobnosti, ktorá sa skrýva za jej prežívaním existencie (Allport, 1965, s. 204).

TABUĽKA 10.4

## Jennine centrálné črty

Prístup „sedliackym rozumom“	Odvodené počítačovou analýzou
hašteřivá—podozrievavá	agresia
agresívna	majetníctvo
egocentrická	trpiteľstvo potreba začlenenia (affiliation)
sentimentálna	potreba rodinného prijatia
nezávislá—autonómna	potreba autonómie
estetická—umelecká	vnímavosť
cynická—morbidná	(bez paralely)
dramatická—vášnivá	(bez paralely)*
(bez paralely)	sexualita**

Zdroj: podľa Allporta (1965, s. 193–202).

\*Počítačová analýza odhalila, že Jenny produkovala viac zveličovania (založeného na používaní pojmov naznačujúcich preháňanie, ako sú *vždy, nikdy, nemožné*) než podceňovania (slová naznačujúce opatrnosť a obmedzenosť).

\*\*Sexualita nie je, samozrejme, črta. Čo tu počítač primárne zachytil, sú Jennine romantické opisy jej vzťahu so synom. Zaujímavé, že pri analýze „sedliackym rozumom“ sa v neklasifikovanej kategórii čít–mien vyskytol pojem *incestný*, ktorý odráža dojem posudzovateľov, že Jennin vzťah k synovi – a pravdepodobne jej sexuálna adaptácia vôbec – neboli celkom normálne.

## RÁMČEK 10.3 „Hell Hath No Fury, or a Woman Scorned“

Listy, ktoré tu reprodukuje, sme prevzali z *Listov od Jenny (1965)*, zbierky 301 listov, ktoré napísala „Jenny Mastersonová“ (všetky mená sú fiktívne) synovmu spolubývajúcemu a ne-skoršej manželke počas obdobia 12 rokov. Päť listov, ktoré tu reprodukuje, zahŕňa štyri od Jenny „Glennovi“ a „Isabele“ a jeden od Jenniho syna „Rossa“ Glennovi v priebehu dva a pol roka. Toto obdobie svedčí o najväčšom utrpení zo správania jej syna a jeho smrti vo veku 32 rokov a obsahuje niektoré z jej najvášnivejších opisov jej citov k Rossovi a ich vzťahu vôbec. Rossov list naznačuje frustráciu situáciou i istú beznádej.

Moji najdrahší chlapče a deva,  
(Glenn a Isabel)

9. marca 1928

najväčším zážitkom v mojom živote bolo, keď som držala Rossovu maličkú ruku vo svojej a vedela som, že je *môj*.

Jenny

## 10. kapitola

Môj najdrahší a najlepší (Glenn)!

31. mája 1929

Nie, veci sa pre mňa nezlepšujú. Rossova šlampa (Rossova priateľka Vivian) sa celkom usalašila v jeho byte, 15 minút chodze od nášho domu a Ross trávi väčšinu svojho času tam, a určite aj väčšinu nocí, pretože je zriedka doma pred štvrtou alebo piatou ráno... Ross je tak neuveriteľne bezzásadový, necitlivý, až skoro neludský... Ach, môj drahý Glenn, Ross skutočne nie je ani dobrý syn, ani decentný človek. Ross je posadnutý sexom... Snažím sa zachrániť pred blázincom, a tak čítam svoje drahé knihy znovu a znovu — prešla som skoro celého Huga — som do neho zamilovaná a potom „robím“ trochu poéziu a mytológiu — vždy som sa zaujímala o Boha. Máš moju veľkú lásku a vďaku. Nikdy nezabudnem, že si vždy pri mne stál.

Jenny

(Z listu, ktorý napísal Ross Glennovi)

6. júl 1929

Je mi ľúto, ale nemôžem povedať nič radostné o matke a o mne. Naše životy sa javia ako trvalé problémy — také trvalé, že som stratený v ich bludisku a neschopný vidieť, čo je správne, čo je zlé, akékoľvek riešenie... Od minulého leta som sa vrátil domov usekovaný Máriou (Rossova predchádzajúca manželka). Moja umelecká priateľka, Vivian Vold, ktorú matka adoptovala na štyri mesiace, mi pomohla na chvíľu potlačiť výčitky voči Márii. Potom mi Matka vyčítala, že zostávam príliš dlho u Vivian.

Keď Vivian prišla do bytu, matka začala po mne hádzať jedlom. „Hell hath no fury“ atď. Nehovorila ku mne. Ticho prerušila, len aby nazvala Vivian kurvou, prostitútkou, krysou a pod... Medzitým som sa začal báť o svoje zamestnanie, ktoré sa zdá ohrozené a môj život sa zdá márný... Som asistent generálneho riaditeľa. Politici sa ho snažia vystradiť. Ak odíde, som bez práce. Neaprotestoval by som, keby sa nedialo nič, okrem plynutia času. Nikam som sa nedostal, nemám radosť, nič nerobím, žijem v konflikte medzi udržaním dostatočného zdravia, aby som mohol naďalej podporovať matku, a medzi pokusom prísť na zmysel života...

Ross

V septembri 1929 Ross sa podrobil operácii mastoitiídy „a abscesu na mozgu“.

Môj najdrahší (pravdepodobne Glenn),

6. novembra 1929

musíš mať so mnou trpezlivosť, keď píšem tak často a tak veľa — je to priam zneužívanie — ale som vo veľkých ťažkostiach a sama. Najskôr o Rossovi. Keď som počula, že žije s tou ženou — je jej chlieb, leží po ránoch v jej posteli, zatiaľ čo ona šľape — som zúfalá. Samozrejme, každý (okrem Rossa) vie, prečo to robí. Chce ho donútiť k svadbe — najmä preto, aby sa zachránila ona sama — a potom... potom mu povie, čo si o ňom skutočne myslí (a kto by jej to mohol dávať za vinu), práve tak ako jeho prvá žena. Ona získa všetko, čo sa len dá v tomto špinavom kšefte, a on stratí...

Chcela by som ho zachrániť, keby som mohla... Môj plán je takýto: Ross uzná, že by sa nemal oženiť s tou flánderou pod finančným nátlakom a pocitom, že jej dlhuje svadbu. Ja poviem, v poriadku, ožeň sa s ňou, ale nie teraz. Dnes jej nemá čo ponúknuť. Opusť ju, ale oznám jej otcovi a priateľom, že je tvoja snúbenica a že odchádzaš pripraviť pre ňu domov. Získaj zamestnanie, dostaň sa do dobrého telesného stavu, uzavri pre ňu životnú poistku, zarob trochu peňazí a potom povedz „tak tu je domov, ktorý som urobil pre teba“, vráť sa do N. Y. a ožeň sa s ňou. Časom sa zaplatia všetky účty. Zaobstarám peniaze, zaplatím mu cestu do akéhokoľvek mesta, aké si vyberie, a dám mu na začiatok 150 alebo 200 dolárov. Medzitým prestane byť pre mňa problémom — nájdem si miesto a budem rada, že to robím.

Lady M.

Telegram, ktorý Glenn dostal 8. novembra 1929:

ROSS ZOMREL PRI RECIDÍVE. MÔŽEŠ PRÍŠŤ?

JGM

Moje najdrahšie dievča (Isabel),

23. október 1930

tento mesiac bol pre mňa veľmi ťažký — musela som sa presťahovať — a stálo ma to veľa — a potom prišli Rossove narodeniny, 16. október. Posledný 16. október strávil Ross so mnou. Vyzerala som ho od rána, srdce až v krku. Potom skoro popoludní prišiel, niesol krásnu kyticu červených ruží — mojich obľúbených. Bola som v nebi. Nezabudol, rozhodol sa večerať so mnou, nie s tou fľandrou (Vivian). Zobral ma na krásne miesto na Broadway a potom na show — úžasnú show. Prišiel do mojej podkrovnej izby a pobožkal ma na dobrú noc, tam pod hviezdami — ani sa nám nespávalo, čo nám najbližší rok prinesie. Stále na neho myslím, stále si prajem, aby som urobila niečo, čo som neurobila a zabudla na niečo nevykonané, nevyvedané, čo som urobila a povedala.

Lady M.

## ZHODNOTENIE

Počas celej svojej profesionálnej kariéry bol Allport verný svojim teóriám čít a funkčnej autonómie. Rovnako až do konca zastával to, čo nazval „systematický eklekticismus“ alebo „ozajstná syntéza teórií“ (Allport, 1965, s. 211). Chápal rozporuplnú podstatu tvrdenia „systém je viac než len eklektické nahromadenie názorov... Ponúka nadradený princíp“ (Allport, 1958, s. 24). Tvrdí, že „snahou o vypracovanie systému *eklektickým spôsobom* môžeme dospieť k skutočne komprehenzívnej metateórii“ (1968, s. 2). „Každý bádateľ“, hovorí Allport, „má právo obmedziť počet premenných a zamietnuť momentálne irelevantné stránky správania, *ale nemá právo zabudnúť, čo sa rozhodol obmedziť*“ (Allport, 1967, s. 23). Veril, že psychológia musí ostať otvoreným systémom a ospravedlňoval svoje vlastné uprednostnenie riadiacej teórie tvrdením „musíme si kľásť významné, a nie triviálne otázky, aby sme sa úplne nestratili v posadnutosti bádania“ (Allport, 1967, s. 3).

Allport si sám nikdy nebudoval školu nasledovníkov, ako to robili mnohí teoretici osobnosti. Stopy jeho vplyvu môžeme nájsť v práci bývalých študentov, ako sú Jerome Bruner, Gardner Lindzey, Thomas Pettigrew a Brewster Smith. Allport pri postupných modifikáciách svojej teórie kladol čoraz väčší dôraz na úmyselnosť, Ego alebo funkcie propria. Bol pravdepodobne vplyvnejší než ktorýkoľvek iný psychológ pri oživení konceptu Ega, ktorého obľúbenosť v raných rokoch tohto storočia upadla. Trvalo zdôrazňoval potrebu takej koncepcie, ktorá by reprezentovala normálne, komplexné ľudské správanie. Tento dôraz na ego-funkcie sa zhodoval s vývojom, ktorý sa objavil v psychoanalytickej Ego-psychológii. A tak napriek faktu, že bol neľútostným kritikom Freudovej teórie, stal sa jedným z najpopulárnejších teoretikov v psychoanalytických kruhoch.

Allportov dôraz na základný význam vedomých determinánt správania viedol, samozrejme, k obhajovaniu priamych metód posudzovania motivácie, teda k pozícii, ktorá bola značne nepopulárna medzi mnohými súčasnými psychológmi. Allportove tvrdenie, že prítomnosť a budúcnosť sú omnoho dôležitejšie ako minulosť pri determinácii správania človeka, sa stretla s podobným odporom psychológov. Ako však postupne zdôrazňoval čoraz väčší počet teoretikov a výskumníkov, situačné premenné Allportova pozícia získala na akceptácii.

## 10. kapitola

---

Allportova vášeň pre detailný výskum individuálneho prípadu, jeho sústredenie sa na súčasné motívy a dôraz na vedomú motiváciu, to všetko mu poslúžilo na to, aby ako jeden z mála teoretikov premostil priepasť medzi akademickou psychológiou na jednej strane a oblasťou klinickej psychológie a psychológie osobnosti na strane druhej. Tento otvorený kanál komunikácie obohatil nielen každú zo subdisciplín o pohľady tej druhej, ale napomohol udržať intelektuálnu kontinuitu, čo je významné z hľadiska dlhodobého vývoja psychológie.

A napokon, novosť Allportovho stanoviska spočíva v jeho dôraze na budúcnosť a prítomnosť, s relatívnym vylúčením minulosti. Psychoanalýza bola taká vplyvná, že pre mnohých výskumníkov i praktikov bolo ľahké obchádzať súčasné a situačné determinanty a uprednostniť determinujúce faktory umiestnené v minulosti. Allportove práce teda poslúžili ako trvalá pripomienka, že minulosť neznamena pre fungujúceho človeka všetko.

Napriek všetkým uvedeným prínosom k poznaniu a teórii osobnosti bola Allportova teória i dôkladne kritizovaná (napr. Bertocci 1940, Coutu 1949, Seward 1948, a Skaggs 1945). Formálne nedostatky teórie prinášali mnohé otázky: Aké sú presné predpoklady teórie a čo je otvorené pre empirické overovanie? V akom vzájomnom vzťahu sú tieto predpoklady? Kde sú starostlivé empirické definície, ktoré umožňujú výskumníkovi preložiť koncepcie do operacionálnych pojmov?

O týchto základných otázkach Allport diskutoval v mnohých polemikách. Dobrý príklad takýchto polemík môžeme nájsť v dvoch článkoch Holta (1962) a Allporta (1962) publikovaných spolu v časopise *Journal of Personality*. Holt (1962) kritizoval Allporta za použitie idiografickej metódy pri štúdiu jednotlivých osobností a zdôvodňoval, že takéto špeciálne metódy nie sú pri štúdiu osobnosti nevyhnutné. Allport (1962) dôvodil ich nevyhnutnosť a navrhol rad ďalších výskumných techník.

Allport veril, že výskumom jednotlivých prípadov pomocou idiografických metód by mohol dospieť k „vystihnutiu fascinujúcej individuálnosti, ktorú predstavujú osobnosti Billa, Johna a Betty“ (1962, s. 421). Dúfal, že výsledkom by mohla byť lepšia teória osobnosti, ktorá by sa mohla vyvinúť od výlučného zamerania na všeobecné črty k tým, ktoré sú jedinečné.

Najmä z dôvodu, že Allport zastával idiografický prístup k osobnosti, chýba jeho teórii vymedzenie zostavy dimenzií pre výskum osobnosti. Osobnostné črty či dispozície napríklad nemôžu byť formulované vo všeobecnej forme, a tak musí výskumník odvodiť nové premenné pre každý študovaný subjekt. A to je pre každého bádateľa málo povzbudivé.

Hoci je pravdou, že práve na individuálne jedinečné prejavy správania sa viac sústreďujú klinici ako iní psychológovia, aj klinici, ako poznamenáva Sanford (1963), sa pokúšajú odhaliť všeobecné princípy pri analýze jednotlivého prípadu. Práve klinici, ako napríklad Harry Stack Sullivan, tvrdia, že jednotlivcovi nemôžeme porozumieť mimo jeho vzťahu k druhým. (Sullivan súhlasil s Allportom v tom, že existuje vnútorný, súkromný aspekt každej osobnosti, ale domnieval sa, že ho nemôže spoznať nikto okrem jednotlivca samého.)

Ako Allport sám priznáva, problémy do určitej miery pramenia z toho, že sa mu nepodarilo dostatočne zohľadniť „rôznorodosť vytvorenú ekologickými, sociálnymi a situačnými faktormi“ (1968, s. 63). Allport tvrdil, že toto prehliadnutie potrebuje korekciu pomocou „primeranej teórie, ktorá dá lepšie do vzťahu vnútorné a vonkajšie systémy“ (1968, s. 63). Jeho smrť však ponecháva vyriešenie tejto úlohy pre ďalších.

Napriek týmto ústupkom Allport zotrúva pevne na stanovisku, že črty sa nemôžu považovať za výsledok interakčného efektu. Faktory prostredia a situačné premenné



môžu byť príčinnými silami, ale primárnou príčinou ľudského konania je vždy intervenujúci faktor osobnosti. Allport takto zhrnul problém človek—situácia:

*Teoretik osobnosti by mal byť veľmi vzdelaný v sociálnych vedách, aby mohol... „postihnúť správanie jednotlivca primerane kultúre, v ktorej sa objavuje, v jeho situačnom kontexte a v pojmoch teórie rolí i teórie poľa. Zároveň by však nemal strácať zo zreteľa... skutočnosť, že existuje vnútorné a subjektívne rámcovanie týchto kontextuálnych aktov“ (1960, s. 306).*

Jedným z najväčších problémov teórie je neschopnosť demonštrovať empiricky funkčnú autonómiu. Allport nám hovorí, že tento jav sa vyskytuje, ale neposkytuje nijaké uspokojivé vysvetlenie ako a prečo. Dôsledkom je fakt, že oponenti jeho teórie napadli túto jednoduchú premisu — dané odpovede nevyhasínajú alebo sa nestrácajú, ale pokračujú aj bez posilnenia — a tvrdili, že výskumník by mal jednoducho dlhšie sledovať vyhasínanie, alebo že to, čo sa javí ako autonómna odpoveď, je v skutočnosti prejavom skrytej motivácie, ktorú výskumník nesprávne postrehol.

Inou stránkou Allportovej teórie, ktorá sa dostala do paľby kritiky, je predpoklad diskontinuity medzi zvieracími a ľudskými bytosťami, medzi deťmi a dospelými, medzi normálnym a abnormálnym. Väčšina psychológov je tak pevne presvedčená, že vedomosti o normálnom, dospelom, ľudskom správaní sme získali práve z výskumu abnormných jedincov, detí a subhumánnych druhov, že Allportovo stanovisko sa im musí zdať heretické.

Podľa niektorých autorov Allportova teória vykresľuje príliš krásny obraz ľudskej bytosti. Kritizovali ho, rovnako ako Adlera, pre nadmerný optimizmus a pre zveličovanie pozitívne hodnotených stránok ľudského správania. Allport nikdy nepopieral význam nevedomých motívov a často bol vystavený nutnosti vysvetliť v svojich prácach abnormné alebo prinajmenšom aspoň mierne neurotické správanie (pozri napr. Allport, 1965, hodnotenie „Jenninej“ osobnosti). Napriek tomu ho jeho snaha dať socializovaným motívom a racionálnym procesom primerané miesto v osobnosti viedla k pozícii, ktorá sa mnohým zdala nevyvážená.

V oblasti, kde je tak málo pevných pravidiel a kde hlavné premenné nie sú ešte jasne identifikované, sa zdá dôležité udržiavať zdravú rôznorodosť teoretických východísk pre riadenie výskumu. Allportove názory kladú veľký dôraz na problémy a koncepcie, ktoré sa v súčasnej psychológii často zanedbávajú. Pravdepodobne najpozoruhodnejšou stránkou Allportovho diela je, že napriek trochu nemoderným pohľadom a pretrvávajúcemu eklekticismu, mal značný vplyv nielen na výskum osobnosti, ale na celú oblasť psychológie.

### ZHRNUTIE

- ① Normálny dospelý človek je rozumné stvorenie, ktoré sa riadi najmä vedomými úmyslami, ktoré pramenia z prítomnosti a budúcnosti, a nie z minulosti.
- ② Osobnosť je dynamický fenomén, ktorý má tak psychologické, ako aj fyziologické prvky. Rastie a mení sa, hrá aktívnu rolu vo fungovaní jednotlivca.
- ③ **Črty** sú neuropsychické štruktúry, ktoré riadia správanie človeka tak, že je

konzistentné v čase a priestore — robí podobné odpovede na podobné podnety.

- 4 **Všeobecná črta** je spoločná mnohým ľuďom. **Osobná dispozícia** je prejavom všeobecnej črty a určitého jednotlivca.
- 5 Črty majú motivačnú silu, niektoré však slúžia k riadeniu správania, ktoré je už v pohybe, iné spúšťajú správanie a vedú človeka k tomu, aby vyhľadával určité situácie a správal sa istým spôsobom.
- 6 V zriedkavých prípadoch sa u človeka prejaví i **základná dispozícia**, ktorá charakterizuje jeho životný štýl. Všeobecne môže byť človek charakterizovaný 5 až 10 **centrálnymi dispozíciami**. Osobnosť je tiež charakterizovaná **sekundárnymi dispozíciami**, ale tieto sú menej všeobecné a menej rozhodujúce pre opis osobnosti.
- 7 **Funkčná autonómia** tvrdí, že dané aktivity a akty správania sa stávajú cieľom samým osebe, aj keď pôvodne vznikli z iných príčin. Hoci mnohé formy správania, ktoré sú založené na jednoduchých princípoch učenia, pokračujú až do dospelosti, mierou zrelosti je stupeň, do ktorého sú motívy funkčne autonómne.
- 8 Najlepšími indikátormi toho, ako sa budú ľudia správať v súčasnosti a budúcnosti, sú **úmysly** ľudí — ich plány a ciele.
- 9 Niekde v priebehu vývoja medzi detstvom a dospelosťou dôjde k úplnej premene. Motívy, ktoré riadia dospelé správanie, sú úplne odlišné od tých, ktoré riadia správanie dieťaťa.
- 10 **Proprium** je Self ako objekt. Ako vystupuje Self ako znalec sám seba, nie je celkom jasné. Proprium je zložené zo siedmich zložiek, ktoré sa vyvíjajú v období medzi narodením a adolescenciou: **zmysel pre telesné Self, zmysel pre pokračujúcu sebaidentitu, sebaúcta alebo hrdosť, extenzia Self, sebaobraz, Self ako racionálny zvládač a adekvátne snaženie**, ktoré pod seba zahrnuje **úmysly, dlhodobé zámery a vzdialené ciele**.
- 11 Zdravý dospelý je charakterizovaný zostavou organizovaných a kongruentných črt, ktorých činnosť je najmä vedomá a racionálna. Tieto črty odvodzujú svoju motivačnú silu z adekvátneho snaženia. Porozumieť dospelému teda znamená rozumieť jeho cieľom a aspiráciám.
- 12 Človek sa nachádza v trvalom procese stávania sa jednotnejším. Najdôležitejšie jednotiace sily sú funkcie propria. Z nich najmä zameranosť na cieľ utvára osobnosť.
- 13 Hoci sú pre výskum dôležité tak **idiografické**, ako aj **nomotetické** prístupy, je potrebné vyvíjať najmä lepšie techniky idiografického výskumu.
- 14 Práca Allporta a spolupracovníkov o výrazových pohyboch potvrdila konzistentnosť medzi jednotlivými výrazovými prejavmi, ako i zhodu medzi výrazovým správaním a črtami, postojmi a inými stránkami „vnútornej“ osobnosti.
- 15 Mnohé idiografické výskumy 301 osobných listov viedli k zhode šesť až osem centrálnych črt, ktoré charakterizovali jej pisateľku — ženu prezývanú „Jenny“.
- 16 Allport premostil akademickú a klinickú psychológiu svojím dôrazom na štúdium individuálneho prípadu, na dôležitosť vedomej motivácie a prevažujúcej sile súčasných a budúcich motívov. Mal veľký vplyv na návrat koncepcie Ega do priazne akademickej psychológie a jeho názory našli ocenenie u mnohých Ego-psychológov a psychoanalytikov.

- 17 Allportovi kritici vyčítali jeho teórii formálne nedostatky, ktoré spôsobili, že neinšpiroval veľa výskumov, ďalej že nedokázal demonštrovať svoju centrálnu koncepciu funkčnej autonómie, jeho predpoklad diskontinuity medzi zvieracím a ľudským, detským a dospelým, normálnym a abnormálnym, pre tvrdenie o jedinečnosti osobnosti, že venoval príliš malú pozornosť sociálnym a situačným faktorom a že vykreslil ľudskú bytosť v príliš pozitívnom svetle.

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Najformálnejšie prezentovanie Allportovej teórii je obsiahnuté v jeho knihe *Schéma a rast osobnosti (Pattern and Growth of Personality, 1961)*, revidovanej verzii svojej prvej knihy – *Osobnosť – psychologická interpretácia (Personality: Psychological Interpretation, 1937)*. V diele *Človek v psychológii (Person in Psychology, 1968)* Allport ponúka zbierku esejí, ktoré pokrývajú rôzne témy, od jeho modelu črty, náhľadov na eklekticismus až po jeho práce o náboženstve a predsudkoch. Táto kniha obsahuje sériu esejí o dôležitých postavách v psychológii, ako boli William James a Kurt Lewin, rovnako ako kópiu autobiografickej črty, ktorú Allport napísal pre Boringovu a Lindzeyovu *História psychológie v autobiografiách (History of Psychology in Autobiography, 1967)*.

Pre pochopenie Allportovej pozície v štúdiu individuálneho prípadu môže byť užitočné pozrieť si Allportov článok *Použitie osobných dokumentov v psychologických vedách (The use of Personal Documents in Psychological Sciences, 1943)* a štúdiu *Listy od Jenny (Letters of Jenny, 1965)*, o ktorých sme krátko písali v časti o výskume.

Allport považuje na vysvetlenie svojich názorov za mimoriadne dôležité dva články: *Ego v súčasnej psychológii (The Ego in Contemporary Psychology, 1943)* a *Trendy v teórii motivácie (The Trends in Motivational Theory, 1953)*. Prvá esej je veľmi inštruktívna pre návrat koncepcie Self do akademickej psychológie. Druhá vyjadruje Allportove antipsychoanalytické názory a zasadzuje sa za teóriu motivácie, ktorá ostro oddeľuje medzi tým, čo je infantilné a čo prísne súčasné.

Pre ocenenie Allportových názorov na nomotetický a idiografický výskum a jeho schopnosti kombinovať oba prístupy pri meraní osobnosti sa môžete pozrieť na jeden či oba osobnostné testy, ktorými je Allport známy: *Výskum A-S reakcií (A-S Reaction Study, 1928)*, ktorý vyvinul spolu s bratom Floydom Allportom, a *Výskum hodnôt (The Values Study)* pôvodne vyvinutý s Phillipom Vernonom (1931) a neskôr revidovaný Allportom, Vernonom a Lindzeyom (1960). Allportova *Podstata predsudku (The Nature of Prejudice 195)* predstavuje klasický výskum rasových a etnických otázok a študent, ktorý sa zaujíma o túto oblasť, urobí dobre, ak si ju preštuduje.

# 11. kapitola

*Možno sú v živote dôležité iba dve veci:  
vplyv, aký máte na iných, a to, čo vás potešilo,  
čo podnietilo vašu predstavivosť.*

*William H. Sheldon*

## **WILLIAM H. SHELDON: PRVÝ MODERNÝ PREDSTAVITEĽ KONŠTITUČNEJ PSYCHolóGIE**

Statika osobnosti

Dynamika osobnosti

Niekoľko myšlienok o dedičnosti, prostredí  
a vývine

Výskum vlastností

## **DEDIČNOSŤ A OSOBNOSŤ: BEHAVIORÁLNA GENETIKA**

Identické dvojčatá vychovávané oddelene

Jednovaječné a dvojjaječné dvojčatá

Štúdie adopcií

**ZHODNOTENIE**

**ZHRNUTIE**

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

### KONŠTITUČNÉ A GENETICKÉ NÁZORY: WILLIAM SHELDON A INÍ

Mnohí z nás považujú tučných ľudí za milých a bez silnej vôle, chudých ľudí za nervózných a niekedy hanblivých, červenovlasých za výbušných, s ktorými sa ťažko vychádza. Celé storočia laici aj odborníci verili, že správanie významne súvisí s fyzickým výzorom človeka. Od 5. storočia pred n. l. až podnes výskumníci opisovali tieto vzťahy a pokúšali sa ich empiricky dokázať.

Psychológovia, najmä americkí psychológovia, sa vo všeobecnosti zdráhali uvažovať o možnosti úzkeho prepojenia medzi telom a správaním. Primárnou príčinou bolo pravdepodobne naše odmietanie teórie genetického determinizmu — predstavy, že správanie je inherentne určené, a teda pravdepodobne nemeniteľné. Americká demokracia, protestantská etika a dogma „self-mademanov“, to všetko nás viedlo k odmietaniu takýchto myšlienok a k prijatiu environmentalizmu, ktorý tvrdí, že nič nie je dané či predurčené. V správnom prostredí sa ktokoľvek môže naučiť čokoľvek a získať všetko.

Na dôvažok, rané pokusy vysvetliť správanie odkazovaním na fyzické aspekty človeka, napr. frenológia (pozri s. 305), boli priveľmi chabo koncipované a priveľmi zneužívané tými, ktorým išlo iba o výsmech a zneužitie. V dôsledku toho sa základné premisy na poli konštitučnej psychológie — predpoklad blízkeho vzťahu medzi stavbou tela a správaním — všeobecne prijímajú podozrievavo.

Dnes, keď sa pozorovanie rozširuje až na submolekulárnu úroveň, sa o význame genetického prenosu pochybuje čoraz menej a — ako ukazuje druhá časť tejto kapitoly — niektoré z minulých špekulácií môžu mať v skutočnosti pevný vedecký základ. Napríklad nedostatok pevnej vôle nemusí spôsobovať obezitu, ale aj obezita, aj takzvaný nedostatok pevnej vôle môžu mať pôvod vo fyziologickom mechanizme, ktorý reguluje kalorický príjem a výdaj energie (pozri napr. Bennett a Gurin, 1982; Katahn, 1982). A ako uvidíme v tejto a v 12. kapitole, introverzia, často spájaná s chudými ľuďmi, sa spája s vysokou úrovňou mozgovej vzrušivosti, hyperreaktívitou. Teda aj chudosť, aj „hanblivosť“ môžu odrážať hypersenzitivitu na podnety a následný nadmerný výdaj (kalorickej) energie.

Prakticky vo všetkých empirických disciplínach sa niekedy zjavia myšlienky, ktoré „predbiehajú svoj čas“. Príkladom môže byť Galileov boj za presvedčenie ostatných o správnosti svojej koncepcie vesmíru.

Či to tak bude aj v prípade konštitučnej psychológie, ťažko povedať. Zdá sa však veľmi pravdepodobné, že predmet týchto starovekých štúdií úzko súvisí s tým, čím sa zaoberá dnešná psychofyziológia, neurofyziológia, psychofarmakológia a behaviorálna genetika.

Aby sme vám pomohli pochopiť tieto rozličné oblasti a ich vzájomné vzťahy, v prvej časti kapitoly sa sústreďíme na dielo Williama H. Sheldona. (Stručnú históriu konštitučnej psychológie pred Sheldonom pozri v rámečku 11.1.) Druhá časť kapitoly vás oboznámi s genetikou správania, ktorá rozširuje naše poznanie zdedených základov ľudského správania.

Dvanásta kapitola opisuje myšlienky dvoch významných teoretikov osobnosti Raymonda Cattella a Hansa Eysencka, ktorí mnoho svojich formulácií odvodzujú z geneticky formulovaných postulátov.

**RÁMČEK 11.1** Konštitučná psychológia — staroveká disciplína

Za zakladateľa konštitučnej psychológie sa všeobecne pokladá grécky lekár Hippokrates (asi 460–377 pred n. l.). (Považuje sa aj za otca modernej medicíny.) Hippokrates klasifikoval ľudskú telesnú stavbu do dvoch typov: na tučných, svalnatých a silných jedincov a na jemných, vzpriamených a slabých. Prvý typ často postihuje porážka (cerebrovaskulárne príhody, trombóza), druhý typ tuberkulóza.

Ľudí ďalej klasifikoval podľa štyroch temperamentových typov, zodpovedajúcich štyrom základným prvkom, ako ich navrhoval Empedokles, súdobý grécky filozof: vzduchu, vode, ohňu a zemi. Hippokrates tvrdil, že jeho temperamentové typy určujú štyri „šťavy“, tekuté substancie v tele.

Podľa Sheldona (1944) vzniklo v priebehu storočí niekoľko typológií a všetky sa veľmi podobali Hippokratovej. Napríklad Galen, grécky lekár, v 2. storočí vytvoril typológiu štiav založenú na Hippokratovom systéme. Ale až v 18. storočí vznikli typológie založené na pozorovateľných fyzických charakteristikách. Ku koncu 18. storočia nemecký lekár Franz Joseph Gall (1758–1828) so svojím kolegom Johannom Friedrichom Spurzheimom (1776–1832) začali vyvíjať „vedu“ **frenológiu**. Domnievali sa, že špecifické oblasti v mozgu sú v skutočnosti orgánmi rozličných schopností mysle, ako dúfania, opatrnosti či sebaúcty, a že teda konfigurácia hlavy (doslova vypukliny a priehlbiny v lebke) odhaľuje, ktoré z týchto schopností má istá osoba najsilnejšie (Gall a Spurzheim, 1809). Samotná frenológia bola dlho diskreditovaná, ale neurológovia ďalej skúmajú otázku lokalizácie správania (pocitov, myšlienok, činnosti) v mozgu.

Začiatkom 19. storočia niekoľko francúzskych spisovateľov včítane Rostana (1824) navrhlo typológiu troch typov ľudských bytostí. Vo všeobecnosti išlo o digestívny, muskulárny a respiračno-cerebrálny typ. Začiatkom 20. storočia Viola (1909) v Taliansku sformuloval ďalšiu dvojtýpovú klasifikáciu, ktorá merala lineárnosť ľudského tela v porovnaní s jeho váhou. Violove kategórie — „mikrosplanchnický“ typ alebo ľudia s malým telom a „makrosplanchnický“ typ, ľudia s veľkým telom — pripomínajú Hippokratove dva typy.

Konštitučnú psychológiu na jej modernú cestu nasmeroval Ernst Kretschmer (1888–1964). Nemecký psychiater bol veľkým prínosom do európskej psychiatrie a v Nemecku je známy najmä svojimi štúdiami vzťahu medzi telesnou stavbou a duševnými poruchami a typológiou, ktorá vzišla z tejto práce.

V svojej praxi Kretschmer dospel k presvedčeniu, že medzi telesnou stavbou a správaním existujú významné vzťahy, najmä pokiaľ ide o typ správania pozorovateľný pri dvoch hlavných formách duševných porúch, **manicko-depresívnej psychóze** (charakterizovanej excesívnymi, intenzívnymi zmenami nálad) a **schizofrénii** (charakterizovanej poruchami myslenia, chýbaním emocionálnych reakcií, stiahnutím, niekedy bludmi, falošnými presvedčeniami, halucináciami alebo inými poruchami vnímania). Kretschmer (1921) starostlivo študoval telesnú stavbu veľkého množstva pacientov — subjekt stál nahý pred výskumníkmi, ktorí zostavili podrobný zoznam opisujúci hlavné telesné partie — a dospel k teórii troch základných fyzických typov: **astenický** alebo krehký, chudý, **atletický** alebo muskulárny, pevne stavaný a **pyknický** alebo tučný. Pri štvrtom **dysplastickom** type sa kombinujú isté partie jedného typu a iné partie iného typu.

S touto typológiou Kretschmer študoval ďalšiu skupinu 260 manicko-depresívnych a schizofrenických pacientov (85 manicko-depresívnych, z nich bola polovica mužov a polovica žien, a 125 schizofrenických mužov a 50 žien). V tabuľke 11.1 sú uvedené Kretschmerove zistenia podľa percentuálneho zastúpenia jednotlivých telesných typov v týchto dvoch psychiatrických kategóriách. Ako vidno, ukazuje sa jasné prepojenie medzi manicko-depresívnou, psychózou a pyknickým typom a medzi schizofréniou a astenickým typom. Medzi schizofrenickými pacientmi bol však zastúpený aj atletický a dysplastický typ (každý asi 20 percentami), rovnako ako zmiešaný astenicko-atletický typ. Zdá sa, že medzi schizofrenikmi je väčšia variabilita telesného typu než medzi manicko-depresívnymi pacientmi.

## 11. kapitola

Kretschmerov prínos do konštitučnej psychológie je značný, a predsa bola jeho práca z niekoľkých pozícií kritizovaná. Poukazovalo sa na to, že manicko-depresívna psychóza sa väčšinou objavuje v živote neskôr ako schizofrénia a že väčšina ľudí má tendenciu priberať a s pribúdajúcim vekom sa teda stávajú „pyknickejšími“, v dôsledku čoho môžu byť Kretschmerove zistenia nesprávne.

**TABUĽKA 11.1**

*Kretschmerove korelácie medzi telesnou stavbou a psychickou poruchou*

Telesný typ	Percento pacientov v jednotlivých telesných kategóriách	
	Manicko-depresívni	Schizofrenici
Astenický	5	50
Atletický	4	19
Astenicko-atletický zmiešaný	2	7
Pyknický	72	1
Pyknický zmiešaný	17	2
Dysplastický	0	21
Spolu	100	100

Zdroj: podľa Kretschmera (1921, s. 35).

Poznámka: Čísla sú založené na súbore 243 pacientov, mužov bolo takmer dva razy toľko ako žien (Celkový súbor zahŕňal 260 pacientov, ale 17 pacienti boli z konečných korelácií vyradení, boli označení ako „deformovaní a nekategorizovateľní“, z nich 13 patrilo do skupiny schizofrenikov.).

## WILLIAM H. SHELDON: PRVÝ MODERNÝ PREDSTAVITEĽ KONŠTITUČNEJ PSYCHOLÓGIE

Pre Williama H. Sheldona, psychológa, lekára, filozofa a prírodovedca, bola fyzická štruktúra tela primárnym determinantom správania. Sheldon (1949) bol presvedčený, že psychológia potrebuje „...fyzickú antropológiu obsiahnutú v komponentoch či premenných štruktúralne aj behaviorálne merateľných a kvantifikovateľných — antropologicky aj psychologicky — na kontinuu štruktúra — správanie, ktorým je ľudská osobnosť“ (s. xv).

Hoci Sheldona niekedy charakterizujú ako teoretika typov, pretože jeho teória klasifikuje ľudí podľa troch základných typov telesnej stavby, sám sa proti tomuto zaradeniu ohradzoval, tvrdil, že jeho premenné sú „kontinuálne“. Myslel tým, že tieto premenné sa nemajú aplikovať kategoricky, ale odstupňovane. Nikto nepredstavuje ten či onen typ. Každý má v sebe niečo z každého z troch základných komponentov. Sheldonova teó-

**RÁMČEK 11.2** William Herbert Sheldon (1898—1977)

William Sheldon vyrástol na farme na Rhode Islande. Pod vplyvom svojho otca — s ktorým mal blízky vzťah — sa zavčasu oboznámil s plemenami zvierat a so spôsobmi ich chovu. Táto atmosféra mala trvalý vplyv na Sheldonove hodnoty a názory na ľudské správanie. Počas celého života sa v jeho textoch často objavovali dôkazy jeho chápania a záujmu o ríšu zvierat.

Ďalší veľký vplyv na Sheldonov život mal jeho krstný otec William James (1842—1910), vynikajúci psychológ a filozof. Sheldonove úvahy nesú jasné stopy Jamesovej pragmatickej filozofie a Sheldonova prvá kniha *Psychológia a prométeovská vôľa* (*Psychology and the Promethean Will*) (1936) rovnako filozoficky, ako psychologicky rozoberala zdroje konfliktu v modernom živote.

S diplomami z Brownovej univerzity (A.B., 1919), z Coloradskej univerzity (A.M., 1923) a z Chicagskej univerzity (Ph.D. zo psychológie, 1926) sa Sheldon stal prvým vysokoškolským učiteľom psychológie, najprv na Chicagskej univerzite a neskôr na Severozápadnej univerzite a na Wisconsinkej univerzite. Sheldon sa potom rozhodol študovať medicínu, roku 1933 získal M.D. na Chicagskej univerzite a nastúpil do detskej nemocnice v Chicagu. Univerzita mu umožnila dva roky študovať v Európe psychiatriu. Väčšinu času v Európe strávil s Jungom, mal však rozhovory aj s Freudom a s Kretschmerom.

Roku 1936 sa vrátil do Spojených štátov a začal pôsobiť ako profesor psychológie v Chicagskom teologickom seminári, no o dva roky sa presťahoval do Harvardu, kde stretol S. S. Stevensa, známeho experimentálneho psychológa. Tu sa začala dlhoročná spolupráca. Sheldon bol na Harvarde súčasne s Gordonom Allportom, Henrym Murrayom a Raymondom Cattellom.

Po službe v armáde počas 2. svetovej vojny sa Sheldon roku 1947 stal riaditeľom Konštitučného laboratória pri Fakulte lekárov a chirurgov na Kolumbijskej univerzite (Constitution Laboratory of Columbia University College of Physicians and Surgeons) a na tomto poste zotrval dlhé roky. Súčasne viedol výskum na Inštitúte pre vývin človeka v Berkeley (Berkeley's Institute of Human Development), na Oregonskej univerzite a v Rocklandskej štátnej nemocnici v Orangeburgu v štáte New York. Po formálnom odchode do dôchodku z Kolumbijskej univerzity sa Sheldon vrátil do Cambridge, kde pokračoval vo výskume ľudských konštitučných rozdielov až do svojej smrti.

Sheldon bol dva razy ženatý, v druhom manželstve ovdovel, deti nemal. Veľa času venoval práci, ale našiel si priestor aj na niekoľko koníčkov. Bol uznávaným odborníkom na staré mince, v mladosti kúpil a predával zbierky, aby si zarobil na štúdiá, a neskôr napísal o tejto téme dve knihy (1949a, 1976). Bol autoritou v klasifikácii a prírodopise molí a podľa Osborna (1979) bol aj romantikom: bol odborníkom na rytierske obdobia a mal rozsiahlu zbierku literatúry o Rytieroch okrúhleho stola.

ria umožňuje veľké množstvo potencionálnych kombinácií premenných, a teda aj veľké množstvo možných telesných typov, alebo, ako ich nazýval Sheldon, „somatotypov“.

Kým priblížime Sheldonove konkrétne koncepcie a premenné, musíme si vyjasniť, čo myslel pojmom „konštitučný“. Všeobecne na poli psychológie sa tento termín často používal pri poukazovaní na faktory prítomné od narodenia, teda na genetické faktory, aj na vplyvy pôsobiace na vnútromaternicový vývin.



## 11. kapitola

Sheldon používal tento termín veľmi podobne, no najmä ho zaujímal, ako tieto faktory fungujú alebo ako sú pozorované a merané u jednotlivca, ktorého vývin je ukončený. Konštitučná psychológia je pre Sheldona teda „štúdiom psychologických aspektov ľudského správania v ich vzťahu k morfológii a fyziológii tela“ (1940, s. 1). „Konštitúcia“ zahŕňa relatívne nemenné aspekty osobnosti, ako morfológia (forma a štruktúra živých bytostí) a endokrinné funkcie, na rozdiel od aspektov, ktoré relatívne väčšmi podliehajú zmene pod tlakom prostredia, ako sú zvyky a sociálne postoje (Sheldon, 1940). Ako táto definícia objasňuje, Sheldon pri určovaní správania pokladal za významné faktory na glandulárnej a bunkovej úrovni telesných funkcií. Vo svojej empirickej práci sa však sústreďoval hlavne na priamo pozorovateľné, štruktúrne aspekty tela – na celkovú telesnú stavbu.

Je dôležité chápať, že Sheldon nechcel mať zo svojej teórie viac ako jednu „stránku štruktúry ako celku“ (1942, s. 438). Konštitučnú psychológiu chápal ako iba „príspevok k všeobecnej psychológii“, ktorý sa „možno dá porovnať s opisom kostry v anatómii“ (s. 438). Celkom zámerne odnímal dôraz z vplyvu prostredia, aby predstavil zanedbávanú geneticko-fyziologickú stránku obrazu, a problém syntézy nechával na tých, čo prídu neskôr. V dôsledku toho – a aj pretože mal malý záujem formalizovať či systematizovať svoje stanovisko – je Sheldonova teória oveľa menej prepracovaná ako mnohé iné.

### Statika osobnosti

Podľa Sheldona (1942) štúdium veľkosti a tvaru ľudských bytostí tvorí **statiku** psychológie – podstatu rovnováhy medzi komponentmi ľudskej formy a štruktúry čiže **morfológiu**. Keď pochopíme, ako je ľudská bytosť konštruovaná v pokoji, môžeme pokračovať skúmaním ľudskej dynamiky – ako človek cíti, myslí a správa sa v pohybe.

Pod pozorovateľnou štruktúrou alebo telesnou stavbou ľudskej bytosti Sheldon hypoteticky predpokladal biologickú štruktúru, ktorú nazýval **morfogenotyp**. Rovnako ako sa **genotyp**, genetická konštitúcia jednotlivca, odlišuje od **fenotypu**, viditeľných vlastností organizmu, ktoré sú výsledkom interakcie genotypu a prostredia, aj morfogenotyp sa odlišuje od viditeľnej štruktúry tela. Fenotyp je to, čo vidíme, ale podľa Sheldona morfogenotyp je rozhodujúci nielen pri určovaní telesného vývinu, ale aj pri utváraní správania.

Ako môžeme posúdiť morfogenotyp? Nemôžeme ho posúdiť priamo. Vidieť, dotknúť sa a merať môžeme iba fenotyp. Sheldon teda navrhol somatotyp (z gréckeho *somato*, čo znamená *telo*) alebo telesný typ. Somatotyp vychádza najmä z merania skutočného tela čiže fenotypu, ale je to pokus vystihnúť určujúce kauzálne vzorce morfogenotypu usudzovaním na spoločné denominátory na základe mnohých viditeľných charakteristík telesnej stavby človeka.

**SOMATOTYP: ENDOMORFNÝ, MEZOMORFNÝ A EKTOMORFNÝ.** Čo je to **somatotyp**? Konkrétne je to kvantitatívne vyjadrenie stupňa, v akom sú danej telesnej stavbe vlastné tri primárne komponenty: endomorfia, mezomorfia a ektomorfia. Somatotyp je séria troch čísel; prvé vždy hovorí o stupni endomorfie, druhé o stupni mezomorfie a posledné o stupni ektomorfie. Teda somatotyp 7-1-1 opisuje človeka s mimoriadne vysokým stupňom endomorfie a mimoriadne nízkym stupňom obidvoch ostatných komponentov (každý komponent sa vy-

jadruje v škále od 1 do 7), somatotyp 4-6-1 opisuje človeka s priemerným stupňom endomorfie, vysokým stupňom mezomorfie a veľmi nízkym stupňom ektomorfie.

A čo je endomorfia, mezomorfia a ektomorfia? **Endomorfia**, prvý komponent telesnej štruktúry, vyjadruje relatívnu predominciáciu vegetatívneho systému, to znamená partii tela zapojených do asimilácie a trávenia potravy. Endomorfné telo má sklon ľahko naberať tuk a charakterizuje ho mäkkosť a okrúhlosť. Kosti a svaly sú relatívne nedostatočne vyvinuté, telesná stavba vo všeobecnosti sa nehodí na ťažkú fyzickú prácu. Endomorfné telo má väčšiu hmotnosť v porovnaní k svojmu povrchu a má nízku špecifickú hmotnosť — dobre pláva na vode.

**Mezomorfia**, druhá zložka telesnej stavby, vyjadruje relatívnu predominciáciu kostí, svalov a spojovacieho tkaniva. Primárne mezomorfné telá charakterizuje tvrdosť a hrnatosť, sú silné, pevné a všeobecne dobre odolávajú zraneniam. Takáto telesná stavba je dobre vybavená na veľké fyzické nároky, aké sa kladú napríklad na atlétov či cestovateľov.

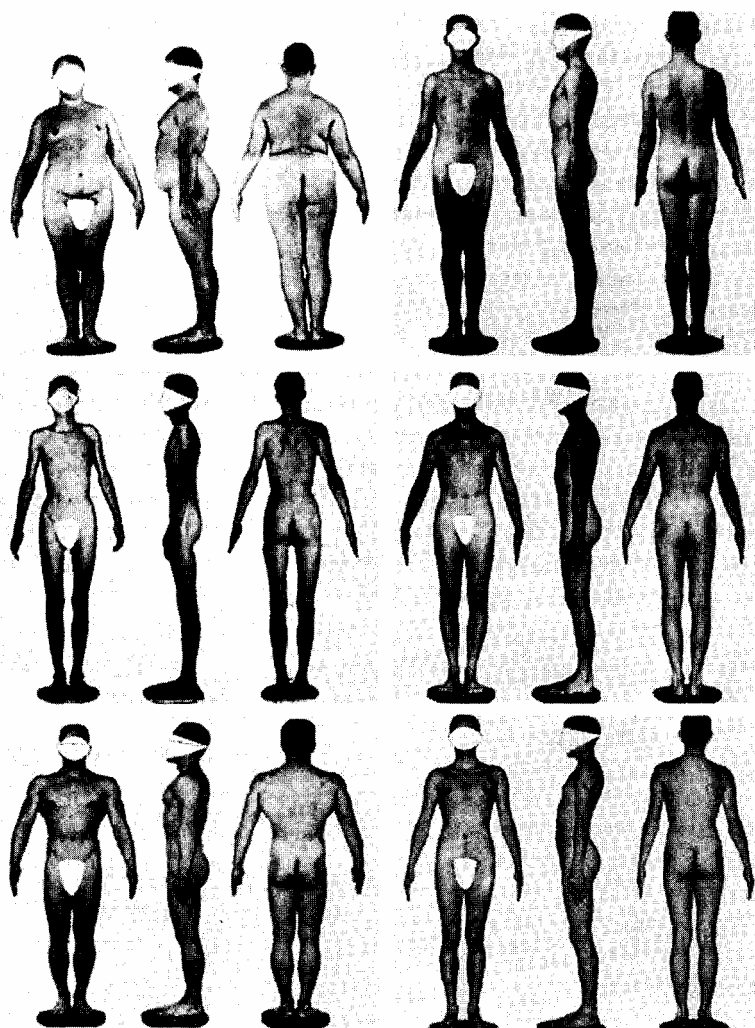
**Ektomorfia**, tretí telesný komponent, vyjadruje relatívnu predominciáciu kože a nervového systému. Primárne ektomorfné telá sú chudé a málo svalnaté. Sú jemné, rovné a majú väčší povrch v porovnaní k hmotnosti než ostatné dva telesné typy. V pomere k celkovej veľkosti má ektomorfné telo najväčší mozog a centrálny nervový systém. Tento typ je nadmerne vystavený vonkajšej stimulácii a slabo vybavený na súťaž a dlhotrvajúcu fyzickú námahu.

Obrázok 11.1 predstavuje príklady extrémne endomorfného, mezomorfného a ektomorfného typu (mužského) tela rovnako ako príklady niekoľkých viacerých bežných telesných typov. V ďalšom texte priblížime, ako Sheldon vyvíjal svoju teóriu somatotypu a spomenieme viaceré techniky na jeho posúdenie.

Sheldon odvodil názvy pre tri komponenty telesnej stavby z názvov troch vrstiev embrya, z ktorých vznikajú jednotlivé časti tela: z **endodermu**, najvnútornejšej vrstvy, vznikajú hlavné partie tráviaceho systému, z **mezodermu**, strednej vrstvy, sa vyvíja svalový, kostrový a obehový systém, a z **ektodermu**, vonkajšej vrstvy, vzniká okrem iného mozog, miecha a vonkajšia vrstva kože. Sheldon hypoteticky predpokladal, že každý z jeho troch primárnych komponentov telesnej stavby predstavuje relatívne väčší dôraz na vývin jedného z základných embryologických komponentov.

Pre Sheldona je somatotyp akýsi kompromis medzi morfogenotypom a fenotypom. Poskytuje viac informácií než súčasná telesná stavba človeka, pretože naznačuje čosi o predpokladaných pôvodných — a pokračujúcich — vplyvoch. Na druhej strane ponúka oveľa viac nejednoznačných informácií, ako by poskytol genotyp, ak by sme ho boli schopní dešifrovať z materiálu zakódovaného v ľudských génoch.

**POSUDZOVANIE SOMATOTYPU.** Sheldon začal svoje výskumy telesnej stavby priamym meraním tiel subjektov. Zistil však, že tieto merania poskytujú rozporné výsledky napriek starostlivému vymedzeniu a zložitým technikám. Navyše zistil, že je nemožné zachytiť dôležité premenné ovplyvňujúce telesnú stavbu bez toho, aby ste mohli vidieť naraz veľké množstvo tiel, vidieť všetky stránky a aspekty daného tela odrazu, a bez toho, aby ste mohli vidieť jedno telo viac ráz. Vyvinul teda techniku, ku ktorej patrilo štandardizované fotografovanie každého subjektu. Osoby požiadali, aby sa nahé postavili do určených pozícií pred rovné, svetlé pozadie. Z každého tela spravil tri fotografie: spredu, zľava a zozadu. Tento postup sa začal nazývať Test predstavenia somatotypu (Somatotyp Performance Test) (Sheldon, 1954). Fotografie tvorili Sheldonove nespracované údaje, kedykoľvek mohli byť



Obr. 11.1 Niektoré somatotypy. Panel A ukazuje tri extrémne typy — tzv. endomorfný, mezomorfný a ektomorfný. Panel B ukazuje na prvom mieste somatotyp podľa Sheldonovej začiatočnej štúdie najbežnejší — mezomorfný ektormorf a na treťom mieste ďalší bežný typ (podľa Sheldona, 1954)

zaradené a opakovane posúdené. (Ako vidíte na obr. 11.1, aby sa zabezpečila dôvernosť informácií, subjekty mali zakryté tváre aj genitál.)

Sheldon odvodil svoje tri primárne komponenty telesnej stavby na základe asi 4000 fotografií svojich kolegov na univerzite a rozdelil hlavné premenné, ktoré z tohto výskumu vzišli, podľa troch kritérií:

1. Dá sa každý subjekt posúdiť z hľadiska tejto premennej?
2. Môžu sa rozliční posudzovatelia, pracujúci nezávisle od seba, zhodnúť na stupni tejto premennej prisúdenom jednotlivým subjektom?

3. Predstavuje táto premenná vlastnosť, ktorá sa nedá vysvetliť nijakou kombináciou ostatných, už identifikovaných, premenných?

Keď prijal premennú ako významnú, subjekty boli posúdené v škále od 1 do 7, podľa stupňa, v akom bola u nich daná vlastnosť prítomná.

Keď už Sheldon a jeho spolupracovníci na základe 4000 fotografií sád určili tri základné komponenty — endomorfiu, mezomorfiu a ektomorfiu — uskutočnili početné „fyzické“ merania fotografovaných tiel. To znamená, že pomocou odpichovadla merali na fotografiách vzdialenosti zodpovedajúce priemerom rozličných častí tela. Potom tento počet hodnôt zredukovali tak, aby účinne rozlišovali medzi subjektmi v škále každého z troch základných komponentov. Zistili, že 17 fyzických meraní subjekty presne rozlíšilo. Navyše zistili, že tieto merania sa dajú vykonať minimálne rovnako presne na fotografii ako na tele subjektu.

Keď už mal Sheldon 4000 subjektov ohodnotených v škálach troch primárnych komponentov a podľa fyzických meraní, mohol zostaviť štatistické tabuľky spájajúce dva typy hodnotení. Potom už bolo možné ohodnotiť nový subjekt v troch primárnych komponentoch uskutočnením 17 fyzických meraní podľa troch fotografií tela danej osoby a doplniť výšku a hmotnosť subjektu. Postupy na určenie somatotypu však vyžadovali buď veľkú skúsenosť, alebo práčne hľadanie v množstve tabuliek. V istom bode Sheldon s kolegami dokonca zostrojili akýsi „somatotypový prístroj“ na uľahčenie práce.

V priebehu rokov Sheldon niekoľko ráz svoj postup určovania somatotypu pozmenil. Pri prvom zdokonalení, na základe údajov od približne 46 000 subjektov, navrhol nové tabuľky, rozdelené podľa vekových skupín po piatich rokoch, od 18 rokov veku do 65, do nich zahrnul vek a **ponderálny index** subjektu — pomer výšky k tretej odmocnине hmotnosti — a určil štyri či päť najbežnejších somatotypov pre daný vek a index. Potom na základe konkrétnych fyzických meraní a fotografií a porovnaním týchto údajov so súborom fotografií somatotypov v *Atlase človeka (Atlas of Men, Sheldon, 1954)* — ktorý obsahuje vyše 1000 reprezentatívnych fotografií somatotypov — mohol vybrať primeraný somatotyp.

Sheldon napokon zistil, že somatotyp sa dá odvodiť lepšie a presnejšie na základe troch mier: ponderálneho indexu, zrelej výšky subjektu alebo najväčšej dosiahnutej výšky a indexu trupu (Livson a McNeil, 1962; McNeil a Livson, 1963; Sheldon, Lewis a Tenney, 1969). Posledná miera vyžaduje malé vysvetlenie.

Sheldon rozdelil telo na päť oblastí, z veľkej časti kvôli posudzovaniu dysplastického typu, sekundárneho komponentu telesnej stavby, o ktorom budeme hovoriť v nasledujúcom odseku. Na dôvažok, k celkovému posúdeniu tela v škále každého z troch primárnych komponentov navrhol posudzovanie týchto komponentov v každej z piatich oblastí: hlava — krk, hrud' — trup, ruky, brucho — trup a nohy. **Index trupu** alebo **Ti** vyjadroval pomer veľkostí druhej a štvrtej z týchto oblastí, teda veľkosť trupu nad pásom sa vydělila veľkosťou trupu pod pásom; veľkosti sa merali na štandardnej fotografii spredu alebo zozadu. V záverečnej časti uvidíme, že Sheldon mohol založiť svoje tvrdenie o konštantnosti somatotypu z veľkej časti na nemeniacej sa hodnote indexu trupu.

**SEKUNDÁRNE KOMPONENTY TELESNEJ STAVBY.** Možno sa vám zdá, že somatotyp neponúka iný spôsob opisu aspektov tela okrem záhadných kombinácií troch základných komponentov. Možno poznáte napríklad štíhlu, peknú ženu, ktorá má „nohy do O“. Alebo poznáte muža s jemnými telesnými tvarmi, širokými bokmi a dlhými, zakrútenými mihalnicami. Stretli ste sa s dvoma komponentmi zo Sheldonových najdôležitejších sekundárnych komponentov telesnej stavby — dyspláziou a gynandromorfiou. **Dysplázia** (spomeňte si na Kretschmerov štvrtý telesný typ, rámček 11.1) je miera, nakoľko sa tri primárne komponenty

## 11. kapitola

vyskytujú inkonzistentne v rozličných častiach tela. **Gynandromorfia** (z gréckeho *gyne*, čo znamená *žena*, a *andros*, čo znamená *muž*) je stupeň, nakoľko časti tela obsahujú aj mužské, aj ženské charakteristiky. Termín gynandromorfia znamená niečo podobné ako *androgýnnosť*, s ktorým ste sa mohli stretnúť skôr. Termín androgýnnosť v súčasnom používaní sa však skôr vzťahuje na psychologické vlastnosti.

Ďalší veľmi významný sekundárny komponent je **texturálny aspekt**, opisovaný ako meranie hrubosti alebo jemnosti telesných čŕt. Tento komponent sa vzťahuje vlastne na príťažlivosť či krásu a iste si viete predstaviť, že je ťažké objektívne ho posúdiť. Významne odráža Sheldonove naturalistické a farmárske základy. Skutočne hovorí o tom, že je to posúdenie „kvality ľudského materiálu“ alebo stupeň, nakoľko sú ľudia, podobne ako koňa, „čistokrvní“ (Sheldon, 1940, s. 75–76).

ROZLOŽENIE SOMATOTYPOV. Koľko vzorov somatotypov existuje? Teoreticky, ako si môžete ľahko vypočítať, je 343 možných typov ( $7^3$ ). Sheldon spočiatku rozlišoval iba 76 rozličných vzorov a aj po preskúmaní mnohých tisícov tiel hovoril celkovo iba o 88 rozličných somatotypoch (Sheldon, 1954). Po poslednej revízii postupov na určovanie somatotypu a s väčšou rozmanitosťou veku a jednotlivcov však mohol uviesť spolu 267 somatotypov (Sheldon, Lewis a Tenney, 1969).

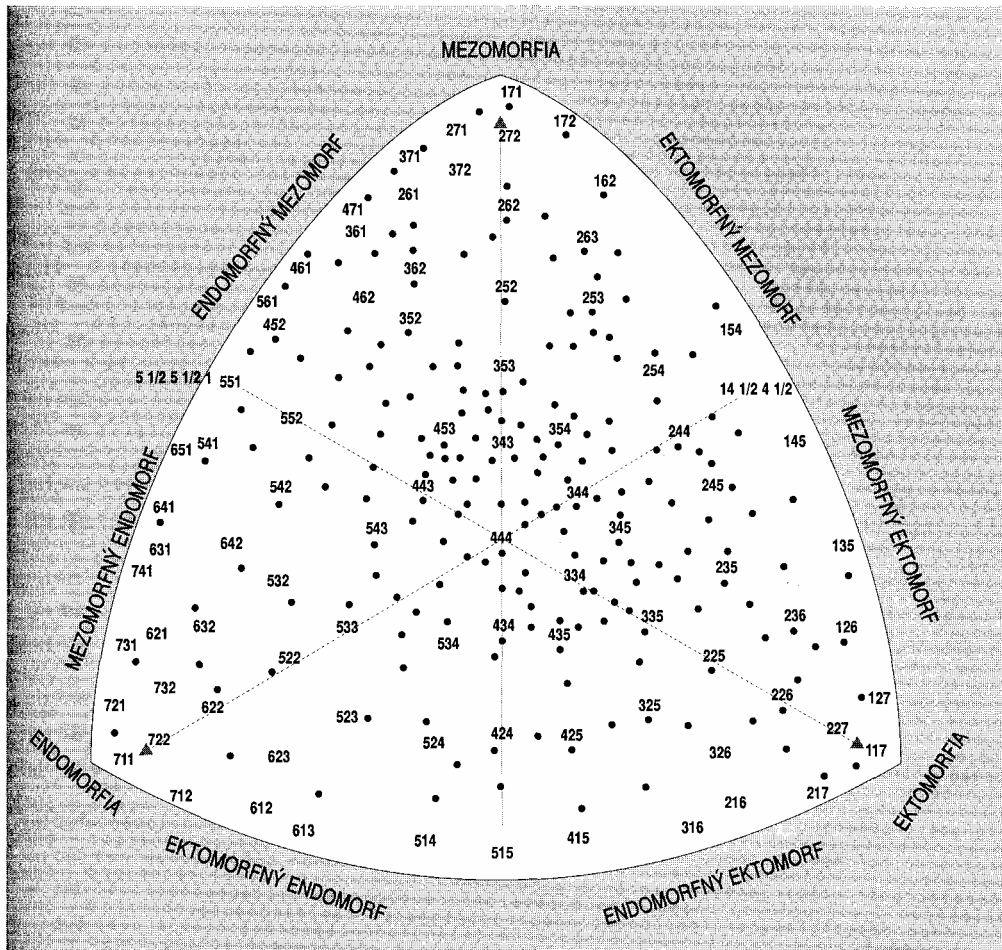
Obrázok 11.2 ukazuje rozloženie somatotypov na 4000 študentoch — mužoch. Hoci rozloženie pokrýva celú „mapu“ (Sheldon o tomto zaoblenom trojuholníku hovoril ako o „mape“ a o jeho častiach ako o „severozápadnej“, „juhovýchodnej“ atď.), somatotypy majú zreteľnú tendenciu sústreďovať sa v mezomorfnej oblasti a v oblasti mezomorfia — ektomorfia. Zaujímavé je porovnanie tohto obrázku s rozložením somatotypov v skupine 4000 žien (pozri obr. 11.3); medzi mužmi nájdeme väčšiu variabilitu než medzi ženami a muži sú aj očividne častejšie mezomorfní; ženy sú častejšie endomorfné.

KONŠTANTNOSŤ SOMATOTYPU. Sheldon pôvodne tvrdil, že pri sledovaní niekoľko sto jednotlivcov počas asi desiatich rokov „sme nezistili ani jeden prípad presvedčivej zmeny somatotypu“ (1940, s. 221). Faktory výživy môžu zmeniť špecifické miery, no výsledné zmeny sa budú javiť iba ako odchýlky od základného somatotypu. Sheldon predpokladal, že „na to, aby sa zmenil somatotyp, musí sa zmeniť kostra rovnako ako tvar hlavy, usporiadanie kostí na tvári, krku, zápästiach, členkoch, lýtkach a na predlaktiach, aj pomer výšky k mieram na miestach, kde sa neukladá tuk“ (s. 221).

Neskôr však pripustil, že konštantnosť somatotypu môže byť väčšmi idealizovanou teóriou než empirickým faktom. Keď roku 1954 vydal svoj úctyhodný *Atlas človeka*, hovorí, že somatotyp zostáva rovnaký v čase, ak nenastane podstatná zmena vo výžive alebo v telesnom zdraví jednotlivca: somatotyp je „dráhou alebo cestou, ktorou žijúci organizmus pôjde za štandardných podmienok výživy a za neprítomnosti ťažkej, poškodzujúcej patológie“ (Sheldon, 1954, s. 19). (Napríklad hlad alebo svalové degeneratívne ochorenie môžu zmeniť dôležité vzťahy medzi kostrovou a svalovou časťou tela a hmotnosťou.)

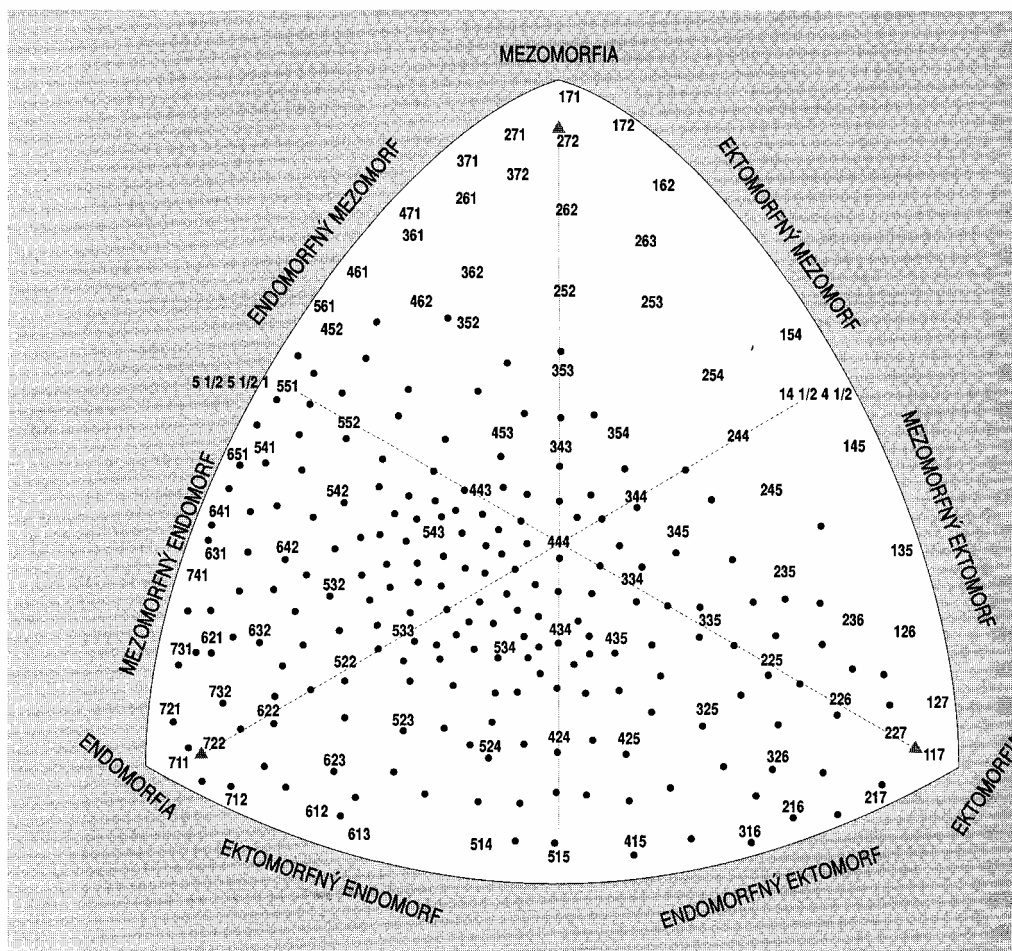
Sheldon vravel, že v ideálnom prípade by sme na posúdenie morfogenotypu v pozadí mali mať nielen úplnú históriu jednotlivca, ale aj záznamy o jeho predkoch a potomkoch. Navyše, fotografie somatotypu by sa mali robiť v pravidelných intervaloch počas života jednotlivca a rozličné biologické merania by sa mali vykonávať čo najčastejšie.

Roku 1969 Sheldon na základe svojej novej metódy posudzovania somatotypu opäť tvrdí, že somatotyp sa nemení. Toto tvrdenie sa zakladalo zväčša na objave pozoruhodnej stability indexu trupu v čase v mnohých štúdiách (Sheldon, Lewis a Tenney, 1969). O indexe trupu sme už hovorili.



Obr. 11.2 Rozloženie 4000 mužských somatotypov. Každý bod predstavuje 20 prípadov (podľa Sheldona, 1954, obr. 1, s. 12)

Hoci Sheldon (1940) povedal, že na posúdenie somatotypu pred tridsiatkou treba viac zručnosti než na jeho určenie po tridsiatke, hypoteticky predpokladal, že somatotyp sa dá presne určiť už v šiestom roku veku. Uvažoval, či by sa prípadne somatotyp nedal predpovedať, aspoň približne, takmer od narodenia. Parnell (1958) však tvrdí, že hoci sa deti môžu posudzovať už v siedmom roku, somatotyp sa v tomto veku nedá uspokojujúco vypočítať. Poukazuje na to, že dôležitý faktor pri posudzovaní detí je problém, že prinajmenšom u chlapcov „svaly dosahujú najdôležitejšiu fázu vývinu až v neskej puberte“ (1958, s. 34).



Obr. 11.3 Rozloženie 4000 ženských somatotypov. Každý bod predstavuje 20 prípadov (podľa Sheldona, 1954, obr. 2, s. 13)

### Dynamika osobnosti

Keď štruktúra, statický aspekt osobnosti, začne pracovať — keď človek „vstane a začne sa pohybovať“, vyjadrovať túžby a motivácie a reagovať na ostatných — človek sa stáva **dynamickým** organizmom. Správanie tohto organizmu odráža to, čo Sheldon označoval ako **temperament** alebo „úroveň osobnosti tesne nad fyziologickým fungovaním a pod získanými postojmi a presvedčeniami“, úroveň, „kde sa ukazujú základné vzorce motivácie“ (Sheldon, 1942 s. 4).

Sheldon naisto cítil, že tieto dva aspekty v človeku — telesná stavba a temperament — sú dôležitým spôsobom prepojené. V skutočnosti hovoril, že by sa na ne malo pozerieť ako na dva aspekty jedného celku. Nemalo by nás teda prekvapiť zistenie, že „dynamika jednotlivca by sa mala uviesť do vzťahu k statickému obrazu, ktorý poskytuje“ (Sheldon, 1942, s. 4).

DIMENZIE TEMPERAMENTU. Podobne ako Raymond Cattell, ktorého prácu približuje nasledujú-

ca kapitola, aj Sheldon začal s predpokladom, že obrovskú povrchovú variabilitu a komplexnosť ľudského správania ovplyvňuje relatívne malý počet základných faktorov. Z literatúry o osobnosti, najmä z tej, ktorá sa zvlášť zaoberá osobnostnými črtami, Sheldon vyabstrahoval zoznam 650 črt. Mnohé z nich súviseli s extroverziou či introverziou, známou a rozšírenou koncepciou Carla Junga (pozri 4. kap.).

Sheldon starostlivo odlišil črty, ktoré, podľa jeho úsudku, pravdepodobne mali biologické či somatické korene. Nanešťastie však tento fakt dosť jasne nevysvetlil prv, ako štúdiu predniesol, a to prispelo ku skepticizmu, s ktorým sa stretli vysoké korelácie medzi telesnou stavbou a temperamentom, ktoré zistil. Ale to už predbiehame.

Sheldon so spolupracovníkmi skombinovali prekrývajúce sa črty, vylúčili tie, ktoré považovali za nedôležité atď., a dospeli k zoznamu 50 črt, ktoré podľa nich zachytávali všetky z pôvodného zoznamu 650. Sheldon potom počas jedného roka skúmal skupinu 33 mužov – študentov, učiteľov a iných. Pozoroval ich každodenný rozvrh a interpersonálne interakcie a podrobil ich klinickému interview. V päťbodovej škále (neskôr ju rozšíril na sedembodovú, aby zodpovedala škále telesnej stavby) opakovane posudzoval každého muža v každej z 50 črt. Na konci roka podrobil všetky merania korelačnej analýze s cieľom odhaliť zhluky črt, o ktorých by mohol predpokladať, že predstavujú niekoľko premenných v pozadí. Aby mohla byť premenná zaradená do zhluku, musela pozitívne korelovať aspoň s 0,6 ostatných črt v tom istom zhluku a negatívne aspoň s 0,3 s črtami z ostatných zhlukov.

Sheldonova analýza odhalila tri hlavné zhluky črt, ktoré zahŕňali 22 z pôvodných päťdesiatich. Potom sa usiloval zlepšiť a rozšíriť zoznam pre každú premennú, aby zväčšil spoľahlivosť a validitu svojho meracieho nástroja. Napokon dospel k celku 60 črt, v každom zhluku ich bolo 20, zhluky označoval ako **viscerotónia**, **somatotónia** a **cerebrotónia**.

U ľudí, ktorí majú vysoké skóre v škále **viscerotónie**, „je zažívací trakt kráľom a zdá sa, že jeho blaho definuje primárny cieľ života“ (Sheldon, 1944, s. 543). Takíto ľudia vykazujú všeobecnú lásku k pohodliu a akúsi nenásytnosť, pokiaľ ide o jedlo, iných ľudí a lásku. Majú relaxovaný postoj, reagujú pomaly a sú pomerne vyrovnaní. Sú sociabilní, tolerantní k ostatným a vo všeobecnosti nie je ťažké s nimi vychádzať.

Ľudia s vysokým skóre v škále **somatotónie** majú vo všeobecnosti radi fyzické dobrodružstvo a riziká a majú silnú potrebu temperamentnej a svalovej fyzickej aktivity. Sú agresívni, často necitliví k pocitom ostatných a hluční. Sú tiež odvážni a za najdôležitejšie považujú čin, moc a dominanciu. Pre ľudí s vysokým skóre v škále **cerebrotónie** je prvoradou starosťou, aby boli nenápadní. Takíto ľudia sú uzavretí, inhibovaní a majú tendenciu skrývať pred ostatnými seba aj to, čo ich zaujíma. Títo ľudia, tajnostkárski a rozpačití, majú často strach z ostatných a radšej sú sami, najmä keď majú problémy. Reagujú mimoriadne rýchlo, zle spávajú a najlepšie sa cítia v malých, uzavretých priestoroch.

**POSUDZOVANIE TEMPERAMENTU.** Základným nástrojom na posúdenie temperamentu je temperamentová škála (the Scale for Temperament) (pozri tabuľku 11.2). Sheldon vrazil, že pri používaní škály by posudzovateľ „mal pozorovať subjekt zblízka aspoň rok, v čo najväčšom počte rozličných situácií“ (1942, s. 27). Posudzovateľ by mal v tomto období uskutočniť sériu aspoň dvadsiatich „analytických interview“ s každým subjektom a po každom interview by mal ohodnotiť subjekt v čo najväčšom počte črt. V tomto procese treba pokračovať, až kým posudzovateľ nie je „dostatočne spokojný, že každá zo šesťdesiatich črt bola primerane zvážená a ohodnotená“ (Sheldon, 1942, s. 27). Na konci tohto postupu sa dá vypočítať totálne skóre pre každý z troch komponentov pridaním individuálnych ohodnotení. Na získanie celkového hodnotenia podľa každého komponentu u jednotlivca môžeme určiť priemer alebo použiť tabuľky.



## 11. kapitola

**TABUĽKA 11.2**

*Položky v temperamentovej škále*

<b>Viscerotónia</b>	<b>Somatotónia</b>	<b>Cerebrotónia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvoľnený postoj a pohyby</li> <li>- miluje fyzické pohodlie</li> <li>- pomalé reakcie</li> <li>- miluje jedlo</li> <li>- schôdzky považuje za príjemnú spoločenskú skúsenosť</li> <li>- pôžitok z trávenia</li> <li>- miluje spoločenské rituály a zdvorilé oslavy</li> <li>- miluje spoločnosť druhých ľudí</li> <li>- láskavosť a ochota bez rozdielu ku každému</li> <li>- hlad po blízkosti a ocenení</li> <li>- orientácia na ľudí</li> <li>- emocionálna vyrovnanosť</li> <li>- tolerancia voči ľuďom</li> <li>- samofúbosť, arogancia</li> <li>- hlboký, pokojný spánok</li> <li>- chýbanie cieľa, intenzity, „ohňa“</li> <li>- nedostatok inhibície, vystavovanie najvnútornejších pocitov „očiam verejnosti“, pocitová extroverzia</li> <li>- sociabilita a emocionálna vrúcnosť sa zvyšuje alkoholom</li> <li>- v ťažkostiach potrebuje ľudí</li> <li>- orientácia na detstvo a rodinné vzťahy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- asertívny postoj a pohyby</li> <li>- miluje fyzické dobrodružstvo</li> <li>- energia</li> <li>- miluje cvičenie</li> <li>- miluje dominanciu, túžba po moci</li> <li>- miluje riziko, náhodu</li> <li>- výrazná priamosť v správaní</li> <li>- fyzická odvaha na súboje</li> <li>- súťaživá agresivita</li> <li>- necitlivosť k potrebám a želaniam ostatných</li> <li>- nenávidí byť zavretý vnútri (klaustrofóbia)</li> <li>- bezohľadnosť, neprítomnosť chúlостivosti</li> <li>- neprítomnosť rečových zábran</li> <li>- ľahostajnosť k bolesti</li> <li>- všeobecná hlučnosť</li> <li>- vyzereá starší</li> <li>- bez kontaktu s hlbšími rovinami uvedomenia, pozornosť a činnosť zameraná na „vonkajšiu scénu“; extroverzia činnosti</li> <li>- agresivita a potreba moci sa zvyšuje alkoholom</li> <li>- v ťažkostiach potrebuje činnosť</li> <li>- orientácia na ciele a činnosti mladosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potlačený, napätý postoj a pohyby</li> <li>- fyziologická hyperreaktivita</li> <li>- prehnane rýchle reakcie</li> <li>- miluje súkromie</li> <li>- mentálna hyperintenzita, príveľmi starostlivý</li> <li>- emocionálne potlačenie</li> <li>- sústredený pohľad, bdelosť</li> <li>- strach pred spoločenským zaangažovaním sa</li> <li>- nedostatok vyrovnanosti a sebaistoty</li> <li>- odpor k vytváraniu zvykov a stereotypov</li> <li>- nenávisť k nechráneným miestam (agorafóbia)</li> <li>- nepredvídateľnosť postoja a správania</li> <li>- zábrany v reči a v hlučnosti všeobecne</li> <li>- hypersenzitivita na bolesť</li> <li>- zlý spánok, chronická únava</li> <li>- vyzereá mladší</li> <li>- orientácia na vlastné vnútorné uvedomenie, menší záujem o adaptáciu na okolie; introverzia pocitov aj činnosti</li> <li>- napätie, únava a depresia sa zvyšujú alkoholom a inými depresívami</li> <li>- v ťažkostiach potrebuje samotu</li> <li>- orientácia na neskoršie obdobia života</li> </ul>

Zdroj: podľa Sheldona (1942, Temperamentová škála, s. 26 a 31–94).

Poznámka: Niektoré súbory položiek sú dvojdimenzionálne (napr. druhý súbor pre viscerotóniu a somatotóniu) a niektoré trojdimenzionálne (napr. predposledný súbor v každom stĺpci). Sheldon poznamenáva, že ideálne by všetky položky (spolu 60) mali byť trojdimenzionálne.

**VZŤAH MEDZI TELESNOU STAVBOU A TEMPERAMENTOM.** Sheldonov hlavný výskumný smer tvorila kombinácia statických a dynamických prvkov tvoriaca pohybujúcu sa, fungujúcu osobu. V počiatočnej štúdií vzťahov medzi telesnou stavbou a temperamentom zistil, na svoje prekvapenie, že korelácie medzi týmito dvoma aspektmi osobnosti nielen existujú, ale sú oveľa silnejšie, ako si myslel.

Sheldonova pôvodná štúdia. Sheldon (1942) počas piatich rokov študoval 200 belochov mužov, študentov a absolventov z univerzity a z praxe. Po starostlivom pozorovaní, pri uplatnení postupov, o ktorých sme už hovorili, prísúdil týmto osobám temperamentové ohodnotenie podľa temperamentovej škály (pozri tabuľku 11.2) a somatotyp podľa svojej pôvodnej metódy.

Výsledky prvej veľkej štúdie boli prekvapujúce. Na základe predchádzajúcich štúdií, v ktorých sa pokúsil korelovať Violov morfológický index s niekoľkými aspektmi mentálnych schopností a temperamentu (Sheldon, 1927a, b, c), očakával iba nízke korelácie. Ako môžete vidieť v tabuľke 11.3, zistil však zarážajúco vysoké korelácie medzi telesnou stavbou a temperamentom. Korelácie medzi endomorfiou a viscerotóniou, mezomorfiou a somatotóniou a ektomorfiou a cerebrotóniou sa pohybovali okolo +0,80, a to je veľmi vysoká korelácia. (Táto korelácia naznačuje, že dve premenné môžu mať až 80 % spoločných kauzálnych vplyvov.)

Všimnite si tiež, že korelácie medzi ostatnými dvojicami šiestich komponentov v tejto štúdii sú vždy negatívne a niektoré sú, opäť, podstatné. Niektorí vedci potvrdili druh vzťahov medzi telesnou stavbou a temperamentom, ktorý zistil Sheldon (pozri rámček 11.3), ale ani jeden nezistil také vysoké korelácie ako on.

Sheldon (1942) vyslovil záver, že korelácie približne +0,80 naznačujú, že „morfológia a temperament, tak ako ich meriame, môžu tvoriť prejavy na príslušných rovinách základných spoločných komponentov“. „Ak sme už dosiahli základné faktory osobnosti,“ poznamenáva, „korelácie nie sú vyššie, ako by sa dalo očakávať, pretože v takom prípade dvoma technikami meriame rovnakú premennú na rozličných úrovniach prejavu“ (Sheldon, 1942, s. 401). V takomto prípade, ako hovorí, by tieto základné premenné mohli vytvoriť vzťahový rámec, v ktorom by psychológia mohla prispieť k štúdiu individuálnych rozdielov vo všetkých oblastiach správania včítane biologických a sociálnych vied.

**TABUĽKA 11.3**

*Korelácie (r) medzi telesnou stavbou a zložkami temperamentu (n = 200)*

Komponenty telesnej stavby	Temperamentové zložky		
	Viscerotónia	Somatotónia	Cerebrotónia
endomorfia	+0,79	-0,29	-0,32
mezomorfia	-0,23	+0,82	-0,58
ektomorfia	-0,40	-0,53	+0,83

Zdroj: podľa Sheldona (1942, s. 400).

*Vysvetlenie korelácií.* Je viacero príčin, prečo môžu existovať korelácie — veľké alebo malé — medzi telesnou stavbou a temperamentom. Prvou môže byť, že ľudia s istou telesnou stavbou zisťujú, že určité správanie je častejšie odmenené, kým iné správanie je častejšie trestané. Napríklad výrazne ektomorfnému človeku sa môže beh na dlhé vzdialenosti zdať vhodnejší pre jeho telesnú stavbu ako, povedzme, basketbal, a môže teda používať beh na budovanie sebavedomia a na získanie ocenenia od ostatných. Lenže beh je aj dosť osamelý šport a toto môže opäť zosilniť či vytvoriť tendenciu stať sa samotárom, uprednostňovať samotu pri práci aj mimo nej. Na druhej strane, výrazne endo-

## 11. kapitola

morfný človek sa môže cítiť handicapovaný pri tanci či pri inej fyzickej aktivite, a môže teda začať uprednostňovať rozličné spoločenské a „stádovité“ aktivity, ktoré sa dajú vykonávať pri relatívnom fyzickom pohodlí. Primárne mezomorfná osoba môže zistiť, že v konfrontáciách má často výhodu, pretože je vyššia. V dôsledku toho si môže vyvinúť hrubé spôsoby a záľubu v nebezpečných a lákavých dobrodružstvách.

Druhá možnosť je, že ľudia s istým typom telesnej stavby sú v istom zmysle stereotypizovaní svojou kultúrou, ľudia od nich očakávajú určité správanie. Napríklad, ako sme už povedali, mnohí máme tendenciu očakávať, že chudí ľudia budú nervózni a tuční milí. Takisto skôr predpokladáme, že chudí ľudia budú básnikmi či vedcami a tuční kuchármi alebo komikmi. Očakávame, že svalnatí ľudia budú atlétmi, rovnako však môžeme očakávať, že ich nájdeme v nejakej mocenskej pozícii, napríklad v politickom úrade alebo v predsedníctve veľkých spoločností. Je možné, že ľudia s istými fyzickými charakteristikami sú vedení k tomu, aby prijali vzorce správania, ktoré sa zhodujú s bežnými očakávaniami. Nevieme, pravdaže, odkiaľ takéto očakávania pochádzajú, ani touto teóriou nevieme vysvetliť správanie človeka, ktorý nemá somatotyp istej kategórie — teda niekoho, kto bude mať somatotyp približne 4-4-4.

Tretie vysvetlenie vysokých korelácií medzi telesnou stavbou a temperamentom smeruje k nejakému jednotnému biologickému faktoru. Napríklad je možné, že medzi istými dedičnými faktormi existujú asociatívne spojenia. Ich výsledkom sú určité druhy fyzických charakteristík, ktoré súvisia s istými tendenciami v správaní. Dve veľké štúdie o dvojčatách (štúdie dvojčiat vychovávaných oddelene pozri na s. 325) uvádzajú silné dôkazy o úlohe genetických faktorov v určovaní telesnej stavby (Newman, Freeman a Holzinger, 1937; Osborne a DeGeorge, 1959). Keďže mnohé výskumy podporujú rolu genetických variácií v správaní (pozri Fuller a Thompson, 1978), zdá sa odôvodnený predpoklad, že gény, či už jednotlivo, alebo v kombinácii, majú mnohonásobné účinky, ktoré zahŕňajú správanie aj telesnú stavbu.

Napokon je možné, že vplyvy prostredia majú tendenciu vytvárať isté typy telesnej stavby a súčasne aj isté správanie. Predpokladajme napríklad, že rozmaznávaná matka nájde na tom, aby jej dieťa jedlo bez ohľadu na to, či je hladné, alebo nie. To môže viesť k obezite dieťaťa a zároveň matkin ochranný postoj môže viesť k nadmernej potrebe blízkosti a podpory od ostatných. Myšlienková línia predpokladá, že ak isté udalosti ovplyvňujú vývin fyzických aj temperamentových vlastností, máme sklon chápať ich ako prepojené. Ako si viete predstaviť, Sheldon a konštituční psychológovia vo všeobecnosti sa menej nadchýňajú týmito v podstate environmentálnym vysvetlením než inými hypotézami o príčinách korelácií medzi telesnou stavbou a temperamentom, v ktorých konštitúcia jednotlivca hrá priamu či nepriamu kauzálnu úlohu.

### RÁMČEK 11.3 Telesná stavba a temperament v materskej škole

Záujem o vzťahy medzi somatotypom a temperamentovými dimenziami u malých detí môžeme vysvetliť niekoľkými dôvodmi. Ak by sme u troj- a štvorročných detí našli také vzťahy, aké našiel Sheldon u mladých dospelých, Sheldonova teória o spoločnej konštitučnej báze pre temperament a somatotyp by získala istú podporu. Tieto malé deti boli vystavené omnoho menej rokov skúsenostiam, ktoré by mohli spraviť endomorfa sociabilného, mezomorfa hrubého a ektomorfa introvertovaného.

Takéto vzťahy by boli tiež zaujímavé pri ich nárokoch na učiteľov a ostatných, ktorí sa starajú o malé deti.

Richard N. Walker (1962) viedol výskum o telesnej stavbe a správaní so 125 deťmi z materskej školy. Deti boli belosi, vo veku od 2 rokov 6 mesiacov do 4 rokov 11 mesiacov, navštevovali hlavne materské školy pre bohaté rodiny s lepším vzdelaním. V tejto vzroke 73 chlapcov a 52 dievčat nebolo ani jedno dieťa s mentálnym alebo fyzickým handicapom.

Walker sa starostlivo vyhýbal metodologickým ťažkostiam pôvodnej Sheldonovej štúdie. Podľa Sheldonových dimenzií telesnej stavby posúdili traja posudzovatelia každé dieťa na základe štandardných fotografií somatotypu.

Dvaja z posudzovateľov deti nikdy nevideli, teda pravdepodobne neboli rušení v posudzovaní telesnej stavby detí poznaním ich temperamentu. Každé dieťa posudzovali ešte štyria alebo piati učitelia, podľa zoznamu 63 termínov opisujúcich črty správania, napríklad „sebapredávajúci“, „napätý“, „spoločenský v hre“, „hašterivý“, „oddáva sa dennému sneniu“, „hlučný“ a „lahko postihnutelný nehodou“.

Väčšina učiteľov, ktorá posudzovala správanie, nevedela, že výskum má niečo spoločné s telesnou stavbou. Posudzovatelia fyzických dimenzií sa navzájom veľmi dobre zhodli v posúdení endomorfie a ektomorfie, ale mali isté ťažkosti s mezomorfou, najmä u dievčat. Posudzovatelia čít správania vykazovali miernu konzistenciu, dostatočnú na to, aby priemer štyroch či piatich posudzovateľov bol odôvodnene spoľahlivý pre väčšinu čít.

Pred začiatkom výskumu Walker na základe Sheldonovej štúdie predpovedal, ktoré črty správania budú mať súvislosť s tým-ktorým somatotypom. Z možného celkového počtu 378 predpovedí (63 čít x 3 somatotypy x 2 pohlavia) urobil 292.

Po zozbieraní údajov porovnal výsledky s predpoveďami. Asi 73 % vzťahov bolo v predpovedanom smere (náhodne by sme očakávali 50 %). Najsilnejšie z pozorovaných vzťahov sa ukazovali v predpovedanom smere takmer 90 % z celkového času. Celkovo sa predpovede oveľa častejšie vyplnili u chlapcov než u dievčat. Možnože to ani nie je prekvapujúce, ak uvážime, že predpovede sa zakladali na Sheldonovej štúdii dospelých mužov. Čo je zaujímavé, predpovede týkajúce sa mezomorfie sa najčastejšie ukázali pravdivé, hoci išlo o fyzický komponent, kde vznikali najväčšie ťažkosti pri jeho posudzovaní. Predpovede týkajúce sa ektomorfie boli priemerne úspešné a predpovede vo vzťahu k endomorfii sa vyplnili iba na úrovni náhody.

Hoci vo Walkerovom výskume *smery* prepojenia medzi telesnou stavbou a temperamentovými črtami mali tendenciu spĺňať predpoklady Sheldonovej teórie, *stupeň* prepojenia — veľkosť pozorovaných korelácií — bol oveľa slabší. Vo všeobecnosti typ správania jednotlivých detí sa nedal veľmi predpovedať podľa jeho alebo (a to najmä) jej somatotypu. Tieto trendy boli pozoruhodné iba na úrovni priemeru.

Prečo boli Walkerove korelácie slabšie ako Sheldonove? Je niekoľko možností:

1. U takýchto malých detí sa telesná stavba a temperament možno ešte neustálili do konečnej podoby.
2. Temperament sa môže prejavovať inak u detí ako u dospelých, inak u chlapcov ako u dievčat; možnože sa tieto rozdiely dostatočne nezohľadnili pri odvodzovaní počiatkových predpovedí.
3. Vystavenie sa reakciám ostatných — hoci u Walkerových malých subjektov minimálne — môže v skutočnosti byť dôležitým prvkom v konsolidácii vzťahov medzi telesnou stavbou a správaním.
4. Walkerova dobre kontrolovaná štúdia sa vyhla niektorým podmienkam, ktoré mohli zvýšiť korelácie medzi hodnotením telesnej stavby a temperamentu v pôvodnej Sheldonovej štúdii.

Napriek predchádzajúcim tvrdeniam výsledky Walkerovho výskumu skutočne poskytujú svedectvo, že na vzťahoch medzi telesnou stavbou a temperamentom, o ktorých hovoril Sheldon, zrejme „niečo je“ a že to niečo sa dá zachytiť vo veľmi ranom veku.

## 11. kapitola

### Niekoľko myšlienok o dedičnosti, prostredí a vývine

Ako sme už naznačili, Sheldon bol presvedčený, že genetické faktory hrajú vysokovýznamnú úlohu v správaní a v osobnosti. Spomedzi teoretikov, o ktorých sme hovorili, nie je prvý s týmto názorom. Aj Freud a Murray zdôrazňovali psychobiologickú podstatu ľudského správania, rovnako ako Cattell s Eysenckom, a ako uvidíme, aj výskumníci na poli behaviorálnej genetiky. Sheldon je však možno jediným súčasným teoretikom, ktorého primárna metodológia zahŕňa priame meranie fyzicko-biologických charakteristík a ktorého názor na osobnosť sa priamo sústreďoval na — prinajmenšom hypoteticky predpokladaný — somatický pôvod správania. V skutočnosti Sheldon dokonca povedal, že **nevedomie** — ktoré uznával ako jednu z determinánt správania — je *tele*. Naše veľké problémy pri verbalizovaní obsahov nevedomia spočívajú celkom jednoducho vo fakte, že náš jazyk nie je vybavený na reflexiu toho, čo sa odohráva na všetkých úrovniach v našom tele.

Silná viera v biologické determinanty správania privedla Sheldona k podceňovaniu významu udalostí z raného detstva. V skutočnosti si nebol istý, či detstvo zohráva nejakú úlohu v správaní v dospelosti. Uvažoval o možnosti, že biologické predispozície vedú nielen k istému typu zážitkov z detstva a z raného detstva, ale aj k istým formám správania v dospelosti. Očividný vzťah medzi ranými zážitkami a neskorším správaním môže byť z väčšej časti odrazom sústavnej činnosti biologických faktorov v dlhom časovom úseku.

Sheldon tvrdil, že výchova by mohla byť oveľa efektívnejšia a menej frustrujúca, keby rodičia alebo vychovávatelia brali do úvahy somatotyp dieťaťa. Takto by sme mohli dieťa povzbudzovať v cieľoch a očakávaniach, ktoré sú viac či menej v súlade s jeho fyzickým a temperamentovým potenciálom. Ale Sheldon netvrdil, že vývin je daný výlučne biologickým dedičstvom. Človeka videl ako obdareného potenciálom, ktorý jednak utvára možnosti na ďalší rast a jednak im stanovuje isté hranice. Kľúčovú úlohu pri tom, či daná osoba v skutočnosti realizuje svoj potenciál v plnej miere, zohrajú jej konkrétne zážitky.

### Výskum vlastností

Sheldon bol presvedčený, že konštitučná psychológia môže nielen vrhnúť svetlo na normálne správanie, ale aj zmierniť alebo zabrániť rozličným psychologickým a sociálnym neudhom. Po zhodnotení súčasného systému psychiatrických diagnóz dospel k záveru, že na štúdium vzťahov medzi telesnou stavbou a duševnou chorobou by musel vyvinúť lepšie meranie duševných porúch.

Sheldon vyvinul koncepciu mentálnych porúch podľa troch primárnych dimenzií namiesto používania stabilných, diskretných kategórií, čo je celkom v súlade s jeho dôrazom na kontinuálne premenné. Je pravdou, že tieto dimenzie sú veľmi blízke trom typickým psychiatrickým diagnózam. Sheldon ich však používa rovnako, ako používal iné svoje komponenty, teda v stupňoch, a kľúčovým je opäť vzorec týchto komponentov.

Prvú, **afektívnu** zložku duševnej poruchy predstavuje, v extrémne, **manicko-depresívna** psychóza. Druhú, **paranoidnú** zložku predstavuje **paranoidná** psychóza. Tretí, **heboidný** komponent predstavuje **hebefrenická** forma schizofrénie.

Každý z týchto troch komponentov má predstavovať nedostatok v jednej z troch Shel-

donových zložiek temperamentu. Sheldon tvrdí, že veľké zmeny emócií a prehnané sprívodné správanie, ako pri manicko-depresívnych poruchách, odrážajú nedostatok istých zábran a ovládania, ktoré sú typické pre silne cerebrotonických ľudí. Paranoidné podozrievanie a halucinácie, že človeka prenasledujú nepriatelia, odráža nedostatok prejavovania sa, spoločenskej, dôverčivej povahy, ktorú majú viscerotonickí ľudia. Napokon, schizofrenikovi, ktorý akoby nemohol nájsť zmysel a v strachu a zúfalstve sa vŕaha do seba, chýbajú priame, asertívne, aktívne vlastnosti somatotonických ľudí (Sheldon, Lewis a Tenney, 1969).

Sheldon so spolupracovníkmi používal na určenie skóre v psychiatrických komponentoch numerickú schému. Opäť sú v nej tri zložky, každá sa skóruje v škále od 1 do 7. Hoci však psychiatrické škály na povrchu pripomínajú škály somatotypu a temperamentu, sú tu dôležité rozdiely. Po prvé, psychiatrické dimenzie sa nedajú analogicky priradiť k dimenziám somatotyp—temperament. Prvý psychiatrický komponent spadá medzi prvú a druhú temperamentovú zložku (pretože odráža neprítomnosť tretej) a ostatné sú umiestnené podobne.

Druhý dôležitý rozdiel je, že na psychiatrickej dimenzionálnej schéme hodnota 1-1-1 predstavuje normalitu, kým na schéme somatotyp—temperament sa s kombináciami ako 1-1-1 nikdy nestretáme — vyvážená telesná stavba alebo temperament je 4-4-4. Na psychiatrickej schéme vzdalovanie sa od 1 znamená narastajúce stupne poruchy v zodpovedajúcej dimenzii. Ohodnotenie 2 predstavuje veľmi miernu úroveň poruchy. Človeka, ktorého psychiatrické ohodnotenie tvorí sumu 5 a menej, povedzme, 2-2-1 alebo 1-2-1, jeho priatelia posudzujú pravdepodobne ako normálne prispôbeného, možno s menšími problémami. O niečo vyššie celkové skóre, medzi 6 a 8, naznačuje narušenie osobnosti neurotického charakteru. Suma 9 a viac predstavuje poruchu, ktorú by psychiater pravdepodobne označil ako psychotickú. Pravdaže, konkrétny vzorec, teda ktorý komponent má vysoké skóre, ukazuje, o aký druh poruchy osobnosti ide.

Sheldonova teória abnormálnej psychológie tvrdí, že rozdiel medzi normalitou, neurózou a psychózou je primárne jeden stupeň. Vážnejšie poruchy osobnosti sú iba ďalej na tej istej dimenzii ako menšie výstrednosti, ktoré sa všetci učíme tolerovať u priateľov a známych. Základ akejkolvek takejto poruchy je defekt vo vývine jednej alebo viacerých temperamentových dimenzií.

Sheldon sa pokúsil dať tieto koncepcie duševných porúch do vzťahu so svojimi komponentmi telesnej stavby a všetky tieto premenné — telesnú stavbu, temperament a mentálne poruchy — aplikovať vo výskume nie normálnych skupín: skupín mladých delikventov a niekoľkých skupín psychiatricky narušených dospelých.

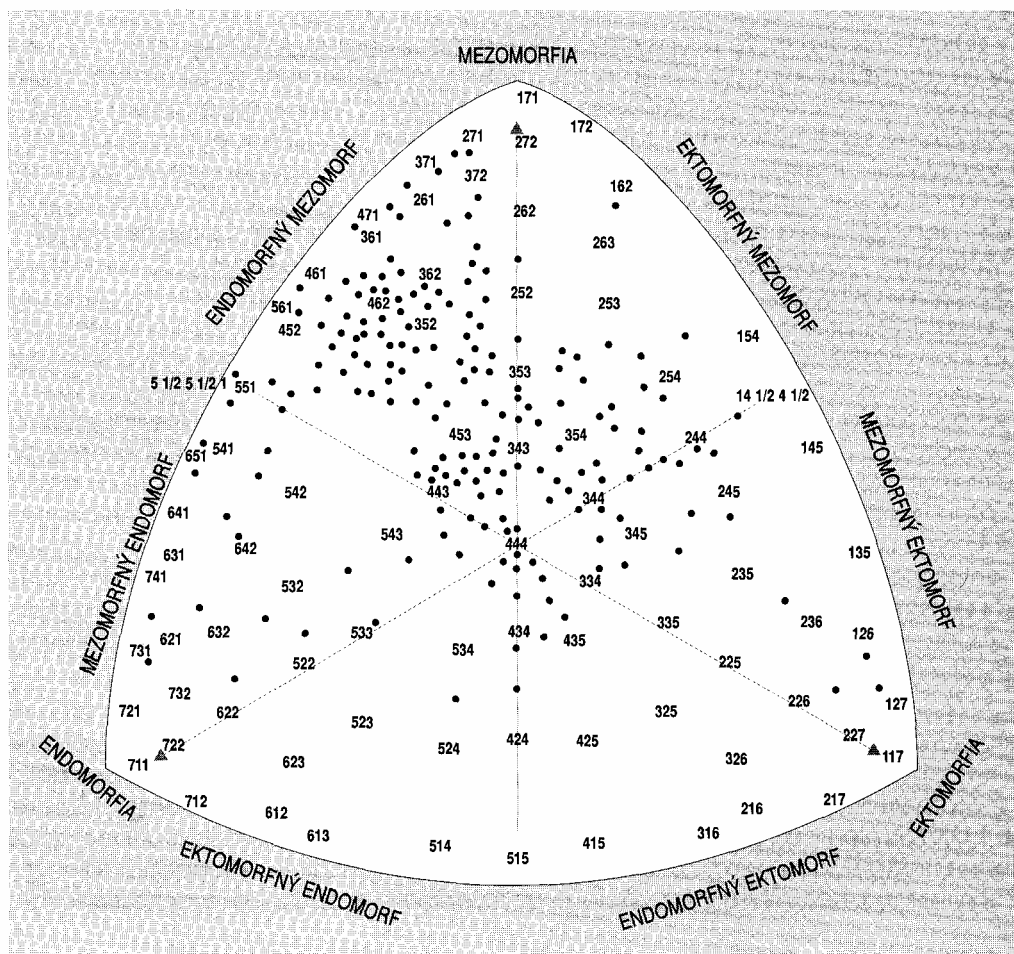
**DELIKVENCIA: SOMATOTYPY A PSYCHIATRICKÉ OHODNOTENIE.** Sheldon so spolupracovníkmi osem rokov študovali skupinu delikventných chlapcov z rehabilitačného domova v Bostone, prideliť im somatotypové ohodnotenie, ohodnotenie sekundárnych komponentov telesnej stavby a hodnotenie troch psychiatrických zložiek. Navyše, Sheldon zozbieral podrobné anamnézy, zahŕňajúce informácie o mentálnych a vzdelávacích výkonoch, rodinnom zázemí, zdravotnú anamnézu, informácie o delikventnom správaní a o inom typickom správaní.

Hlavné zistenie tohto výskumu bolo, že delikventi mali tendenciu byť oveľa silnejšie mezomorfni ako skupina univerzitných študentov a mali nízke skóre v ektomorfii. Ich somatotypy sa zhlukovali výrazne v „severozápadnej“ oblasti (pozri obr. 11.4), kým somatotypy normálnej mužskej populácie sú rovnomernejšie rozložené po celej mape (pozri obr. 11.2).

## 11. kapitola

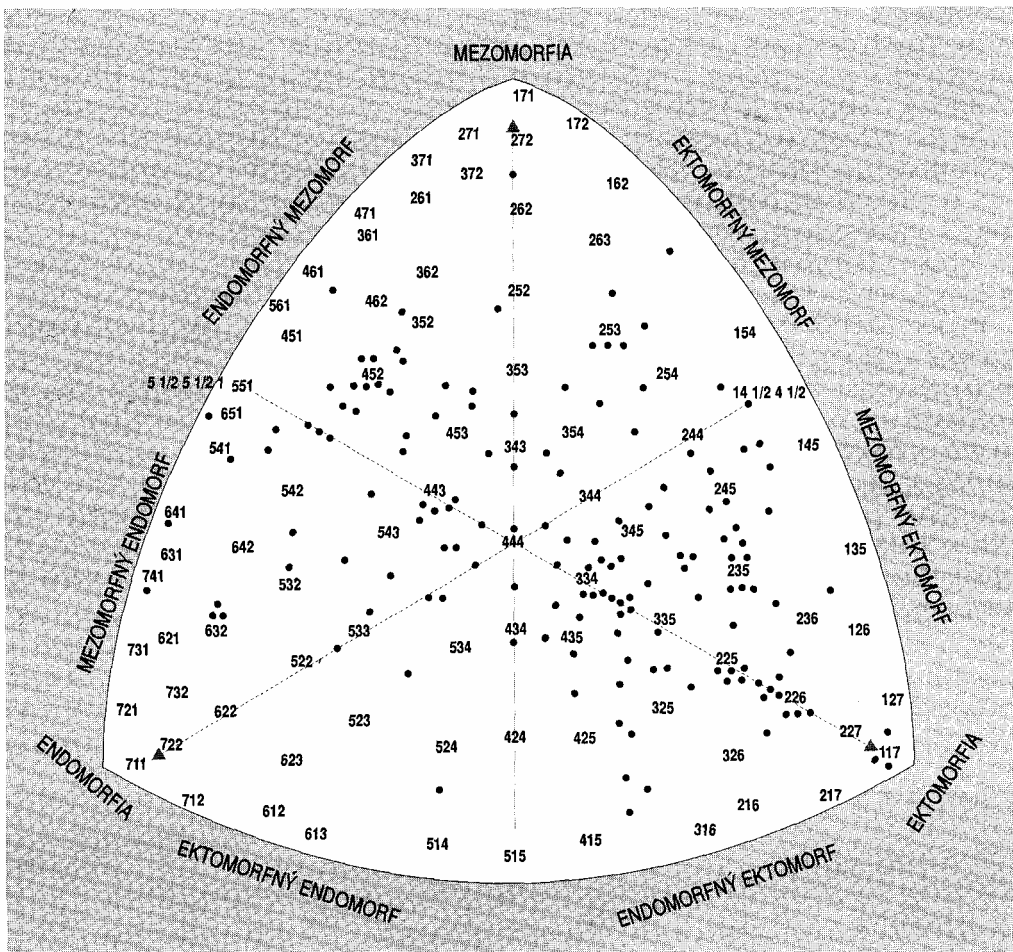
Najbežnejšie ohodnotenie psychiatrických komponentov u delikventných chlapcov bolo 3-2-1. To predstavuje psychiatrický profil ťažkého neurotického charakteru, s dominantným prvým psychiatrickým komponentom. Teda základným problémom je defekt v cerebrotónii, ktorý spôsobuje poruchu impulzívneho typu. Sekundárna porucha v druhej psychiatrickej dimenzii odráža defekt vo viscerotónii, teda pravdepodobne nedostatok súcitu a spoločenského záujmu, ľahostajnosť k pocitom iných. Medzi jednotlivcami bola značná variabilita vzorcov v psychiatrickom ohodnotení, od niekoľkých 1-1-1 očividne veľmi dobre adjustovaných jednotlivcov až k jednoznačne psychotickým 5-2-3 a 4-3-3.

Sheldonove hlavné zistenia, pokiaľ ide o telesnú stavbu a delikvenciu, dostali istú podporu z nasledujúcich výskumov. Glueck a Gluecková (1950, 1956) porovnávali



Obr. 11.4 Rozloženie somatotypov v skupine 200 delikventných chlapcov. Každý bod predstavuje 20 prípadov (podľa Sheldona, 1949b, obr. 20, s. 729)

500 delikventov s 500 starostlivo vybranými nedelikventnými mladými mužmi a zistili, že asi 60 % delikventov bolo primárne mezomorfných, kým z nedelikventných subjektov bolo takto klasifikovaných iba približne 30 %. Navyše, takmer 40 % normálnych subjektov bolo primárne ektomorfných, kým medzi delikventmi takúto tendenciu vykazovalo menej ako 5 %. Opäť sa delikventi vyznačovali väčšími „severozápadnými“ telesnými stavbami. Niekoľkí ďalší (Cortes, 1961; Epps a Parnell, 1952; Gibbens, 1963) tiež zistili relatívne vysoké stupne mezomorfie u delikventných subjektov, mužských aj ženských, Britov aj Američanov. Epps a Parnell (1952) tiež potvrdili Sheldonovo zistenie, že delikventi mali tendenciu vykazovať skôr afektívne než paranoidné a heboidné charakteristiky.



Obr. 11.5 Rozloženie somatotypov v skupine 155 psychotických pacientov (podľa Sheldona, 1949b, obr. 7, s. 70)



## 11. kapitola

Väčšinu z 200 Sheldonových subjektov sledovali vyše 40 rokov, najprv sám Sheldon, potom jeho spolupracovníci. Nedávna správa o ďalšom živote týchto mladých mužov (Hartl, Monnelly a Elderkin, 1982) dokumentuje isté zmeny, napríklad niekoľkí z chlapcov s vážnymi problémami v čase pôvodného výskumu napokon viedli rozumný, normálny život v spoločnosti. Ale veľká väčšina prípadov (86 %) naďalej trpela miernymi až veľmi ťažkými problémami rozličného druhu vrátane neurotických a psychotických porúch, alkoholizmu, kriminality a iných. Pre tých, ktorí slúžili počas 2. svetovej vojny v armáde (približne 60 % pôvodnej skupiny), bolo najlepším prediktorom pokračujúcich ťažkostí v ďalšom živote nízke skóre v hodnotení „prínos pre armádu“ (Horn, 1983).

**MENTÁLNA PORUCHA A TELESNÁ STAVBA.** V spolupráci s Phyllis Wittmanovou sa Sheldon (Sheldon, 1949b; Wittmanová, Sheldon a Katz, 1948) podujal skúmať problémy merania duševnej poruchy, najmä s pomocou postupu určovania somatotypu. Wittmanová na základe archívu štátnej nemocnice vyvinula zoznam 221 položiek správania, ktoré sa ukazovali významné pri psychiatrickom opise pacientov, a klasifikovala ich podľa troch Sheldonových psychiatrických komponentov. Výsledný zoznam nazvala Kontrolný zoznam psychotického správania (the Check List of Psychotic Behavior). Potom Sheldon určil somatotypy v skupine 155 psychotických pacientov mužov (pozri obr. 11.5) a nezávisle od neho ich Wittmanová a psychiater C. J. Katz ohodnotili podľa kontrolného zoznamu. Ani Wittmanová, ani Katz nevideli Sheldonovo hodnotenie predtým, ako pacientov posudzovali, a nevideli ani hodnotenie druhého, prv než dokončili svoje. (Korelácie spoľahlivosti medzi ohodnotením Wittmanovou a Katzom boli pomerne vysoké.)

Tabuľka 11.4 ukazuje výsledky korelovania ohodnotenia psychiatrických komponentov a komponentov telesnej stavby. Ako vidíte, mnohé z korelácií sú dosť presvedčivé.

Hypotéza Sheldonovej teórie znie, že afektívna psychiatrická zložka bude korelovať negatívne s ektomorfiou, pretože tu máme do činenia s defektom v cerebrotónii, a skutočne je tu presvedčivá negatívna korelácia  $-0,59$ . Tretí (heboidný) komponent bude negatívne korelovať s mezomorfiou, a to sa tiež potvrdilo ( $-0,68$ ). Druhý komponent, paranoidita, ktorý má odrážať defekt vo viscerotónii, však ukazuje iba nepodstatnú negatívnu koreláciu  $-0,04$  s endomorfiou. Ostatné korelácie v tabuľke sa niekedy so Sheldonovou teóriou zhodujú (štyri pozitívne korelácie), ale inokedy nie (ostávajúce dve negatívne korelácie). Údaje teda jasne naznačujú, že existujú vzťahy medzi špecifickým somatotypom a psychiatrickou diagnózou, ale tieto vzťahy môžu byť komplexnejšie než vzťahy medzi somatotypom a temperamentom.

**TABUĽKA 11.4**

*Korelácie (r) medzi telesnou stavbou a psychiatrickými komponentmi (n = 155)*

Telesná stavba	Temperamentové zložky		
	afektívna <i>m-d-p</i>	paranoidná	heboidná <i>Schizom</i>
endomorfa	+0,54	-0,04	-0,25
mezomorfa	+0,41	+0,57	-0,68
ektomorfa	-0,59	-0,34	+0,64

Zdroj: podľa Sheldona (1949b, s. 69).

## DEDIČNOSŤ A OSOBNOSŤ: BEHAVIORÁLNA GENETIKA

Mnohé teórie osobnosti zastávali názor, že rozdiely v štýle, tempe a smerovaní ľudského správania majú aspoň nejaký základ v konštitučných faktoroch. Sheldonova teória, o ktorej v tejto kapitole hovoríme, a teórie Cattella a Eysencka opisované v nasledujúcich kapitolách dávajú biologickým variáciám medzi jednotlivcami centrálnu úlohu.

S tým, nakoľko je pre teoretika osobnosti dôležitá biológia, súvisí rozvoj niekoľkých vedeckých subdisciplín zaoberajúcich sa vzťahom medzi telom a správaním. Príkladmi takýchto disciplín sú **behaviorálna genetika**, ktorá skúma vplyv génov na utváranie správania, **psychofarmakológia**, ktorá študuje, ako chemikálie ovplyvňujú náladu a činnosť, a tzv. **neurovedy**, ktoré skúmajú vzťah medzi štruktúrou a fyziológiou nervového systému a vzorcami správania, ktorým systém slúži. Tu sa zameriame na prvú z disciplín, na behaviorálnu genetiku, ako príklad, aký dosah môže mať výskum vzťahu medzi biológiou a správaním na predmet záujmu teoretika osobnosti.

Výskumníci genetiky a správania vykonali mnohé výskumy na ľuďoch aj na iných druhoch (Fuller a Thompson, 1978). Fakt, že telesné vlastnosti aj charakteristiky správania sa dajú vypestovať u zvierat, je dávno známy profesionálnym aj amatérskym chovateľom. Temperamentové rozdiely napríklad u rozličných plemien psov sú veľmi dobre známe.

Takýto výskum sa dá ťažko vykonať s ľuďmi, zo zrejmých etických dôvodov. Behaviorálni genetici musia teda pri výskume ľudskej osobnosti postupovať akosi menej priamo. Aj tak však dosiahli výsledky pozoruhodného významu pre teóriu osobnosti.

Vezmite si len tri všeobecne prijímané tvrdenia: 1. Každý jednotlivec sa vo svojom správaní odlišuje od všetkých ostatných. 2. Každý jednotlivec (okrem tých, ktorí pochádzajú z viacnásobných pôrodov identických detí) sa geneticky líši od všetkých ostatných. 3. Každý jednotlivec sa odlišuje svojím prostredím od všetkých ostatných.

Do akej miery je (1) výsledkom (2) a do akej miery (3)? Toto je ústredná otázka behaviorálnej genetiky. Vo všeobecnosti nie je ľahké ju zodpovedať. Jednou z príčin je, že gény a prostredie často korelujú: ak zo syna kriminálnika vyrastá delikvent, je to preto, lebo syn bol skoro vystavený kriminálnemu prostrediu, alebo preto, lebo má rovnaké gény ako jeho otec? Pohotové odpovede, také či onaké, umožnili vznik nekonečným (a zvyčajne neplodným) kontroverziám. Správna odpoveď je, že ak máme len informácie, ktoré sme uviedli, odpoveď nepoznáme.

Ale spôsoby, ako zodpovedať takéto otázky, *existujú* prinajmenšom pre skupiny jednotlivcov. Behaviorálni genetici používajú niekoľko rozličných metód. Najpoužiteľnejšia metóda pri odpovedaní na otázky o osobnostných črtách u ľudí závisí od určenia skupín, v ktorých sa korelácie génov a prostredia líšia od zvyčajných prípadov. Jednou takouto skupinou sú identické dvojčatá rozdelené pri narodení alebo krátko po ňom a vychovávané v rozličných rodinách.

### Identické dvojčatá vychovávané oddelene

Jednovaječné dvojčatá vychovávané v rodinách oddelene majú identické gény, tieto gény sú však vystavené odlišným rodinným prostrediam. Ak sa tieto dvojčatá väčšmi na seba podobajú než typickí členovia rodiny, máme dôkaz o vplyve génov. Na druhej strane, ak tieto dvojčatá majú odlišné osobnosti, máme dôkaz o účinkoch prostredia.

Identické dvojčatá rozdelené pri narodení a vychovávané oddelene v rozličných rodinách nájdeme teraz veľmi zriedka (príklad takéhoto páru pozri v rámečku 11.4). Za po-

## 11. kapitola

---

sledných 50 rokov však existujú aspoň tri štúdiá, v ktorých usilovní výskumníci vystopovali isté množstvo rozdelených identických dvojčiat a primäli ich odpovedať na niektoré štandardné osobnostné dotazníky. V každej z troch štúdií nájdeme aj porovnanie so skupinou identických dvojčiat vychovávaných spolu. Priemerná korelácia medzi osobnostnými škálami pre dvojčatá vychovávané oddelene aj pre dvojčatá vychovávané v tej istej rodine v každej štúdií sa nachádza v tabuľke 11.5.

V tejto tabuľke vystupujú dva zaujímavé fakty. Po prvé, podobnosť medzi jednovaječnými dvojčatami v osobnostných dotazníkoch je podstatná, no zďaleka nie úplná; korelácie sa pohybujú medzi 0,40 a 0,60. Po druhé, nezdá sa, že spoločná výchova v jednej rodine robí jednovaječné dvojčatá podobnejšími. Rozhodne sa neobjavuje nijaká zrejma tendencia pre dvojčatá vychovávané oddelene vykazovať nižšie korelácie. Ak by tieto vzorky neboli také malé, možnože by sme boli dospeli dokonca k opačnému záveru.

Korelácia okolo 0,50 znamená, že identické dvojčatá majú tendenciu podobať sa približne v polovici faktorov, ktoré prispievajú k variabilite osobnosti, a rozlišovať sa v druhej polovici. Pokiaľ sú gény takýchto dvojčiat identické (existujú zriedkavé výnimky, ktoré nás tu nemusia zaujímať), akékoľvek rozdiely medzi dvojčatami okrem omylov vzniknutých pri meraní sa musia pripísať faktorom prostredia, a teda prostredie musí z veľkej časti prispievať k osobnostnej variabilite.

Druhý fakt, zistenie rovnakých korelácií u identických dvojčiat vychovávaných spolu a oddelene, však hovorí čosi zaujímavé, a možno prekvapujúce, o povahe faktorov prostredia, ktoré ovplyvňujú osobnosť. Dvojčatá vyrastajúce v jednej rodine zrejme nemajú vôbec viac takýchto spoločných faktorov ako dvojčatá vyrastajúce oddelene. Ak by mali, väčšími by sa podobali.

Ak sa toto uvažovanie uberá správnym smerom, naznačuje vážne kritérium pre skríning ktoréhokoľvek faktora prostredia, o ktorom predpokladáme, že ovplyvňuje osobnosť: ak sa tento faktor bude u dvoch jednotlivcov vyrastajúcich v tej istej rodine väčšími podobať ako u osôb vyrastajúcich v odlišných rodinách, pravdepodobne *nejde* o hlavný vplyv. Ak by takým bol, mal by spôsobovať, že identické dvojčatá vychovávané spolu si budú podobnejšie ako identické dvojčatá vychovávané oddelene. Mnohé premenné, ktoré sa často považujú za dôležité vplyvy vo vývine osobnosti, by v tomto teste zlyhali. Napríklad starší a mladší súrodenci majú rovnakú situáciu ako dvojčatá vychovávané spolu, ale nemusí to tak byť u dvojčiat vychovávaných oddelene. Dvojčatá vychovávané spolu sú vystavené (do veľkej miery) rovnakým osobnostiam rodičov a rovnakej filozofii a metódam výchovy detí. U dvojčiat vychovávaných oddelene to tak nemusí byť. Dvojčatá vychovávané spolu budú mať väčšinou rovnakých susedov, rovnaké školy a rovnakých kamarátov v oveľa väčšej miere ako dvojčatá vychovávané oddelene.

Z rozličných príčin, medzi ktoré patrí aj malý počet prípadov, o ktoré sa opierajú čísla v tabuľke 11.5, by sme nechceli takéto ďalekosiahle závery zakladať výlučne na výskumoch porovnávajúcich jednovaječné dvojčatá vychovávané spolu a oddelene. Behaviorálni genetici študujúci ľudskú osobnosť však dosiahli veľmi podobné výsledky pomocou dvoch odlišných metód (Rowe a Plomin, 1981). Jedna z nich porovnáva podobnosť medzi jednovaječnými a dvojevaječnými dvojčatami. Druhá skúma podobnosť medzi jednotlivcami, ktorí nie sú príbuzní, ale sú vychovávaní spolu v rodine na základe adopcie.

TABUĽKA 11.5

Priemerné korelácie v osobnostných škálach pre identické dvojčatá vychovávané spolu a oddelene

štúdia	Podmienky výchovy		počet škál	počet párov
	oddelene	spolu		
Newman a kol.	0,58	0,56	1	19 & 50
Shields	0,57	0,40	2	42 & 43
Bouchard	0,56	0,54	11	23 & 108

Zdroj: Bouchard (1981), Newman, Freeman a Holzinger (1937), Shields (1962).

#### RÁMČEK 11.4 Jednovaječné dvojčatá vychovávané oddelene

Olive a Madge (mená sú zmenené), britské jednovaječné dvojčatá, patria k 44 dvojčiam, ktoré skúmal James Shields (1962). Pretože ich matka vážne ochorela, sedem dní po narodení ich oddelili, boli vychované a až do dospelosti žili prevažne oddelene. Madge vychovávala bezdetná teta a strýko a Olive zostala s matkou. Do troch rokov veku sa dvojčatá raz za týždeň navštevovali, potom sa však rodiny pohádali. Olivina matka chcela naspäť Madge, ale teta trvala na tom, že si ju nechá. Teta potom odmietla Madge dovoliť navštevovať Olive. Neskôr ju poslala do novej školy a vydávala ju za svoje vlastné dieťa. Olive a Madge sa opäť stretli, až keď ich Shields každú zvlášť interviewoval a testoval. Vtedy mali 35 rokov.

Shields opisuje mnohé zarážajúce podobnosti medzi osobnosťami a životnými príbehmi týchto dvoch žien:

*Niekoľko minút na začiatku interview u nich doma ostali hanblivo stáť. Obe mali veľa čo spontánne povedať o svojej ostýchavosti, ale nepôsobili rezervovane. ...Rozprávali veľmi podobným hlasom a obe používali krátke, hutné vety. Keď im dali urobiť Domino (psychologický test), urobili rovnakú grimasu. ...Dvojčatá opisujú rovnaký vkus v obliekaní, pri knihách (najmä dramatické a imaginatívne) a v hudbe. Jedna spomína najprv Čajkovského, druhá spomedzi obľúbených skladieb uvedie Rachmaninovov druhý klavírny koncert. Olive má najradšej Mesiáša. Na hrbce platní v Madginej izbe leží Mesiáš. Olive hovorí „hudba má veľký vplyv na môj život,“ hoci sama hrá veľmi málo. (Madge je učiteľkou klavíra.) Obe majú dobrú inteligenciu, ale zisťujú, že sa nemôžu prinútiť naučiť sa stenografiu a strojopis. Asi v čase, keď Olive začala robiť zdravotnú sestru, Madge mala pranie stať sa misionárkou. Obe opisujú stavy iritability a napätia, vtedy majú chuť plakať alebo kričať. (1962, s. 199)*

Medzi nimi boli, pravda, aj rozdiely. Olive bola vydatá a pracovala ako sestrička, Madge, učiteľka klavíra, bola slobodná. Madge bola živšia a bezstarostnejšia ako Olive a bola považovaná možno za menej zrelú.

Po Shieldsových interview sa dvojčatá krátko stretli pri dvoch príležitostiach medzi 35. a 39. rokom veku, keď sa Olive rozviedla a Madgina „matka“ zomrela. Keď sa s nimi Shields o niekoľko rokov skontaktoval, Madge už neučila hru na klavíri a obe pracovali ako pomocné sestry na rovnakom nemocničnom oddelení, jedna cez deň, druhá v noci.

Ktoré z podobností medzi Olive a Madge treba pripísať faktu, že majú identické gény?

## 11. kapitola

A ktoré faktu, že išlo o mladé ženy vyrastajúce v rovnakom čase, v rovnakej krajine, vo všeobecnosti v podobných podmienkach? A čo sú iba náhody, ktoré náhodou padli Jamesovi Shieldsovi do oka? To pri jednej kazuistike nikdy nevieme. Ale jedna kazuistika môže naznačiť hypotézy, ktoré sa potom môžu skúmať systematickejšími metódami načrtnutými v tejto kapitole, a dramatické „náhody“ medzi jednovaječnými dvojčatami vychovávanými oddelene môžu pomôcť motivovať hľadanie odpovedí.

### Jednovaječné a dvojvaječné dvojčatá

**Porovnanie jednovaječných a dvojvaječných dvojčiat** spočíva na fakte, že hoci dvojčatá sú väčšinou vychovávané veľmi podobne, najmä v ranom detstve, jednovaječné dvojčatá majú všetky gény rovnaké, kým dvojvaječné asi polovicu. Teda ak pri nejakých dvojčatách pozorujeme, že sú určite podobné v istej vlastnosti osobnosti, je to najpravdepodobnejšie výsledkom podobnej výchovy. Ale ak sú si v nejakej vlastnosti jednovaječné dvojčatá oveľa podobnejšie ako dvojvaječné, môže to odrážať veľký rozdiel v stupni, v ktorom dva typy dvojčiat majú gény spoločné. Ak by niekto chcel istý zjednodušujúci záver (ktoré pracovníci na tomto poli často robia, hoci sa o nich diskutuje), môže získať kvantitatívny index dôležitosti spoločného rodinného prostredia pre danú črtu, ak dvakrát odpočíta rozdiel medzi koreláciami medzi jednovaječnými a dvojvaječnými dvojčatami od korelácie medzi jednovaječnými dvojčatami. Ak sú obe korelácie vysoké a podobné, povedzme, 0,80 a 0,80, výsledok bude  $0,80 - 2(0,80 - 0,80) = 0,80$ . Vyjadruje, že spoločné rodinné prostredie má veľký vplyv na danú črtu. Keby, na druhej strane, korelácie medzi identickými dvojčatami bola 0,60 a korelácie medzi dvojvaječnými dvojčatami bola 0,30, výsledok bude  $0,60 - 2(0,60 - 0,30) = 0$  – vyjadruje malý alebo nijaký účinok prostredia. Odčítavaná kvantita, dvakrát rozdiel medzi dvoma typmi korelácií medzi dvojčatami, sa dá za rovnakých predpokladov chápať aj ako index veľkosti genetického efektu: teda nula v prvom prípade –  $(0,80 - 0,80)$  a 0,60 v druhom  $2(0,60 - 0,30)$ .

Tabuľka 11.6 ukazuje niektoré reprezentatívne korelácie medzi jednovaječnými a dvojvaječnými dvojčatami v dvoch osobnostných dimenziách v troch nedávnych štúdiách dvojčiat s dostatočným počtom prípadov. Dve osobnostné dimenzie sú extroverzia-introverzia a emocionálne neprispôsobenie alebo neuroticizmus, ako ich definuje H. J. Eysenck (pozri 12. kap.). V štúdiách boli použité mierne odlišné dotazníky, ale merali rovnaké eysenckovské dimenzie.

V súlade s výskumami oddelených identických dvojčiat ani jeden riadok v tabuľke neukazuje nijaký dôkaz vplyvu spoločného rodinného prostredia, keď dvakrát odčítate rozdiel medzi jednovaječnými–dvojvaječnými dvojčatami od korelácie medzi identickými dvojčatami. V skutočnosti je posúdenie efektu spoločného rodinného prostredia mierne negatívne v každom prípade. Korelácie pri identických dvojčatách sa nachádzajú medzi 0,40 a 0,60, ako v tabuľke 11.5, a rozdiely medzi koreláciami medzi jednovaječnými a dvojvaječnými dvojčatami sú pomerne kompatibilné, všetky podobnosti sú pôvodne genetické. Opäť veľká časť variability osobnostných čŕt zrejme odráža vplyv faktorov prostredia, ale zdá sa, že to nie sú faktory spoločné dvojčatám z jedného páru.

### Štúdie adopcií

Logika **výskumu adopcie** je veľmi jednoduchá. Ak sú faktory prostredia spoločného pre členov rodiny dôležité pri vývine osobnosti, potom by sa adoptované deti mali pod-

TABUĽKA 11.6

Korelácie medzi jednovaječnými a dvojjvaječnými dvojčatami v extroverzii—introverzii a neuroticizme v troch štúdiách dvojčiat

Výskum a čísla	Jednovaječné dvojčatá	Dvojjvaječné dvojčatá	Počet párov
Floderus-Myrhed a kol. (Švédsko)			4987 a 7790
extroverzia	0,51	0,21	
neuroticizmus	0,50	0,23	
Loehlin a Nichols (Spojené štáty)			481 a 312
extroverzia	0,60	0,25	
neuroticizmus	0,52	0,24	
Young a kol. (Veľká Británia)			301 a 170
extroverzia	0,51	0,17	
neuroticizmus	0,45	0,05	

Zdroj: Floderus-Myrhed, Pedersen a Rasmuson (1980), Loehlin a Nichols (1976), Young, Eaves a Eysenck (1980). Švédske a britské dvojčatá boli dospelé, Američania boli študentmi strednej školy. Dvojjvaječné dvojčatá sú vždy rovnakého pohlavia. Korelácie pre mužov a pre ženy sú uvádzané v priemere.

bať svojim adoptívnym rodičom, seba navzájom a ostatným vlastným deťom v týchto rodinách. Ak tieto spoločné faktory prostredia nemajú vplyv, potom by sa osobnosti členov adoptívnych rodín nemali podobať, hoci biologicky príbuzní členovia sa môžu podobať na základe spoločných génov.

Tabuľka 11.7 ukazuje výsledky nedávnych dvoch amerických štúdií adoptívnych rodín. Typické korelácie medzi členmi rodiny spríbuznenými iba adopciou sú v oboch štúdiách veľmi nízke, v priemere okolo 0,05. Sú zhruba rovnaké pre rodiča a adoptované dieťa a pre biologicky nepríbuzné deti vychovávané spolu ako súrodenci. Nie je to celkom nulová podobnosť, predpovedaná zo štúdií dvojčiat, ale blízka k nej. Podľa týchto údajov faktory spoločného rodinného prostredia môžu tvoriť asi 5 % kauzálnych vplyvov na osobnosť. Korelácie medzi biologickými súrodencami sa nevelmi odlišujú od korelácií medzi dvojjvaječnými dvojčatami v tabuľke 11.6, čo by sme očakávali, ak by neboli predovšetkým výsledkom génov. Korelácie medzi biologickými rodičmi a deťmi sú o niečo nižšie. Možná interpretácia je, že do istej miery odlišné gény môžu ovplyvňovať danú črtu v rozličných obdobiach v živote.

Štúdie adopcií teda v dvoch hlavných záveroch podporujú štúdie jednovaječných dvojčiat vychovávaných oddelene a štúdie porovnávajúce jednovaječné a dvojjvaječné dvojčatá. Po prvé, zdá sa, že gény rozhodným spôsobom prispievajú k osobnosti — pripisujeme im asi polovicu osobnostnej variability na základe štúdií dvojčiat. (Štúdie adopcií naznačujú o niečo nižší genetický vplyv, ale stále veľmi významný.) Po druhé, iba malý počet zostávajúcich vplyvov prostredia na osobnosť majú členovia rodiny spoločný. Vyrašťanie spolu v jednej rodine nerobí ľudí rovnakých, pokiaľ ide o osobnosť. Mierny stupeň

## 11. kapitola

osobnostných podobností nachádzaných v rodinách sa dá z väčšej časti pripísať rovnakým génom skôr než spoločnému prostrediu.

Behaviorálnogenetický výskum osobnosti ponúka teda zaujímavú výzvu. Teoretik osobnosti musí špecifikovať determinanty prostredia väčšinou spomedzi premenných, ktoré členovia rodiny *nemajú* spoločné. Alebo musí zdôrazniť vnútorodinné premenné, ktoré majú tendenciu členov rodiny odlišovať, takže sa vyhnú spoločným vplyvom prostredia. Obe alternatívy, pokiaľ budú seriózne vykonávané, môžu podstatne zmeniť budúce teórie osobnosti.

**TABUĽKA 11.7**

*Priemerné korelácie v osobnostných škálach v dvoch štúdiách adopcie*

Štúdia A vzťah	Mediánová korelácia	Počet škál	Počet párov
Scarr a kol., adop.			
Rodič—dieťa	0,04	9	347
Súrodenci	0,07	9	86
Loehlin a kol., adop.			
Rodič—dieťa	0,06	25	594
Súrodenci	0,03	25	123
Scarr a kol., biol.			
Rodič—dieťa	0,15	9	477
Súrodenci	0,20	9	150
Loehlin a kol., biol.			
Rodič—dieťa	0,12	25	105
Súrodenci	0,22	25	15

Zdroj: Scarr, Weber, Weinberg a Wittig (1981), Loehlin, Willerman a Horn (v tlači). Vek detí: neskorá adolescencia alebo raná dospelosť. Počty párov v štúdiách Scarr a kol. sú odhadmi.

## ZHODNOTENIE

Iba málo psychologov sa oddanejšie venovalo empirickému overovaniu hypotéz vyplývajúcich z kľúčovej myšlienky ako William Sheldon. Sheldonov výskum vyprovokoval mnoho príbuzných štúdií — viedli ich ľudia priaznivo naklonení jeho pozícii, ale aj skeptici. Väčšinu z týchto výskumov zosumarizoval Lindzey (1973) a Rees (1968, 1973).

Sheldon urobil veľmi dôležitú službu tým, že americkým psychologom pripomenul, že ľudská bytosť má telo a telo môže poskytovať kľúč k skrytým faktorom, ktoré môžu byť pri chápaní ľudského správania rovnako významné ako faktory prostredia.

Môžeme pochybovať o miere či stupni vzťahu medzi telesnou stavbou a osobnosťou, zdá sa však, že práca Sheldona a ostatných ukazuje, že akýkoľvek komplexný pohľad

na ľudské správanie musí brať do úvahy dimenzie telesnej stavby. Navyše, Sheldonovo nástojenie na používaní kontinuálnych premenných pred diskrétnymi kategóriami predstavuje dôležitý pokrok v meraní. Sheldon trval na tom, aby sme sa dívali skôr na vzorce než na niekoľko jednoduchých kategórií, a to pre mnohých predstavovalo alternatívu k ľubovoľnosti a rigidite diskrétnych kategórií či typov.

Z negatívnych kritik je pravdepodobne najbežnejšia tá, že Sheldonova teória nie je teóriou. V skutočnosti pozostáva najmä z jedného všeobecného predpokladu — že telesná stavba a temperament sú tesne prepojené — a zo súboru opisných premenných na posudzovanie obidvoch. Sám Sheldon povedal, že neponúka všeobecnú teóriu, ale skôr „kostru“ koncepcie, ku ktorej musia prispieť ostatní.

Niektorí výskumníci prijali Sheldonovu základnú premisu, že telesná stavba a temperament sú prepojené, ale vyvinuli iné metódy merania, alebo ako dôležitejšie navrhli iné premenné než tie, ktoré uviedol Sheldon. Parnell (1958) napríklad použil systém troch premenných (tuk, muskularita, linearita), ktorý sa veľmi podobá Sheldonovmu, nástojil však na tom, že miery z fotografií treba doplniť skutočným fyzickým meraním tela.

Iní bádatelia (Ekman, 1951a, b; Humphreys, 1957) tvrdili, že tri Sheldonove komponenty fyzickej stavby nie sú navzájom nezávislé a že vlastné Sheldonove zistenia naznačujú existenciu iba dvoch komponentov, nie troch. Na to, aby sme mohli adekvátne vyjadriť somatotyp na dvojdimenzionálnom diagrame — ako na obrázkoch 11.2 a 11.5 — by sme v princípe mali vystačiť s definovaním iba dvoch základných dimenzií telesnej stavby namiesto troch, povedzme: škála endomorfa-ektomorfa ako horizontálna dimenzia a mezomorfa ako vertikálna. Najnovšia Sheldonova verzia postupu určovania somatotypu má čosi z tohto dvojdimenzionálneho charakteru — index trupu zastupuje dimenziu mezomorfa-endomorfa a ponderálny index ektomorfa v pravých uhloch k nej. Fakt, že dvojdimenzionálne znázornenie je *možné*, však neznamená, že je nevyhnutné, či dokonca žiaduce. Sheldonov zástanca môže argumentovať, že triada endomorfa — mezomorfa — ektomorfa umožňuje prirodzenejšie a presvedčivejšie znázornenie vzťahov medzi somatotypmi a medzi temperamentmi než akákoľvek dvojdimenzionálna alternatíva. Príroda nepostupuje vždy maximálne šetrne.

Jedna z najvážnejších kritických výhrad voči Sheldonovej práci sa zaoberá extrémne vysokými koreláciami, ktoré udáva medzi komponentmi telesnej stavby a temperamentu. Humphreys (1957), medzi inými, poukazuje na to, že Sheldonove výsledky mohli byť ovplyvnené jeho presvedčeniami, pretože si sám robil všetky ohodnotenia telesnej stavby aj temperamentu. Sheldon dosť obšírne bránil svoje metódy (1942), tvrdil napríklad, že temperamentové hodnotenia robil pred hodnoteniami telesnej stavby. Je však logické, že Sheldon so skúsenosťami v určovaní somatotypu mohol pravdepodobne posúdiť somatotyp človeka aspoň približne, hoci nevedome, pri posudzovaní temperamentu. A tak implicitné posudzovanie telesnej stavby mohlo naozaj ovplyvniť jeho názory o temperamente.

Ďalšia námietka je, že veľké korelácie, ktoré Sheldon uvádza medzi telesnou stavbou a temperamentom, jednoducho nesúhlasia s tým, čo je všeobecne známe o ľudskom správaní. Po prvé, je len málo pravdepodobné, že chyba v meraní, nevyhnutná pri vyvíjaní a použití hodnotiacich škál, by spôsobila také vysoké korelácie. V podstate sa zdá nepravdepodobné, že samotné aspekty telesnej stavby by mohli mať taký silný vplyv na správanie; je tu priveľa iných faktorov, ktoré musia mať nejakú určujúcu úlohu.

Nastoluje sa aj otázka, či somatotyp ostáva konštantný v čase. Sheldon najprv tvrdil, že áno, potom hovorí, že jeho konštantnosť závisí od rovnamej výživy a fyzického zdravia.



## 11. kapitola

Neskôr opäť presadzoval konštantnosť somatotypu, tvrdil, že nové spôsoby jeho definovania sú „konštantné počas života“ (Sheldon, Lewis a Tenney, 1969). Somatotyp očividne *nie* je konštantný, dá sa predpovedať, že stratí niečo zo svojej sily.

Sheldonova práca rozhodne vyprovokovala mnoho príbuzných výskumov a povzbudila rastúci záujem o biologické aspekty ľudskej osobnosti. Povzbudenie výskumu sa môže ukázať ako veľmi významný príspevok, či už isté detaily Sheldonovej teórie a jeho výsledky obstoja v skúške času, alebo nie.

### ZHRNUTIE

- 1 Faktory, ktoré utlmili štúdium konštitučnej psychológie, sú iba konceptualizáciou a zužitkovaním raných systémov rovnako ako dominancia environmentalizmu v americkej psychológii.
- 2 K predchodcom Sheldonovej teórie o telesnej stavbe a temperamente patrí Hippokratova typológia a Kretschmerov systém, ktoré spájali telesné typy s formami mentálnej poruchy.
- 3 Osobnosť zahŕňa kognitívne, afektívne, konatívne, fyziologické a morfológické – alebo štrukturálne – aspekty jednotlivca. **Konštitučná psychológia** študuje relatívne sa nemeniace aspekty človeka a zameriava sa na štruktúru tela.
- 4 Genetické faktory sú dôležité determinanty štruktúry a funkcie človeka.

#### William H. Sheldon

- 5 **Somatotyp** je pokusom vyjadriť **morfogenotyp** čiže skrytú biologickú štruktúru jednotlivca. Oba treba odlišovať od **fenotypu**, ktorý zahŕňa viditeľné vlastnosti ľudskej bytosti. Somatotyp je posúdením stupňa, nakoľko človek vlastní tri základné komponenty telesnej stavby: endomorfiiu, mezomorfiiu a ektomorfiiu. Tieto komponenty sú **kontinuálne premenné** a nie diskkrétne kategórie; nikto nie je „mezomorf“ alebo „viscerotónik“.
- 6 Pri **endomorfii** prevláda vegetatívny systém a telo je mäkké a okrúhle. Pri **mezomorfii** prevládajú kosti a svaly, telo je tvrdé a hranaté. Pri **ektomorfii** prevláda koža a nervový systém, telo je chudé a jemné.
- 7 Ohodnotenie somatotypu sa vypočíta z iných meraní na základe troch štandardných fotografií. Základ pre ohodnotenie somatotypu tvorí vek, výška, **ponderálny index** (výška delená treťou odmocnicou hmotnosti) a **index trupu** (pomer medzi dvoma z piatich telesných oblastí: hrud'-trup delené brucho-trup).
- 8 K sekundárnym komponentom telesnej stavby patrí **dysplázia** alebo disharmónia medzi tromi komponentmi telesnej stavby v rozličných oblastiach tela, **gynandromorfia**, kombinácia mužských a ženských vlastností v tom istom človeku, a **texturálny aspekt**, fyzická príťažlivosť tela.
- 9 **Konštantnosť** somatotypu v čase je silne naznačená, ale nebola definitívne dokázaná. Úbytok hmotnosti, príbratie a choroby spôsobujúce svalovú atrofiiu môžu somatotyp ovplyvniť. Somatotyp sa dá merať u detí, ale jasnejšie sa rozoznáva u dospelých.
- 10 **Temperamentová škála** sa používa na určovanie stupňa, nakoľko istá osoba vlastní každý z troch komponentov temperamentu: viscerotóniu, somatotóniu

a cerebrotóniu. **Viscerotónia** zahŕňa kvality uvoľnenosti a sklon k fyzickému pohodliu. **Somatotónia** predstavuje energetické a agresívne kvality a sklon k fyzickej aktivite, **cerebrotónia** predstavuje kvality tenzie, inhibície a sebauvedomovania.

- 11) Vzťahy medzi endomorfiou a viscerotóniou, mezomorfiou a somatotóniou a ektomorfiou a cerebrotóniou potvrdili mnohí výskumníci, hoci korelácie sú zvyčajne oveľa menšie ako Sheldonove.
- 12) Priemerný muž je skôr mezomorfný, priemerná žena skôr endomorfná. Delikventní muži majú tendenciu k silnejšej mezomorfii ako priemerný muž a delikventky ženy tiež môžu byť väčšmi mezomorfné ako priemerné ženy. Delikventní muži môžu vykazovať väčší **afektívny psychiatrický** komponent ako **paranoidný** alebo **heboidný**. Zistili sa mierne vyššie korelácie medzi telesnou stavbou a psychiatrickými komponentmi u pacientov s duševnou chorobou: afektívny komponent sa spája s nedostatkom ektomorfie a heboidný komponent s nedostatkom mezomorfie, v súlade s očakávaním. Predpokladaný vzťah medzi paranoiditou a nedostatkom endomorfie sa však nepotvrdil.

### Behaviorálna genetika

- 13) **Behaviorálna genetika** je jedna z niekoľkých vedeckých poddisciplín — dve ďalšie sú **psychofarmakológia** a tzv. **neuroveda** — ktoré sa zaujímajú o vzťahy medzi telom a správaním.
- 14) Jedna z centrálnych otázok, na ktoré behaviorálna genetika hľadá odpoveď, znie: Nakoľko je fakt, že sa každý v svojom správaní líši od všetkých ostatných, výsledkom 1. toho, že každý sa geneticky odlišuje od všetkých ostatných a 2. toho, že každý tiež prežíva dané prostredie inak ako všetci ostatní.
- 15) Výskumy **jednovaječných dvojčiat vychovávaných oddelene** naznačujú, že takéto dvojčatá sa podobajú do veľkej miery, ale nie úplne — korelácie sa pohybujú v rozpätí od 0,40 do 0,60 — a že vyrastanie v jednej rodine nespôsobuje, že jednovaječné dvojčatá sa väčšmi podobajú.
- 16) Nech sú faktory prostredia, ktoré významne ovplyvňujú osobnostný vývin, akékoľvek, nepodobajú sa väčšmi u ľudí, ktorí vyrastajú v jednej rodine, ako u tých, čo vyrastali oddelene — to znamená, že rovnaké rodičovské osobnosti, rovnakí susedia a rovnaké školy vlastne neexistujú.
- 17) **Porovnávacie štúdie jednovaječných a dvojavaječných dvojčiat a štúdie adopcií** podporujú teóriu, že spoločné faktory rodinného prostredia významne neovplyvňujú vývin osobnosti.
- 18) Zatiaľ čo génom môžeme pripísať asi polovicu osobnostnej variability, členovia rodiny majú spoločnú iba malú časť vplyvov prostredia na osobnosť. Výzvou pre teoretikov osobnosti je objavenie environmentálnych determinánt osobnosti, ktoré členovia rodiny nemajú spoločné, alebo odhalíť premenné v rámci rodiny, ktoré nejakým spôsobom vyvažujú spoločné vplyvy prostredia.
- 19) Sheldon a iní ukázali, že akýkoľvek komplexný pohľad na ľudské správanie musí brať do úvahy telesnú stavbu. Sheldonova práca podporila vzrastajúci záujem o biologické aspekty osobnosti. Aj jeho dôraz na vzorce skôr než na

## 11. kapitola

---

rigidné kategórie či typy je dôležitým príspevkom k výskumu osobnosti. Kritika Sheldonovej teórie sa zakladá na názore, že nejde o teóriu, ale iba o jeden všeobecný predpoklad vzťahu medzi telesnou stavbou a temperamentom. Nezvyčajne vysoké korelácie, ktoré Sheldon udáva, sa pripisujú nedostatkom použitých metód. Sheldonova základná koncepcia o konštantnosti somatotypu vyvoláva pochybnosti; ak somatotyp nie je konštantný v čase, nemôže slúžiť na predpovede.

### ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Na oboznámenie sa so Sheldonovým dielom by ste možno mohli začať s publikáciou *Rozdiely v telesnej stavbe u ľudí* (*The Varieties of Human Physique*, 1940), ktorá predstavuje jeho základné teórie a začiatkový výskum somatotypu. Hneď za touto knihou nasledovali *Rozdiely v temperamente* (*The Varieties of Temperament*, 1942), kde Sheldon predstavuje svoje zistenia týkajúce sa vzťahov medzi telesnou stavbou a temperamentom.

*Atlas človeka* (*The Atlas of Men*, 1954) opisuje techniku určovania somatotypu a prináša reprezentatívne fotografie somatotypov vyše 1000 mužov, vybraných z pôvodnej skupiny 46 000 mužov. V knihe *Psychotické vzorce a telesná konštitúcia: 30-ročné sledovanie 380 psychiatrických pacientov zo štátu New York* (*Psychotic Patterns and Physical Constitution: A Thirty-Year Follow-up of Thirty-Eight Hundred Psychiatric Patients in New York State*; Sheldon, Lewis a Tenney, 1969) a v *Newyorskej štúdii telesnej konštitúcie a psychotických vzorcov* (*The New York Study of Physical Constitution and Psychotic Patterns*; Sheldon, 1971) sa Sheldon zaoberá vzťahmi medzi somatotypom a mentálnou poruchou a zdokonaľuje svoju metódu určovania somatotypu.

Publikácia *Rozdiely medzi delikventnou mládežou* (*Varieties of Delinquent Youth*, 1949b) uplatňuje Sheldonove zistenia a metódy na skupinu chlapcov umiestnených do rehabilitačného domova pri Bostone.

Dodnes nikto nenapísal Sheldonov životopis, len v *Medzinárodnej encyklopédii sociálnych vied* (*The International Encyclopedia of the Social Sciences*) vyšla krátka biografická črta od Osborna (1979).

# 12. kapitola

*Skutočné skúmanie psychológie ako vedy možno začať až po tom, keď sú k dispozícii nástroje merania.*

*Raymond B. Cattell*

*Obvykle som bol proti inštitúciám, a za rebelov.*

*Hans J. Eysenck*

## **RAYMOND B. CATTELL**

**Osobnosť ako štruktúra čít**

**Vývin osobnosti**

**Výskumné techniky**

## **HANS J. EYSENCK**

**Definícia osobnosti**

**Trvalé aspekty osobnosti**

**Fyziologické koreláty osobnostných dimenzií**

**Ako sa získavajú osobnostné charakteristiky**

**Výskumné techniky**

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

### FAKTOROVÍ ANALYTICI: RAYMOND CATTELL A HANS EYSENCK

Raymonda B. Cattella a Hansa J. Eysencka spájajú dve spoločné myšlienky, a to viera v existenciu trvalých osobnostných dimenzií a viera, že štatistická technika **faktorovej analýzy** (pozri rámček 12.1) je najlepším prostriedkom, pomocou ktorého sa dajú tieto premenné vyčleniť. Podobné myšlienky mali v oblasti psychológie aj ďalší bádatelia, medzi nimi napríklad aj J. P. Guilford (pozri s. 354). Boli to však Cattell a Eysenck, ktorí sformulovali v oblasti psychológie osobnosti dôležité otázky a snažili sa ju preniesť do sféry skutočne vedeckého štúdia. Obaja boli veľmi plodní autori, v ich laboratóriách vzniklo spolu okolo 80 kníh, viac ako 1000 odborných článkov a kapitol v knihách, ktoré editovali iní autori. Hoci nie každá publikácia sa v psychologickvej verejnosti stretla so silným záujmom, ich práca ako celok neušla pozornosti. Či sa už ich koncepcie a teórie ukážu byť v konečnom dôsledku platné, alebo nie, Cattell a Eysenck – ktorí často jeden s druhým nesúhlasili – majú bezpochyby v oblasti psychológie osobnosti svoje miesto.

#### RAYMOND B. CATTELL

Cattell veril, že osobnosť môžeme definovať až potom, keď vyšpecifikujeme koncepty, ktoré budeme vo výskume využívať. Z tohto dôvodu formuluje len veľmi všeobecné vyčlenenie osobnosti, a to, že „Osobnosť je to, čo dovoľuje predpovedať, čo osoba v danej situácii spraví“ (Cattell, 1950, s. 2). Predsa však dodáva, že pojem osobnosti sa vzťahuje ku každému správaniu, tak zjavnému, ako aj skrytému, a pripomína, že význam malých segmentov správania možno pochopiť len vtedy, ak ho chápeme v rámci úplného fungovania jedinca. Tak ako v koncepcii Gordona Allporta, aj základom Cattellovej teórie je koncept črt – podobne ako William Sheldon kladie veľký dôraz na biologický základ správania. A napokon, podobne ako Henry Murray, jasné miesto v svojej schéme pripisuje tak osobnostným premenným, ako aj premenným prostredia.

#### Osobnosť ako štruktúra črt

Cattell chápe osobnosť ako komplexnú štruktúru črt rôznych kategórií. Črta ako hypotetická mentálna štruktúra, ktorá vysvetľuje konzistentnosť pozorovaného ľudského správania, sa objavuje v niekoľkých variáciách a vysvetľuje tak štruktúralne, ako aj dynamické aspekty osobnosti.

Cattell začal svoj výskum s približne 4500 slovami označujúcimi črty, ktoré Allport a Odbert (1936) vybrali zo slovníka. Zoznam slov zhustil na menej ako 200 položiek tým, že zoskupil synonymá a vylúčil zriedkavé a metaforické pojmy. Následne slová vzájomne koreloval a ďalej redukoval na zostávajúce skupiny pojmov (pomocou **clustrovacieho** postupu, ktorý je podobný faktorovej analýze, ale menej komplikovaný), ktoré vyjadrovali 35 povrchových črt.

Môžeme povedať, že **povrchová** črta predstavuje prvý stupeň Cattellovho výskumu. Môžeme ju odvodiť zoskupovaním fenoménov, ktoré sa javia ako príbuzné. Ak napríklad pracujeme s pozorovaným správaním, môžeme usudzovať na povrchovú črtu radostnosti napríklad u ženy, ktorú vidíme opakovane prekonávať drobné ťažkosti, povzbudzovať

druhých, ktorá pri plánovaní svojich aktivít anticipuje ich pozitívne vyústenie. Na depresívne črty môžeme usudzovať u inej ženy, u ktorej pozorujeme, ako stále kritizuje druhých, anticipuje negatívne následky svojho správania, odmieta sa zúčastňovať rôznych aktivít s odvolaním sa na únavu.

Cattell rozdelil črty niekoľkými spôsobmi, pričom najdôležitejšie je rozlíšenie medzi povrchovou a základnou črtou. Na **základnú** črtu nemôžeme usudzovať priamo z pozorovateľného správania, ale môžeme ju identifikovať len prostredníctvom **faktorovej analýzy**, v ktorej sú interkorelované a **faktorované** povrchové črty s cieľom určiť jednotný vplyv, ktorý ich podmieňuje. Podľa Cattella sú na vysvetlenie správania najužitočnejšie základné črty, interakcia ktorých vytvára povrchové črty. Pretože je ich menej ako povrchových črt, umožňujú ekonomickejší opis. Navyše, ako hovorí Cattell, „ako vyplýva z výskumu ...základné črty korešpondujú s reálnymi vplyvmi — ako sú fyziologické faktory, faktory temperamentu, stupne dynamickej integrácie, sociálne vplyvy“ (1950, s. 27).

Pre Cattella je síce obťažné, ale dôležité, rozlišovať medzi črtami podľa toho, nakoľko sa v ich utváraní podieľajú hereditárne a environmentálne faktory. Každá povrchová črta predstavuje hereditárnu aj environmentálnu zmes. Cattell hovorí, že niektoré základné črty možno odvodiť výlučne z faktorov v osobnosti, iné z environmentálnych faktorov. Prvý typ črt označuje ako **konštitučné** a hovorí, že ich pôvod je „fyziologický a v rámci organizmu, čo znamená, že len v určitej časti ide o vrodene črty“ (1950, s. 34). Základné črty **formované prostredím** „majú pôvod v stvárnajúcom efekte sociálnych inštitúcií a fyzikálnej reality, ktoré vytvárajú kultúrny vzorec“ (s. 34).

### RÁMČEK 12.1 Stopovanie aligátorov — technika faktorovej analýzy

*Predstavte si, že presekávate cestu hustým tropickým pralesom. Z každej strany doliehajú do vašich uší čudné zvuky. Zelená masa nad vami zatieňuje slnečný jas, takže vidíte len nejasne. Keď sa vám podarí prekonať najbližšiu spleť lian, zbadáte pár metrov od vás tmavé flaky. Zastavíte sa. Čo to je? Tri brvná? Čakáte. Náhle sa flaky spoločne pohnú. Zisťujete, že to je krokodíl, ktorý sa približuje, a v tom momente sa pohnete aj vy (podľa Cattella, 1966a).*

Cattelova analógia pekne uvádza účel a všeobecný prístup faktorovej analýzy: v džungli ľudského správania potrebujeme vytriediť to, čo je dôležité. Na jednej strane, aby sme mohli veci redukovať, musíme ich začleniť do širokých všeobecných kategórií. Aby sme to mohli spraviť, musíme vedieť, čo sa s čím „pohybuje“.

Faktorová analýza začína pracovať so súborom výsledkov získaných z mnohých rozličných meraní — z dotazníkov, z hodnotení pozorovateľov, z výkonových skúšok a pod. — od mnohých subjektov. Aby sme zo všetkých možných skóre získali zmysluplné výsledky — t. j. aby sme identifikovali malé množstvo základných faktorov, na vrub ktorých ide väčšina variability — využijeme na zistenie toho, čo sa „pohybuje spolu“ alebo čo je vo vzájomnej korelácii, práve faktorovú analýzu. Výsledky faktorovej analýzy sú zriedka také dramatické ako situácia z príkladu, v ktorej ste správne identifikovali krokodíla, a to preto, lebo len zriedka perfektné korelujú. Ale faktorová analýza môže poskytovať zjavný dôkaz kovariancie, teda zrejmy dôkaz vplyvu základných faktorov na správanie.

Uvedieme jednoduchý príklad využitia faktorovej analýzy. Predpokladajme, že máme známky skúšok zo siedmich rozličných predmetov — z matematiky, chémie, angličtiny, umenia, histórie, filozofie a fyziky. Chceme vedieť, či existujú faktory, ktoré by vysvetlili, prečo niektorí jedinci dosahujú vysoké ohodnotenie v jednom predmete, nízke v inom a podobne. Pozrite sa na tabuľku 12.1, ktorá ukazuje hypotetické korelácie získané porovnaním známok alebo skóre vo všetkých mierach — angličtina s umením, angličtina s chémiou, umenie

## 12. kapitola

s chémiou atď. (všimnite si, že uvedené korelácie sú fiktívne a neodrážajú skutočné porovnanie skóre). Ako vidno, prvé štyri miery korelujú vysoko (korelácie medzi +0,70 a +0,90), nasledujúce tri miery korelujú tiež vysoko (korelácie +0,80 a +0,90). Na druhej strane, prvé štyri miery korelujú len mierne s ďalšími tromi (korelácie medzi +0,30 a +0,50) (zo štatistických metód si pamätáte, že korelácia 0,00 znamená, že medzi porovnávanými výsledkami nie je vzťah a že korelácia +1,00 znamená, že skóre perfektne korelujú). Výsledky naznačujú, že existuje všeobecný faktor, ktorý ovplyvňuje dobré výsledky v angličtine, umení, histórii a filozofii. Druhý faktor ovplyvňuje výsledky v matematike, chémii a fyzike a tieto dva faktory mierne, nie však vysoko, korelujú navzájom.

**TABULKA 12.1**

*Hypotetická korelačná matica*

skúška	angličtina	umenie	história	filozofia	matematika	chémia	fyzika
angličtina	+1,00	+0,70	+0,80	+0,80	+0,30	+0,40	+0,40
umenie		+1,00	+0,80	+0,70	+0,40	+0,40	+0,50
história			+1,00	+0,90	+0,30	+0,30	+0,50
filozofia				+1,00	+0,50	+0,30	+0,50
matematika					+1,00	+0,80	+0,90
chémia						+1,00	+0,80
fyzika							+1,00

*Poznámka:* Trojuholníky vám pomôžu zistiť, že prvé štyri miery vzájomne vysoko významne korelujú, čo platí aj pre posledné tri miery. Prvé štyri však len mierne korelujú s ďalšími tromi.

Pri využití techniky faktorovej analýzy bádateľ nielen izoluje základné faktory, ktoré kontrolujú základnú variabilitu povrchových premenných, ale aj odhaduje rozsah, do ktorého každý odhalený faktor prispieva k jednotlivým mieram. Tento odhad sa nazýva **sýtenie faktoru** alebo **sáturácia** mier. Povaha mier, ktoré vysoko sýtia určitý faktor, determinuje vo všeobecnosti psychologický význam a názov daného faktoru.

Napríklad fakt, že chémia, matematika a fyzika vo významne vysokej miere využívajú matematické formulácie a výpočty, nás môže viesť k tomu, že faktor podmieňujúci spomenuté tri miery nazveme „matematické zručnosti“.

A pretože angličtina, umenie, história a filozofia predpokladajú jasné postavenie myšlienok, tento faktor môžeme nazvať „verbálne spôsobilosti“. Všimnite si však, že absolútnu objektivitu nezaručuje ani táto sofistikovaná štatistická metóda. Nieкто iný by napríklad mohol predpokladať, že prvý faktor by lepšie vystihovalo označenie „húževnatosť“ v zmysle od emócií oslobodeného prístupu k veciam a druhý faktor by mohlo lepšie vystihnúť označenie „senzitivita“ alebo cituplný, intuitívny prístup.

Je tendencia na faktorovú analýzu nahliadať ako na istý druh mysteriózneho javu. Pravdepodobne preto, že mnohých ľudí odrádzajú zložité matematické operácie. V skutočnosti sú však tieto faktory jednoducho koncepciami osobnostných premenných a v mnohom sú podobné koncepciám teoretikov osobnosti, ktorí túto konkrétnu techniku nepoužívajú. Faktory sú len snahou o formulovanie významných premenných, ktoré zodpovedajú za komplexnosť ľudského správania.

Od koncepcií iných teoretikov ich odlišujú práve techniky, pomocou ktorých sú odvodené.

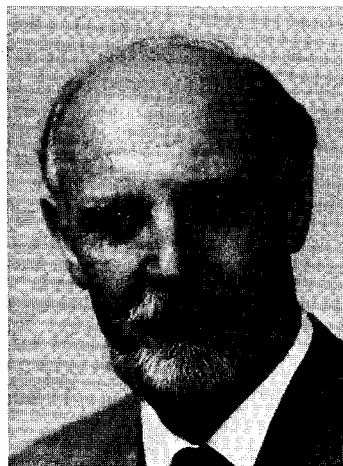
Tak ako aj iné oblasti, aj faktorová analýza má svoje sporné miesta. Jedným z bodov, v ktorom sa faktoroví analytici rozchádzajú, je relatívna prospešnosť dvoch systémov faktorovania — ortogonálneho a šikmého. Ortogonálne faktory sú definované ako vzájomne nekorelujúce. Na druhej strane, šikmé faktory vzájomne do určitej miery korelujú.

Faktoroví analytici sa rozchádzajú v otázke, či vo faktorovej analýze majú byť extrahované korelované alebo nekorelované faktory. J. P. Guilford (pozri rámček 12.5) a ďalší uprednostňujú ako efektívnejšiu ortogonálnu techniku, ale Cattell argumentuje v prospech šikmého faktorovania, a to na základe toho, že kauzálne vplyvy v oblasti osobnosti sa môžu vzájomne ľahko korelovať a neskreslený obraz možno získať len pomocou šikmej metódy.

Tretia dôležitá podoblasť čŕt odráža jednotlivé aspekty správania, ktorých sa čŕty týkajú. **Dynamické** čŕty sa týkajú tendencie správania jedinca smerom k nejakému cieľu. Čŕty **schopností** reprezentujú efektívnosť, ktorou jedinec dosahuje ciele. Čŕty **temperamentu** sa vzťahujú predovšetkým na spôsob, ktorým sa jedinec približuje k cieľu — t. j. takých aspektov, ako je rýchlosť, úroveň energie a emocionálna reaktivita.

Pozrime sa najprv na čŕty temperamentu a schopností, ktoré majú o niečo menej komplexné štruktúrovanie. Potom, keď lepšie spoznáme, ako Cattell odvodzuje svoj koncept čŕt, môžeme preskúmať významnú kategóriu dynamických čŕt, ktorá predstavuje Cattellove sformulované motivačných aspektov osobnosti. Budeme sa venovať niektorým matematickým postupom odhadu motivácie a stupňa konfliktu vyvolaného protikladnými čŕtami. Túto časť ukončíme stručným pohľadom na to, ako osobnosť ovplyvňuje stav, rola a nastavenie, teda faktory limitované v čase a priestore.

### RÁMČEK 12.2 Raymond Bernard Cattell (1905—)



Raymond B. Cattell sa narodil v Staffordshire v Anglicku, kde jeho otec a starý otec boli vlastníci — manažéri niekoľkých tovární a boli priamo v „prúde viktoriánskeho liberalizmu strednej vrstvy“ (Cattell, 1974, s. 61). Cattell bol druhým z troch synov a zúrivo bojoval so starším bratom, ktorý, zjavne menej nadaný ako on, mal „sílňú“ osobnosť a „moc“, ktorú Cattell nemohol prekonať.

V pätnástich rokoch zložil Cattell skúšky na univerzitu a v devätnástich bol graduovaný na Londýnskej univerzite v odbore chémia. V čase, keď sa snažil nájsť „cestu cez ľudskú iracionalitu k riešeniu sociálnych problémov“, počul prednášku Cyrila Burta (o Burtovi hovoríme v rámčeku 12.7) o práci Francisa Galtona a rozhodol sa študovať psychológiu.

V čase, keď v r. 1929 získal doktorát, prednášal na Exeterskej univerzite a v r. 1932 sa stal riaditeľom Mestskej psychologickej kliniky v Leicestri, kde zotrval päť rokov. V Londýne študoval spolu s Charlesom Spearmanom, autorom techniky faktorovej analýzy. Cattell nadobudol presvedčenie, že „jediný dôkaz štruktúry a kauzálnych vzťahov je v kovariancii“ a bol si istý, že nová technika sa bude dať využiť na nájdenie „dynamických koreňov správania“ (Cattell, 1974).



## 12. kapitola

V tridsiatych rokoch boli možnosti v Anglicku obmedzené, neboli peniaze na výskum a všetky významné katedry boli obsadené. Takže keď ho v r. 1937 E. L. Thorndike pozval do USA, aby s ním rok spolupracoval na jeho výskume, Cattell túto ponuku prijal. V nasledujúcom roku mu G. Stanley Hall ponúkol profesúru na Clarkskej univerzite a v r. 1941 začal prednášať na Harvarde. Tam stretol medzi inými aj Allporta, Murraya a Sheldona, s ktorými viedol mnoho diskusií.

V r. 1944 Cattellovi ponúkli profesúru na Univerzite v Illinois, kde zostal, riadiac Laboratórium osobností a výskumu skupinového správania, až do formálneho penzionovania v r. 1973. Potom založil Inštitút pre výskum morálky a prispôsobenia v Boulderi v Colorade a o niečo neskôr prijal profesúru na Univerzite Havajskej školy profesionálnej psychológie, kde pokračuje v písaní a výskume.

V r. 1960 Cattell pomohol založiť Spoločnosť pre multivariačnú experimentálnu psychológiu, ktorá vydáva časopis *Multivariačný behaviorálny výskum* (*Multivariate Behavioral Research*), a bol jej prvým prezidentom. Medzi Cattellove ocenenia patrí doktorát vied z Londýnskej univerzity udelený za príspevok k výskumu osobnosti (1937), cena Wenner-Grena Akadémie vied v New Yorku (1953).

Faktorová analýza a „dynamický kalkulus“, systém matematických formuliek, ktoré Cattell vytvoril na odhad motivačných faktorov v správaní, vystrašili mnohých psychológov. Cattell však nesúhlasí s názorom, že študenti nie sú dostatočne pripravení zvládnuť tieto komplikované techniky. Podľa neho študenti sú schopní zvládnuť tieto techniky práve tak dobre, ako zvládajú mnohé výpočty vyžadované vo fyzike alebo v chémii. Cattellova výzva k študentovi je jasná: „Vybral si na štúdium najkomplexnejší jav na svete: musí byť pripravený na tvrdú myšlienkovú prácu, bez ktorej nemôže uspieť“ (1983, s. 219).

### Črty temperamentu a schopností

Na získanie informácií o črtách osobnosti sa využívajú tri primárne metódy: životná história, dotazník a objektívny test. V tejto časti budeme hovoriť predovšetkým o **L-dátach**, ktoré sú odvodené zo životnej histórie, a o **Q-dátach**, ktoré sú odvodené z dotazníkov. (O T-dátach, ktoré sú odvodené z objektívneho testu, budeme hovoriť v nasledujúcej časti.) L-dáta teoreticky obsahujú aktuálny záznam života jedinca, ako je napríklad získané vzdelanie alebo počet zamestnaní. Pretože získať takéto údaje býva ťažké, v praxi sa L-dáta obvykle získavajú z hodnotenia jedinca zo strany druhých ľudí, ktorí ho dobre poznajú. Q-dáta poskytuje samotný jedinec, ktorý posudzuje (odpovedajúc na položky dotazníka) sám seba vo vzťahu k rôznemu typu správania sa a charakteristik.

Teoreticky: ak podrobíme L- Q- a T-dáta faktorovej analýze a zistíme, že niektoré faktory sú dôležité vo všetkých troch typoch dát, získame takto dôkaz toho, že takéto faktory predstavujú skutočné funkcionálne jednotky a môžeme ich preto považovať za základné črty. V skutočnosti výskum, ktorý Cattell a jeho spolupracovníci realizovali počas niekoľkých desiatok rokov, ukázal, že zatiaľ čo L- a Q-dáta majú tendenciu vytvárať pomerne podobné súbory faktorov, T-dáta vytvárajú odlišné súbory. Možným vysvetlením je, že tri typy mier zodpovedajú rôznym úrovňam všeobecnosti — ale nepredbiehajte.

Niektoré z 35 osobnostných faktorov majú tendenciu vychádzať z L- a Q-dát. Šestnásť z nich bolo zahrnutých do 16 faktorového osobnostného dotazníka (v skratke 16 PF). Sú uvedené v tabuľke 12.2. Ako vidíme, väčšina z nich sú temperamentové črty, ktoré opisujú štýl správania sa jedinca. Faktor B, inteligencia, je považovaný za faktor schopnosti, faktory Q1—Q4 predstavujú skôr dynamické kvality.

Mnohé z formálnych označení Cattellových faktorov (pozri tab. 12.2, druhý stĺpec) sú termínmi, ktoré sám vymyslel, a sú založené na hypotézach o pôvode alebo podmieňujúcej povahe faktorov.

Napríklad faktor H – v bežnom jazyku smelosť—nesmelosť (odvaha—hanblivosť) – je označený ako „parmia—threctia“. „Parmia“ odráža Cattellovu hypotézu, že u ľudí, ktorých by sme označili ako smelých, riskujúcich, je dominantný parasympatikus – ktorý je vo všeobecnosti spojený so stavom relaxácie.

Takíto ľudia podľa neho vítajú nové skúsenosti a nie je ľahké ich prekvapiť. „Threctia“ odráža jeho myšlienku, že ľudia na protikladnom póle tejto dimenzie sú vysoko vnímaví k ohrozeniu, majú tendenciu k plachosti, nesmelosti, stoja bokom a pomaly, zdráhavo vytvárajú nové priateľstvá, zdráhajú sa hovoriť pred neznámymi ľuďmi či skupinami.

**TABUĽKA 12.2**

*Cattellových 16 osobnostných faktorov*

Vysoké skóre	Označenie a meno faktoru	Nízke skóre
priateľský	A afektotýmia—sizotýmia	rezervovaný
vysoká inteligencia	B inteligencia	nízka inteligencia
vyššia sila Ega	C sila Ega	slabosť Ega
asertivita	E dominancia-submisivita	poddajnosť
bezstarostný	F surgencia—desurgencia	rozvážny
svedomitý	G sila Superega	nesvedomitý
priateľský	H parmia—threctia	hanblivý
senzitívny	I premsia—harria	húževnatý
podozrievavý	L protensia—alaxia	dôverčivý
imaginatívny	M autia—praxernia	praktický

## 12. kapitola

pokračovanie tabuľky 12.2

prefikáný	N sofistikovanosť—naivita	úprimný
ustaraný	O pocity viny—sebadôvera	sebaistý
experimentujúci	Q 1 radikalizmus—konzervativizmus	konzervatívny
sebestačný	Q 2 sebestačnosť—závislosť od skupiny	závislosť od skupiny
sebakontrola	Q 3 vysoký Self—koncept—nízka integrácia	bez sebakontroly
napätý	Q 4 ergická tenzia	relaxovaný

Zdroj: podľa Cattella (1966a, tab. 30, s. 365).

**DYNAMICKÉ ČRTY.** Dynamické črty sú primárne odvodené z **T-dát** alebo z informácií získaných z objektívnych testov. Testy sú určitým druhom „miniatúrnych situácií“, v ktorých správanie možno kvantitatívne skórovať: napríklad možno merať elektrický odpor kože (kožno-galvanická reakcia), požiadať subjekt, aby vybral zo zoznamu kníh tie, ktoré by najradšej čítal, alebo možno testovať schopnosť subjektu v hre obsahujúcej riskujúce správanie. Cattell a jeho spolupracovníci vytvorili viac ako 400 takýchto testov.

Poznáme tri hlavné typy dynamických črt: postoje, sentimenty (druh postojovej štruktúry) a ergy.

Tieto tri druhy črt sú vo vzájomnom vzťahu prostredníctvom toho, čo Cattell nazýva re-faze ...vzájomnej podpory: t.j. ergom slúžia postoje a sentimenty. (V posledných prácach začal Cattell používať namiesto termínu „sentimenty“ termín „sem“, avšak v tejto kapitole budeme používať dlhšie označenie.)

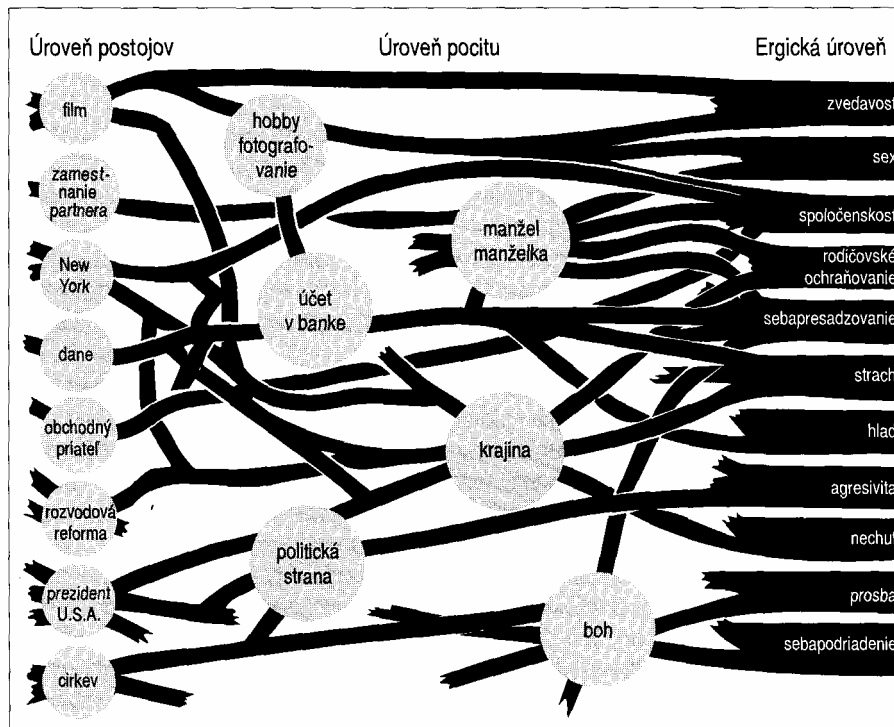
**Postoje.** **Postoj** je záujem určitej intenzity o určitý smer správania vo vzťahu k určitému objektu. Ak nejaký muž povie „Veľmi sa chcem oženiť s Ritou“, tak vyjadruje silný záujem („veľmi sa chcem“) v smere správania („oženiť“) vo vzťahu k určitému objektu („Rita“).

Ako výsledok skôr skúsenostných ako dedičných faktorov predstavuje postoj základnú črtu utvorenú prostredím. Podstatná je dynamická štruktúra postojov: z postoja musia byť vyvedené ergy a sentimenty, ako aj ich vzájomné vzťahy. Nie je však nutné, aby bol postoj vyjadrený verbálne, resp. otvorene. Skutočne, Cattell by uprednostnil meranie sily postojov prostredníctvom rôznych nepriamych metód. Napríklad vážnosť záujmu o sobáš u nášho muža z príkladu by sa mohla ohodnotiť meraním vzrastu hodnoty tlaku pri pohľade na obrázky svadobnej hostiny, jeho tendenciou zapamätať si skôr pozitívne alebo skôr negatívne položky zo zoznamu dôsledkov manželstva, pres-

nosťou jeho informácií o pravdepodobnosti úspešného manželstva v našej spoločnosti a podobne.

*Sentimenty.* Ako organizovaná štruktúra postojov sú sentimenty základné črty tiež formované prostredím. Sentimenty sú dôležitým zdrojom motivácie, a to až do takej miery, že majú tendenciu organizovať sa okolo sociálnych inštitúcií (napr. kariéra, náboženstvo) alebo ľudí (napr. rodičia, manželskí partneri, Self). Self je zvlášť dôležitý sentiment, pretože je spojený s vyjadrením väčšiny, resp. všetkých ergov alebo iných sentimentov, ako aj preto, že temer všetky postoje majú tendenciu odrážať do určitého stupňa Self-sentiment.

*Ergy.* Erg zhruba zodpovedá tomu, čo iní teoretici označovali ako „pud“. **Erg** je konštitučnou základnou črtou „vrodenu psychofyzickou dispozíciou, ktorá umožňuje jedincom získať reaktivitu... k určitým triedam objektov skôr ako k iným, umožní vo vzťahu k nim zakúsiť špecifickú emóciu a nasmeruje správanie na špecifický cieľ aktivity“ (Cattell, 1950, s. 199). Napríklad erg strachu vedie jedinca k vytvoreniu špecifickej pohotovosti k udalostiam a objektom, ktoré ohrozujú jeho existenciu. Keď takýto človek napríklad rozpozná lievik blížiaceho sa tornáda, môže pociťovať strach a zaviesť celú rodinu do pivnice tak rýchlo, ako sa len dá.



Obr. 12.1 Fragment dynamickej siete. Všimnite si, že z 10 základných ergov je tu uvedených 8 (vylúčená je chamtivosť a záľuba v sebe samom), ako aj horšie vytvorené ergy — nechúť (apatia), príťažlivosť a Self-submisia. (upravené podľa Cattella, 1950, diagram 27, s. 158 a Cattella a Dregera, 1977, obr. 5, s. 450)

## 12. kapitola

Cattell kladie zvláštny dôraz na ergickú motiváciu, čiastočne aj kvôli jeho presvedčeniu, že súčasní americkí psychológovia podcenili dôležitosť hereditárnych determinánt správania (o tomto povieme viac neskôr). Cattell (Cattell a Child, 1975) považuje výskumom dostatočne potvrdených nasledujúcich 10 ergov: hlad, sex, družnosť (sociabilita), rodičovské ochraňovanie, zvedavosť, bezpečie (strach), bojovnosť (agresivita), chamtivosť, sebaapresadzovanie a narcistický sex (všeobecná záľuba v sebe samom).

*Vzájomná podpora: dynamická mreža.* Podľa Cattella sú ergy, sentimenty a postoje vo vzájomnom vzťahu prostredníctvom reťazca vzájomnej podpory, t.j. jedna črta je pomocnou pre ďalšiu, alebo slúži pre facilitáciu ďalšej.

Obrázok 12.1 ilustruje niektoré reťazce vzájomnej podpory u hypotetického jedinca. Ergy sú na pravej strane, objekty sentimentov sú znázornené ako veľké kruhy v strede, objekty postojov sú znázornené ako malé krúžky na ľavej strane. Vidíme, že každý jednotlivý postoj (kanály znázorňujú vzájomné vzťahy) môže slúžiť jednému alebo viacerým sentimentom alebo jednému alebo viacerým ergom. Ergom môže slúžiť priamo alebo nepriamo cez sentimenty. Navyše, jeden sentiment môže byť podporujúcim pre druhý. Predpokladajme, že chcete vidieť nový film o postave politika. Ak tak spravíte, môžete uspokojiť nielen svoj záujem o kinematografiu, ale aj o vašu krajinu. To, že uvidíte film, môže uspokojiť váš erg zvedavosti (a to priamo, ako aj prostredníctvom vášho sentimentu vzťahujúceho sa k vášmu koníčku, ktorým je kinematografia), erg sexu (pretože je tam zápletkatýkajúca sa sexuálneho vzťahu medzi hlavnými postavami), erg ochrany (prostredníctvom záujmu o vašu krajinu) a erg antipatie (môžete byť v silnej opozícii k politickej filozofii vyjadrenej vo filme).

Diagram v obrázku 12.1 nie je úplný. Niektoré spojenia sú len naznačené (pozri prerušené línie), a znázorníť by sa dalo viacero postojov a sentimentov. Cattell pripúšťa, že kvôli množstvu prepojení, ktoré môžu existovať medzi postojmi, sentimentmi a ergmi, predstavuje dynamická mreža pre bádateľa veľkú výzvu. „Takto sú štruktúrované dynamické črty a v našom poznaní sa dostaneme vpred rýchlejšie vtedy, keď pripustíme túto skutočnosť. Užitočnosť konceptu bude okamžite zjavná napríklad klinikovi, ktorý rok môže stráviť sledovaním dynamických spletencov u neurotického pacienta“ (Cattell, 1950, s. 159).

FAKTOROVANIE FAKTOROV. Základné faktory odvodené z L- Q- a T-dát sa nazývajú faktory **prvého rádu** alebo **primárne** faktory. Keď podrobíte tieto premenné faktorovej analýze alebo ich **refaktorujete** — stručne povedané, nájdete široké kategórie, v rámci ktorých ich môžete zoskupiť — odvodíte faktory **druhého rádu** alebo **sekundárne** faktory. Spomenuli sme rozdiel, ktorý existuje medzi faktormi odhalenými na jednej strane prostredníctvom L- a Q-dát a na druhej strane prostredníctvom T-dát. Je zaujímavé, že Cattell a jeho spolupracovníci uvádzajú, že v mnohých prípadoch sa faktory prvého rádu získané z T-dát zoskupujú lepšie so sekundárnymi faktormi odvodenými z L- a Q-dát. Zdá sa, že primárne faktory z T-dát opisujú tie isté vplyvy ako niektoré sekundárne faktory z Q-dát. Podľa Cattella tento rozdiel v poradí alebo vrstve sa objaví... „prevažne preto, lebo položky dotazníkov sú menšími časťami ako subtesty v objektívnej batérii testov. Dotazník je ako vysokovýkonný mikroskop. Takýto istý rozdiel v úrovni pozorovaných jednotiek existuje medzi optickým mikroskopom, v ktorom možno rozpoznať bunky, a elektrónovým mikroskopom, v ktorom možno pozorovať veľké molekuly. Neznamená to však, že jedno je pravdou, a druhé nie, sú to len pohľady na útvary na rôznej úrovni organizácie“ (1966a, s. 119).

To, či sa potvrdí Cattellov pôvodný predpoklad, a to, či nájde identické faktorové štruktúry vo všetkých troch zdrojoch dát, ukáže budúcnosť. V tomto bode môžeme považovať odvodené faktory skôr za rôzne ako za podobné a zdá sa, že sa k sebe hodia len určité z nich.

ROVNICE ŠPECIFIKÁCIE SPRÁVANIA. V zhode so svojím všeobecným prístupom k identifikovaniu a klasifikovaniu elementov osobnosti navrhuje Cattell na zostavenie informácie o rôznych typoch čít — t. j. schopností, temperamentu, dynamických čít — matematickú techniku, cieľom ktorej je umožniť predpovedať správanie sa alebo odpoveď jedinca v určitej situácii. Na tento účel navrhuje využiť **rovniciu špecifikácie správania**, ktorá by mala nasledovnú formu:  $R = s_1T_1 + s_2T_2 + s_3T_3 + \dots + s_nT_n$ . V tejto rovnici  $R$  znamená odpoveď alebo správanie sa,  $T$  črtu a  $s$  situačné charakteristiky. Posledný symbol je indexom rozsahu, do ktorého je určitá črta ( $T$ , ktoré sprevádza  $s$ ) obsiahnutá v určitej situácii. Takto možno predpovedať spôsob, ktorým bude v určitej situácii jedinec odpovedať, a to pridaním jeho rôznych čít ( $T - T$ ), pričom každá z nich je vážená jej situačným indexom ( $s - s$ ). Ak je črta pre určitú situáciu vysoko relevantná, jej  $s$  bude veľké, ak je črta úplne irelevantná, jej  $s$  bude nula, ak črta znižuje alebo inhibuje odpoveď, znamienko  $s$  bude negatívne.

Predpokladajme napríklad, že mladý muž, ktorý sa uchádza o prácu hájnika, má črty inteligencie, emocionálnej stability, dominancie a sociability. Prvé dve črty mu pomôžu primerane zvládať pracovné požiadavky — napríklad rýchle sa rozhodovať a niesť za rozhodnutia sám zodpovednosť. Tretia črta má k situácii len malý vzťah. Štvrtá črta by mu však mohla aktívne brániť v optimálnom výkone práce, ktorá od neho vyžaduje stráviť veľa času osamote.

Špecifikačná rovnica je v určitom zmysle slova multidimenzionálnou verziou Lewinovej formulácie správania  $B = f(P, E)$ , v ktorej vlastnosti osoby  $P$  sú črty a vlastnosti prostredia  $E$  sú situačné ukazovatele (indexy). Napríklad, ak má uchádzač o miesto hájnika skóre čít 6, 7, 8 a 2 v črtách inteligencie, stability, dominancie a sociability a zodpovedajúce situačné indexy pre toto miesto sú 0,5, 0,7, 0, a -0,8, celková odpoveď uchádzača v tejto situácii bude veľmi priaznivá —  $6,5; 0,5 \times 6 + 0,7 \times 7 + 0 \times 8 + (-0,8) \times 2$ . Ak by bol viac orientovaný na societu, napríklad na úrovni hodnoty 7, jeho skóre by bolo nepriaznivejšie —  $2,3; 0,5 \times 6 + 0,7 \times 7 + (-0,8) \times 7$ . Ak by bol vysoko sociabilný, ale nebol by ani rázny, ani veľmi stabilný, získal by negatívne skóre, ktoré by ho pre túto prácu označilo ako nevhodného:  $0,5 \times 4 + 0,7 \times 3 + (-0,8) \times 7 = -1,5$ .

KONFLIKT A PRISPŮSOBENIE. Rovnicu špecifikácie správania možno použiť aj na odhad konfliktu medzi ergmi a sentimentmi. Vráťme sa k mladému mužovi, ktorý sa chce ženiť. V nasledujúcej rovnici 1 predstavuje silu túžby oženiť sa,  $E$  predstavuje ergy a  $M$  sentimenty. Stupeň, do ktorého je erg alebo sentiment zahrnutý do postoja chcieť sa oženiť, je reprezentovaný pozitívnym alebo negatívnym číslom medzi 0 a 1.

1 oženiť sa =  $0,2 E$  zvedavosť +  $0,6 E$  sex +  $0,4 E$  družnosť -  $0,3 E$  strach +  $0,3 M$  rodičia -  $0,4 M$  kariéra +  $0,5 M$  Self.

Pre tohto mladého muža ženba sľubuje odmeniť jeho ergy sexu, sociability a zvedavosti a je kompatibilná s jeho sebaúctou a túžbou po rodičovskom schválení. Súčasne má z predstavy manželstva mierne obavy. Taktiež si myslí, že by mohlo brzdiť jeho kariéru, ktorá kladie veľké požiadavky na jeho čas.

Motivačné faktory sa, samozrejme, stále menia, ale vo všeobecnosti možno povedať, že ak je v špecifikačnej rovnici viac pozitívnych ako negatívnych výrazov, sledovaný postoj bude mať tendenciu byť pomerne stabilnou črtou motivačnej štruktúry jedinca. Ak je

## 12. kapitola

viac negatívnych ako pozitívnych výrazov, bude postoj vo všeobecnosti opúšťaný. Navyše, čím je v celkovo pozitívnej rovnici viac negatívnych výrazov, tým je pravdepodobnejšie, že jedinca bude prežívať vo vzťahu k predmetnému postoj viac konfliktov.

STAVY, ROLY A NASTAVENIA. Určité vzorce sú v rámci osobnosti stabilnejšie ako iné: váš **stav** alebo nálada sa môže často meniť, môžete prebrať určitú **rolu** a vystúpiť z nej — ako napríklad rolu študenta alebo asistenta, môžete si osvojiť dočasné mentálne **nastavenie** k určitým aspektom prostredia (napríklad keď začínate časť skúšky založenú na viacnásobnom výbere po ukončení časti založenej na výbere typu pravda—nepravda). Cattell hovorí, že k tomu, aby bolo možné reprezentovať túto variabilitu, musia špecifikačné rovnice obsahovať výrazy zastupujúce stav, rolu a nastavenie a súčasne každý z týchto výrazov, tak ako aj výrazy črt musia byť vážené ich primeraným situačným indexom definujúc takto jeho relevantnosť k správaniu sa alebo k odpovedi, ktorú chceme predpovedať.

Väčšina Cattellovej práce v tejto oblasti sa zamerala na stavy, zvlášť na stav úzkosti (Cattell a Scheier, 1961). Úzkosť je tiež črta (je to primárny faktor z T-dát, ktorý zodpovedá sekundárnemu faktoru z Q-dát). Takto u jedinca, ktorý je charakteristicky viac alebo menej úzkostný, bude variať stav úzkosti v porovnaní s jej normálnou úrovňou v závislosti od situačných vplyvov a vplyvov organizmu. Cattell študoval aj ďalšie faktory, ako je depresia, stres, únava a všeobecná autonómna aktivita, a naznačuje, že by sa dalo identifikovať viac ako tucet faktorov stavu (Cattell, 1973).

### Vývin osobnosti

V úsilí vytvoriť miery, ktoré by odhadovali tie isté osobnostné faktory na rôznych vekových úrovniach a takto mapovali vývinové trendy osobnostných črt, študoval Cattell so svojimi spolupracovníkmi rovnako deti, adolescentov aj dospelých. Vo všeobecnosti našiel podobné faktory vo vekovom rozpätí od štyroch rokov po dospelosť. Na rôznych vekových úrovniach však správanie variuje a istota, že daný nástroj merania skutočne meria v rôznych vekových skupinách tú istú vec, je problematická. Zaoberajúc sa týmto problémom Cattell vytvoril premošfujúce alebo **hraničné** štúdie, v ktorých podal dva testy vytvorené pre susediace vekové skupiny prostrednej vekovej skupine. Ak korešpondujúce skóre dvoch testov vysoko korelovalo, dá sa usudzovať, že sa meral skutočne ten istý faktor. Pre mnohé faktory, zvlášť vo vyšších vekových skupinách, boli výsledky veľmi uspokojujúce. V iných prípadoch zhody tohto typu nie sú úplne jasné (Cattell, 1973).

ANALÝZA DEDIČNOSŤ—PROSTREDIE. Cattell sa vo veľkej miere zaoberal analýzou relatívneho vplyvu genetických faktorov a faktorov prostredia na osobnosť. Dôsledkom jeho názoru, že určité črty — medzi nimi inteligencia, húževnatosť a impulzivita — sú značne ovplyvnené genetickými faktormi, bolo, že sa zaoberal behaviorálno-genetickými metódami, o ktorých sme hovorili v poslednej kapitole.

Pre vlastný výskum v tejto oblasti vytvoril Cattell (1960) novú štatistickú techniku nazývanú **viacnásobná abstraktná variačná analýza** alebo **MAVA**. Podľa Cattella (1982) MAVÁ ponúka oveľa viac informácií, ako boli schopné poskytnúť typické hereditárne — environmentálne výskumné štúdie.

Podľa Cattella (1966a) nám obvykle využívané štúdie dvojčiat povedia len to, či dedičnosť mala významný vplyv. **MAVA** nám povie „aká časť z vplyvu prostredia na črtu sú

visí s rozdielmi v zaobchádzaní v rodine a aká so sociálnymi rozdielmi medzi rodinami. Taktiež nám poskytne informáciu o typickej veľkosti hereditárnych rozdielov v rámci rodín a medzi rodinami“ (s. 36). Technika **MAVA** umožňuje zahrnúť do výskumu spolu s dvojčatami ich vlastných, ako aj adoptívnych súrodencov, čím v jednej štúdii kombinuje niekoľko skupín, o ktorých sme hovorili v predchádzajúcej kapitole v časti zaoberajúcej sa genetikou správania.

Jedným zo zaujímavých Cattellových zistení v tejto oblasti je, že hoci môžeme očakávať pozitívnu koreláciu medzi dedičnosťou a prostredím — t.j. môžeme predpokladať, že šikovné deti dostanú lepšie vzdelanie — v skutočnosti tieto faktory korelujú často negatívne. Zvlášť v prípade osobnostných čít zaznamenávame tendenciu faktorov prostredia pôsobiť proti efektu dedičnosti, ako napríklad vtedy, ak sa rodičia alebo iní ľudia z okolia snažia podporovať nesmelé dieťa a obmedzovať neposlušné dieťa. Tento jav Cattell označil ako **zákon tlaku k biosociálnemu priemeru**.

**UČENIE.** Cattell hovorí o troch druhoch osobnostného učenia: prvý je jednoduchou **asociáciou** simultánneho poznávania, druhý je inštrumentálne učenie, resp. učenie, ktoré nazýva učenie **prostriedky — koniec** (means — end learning) a tretí princíp v základe predstavuje zdokonalenie učenia prostriedky — koniec a Cattell ho nazýva **integračné** učenie. Podľa Cattella je asociačné učenie dôležité v tom, že poskytuje základy pre iné druhy učenia. Napríklad dieťa sa naučí, že objavenie sa matky súvisí s úľavou a odstránením nepohodlia. Je to učenie prostriedky — ciele, ktoré umožňuje jedincovi vytvoriť si spôsoby uspokojenia základných ergických cieľov. Takto sa dieťa môže naučiť, že plač privedie matku k tomu, aby odstránila jeho nepohodlie. Inštrumentálne podmieňovanie hrá podstatnú úlohu pri budovaní dynamického stereotypu, vytvára preň vzťah prostriedky — koniec, pomocou čoho postoje a sentimenty slúžia na dosiahnutie ergických cieľov alebo ich dopĺňajú. Napríklad človek sa môže naučiť, že vďaka tomu, že obeduje s určitým spolupracovníkom, si môže vytvoriť s ním kontakt, ktorého výsledkom bude získanie informácií, ktorých využitie zvýši jeho bankové konto, čo zasa zvýši jeho pocit bezpečia. Cattell usudzuje, že prostredníctvom špeciálnej formy inštrumentálneho podmieňovania, ktorú nazýva **konfluenčné učenie**, sa jedinec učí uspokojovať daným správaním alebo postojom viac ako jeden cieľ. Tento typ učenia môže ilustrovať naša predchádzajúca diskusia o tom, v akom vzájomnom vzťahu môžu byť postoje, sentimenty a ergy pri takom jednoduchom správaní sa, akým je návšteva kina.

V **integračnom učení** sa jedinec učí maximalizovať plné, dlhodobé uspokojenie prostredníctvom takpovediac výberu a vyjadrenia určitých ergov v hocakom momente a potlačením alebo sublimáciou iných. Tento typ učenia je kľúčovým aspektom formovania sentimentov Self a Superega. Napríklad dieťa sa môže naučiť dočasne potlačiť svoj erg sebaapresadenia a pomáhať rodičom v domácnosti, čím uspokojuje ergický cieľ rodičovskej lásky a ochrany.

**SOCIÁLNY KONTEXT.** Tak ako musíme mať k dispozícii skôr, ako môžeme študovať individuum, „skutočnú vedu merania osobnosti“, musíme vytvoriť a vyskúšať vhodné metódy merania skôr, ako chceme prebádať dôležité oblasti sociálnej psychológie: „Vyriešenie dôležitých praktických a teoretických sociálnych problémov, ktoré priťahujú pozornosť, vyžaduje od vedcov, aby sa zdržali povrchných „výskumov“ dovtedy, pokiaľ sa nevytvorí adekvátny základ pre zmysluplný opis a meranie skupín“ (Cattell, 1948, s. 48). Cattell hovorí, že až keď sme opísali, zmerali a klasifikovali skupiny aj jednotlivé osobnosti, môžeme začať hovoriť o vplyve jedného na druhé, čo sa týka obzvlášť kultúrnych determinánt správania.



## 12. kapitola

Cattell navrhuje, že tú istú základnú metódu faktorovej analýzy môžeme použiť na štúdium toho, čo nazval syntalita skupiny. **Syntalita**, ktorá predstavuje charakteristiku skupiny, je odvodená zo skupinového diania tak, ako je osobnosť odvodená z individuálnych činov.

### Výskumné techniky

Cattell vytvoril pre zhromaždenie dát o osobnosti, ktoré sa ďalej podrobujú faktorovej analýze, štyri základné výskumné techniky. V **R-technike** sa porovnáva veľké množstvo ľudí v ich výkonoch v množstve špecifických oblastí. Zaujímame sa tu o to, aké výsledky dosahujú ľudia vysokoskórujúci v jednej oblasti a v inej oblasti. To znamená, že chceme vedieť, či dve miery korelujú pozitívne, alebo negatívne, alebo či vôbec nekorelujú.

V **P-technike** sa vzájomne porovnávajú rôzne výsledky jedného subjektu získané v rôznych situáciách a v rôznom čase s cieľom odhaliť, nakoľko je konzistentné správanie jedinca a ktoré aspekty správania sa jedinca majú tendenciu zoskupovať sa. Rámček 12.3 ilustruje Cattellove využitie tejto techniky u mladého študenta.

V **Q-technike** sa koreluje veľké množstvo rôznych mier získaných od dvoch ľudí. Táto technika meria podobnosť medzi dvoma ľuďmi a ak vypočítame korelácie pre mnoho párov, môžeme ich analyzovať a zistiť, či sa určití ľudia zoskupujú v zmysle vytvárania „typov“.

Napríklad ak 50 zo 100 ľudí sa javia ako sociabilní, smelí a netrpezliví, zatiaľ čo ďalší 50 sa javia byť rezervovaní, opatrní a starostliví, môžeme usudzovať, že sme našli dve zoskupenia, ktoré môžeme označiť ako extroverzia a introverzia.

**Diferenciálna R-technika** je variant R-techniky, v ktorej sa meranie opakuje za rôznych okolností a korelujú sa zmeny medzi meraniami. Tento postup nám nepovie len to, či sú určité črty v priemere vo vzájomnej korelácii, ale aj to, či variujú spoločne aj v čase. Táto metóda je obzvlášť užitočná vo vzťahu k štúdiu psychických stavov.

Zmienené štyri postupy Cattell používal najčastejšie. Navrhol aj mnohé iné prístupy a ak sa zaujímate o problematiku postavenia výskumu, môžete si niektoré z nich preštudovať (pozri napr. Cattell, 1966b, v „rámčeku dáta“).

### RÁMČEK 12.3 Šesť týždňov v živote študenta dramatických umení

Cattell a Cross (1952) skúmali, či P-technika — ktorá meria opakovane tie isté premenné u jednej osoby v rôznych opakujúcich sa situáciách — odhalí tie isté faktory, ktoré odkryje R-technika, ktorá porovnáva mnoho ľudí vo viacerých premenných v jednej situácii. Aby sa porovnanie dalo uskutočniť, bolo potrebné získať jeden skúmaný subjekt, ktorý by bol ochotný úlohu venovať nevyhnutný čas a pracovať s premennými, u ktorých sa dalo predpokladať, že budú počas výskumu primerane variovať.

Dvadsaťštyriročný adept herectva, ktorý skúšal hlavnú rolu v jednej divadelnej hre, nelenže mal čas, ale bol ochotný absolvovať denne dve výskumné sedenia. Počas obdobia testovania si viedol denník, ktorý umožnil dať do vzťahu kolísanie rôznych meraných čít s rôznymi aktuálnymi okolnosťami jeho života. K zmienenému kolísaniu prispievalo jeho zameranie sa na blížiace predstavenie, ako aj na stav jeho otca, ktorý mal počas jeho štúdia úraz.

Dvadsať postojov, ktoré chceli skúmať, reprezentovalo 8 z 10 stanovených motivačných

premenných alebo ergov (pozri s. 343), ako aj sebacit (self-sentiment). Tieto postoje — vyjadrené vo vetách ako „Chcel by som sa milovať so ženou, ktorá by sa mi páčila“ (erg sexu) a „Chcem, aby mi zvýšili plat“ (erg sebaapresadenia) — vybrali zo súboru postojov zo skorších štúdií pracujúcich s R-technikou a merali ich tromi spôsobmi. Po prvé, v **preferenčných** úlohách subjekt požiadali, aby si vybral medzi párami výrokov, pričom každý postoj tvoril pár s každým ďalším, čím sa vytvorilo 190 párov. Výber indikoval, ktorý z dvoch typov naznačeného správania alebo činov by jedinec preferoval.

Po druhé, vo **fluenčnej** úlohe každý z 20 postojov reprezentovalo 40 oddelených viet. Skúmanému subjektu potom prečítali jednotlivo každú zo 40 viet. Po každej vete mal subjekt 30 sekúnd na to, aby napísal, aké všetky možné pozitíva by mohli vyplývať z daného správania sa alebo činu.

Po tretie, v teste **retroaktívnej inhibície**, pred tým, ako subjekt odpovedal na niektoré z viet použitých v teste fluencie, ho požiadali, aby sa podrobil úlohe zapamätávania si jednociferných čísel, v ktorej boli krátko exponované tri jednociferné čísla. Po exponovaní čísel mal 15 sekúnd na napísanie tých, ktoré si zapamätal. Po prezentovaní viet vyjadrujúcich postoje ho opäť požiadali, aby napísal všetky čísla, ktoré si môže vybaviť. Predpokladom bolo, že čím väčší je záujem subjektu o postoj, ktorý je obsiahnutý vo vete, tým viac bude interferovať s druhým pokusom s vybavovaním si čísel.

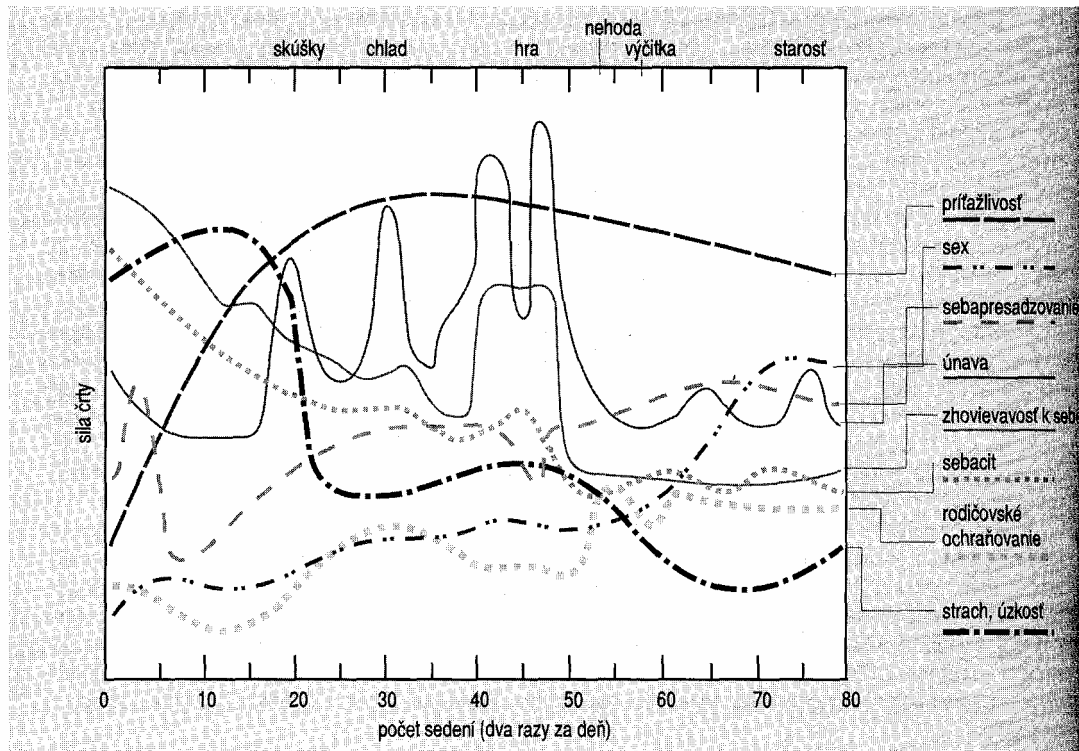
Skóre subjektu týkajúce sa každého postoja a merané tromi spôsobmi kombinovali tak, aby získali jedno skóre pre každý postoj v každej situácii. Potom kombinované skóre získané v rôznych situáciách interkorelovali a následne faktorovali. Z výsledných ôsmich faktorov sedem považovali za zodpovedajúce šiestim ergom a jednému sentimentu, ktoré našli v skorších štúdiách s R-technikou: sex, sebaapresadenie, rodičovské ochraňovanie, strach (úzkosť), príťažlivosť, narcizmus a sebachápanie. Ako zvláštny faktor bola identifikovaná únava, ktorá sa odvtedy objavila ako faktor stavu aj v iných štúdiách Cattellovho laboratória.

V tejto štúdii sa ukázalo, že všeobecné črty identifikované pomocou R-techniky opisujú celkom dobre určitú konkrétnu osobu. Niektoré charakteristiky skúmanej osoby sa mierne odlišovali od tých, ktoré sa R-technikou zistili vo veľkom súbore a môžu predstavovať jedinečné charakteristiky individuálnych čít.

Obrázok 12.2 ilustruje variáciu v skóre šiestich ergov, sebachápania a únavy skúmaného subjektu počas 40 dní. Hore sú naznačené niektoré z významných udalostí v živote subjektu. Medzi iným môžete zaznamenať ostrý vrchol únavy (1) počas generáliek hry (2), keď mal nádchu a (3) pred predstavením a počas predstavenia. Môžete vidieť aj pokles strachu — úzkosti po predstavení, vzostup ergu sexu v čase, keď mal študent opäť čas na schôdzky, vzostup rodičovských pocitov v čase otcovej nehody a zvýšenie sebachápania a pôžitku počas predstavenia. Je zaujímavé, že výčitky jeho tety, týkajúce sa toho, že sa nevzdal svojich osobných záujmov, aby pomohol rodine v čase nehody otca, viedli k dočasnému poklesu rodičovských pocitov — možno ako známka vyhýbania sa a rebélie.

Zvýšenie krivky strachu — anxiety od desiateho do pätnásteho sedenia odrážalo udalosť, ktorá sa stala pred testovaním. Večery, keď sa konali predstavenia, sú označené významnými variáciami sily niekoľkých drivov: značne vzrástol narcizmus, nasledovalo ho sebachápanie, sebaapresadzovanie, ktoré vzrástalo a pri poslednom predstavení náhle kleslo a potom opäť vzrástlo.

## 12. kapitola



Obr. 12.2 Kolísanie sily základných dynamických črt u dvadsaťštyriročného študenta dramatických umení počas 40 dní. (prebraté z Cattella a Grossa, 1952, diagram 11, s. 268)

### HANS J. EYSENCK

Hans J. Eysenck je v určitom zmysle slova zvláštny. Jeho pevné presvedčenie, že základné osobnostné charakteristiky sú v značnej miere zdedené, podporuje model osobnosti charakterizovaný typmi a črtami. Jeho rovnako silné presvedčenie, že všetko správanie je naučené, podporuje jeho obhajobu teórie učenia a behaviorálnej terapie. Eysencka nie je ľahké klasifikovať práve preto, že je každou nohou v inom tábore. Tým, že ho umiestňujeme na koniec tretej časti knihy zaoberajúcej sa trvalými aspektmi osobnosti, môže súčasne uviesť štvrtú časť, ktorá sa venuje teóriám učenia a vplyvu prostredia.

Eysenck nielenže odmietol svoju jasnú kategorizáciu ako teoretika, ale odmietol sa venovať len jednej oblasti. Popri teórii osobnosti a behaviorálnej terapii sa venoval takým oblastiam, ako je dedičnosť inteligencie, teória a prax vzdelávania a výchovy, vzťahy medzi fajčením a zdravím, a dokonca astrológia. Tieto široké záujmy prispeli k produktivite, ktorá môže súťažiť s Cattellovou: Eysenckova posledná bibliografia (1982) uvádza okolo 40 kníh a viac ako 600 článkov a kapitol.

Eysenck zdieľa s Cattellom nielen názor na osobnosť ako na jedinca s trvalými a merateľnými kvalitami, ale aj vieru, že meranie je základom každého vedeckého pokroku. Eysenck hovorí, že keďže sme si ešte nie istí, čo by sme mali v psychológii merať, rozhodujúcim základným krokom musí byť taxonómia alebo klasifikácia správania. Faktorová

analýza je podľa neho najužitočnejším nástrojom, pomocou ktorého tento krok možno urobiť.

Od začiatku svojej kariéry bol Eysenck presvedčený, že väčšina teórií osobnosti je príliš komplexná a príliš voľne formulovaná. Pokúsil sa odvodiť maximálne jednoduché operačionálne koncepcie správania, čoho výsledkom je, že jeho systém je charakterizovaný veľmi malým počtom hlavných, empiricky definovaných dimenzií. Súčasne jeho koncepcie odrážajú jeho štúdium a osvojenie si myšlienok mnohých rôznych osobností našej intelektuálnej histórie: Hippokrata, Galena, Kretschmera, Junga, Pavlova, Hulla, Spearmana a Thurstona.

Eysenck použil na získanie osobnostných dát dotazníky alebo sebaopisovacie škály, posudzovanie druhými, objektívne behaviorálne testy, odhady telesnej konštitúcie, fyziologické miery, biologické a iné historické informácie. Keďže každá metóda získavania dát má svoje slabiny (napr. sebaopisovacie škály sú ovplyvnené pohľadom subjektu na seba samého, objektívne testy realizované tradičným experimentálnym spôsobom môžu získať príliš málo informácií o celom organizme, ktoré by sme mali skutočne poznať), Eysenck veril, že bádatel' by mal zhromaždiť „všetky a každý typ faktických a objektívnych informácií, ktoré možno použiť na podporu alebo odmietnutie hypotézy, ktorú overujeme“ (Eysenck, 1953, s. 319).

### Definícia osobnosti

Rozvíjajúc definície Allporta a Murraya Eysenck hovorí, že osobnosť je *...úplný súhrn aktuálnych alebo potencionálnych vzorcov správania sa organizmu, ktoré sú determinované dedičnosťou a prostredím, vznikajú a rozvíjajú sa prostredníctvom funkcionálnej interakcie štyroch hlavných oblastí, do ktorých sú tieto vzorce správania organizované: kognitívna oblasť (inteligencia), konatívna oblasť (charakter), afektívna oblasť (temperament) a somatická oblasť (konštitúcia) (1947, s. 25)*. Tým, že do definície zahŕňa rolu dedičnosti a prostredia, obracia Eysenck pozornosť k návrhu, pod ktorý by sa podpísali mnohí teoretici, o ktorých sme v tejto knihe hovorili — a to, že sme bytosti utvárané tak dedičnosťou, ako aj našou skúsenosťou. Ale žiadny teoretik, hľadám s výnimkou Cattella, nesústredil toľko špecifického výskumu práve na túto oblasť ako práve Eysenck.

To, že Eysenck zahrnul „somatickú oblasť“, podčiarkuje jeho záujem o vzťah medzi aspektmi správania osobnosti a fyziologickými funkciami a štruktúrami, ktoré ich podmieňujú. Hoci, tak ako Sheldon, venoval určitú pozornosť vzťahu medzi konštitúciou a osobnosťou, Eysenckove hlavné úsilie smerovalo k preskúmaniu možných vzťahov medzi pozorovateľným správaním a fungovaním rôznych častí mozgu.

### Trvalé aspekty osobnosti

Podľa Eysencka osobnosť pozostáva zo správania sa a z dispozícií, ktoré sú, čo sa týka ich všeobecnosti, organizované hierarchicky. Ako vidíte z obrázku 12.3, **špecifická odpoveď** je najmenej všeobecnou, je to správanie alebo odpoveď, ktorá sa objaví v jedinom prípade. Napríklad človek si kúpi potraviny, telefonuje priateľovi alebo sfahuje nábytok. Na ďalšej úrovni všeobecnosti je **habituálna odpoveď**, správanie vytvorené niekoľkými špecifickými odpoveďami, ktoré sa charakteristicky opakuje za tých istých alebo podobných podmienok. Napríklad človek môže usporadúvať mnoho ve-

### RÁMČEK 12.4 Hans Jürgen Eysenck (1916—)



Hans J. Eysenck sa narodil a vyrástol v Nemecku, „sužovanom“ ekonomickou núdzou a politickým rozruchom spôsobeným Hitlerovou cestou k moci. Rodičov, ktorí boli herci — matka filmová herečka, otec divadelný herec a kabaretný umelec — videl zriedka. Vychovala ho stará matka.

V škole bol známy ako „biely Žid“ (prezývka, ktorá sa dávala tým, ktorí sympatizovali so Židmi). Eysenck nenávidel nacistický režim a keď dosiahol 18. rok, odmietol nastúpiť do armády. Odišiel do Anglicka, kde začal študovať, v podstate náhodou, psychológiu: nemal dostatočné predpoklady na fyziku, ktorú chcel študovať pôvodne a niekto mu poradil študovať (relatívne) novú vedu psychológiu.

V Londýne študoval u Cyrila Burta — „pravdepodobne najnadanejšieho psychológa svojej generácie (ale)... veľmi neurotického“ (Eysenck, 1982, s. 290). Po získaní doktorátu v roku 1940 sa stal výskumným pracovníkom v Pohotovostnej nemocnici Mill Hill, dočasnej inštitúcii založenej počas druhej svetovej vojny. Po skončení vojny sa stal riaditeľom psychologického oddelenia nového Psychiatrického inštitútu v Maudsleydskej nemocnici, kde je dodnes. Je tiež profesorom psychológie na Londýnskej univerzite.

Od začiatku bol Eysenck veľmi skeptický k Freudovej teórii a v prvom výskume, prerušenom nadriadenými, sa venoval skúmaniu inkonzistencie psychiatrických nálezov. Trval na svojom stanovisku a pomerne skoro, počas práce na inštitúte, napriek námietkam niektorých pracovníkov psychiatrickej fakulty, vytvoril program behaviorálnej terapie. O niečo neskôr vytvoril v rámci svojho oddelenia sekciu genetiky správania, čo bolo vlastne v čase, keď táto problematika nebola vítaná.

Ako sme už spomenuli, čo sa týka množstva publikácií, Eysenck sa temer dá porovnať s Cattellom. Eysenckove publikácie sú možno všeobecnejšie, pohľad na poslednú bibliografiu (1982) odhalí dlhý zoznam spracúvaných tém vrátane introverzie—extroverzie, neuroticizmu, psychotizmu, autonómneho nervového systému, retikulárnej formácie, behaviorálnej terapie, podmieňovania, inteligencie, črt, fajčenia, kriminality a násillia, sexu a sexuality, genetických štúdií mnohých z práve spomenutých premenných, ako aj ich medzikultúrny výskum. Eysenck často písal spolu so svojou druhou manželkou Sybilou B. G. Eysenckovou a niekoľko kníh napísal spolu so svojím synom Michaelom W. Eysenckom, ktorý je známym psychológom zaoberajúcim sa problematikou pamäti.

Eysenck mal rád boj — možno nám niečo o tejto jeho charakteristike naznačí jeho rané krátke vyburzenie sa v boxe — a z času na čas ho označovali za „otravného človeka“, „autokrata“ a „rasistu“. Trvá na tom, že vždy hľadal a bude hľadať „pravdu“, aj keď je to v gréckom zmysle slova „tragické“ — to znamená, ak obsahuje dve protistojace pravdy. Napríklad je správne (alebo pravdivé), že ľudia sa rodia ako nerovnocenní, ale tiež je „pravdou“, že ľudia by mali mať k dispozícii možnosti na prekonanie nevýhod, ktoré pramenia z ich odlišnosti od druhých. Eysenck hovorí, že vždy bol zástancom slabších, ale verí, že veci môžeme zmeniť len vtedy, ak vieme, čo máme zmeniť.

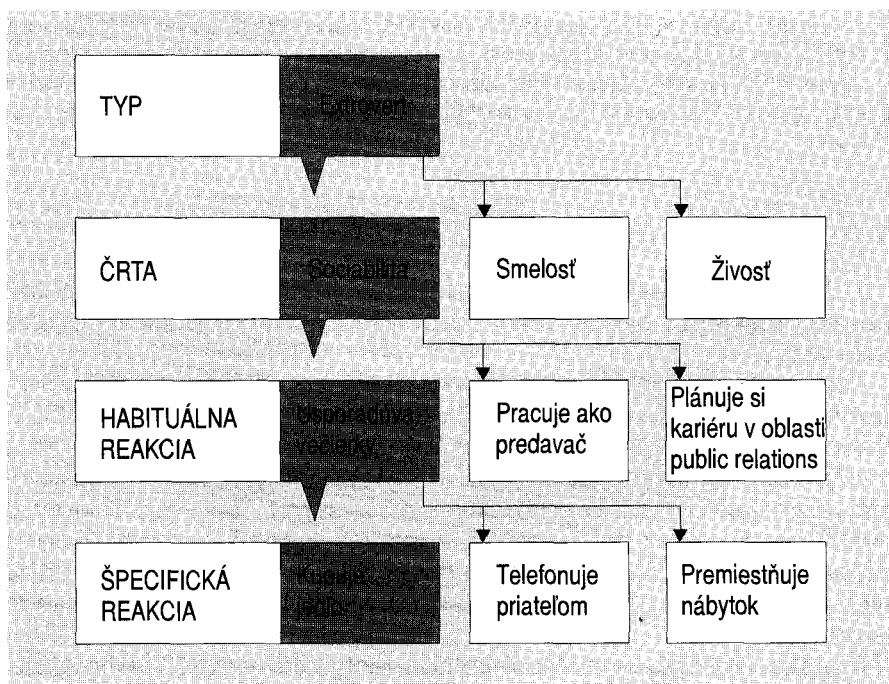
čierkov a zakaždým, keď ich usporadúva, ide nakúpiť potraviny a nápoje, telefonuje priateľom, aby ich pozval, a premiestni nábytok, aby vytvoril väčší priestor pre viac ľudí.

Ďalšou úrovňou je **črta** „pozorovaná konštelácia individuálnych tendencií k správaniu“. Črta je súborom habituálnych odpovedí, ktoré sú v určitom vzájomnom vzťahu a má

určitú konzistenciu. Predpokladajme, že určitý človek nielen často usporadúva večierky, ale často ho možno vidieť s rôznymi skupinami ľudí a plánuje si profesionálnu dráhu v oblasti vzťahov s verejnosťou. Môžeme predpokladať, že táto osoba má črtu sociability, pretože volí také aktivity, ktoré ho združujú s inými ľuďmi.

**Typ** „pozorovaná konštelácia alebo syndróm črt“ je najvšeobecnejšou úrovňou. Opäť sa črty, ktoré sú vo vzťahu, kombinujú do typu. Všimnime si, že Eysenck používa pojem „typ“ zvláštnym spôsobom: „typom“ rozumie širokú dimenziu osobnosti, nie akúsi neurčitú osobu. Takto, ak je napríklad sociabilita jedinca kombinovaná s tendenciami riskovať, byť živý a pod., môžeme predpokladať, že tento jedinec je v rámci dimenzie extroverzia—in-  
troverzia na strane extroverzie.

Na úrovni typu Eysenck navrhuje ďalšie tri široké dimenzie: **neuroticizmus, psychoticizmus a inteligenciu**. Zdôrazňuje, že nikto nie je čistým typom — neurotik nie je celý čas neurotický a je jasné, že nikto nemôže byť výlučne len inteligentný a nič viac. Ale naše typické úrovne správania sa odlišujú, takže každý z nás odráža charakteristickú kombináciu štyroch dimenzií a ich mnohých poddimenzií. Takže ak by obrázok 12.3 mal opísať osobu presne charakterizovať, musel by byť, aby zahrnul každý typ, ktorý prispieva k tejto konkrétnej osobnosti, spolu s každým typom obsahujúcim črty, habituálne a špecifické odpovede, oveľa rozsiahlejší.



Obr. 12.3 Ukážka hierarchie osobnosti. (podľa Eysencka, 1947)

### RÁMČEK 12.5 Guilfordov faktorovoanalytický prístup

J. P. Guilford (1897—) bol od r. 1928 do roku 1940 profesorom na univerzite v Nebraske a od roku 1940 na univerzite v Južnej Kalifornii, kde pracoval až do penzionovania v roku 1967. Je známy predovšetkým vďaka svojej práci v oblasti problematiky inteligencie a kreativity a vďaka knihám venovaným štatistike a psychometrickým metódam. Guilford (Guilford a Guilford, 1934) bol tiež jedným z prvých, ktorí použili na meranie osobnostných čŕt faktorovú analýzu.

Výsledkom Guilfordovej ranej práce bol osobnostný dotazník nazvaný Guilford-Zimmermanov prehľad temperamentu (Guilford a Zimmerman, 1949), ktorý meria 10 faktoriálne definovaných čŕt. Mnohé z týchto čŕt sú podobné čŕtám zahrnutým v Cattellovom 16 PF a skutočne, ak dáme oba dotazníky tomu istému subjektu, ukazuje sa, že pokrývajú väčšinou tú istú všeobecnú oblasť, a to napriek tomu, že si jednotlivé škály navzájom nezodpovedajú.

Podobne ako Eysenck (pozri s. 352) aj Guilford používa na opísanie osobnosti hierarchický model, kde sú na najvyššej rovine všeobecné typy, pod nimi sú primárne čŕty a v spodnej časti špecifické správanie. Primárne čŕty Guilford rozdeľuje do niekoľkých kategórií, z ktorých tri sú podobné Cattellovým schopnostiam, temperamentu a dynamickým čŕtám. Guilford organizuje svoje dimenzie do dvoj- alebo trojdimenzionálnych tabuliek alebo matric.

Vezmime si ako príklad Guilfordovu maticu temperamentových faktorov tak, ako je zobrazovaná na s. 355. Guilford hovorí, že „faktory temperamentu spadajú do troch hlavných skupín dispozícií v závislosti od oblastí správania, v ktorých sa uplatňujú. Zdá sa, že niektoré z nich sa uplatňujú vo viacerých oblastiach správania alebo v správaní všeobecne, zatiaľ čo iné sú skôr obmedzené na emocionálne aspekty správania a iné na sociálne správanie“ (1959, s. 409). V matici je zaznamenaných päť bipolárnych čŕt v každej z troch oblastí správania. V každej oblasti v piatich všeobecných kategóriách čŕt je uvedený jeden príklad.

J. P. Guilford, priekopník metódy faktorovej analýzy taktiež prezentoval čŕty alebo dimenzie osobnosti v hierarchickom usporiadaní. Stručný pohľad na jeho práce je v rámci 12.5.

Ako Eysenck odvodil typy alebo dimenzie, v ktorých sa ľudia odlišujú? Počas druhej svetovej vojny začal skúmať niektorých vojakov, ktorí sa liečili v nemocnici, kde pracoval ako psychológ. Prvú veľkú prácu Eysenck venoval štúdiu 700 vojakov (1947), psychiatrických pacientov — práca viedla k vyčleneniu dvoch premenných introverzie—extroverzie a normality—neuroticizmu. Tieto dva faktory boli extrahované z veľkého množstva premenných, z ktorých mnohé boli čŕty (napr. úzkosť, závislosť) a niektoré zasa boli faktické dáta (napr. vek, stav). Mnohé z Eysenckových začiatkových dát, s ktorými pracoval, boli jednak hodnotenia psychiatrov, jednak anamnestické údaje.

Tabuľka 12.3 opisuje niektoré komponenty introverzie (I), extroverzie (E) a neuroticizmu (N). Obrázok 12.4 zobrazuje kombinácie týchto dimenzií a sprevádzajúce súbory čŕt. Ako vidíte, normálny extrovert má okrem iného tendenciu k živosti a vnímavosti a normálny introvert k spoľahlivosti a k uvážlivosti. Neurotický extrovert môže byť precitlivený (nedotklivý) a agresívny, zatiaľ čo neurotický introvert môže byť úzkostný a pesimistický.

Matrica faktorov temperamentu (podľa Guilforda, 1959, 1959, tab. 16.1., s. 409)

Dimenzia	Oblasť správania		
	Všeobecné	Emocionálne	Sociálne
pozitívny versus negatívny	dôvera versus inferiorita	radostná nálada versus depresia	nadvláda versus nesmelosť
citlivý versus necitlivý	vníímavosť versus nevšíímavosť	nezrelosť versus zrelosť	socializácia versus sebestačnosť
aktívny versus pasívny	impulzivnosť versus opatrnosť	podráždenosť versus sebaovládanie	sociálna iniciatíva versus pasivita
kontrolovaný versus nekontrolovaný	zdržanlivosť versus rhythymia	stabilita versus cykloidná dispozícia	priateľskosť versus hostilita
objektívny versus egocentrický	objektivita versus hypersenzitivita	vyrovnanosť versus sebavedomie	tolerancia versus kritickosť

**TABUĽKA 12.3**

*Niektoré charakteristiky troch hlavných Eysenckových osobnostných dimenzií*

#### **INTROVERZIA—EXTROVERZIA**

**Introverzia:** senzitivita, introspektívnosť, vážnosť, vzrušenie ruší výkon, ľahko vzrušivý, ale zdržanlivý, inhibovaný, uprednostňuje zamestnanie, v ktorom pracuje sám, senzitivita k bolesti.

**Extroverzia:** húževnatosť, impulzivita, tendencia byť spoločenský, túžba po novom, vzrušenie posilňuje výkon, preferencia povolání, ktoré predpokladajú kontakt s druhými ľuďmi, tolerancia k bolesti.

#### **NEUROTICIZMUS**

Podpriemerná emocionálna kontrola, sila vôle a kapacita sebauplatnenia, pomalosť v myslení a správaní, sugestibilita, strata vytrvalosti, tendencia potlačiť nepríjemné fakty, strata sociability, dolný priemer senzorickej citlivosti, ale vysoká úroveň aktivity.

#### **PSYCHOTICIZMUS**

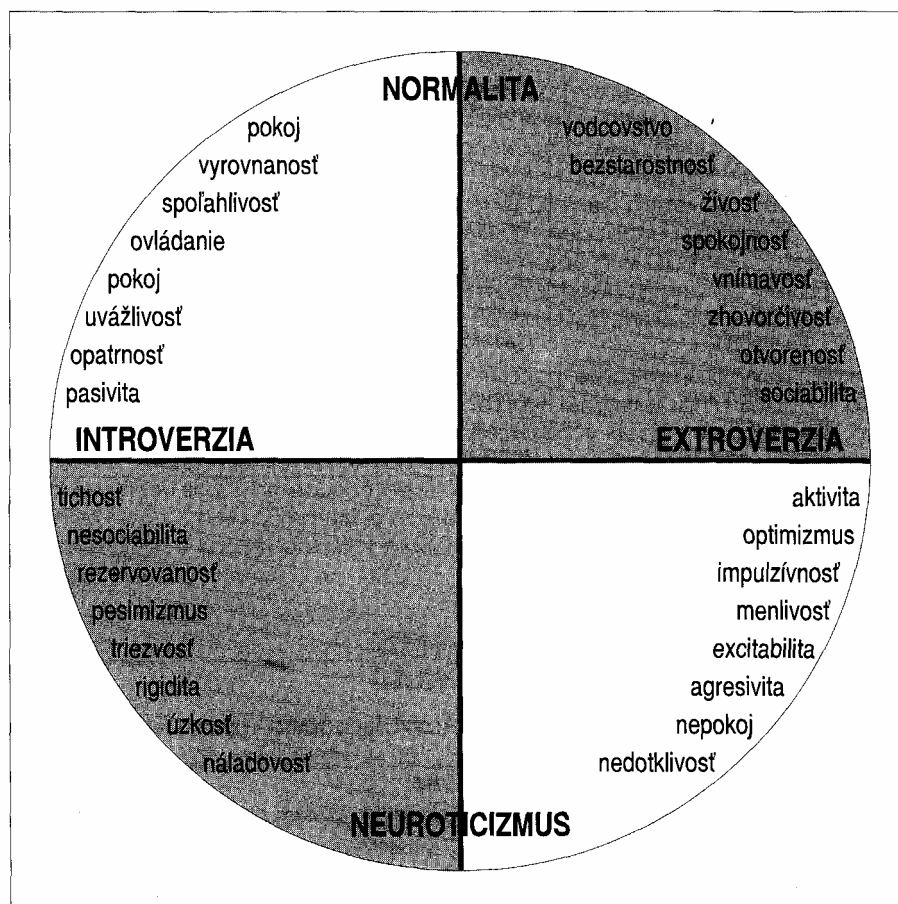
Slabá koncentrácia, slabá pamäť, necitlivosť, strata starostlivosti o druhých, krutosť, nevšíímavosť k nebezpečenstvu a konvenciám, príležitostne originalita a/alebo kreativita, ťiahnutie k neobvyklým veciam, druhí ho považujú za čudného.

Zdroj: podľa Eysencka (1947, 1952).



## 12. kapitola

Tretou dimenziou, v ktorej sa ľudia líšia, je podľa Eysencka normalita—psychoticizmus. Všimnite si, že psychoticizmus (P) nie je ekvivalentom psychózy, napríklad schizofrénie, hoci sa predpokladá, že schizofrenik bude mať vysoké skóre psychoticizmu. Jediniec s vysokým P-skóre bude mať tendenciu k hostilitě, k nekonvenčnosti a bude sa považovať za „zvláštneho“ (pozri tiež tab. 12.3).



Obr. 12.4 Dvojdimenziálna klasifikácia osobností. (podľa Eysencka, 1982)

Eysenck sa venoval aj skúmaniu inteligencie. Jednej z jeho hlavných oblastí záujmu, a to dedičnosti inteligencie, venujeme pozornosť v rámciku 12.6.

**RÁMČEK 12.6** Dedičnosť, prostredie, inteligencia

Bežné, ako aj vedecké pozorovanie nám jasne hovorí, že ľudia sa líšia v svojich intelektových schopnostiach. Do akej miery odrážajú rozdiely v inteligencii genetický potenciál, ktorý si do života prinášame? Do akej miery odrážajú rozdiely vo vzdelávaní a v iných vplyvoch prostredia, s ktorými sa jedinec stretol? Rozličné názory na tieto otázky viedli k mnohým diskusiám tak medzi psychológmi, ako aj medzi laikmi.

Existujúce kontroverzie týkajúce sa tohto problému sa objavili v roku 1969 v článku pedagogického psychológa Artura J. Jensa publikovanom v časopise *Harvard Educational Review*. Jansen načrtáva dôkaz, ktorý naznačuje, že inteligencia je v značnej miere dedične podmienená — Jansen odhaduje, že okolo 80 percent rozdielov v IQ medzi ľuďmi je zapríčinené genetickými rozdielmi. Taktiež uvažoval, že rozdiely v IQ medzi bielymi a čiernymi Američanmi môžu byť tiež čiastočne geneticky podmienené.

Čoskoro sa do tohto sporu zapojil Eysenck. Jansen navštívil jeho oddelenie ako postdoktorandský štipendista koncom päťdesiatych rokov. Samotný Eysenck bol vtedy doktorandom britského psychológa Cyrila Burtu, ktorý bol silným zástancom podielu dedičnosti. Čoskoro po publikovaní Jensenovho článku vyšla Eysenckova kniha *Polemika o IQ (The IQ Argument)*, čo bola v základe prezentácia Jansenovho pohľadu na problematiku sformulovaná pre britskú verejnosť. Eysenckova záľuba v kontroverziách bola zárukou ostrej debaty na oboch pobrežiach Atlantiku.

Stručne povedané, nový vývoj posunul ohnisko kontroverzií vzťahujúcich sa na IQ mimo oblasti rasových diferencií. Americký psychológ Leon Kamin, presvedčený environmentalista, poukázal na niektoré podozrivé pravidelnosti a nepravidelnosti v publikáciách Cyrila Burtu, ktoré sa venovali dedičnosti inteligencie a podporovali Burtov názor, že individuálne diferencie aj diferencie medzi sociálnymi triedami v IQ sú značne ovplyvnené génmi. Burt čoskoro zomrel a výskum sa sťažil faktom, že mnoho výskumného materiálu sa zničilo počas bombardovania Londýna v druhej svetovej vojne. Po pozornom štúdiu listov a denníkov, ktoré zostali po Burtovi, Burtov životopisec L. S. Hearnshaw (1979) skonštatoval, že v neskorších rokoch, keď bol Burt už starý a chorý, zostavil grafy a údaje týkajúce sa identických dvojčiat vychovávaných v oddelených rodinách, ktorých IQ bolo výrazne podobné.

Táto debata bude nepochybne pokračovať, a to zvlášť, čo sa týka otázky významnosti dedičnosti a prostredia vo vzťahu k intelektovým výkonom. Jeden z autorov, ktorý spravil prehľad uvedenej problematiky (Henderson, 1982), zhrnul, že údaje od rôznych autorov sa pohybujú v rozmedzí 40 až 70 percent vplyvu genetických rozdielov na IQ, čo je pod Jensenovým odhadom 80 percent, avšak vysoko nad nulovým percentom, ktoré uvádzal Kamin.

Štúdie genetického podmienenia správania, ako sú tie, ktoré sme opísali v poslednej kapitole, ako aj priame štúdie vývinu nervovej sústavy a psychologického vývinu, možno zmenšia neistotu, ktorá sa viaže k tejto otázke. Zatiaľ zrejme môžeme predpokladať, že „kontroverzie týkajúce sa IQ“ budú pokračovať.

**Fyziologické koreláty osobnostných dimenzií**

Podľa Eysencka sa ľudia líšia v spôsobe, akým ich mozog a centrálny nervový systém reaguje na proces stimulácie z prostredia, ktorý je podmienený dedičnosťou. Tieto odlišnosti dáva do vzťahu s osobnostnými dimenziami.

V tejto oblasti Eysenck čerpal zvlášť z Ivana Pavlova a Clarka Hulla. Spomeňte si zo všeobecnej psychológie, že Pavlov demonštroval na zvieratách podmienený reflex. Taktiež

## 12. kapitola

predpokladal, že v každom z jeho pokusných zvierat je určitý druh temperamentových alebo „osobnostných“ charakteristík, ktoré boli spojené s ľahkým alebo obťažným podmieňovaním. Všeobecne povedané, Pavlov zistil, že psy, ktoré boli „priateľské“ a „spoločenské“, podmieňovali zle, zatiaľ čo bojzlivé psy podmieňovali dobre.

Pavlov predpokladal, že pozorované rozdiely boli podmienené rozdielmi v nervovej sústave psov. Eysenck použil podobný predpoklad na pochopenie introverzie—extroverzie u ľudí.

Zistil, že extroverzia koreluje s tendenciou k obťažnému podmieňovaniu, zatiaľ čo introverzia koreluje s ľahkým podmieňovaním. Eysenck predpokladal, že pozorované rozdiely sú podmienené rozdielmi v **excitačnej úrovni mozgovej kôry**. U extroverta je excitačná úroveň mozgovej kôry vo všeobecnosti nízka. Takíto ľudia majú tendenciu vyhľadávať stimuláciu a na ich nabudenie k činnosti je potrebné väčšie množstvo stimulácie ako u iných ľudí. U introverta je excitačná úroveň mozgovej kôry vysoká, takíto ľudia majú tendenciu vyhýbať sa dodatočnej stimulácii a k ich nabudeniu k činnosti je potrebné menej stimulácie.

**TABUĽKA 12.4**

<i>Introverzia—extroverzia, neuroticizmus a fyziologické „nabudenie“ (arousal)</i>		
	<b>Úroveň excitácie mozgovej kôry</b>	<b>Úroveň reaktivity autonómneho nervového systému</b>
<b>INTROVERT</b> normálny neurotický (napr. úzkostný)	vysoká vysoká	nízka vysoká
<b>EXTROVERT</b> normálny neurotický (napr. antisoc.) osobnosť	nízka nízka	nízka vysoká

Zdroj: podľa Eysencka (1952).

*Neuroticizmus zvyšuje úroveň excitácie mozgovej kôry tak u introverta, ako u extroverta. U neurotického introverta je táto úroveň zo všetkých najvyššia, u neurotického extroverta, hoci je vyššia ako u normálneho extroverta, je stále nižšia ako u normálneho introverta.*

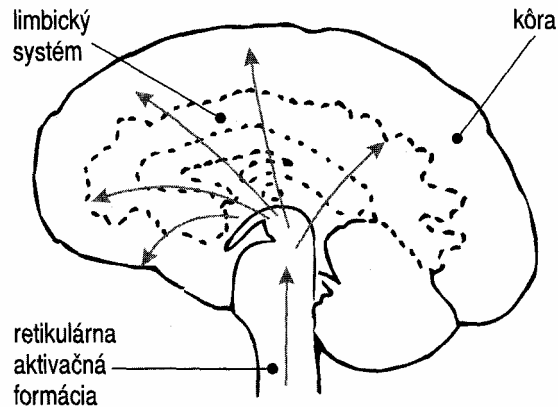
Eysenck našiel koreláciu aj medzi jeho dimenziou normalita—neuroticizmus a **reaktívou autonómneho nervového systému**. Hovorí, že u jedinca, ktorého autonómny nervový systém (ANS) je vysoko reaktívny, vznikne pravdepodobne pri určitých podmienkach prostredia neurotická porucha. Takto je tendencia odpovedať na podnety veľmi emocionálne predisponujúcou podmienkou rozvinutia psychického narušenia.

Eysenck pripomína, že ak je jedinec vysokoemocionálne reaktívny (neurotický na dimenzii normalita—neuroticizmus) a súčasne má vysokú úroveň excitácie mozgovej kôry (introvertovaný na dimenzii introverzia—extroverzia), tak je zvlášť predisponovaný na rozvinutie silných neurotických symptómov, ako sú napríklad podmienené strachy, fobie, kompulzie, obsesie a podobne. Takíto ľudia podľa Eysencka trpia **poruchou prvého typu**. Príkladom môže byť anxiózna neuróza.

Ľudia, ktorí sú tiež vysokoemocionálne reaktívni, ale majú nízku úroveň excitácie mozgovej kôry (extrovert na dimenzii introverzia—extroverzia), trpia podľa Eysencka **poruchou druhého typu**. Príkladom je psychopatia alebo antisociálna osobnosť. Ľudia, ktorí vykazujú antisociálne správanie, ako sú delikventi a kriminálnici, si nevytvorili dostatočne silné reakcie strachu (alebo viny) vzťahujúce sa na ich vlastné deštruktívne impulzy a pri tlmení prejavov takýchto impulzov zlyhávajú. Tabuľka 12.4 ilustruje vzťahy medzi introverziou—extroverziou, excitáciou mozgovej kôry, úrovňou reaktivity ANS a typom neurotickej poruchy.

Obrázok 12.5 znázorňuje primárnu mozgovú štruktúru — retikulárnu formáciu — ktorú Eysenck využíva na vysvetlenie svojich predstáv excitácie mozgovej kôry a reaktivity ANS. Eysenckove hypotézy sú veľmi príťažlivé a jeho výsledky určite povedú k pokračovaniu bádania na tomto poli. Treba si však uvedomiť, že vzhľadom na jeho odvolávanie sa na činnosť mozgu, ide o hypotetickú prácu. Doteraz nemá k dispozícii priame empirické údaje o vlastnostiach fungovania centrálného nervového systému vo vzťahu k jeho osobnostným dimenziám.

Obr. 12.5 Nabudenie (arousal) a mozog. Obrázok znázorňuje mozog a retikulárny aktivačný systém (RAS). RAS je formácia nervových vlákien, ktorá prijíma vstupné informácie zo senzorickej oblasti (z analyzátorov) a ovplyvňuje fungovanie kortikálneho a limbického systému. Limbický systém je spojený s autonómnym nervovým systémom (ANS) a s emocionálnym správaním (štruktúry všeobecne zahrnuté do limbického systému sú naznačené bodkovanými čiarami). Eysenck verí, že RAS je dôležitý pre introverziu — extroverziu a ANS je dôležitý pre neuroticizmus.



Eysenckova identifikácia fyziologického základu jeho tretej dimenzie psychotizmu (P) je ešte špekulatívnejšia. Vychádzajúc predovšetkým zo štúdií dedičnej podmienenosti správania poukazuje na dedičnosť psychotizmu, t.j. že táto dimenzia má prinajmenšom taký dedičný základ, ako dve predchádzajúce. Jeho pokusný predpoklad týkajúci sa fyziologického vzťahu je založený na skutočnosti, že muži v škále psychotizmu skórujú vyššie ako ženy a častejšie ich nájdeme vo väzniciach a v iných inštitúciách, a to zvyčajne s vysokým P-skóre. Túto skutočnosť odôvodňuje poukazovaním na to, že mužské hormóny predstavujú časť biologického základu psychotizmu.

### Ako sa získavajú osobnostné charakteristiky

Eysenck je presvedčený, že pre inteligenciu je primárnym podmieňujúcim faktorom dedičnosť. Výraznú úlohu dedičnosti predpokladá aj u extroverzie—introverzie, neuroticizmu a psychotizmu. Tento názor má sčasti podložený koreláciami zistenými medzi osobnostnými dimenziami a správaním, ktoré odrážajú predovšetkým rozdiely v reaktivite ANS a kortikálnej excitácii, a sčasti štúdiami venovanými dedičnému podmieneniu správania (napr. Young, Eaves a Eysenck, 1980).

## 12. kapitola

Napriek tomu, že Eysenck trvá na myšlienke, že tendencia k vzniku neurotických charakteristík je zdedená, tvrdí aj to, že neurotické správanie — a v skutočnosti vlastne všetko správanie — je naučené. Navyše, neurózy sa nevyvíjajú, ako tvrdil Freud, z nevedomého konfliktu medzi inštinktívnymi silami a obrannými mechanizmami Ega. Podľa Eysencka je pri neuróze základným fenoménom podmienená reakcia strachu. Takéto reakcie sa dajú do pohybu vtedy, keď pri jednej alebo viacerých príležitostiach je pôvodne neutrálny stimul spojený s fyzicky alebo psychicky bolestnou udalosťou. Ak je trauma dostatočne intenzívna a jedinec je zvlášť zraniteľný (vulnerabilný) — napríklad vďaka tomu, že zdedil tendenciu k neuroticizmu — na vytvorenie silnej pretrvávajúcej úzkostnej reakcie stačí jedna skúsenosť takéhoto druhu.

Už raz naučené podmienené strachy a úzkosti znovu vyvolá nielen pôvodný objekt alebo udalosť, ale aj iné podnety, ktoré sa buď podobajú pôvodným, alebo sú s nimi len náhodne spojené (generalizáciu stimulov ako princíp učenia, ktorý vysvetľuje efekt primárnosti, rozoberáme v kapitolách 13 a 14). Vždy, keď sa človek stretne s takýmto podnetom a v snahe vyhnúť sa alebo redukovať úzkosť realizuje ďalšie odpovede, stáva sa pre jeho reakciu strachu podmienenými stále viac podnetov. Takto sa zväčšuje pohotovosť jedinca odpovedať neurotickým správaním a strachom môže reagovať na podnety, ktoré sa len málo alebo vôbec nepodobajú pôvodným.

Eysenck hovorí, že keď sa nové podnety, ktoré neboli nijakým spôsobom spojené s pôvodnými, s týmito spoja, môžu sa u jedinca vytvoriť spôsoby odpovedania, ktoré nemajú žiadny funkčný dôvod, sú len jednoducho správaním, ktoré sa objaví vtedy, keď sa s podnetmi stretne. V tomto bode zdôrazňuje Eysenck nesúhlas s psychodynamickým náhľadom, že neurotické správanie sa vytvorí výslovne s cieľom redukovať úzkosť. Naopak, Eysenck hovorí, že neurotické správanie sa často vytvorí bez jasnej príčiny a, naopak, často je kontraproduktívne, pretože úzkosť neznižuje, ale ju zvyšuje.

Ak je správanie naučené, zdá sa potom logické, že môže byť aj odučené. Eysenck je zástancom behaviorálnej terapie alebo metód, ktoré liečia psychické problémy tým, že sa zamerajú na zmenu maladaptívneho správania, a nie na vytvorenie vhľadu do predpokladaného vnútorného konfliktu. Viete si predstaviť, že Eysenck je vyslovne protifreudiansky a psychoanalytickú a psychodynamickú liečbu neurotických symptómov skutočne považuje za neefektívnu.

Viac o behaviorálnej terapii budeme hovoriť v ďalšej časti knihy, v ktorej sa budeme zaoberať teoretikmi, zastávajúcimi v prístupe k štúdiu osobnosti výsostne prístup teórie učenia.

### Výskumné techniky

Podobne ako Cattell, aj Eysenck sa pri analyzovaní a interpretovaní výsledkov spoliehal na metódu faktorovej analýzy. Ale ako odpoveď na častú kritiku, že faktorová analýza je opisná a rozhodnutie, ktorý faktor sa odvodí z danej matrice korelácií, je úplne ľubovoľné, vytvoril Eysenck metódu **kriteriálnej analýzy**. Táto metóda od bádateľa vyžaduje, aby svoj výskum začal nielen so súborom meraní, ktoré pokrývajú danú oblasť, dúfajúc, že faktorová analýza odkryje povahu podmieňujúcich činiteľov. Skôr musí začať s viac alebo menej rozvinutou hypotézou týkajúcou sa špecifických podmieňujúcich premenných a potom použiť súbor meraní, o ktorých predpokladá, že sú vo vzťahu k hypotetizovaným faktorom. Najdôležitejšie je, že bádateľ použije tieto metódy v dvoch skupinách skúmaných osôb, o ktorých možno predpokladať, že sú protikladné čo do

stupňa, do ktorého sa u nich vyskytujú skúmané premenné. Inými slovami, faktorový analytik, ktorý používa túto metódu, musí nielen zabezpečiť viacnásobné meranie bežným spôsobom u mnohých subjektov, ale musí zabezpečiť aj **kritériálne skupiny**, t. j. skupiny, v ktorých sa jasne vyskytuje rozličný stupeň hypotetizovaných premenných. Každý jednotlivý test je potom korelovaný s rozdielom medzi dvoma skupinami, s cieľom získať pre každý test mieru, ktorá by indikovala, nakoľko je spojený s rozdielnosťami obsiahnutými v kritériálnych skupinách, to znamená, nakoľko je test citlivý k určitej premennej. Kritériálne skupiny vytvárajú pre faktorovú analýzu obmedzenia a implikujú, že konečný odvodený faktor sa v značnej miere bude opierať o testy, ktoré sa ukázali medzi dvoma skupinami ako najdiskriminujúcejšie.

Od Cattella sa Eysenck líši aj tým, že uprednostňoval extrahovanie skôr malého počtu faktorov z faktorovej analýzy. Podobne ako Guilford uprednostňoval ortogonálne faktory; spomeňte si, že Cattell extrahoval šikmé faktory. Eysenck verí, že jeho hlavné dimenzie celkom dobre zodpovedajú faktorom druhého rádu, ktoré Cattell získal faktorovaním korelácií medzi primárnymi faktormi.

### ZHODNOTENIE

Hoci Raymond Cattell založil svoju teóriu osobnosti na pozoruhodnom množstve empirických dát, názory na jeho prácu sú rôzne. Jedným z dôvodov, prečo Cattellov výskum a teória boli prijaté s rozpakmi, môže byť to, že sa pokúsil zmapovať „celú oblasť štruktúry osobnosti“ a nezameral sa detailnejšie na niektorú oblasť tejto veľkej úlohy (Goldberg, 1968). Samozrejme, podobnú kritiku by bolo možné vzniesť voči mnohým teoretikom osobnosti, ktorí pri formulovaní svojich teórií načrtli ich obrisy oveľa skôr, ako ich vedeli naplniť konkrétnymi obsahmi. Špecialisti venujúci sa jednotlivým oblastiam psychológie môžu považovať Cattellov relatívne rýchly výskum v niektorých oblastiach za taký, ktorý neumožňuje vysloviť úsudok o nuansách problematiky.

Cattell, ako aj mnohí ďalší teoretici osobnosti by mohli na podobnú pripomienku odpovedať v tom zmysle, že niet dôvodu očakávať, aby nový pohľad na problematiku mal okamžite v centre záujmu každú jej oblasť. Mohli by povedať, že naša netrpezlivosť v získavaní detailných odpovedí a naša potreba istoty sa môže dostať do konfliktu s naším hľadaním skutočného vedeckého výskumu. Len vtedy, keď zdokonalíme naše metódy a extenzívne ich aplikujeme, budeme schopní človeka opísať presne. Vo všetkých vedách „...sa objavujú obdobia neistoty, v ktorých sú myšlienky, nápady zovreté deskripciou. ...Je typické, že po objave nového vitamínu, novej galaxie, novej subatómovej častice často nasleduje dlhé obdobie bádania, v ktorom bádateľ vie, kde alebo kto je entitou, ale nepozná, čo je to. Psychiatri a psychológovia, vďaka nedospelosti klinických škôl, by mali radi výsledky svojich výskumov hneď. V dôsledku toho sa teória len postupne prispôbuje vedeckej disciplíne, pri ktorej je potrebné zvažovať tieto reálne, ale len čiastočne vysvetlené skutočnosti“ (Cattell, 1966a, s. 77).

U Cattella, Eysencka, ako aj Guilforda a ďalších, ktorí využívajú metodológiu faktorovej analýzy, sa len ťažko dá oddeliť teória od experimentu. Skutočne, občas sa zdá, že tu je viac experimentu ako teórie. Zdá sa, že Cattell obrátil Allportov prístup: Allport hovoril, že pred tým, ako bádateľ začne zbierať množstvo pravdepodobne bezvýznamných dát, je potrebné mať najprv postavené jasné teoretické východisko. Cattell hovorí, že pred tým, ako sa vytvorí teória, je potrebné zbierať množstvo dát a spresňovať empirické metódy. Zdá sa, že tieto dva prístupy sú nezlučiteľné. Je to skutočne tak?

## 12. kapitola

---

Skeptici namietajú, že faktoroví analytici majú tendenciu techniku povyšovať na teóriu. Podotýkajú, že faktorová analýza môže priniesť zmysluplné výsledky len vtedy, ak vychádza z primeraného pôvodného materiálu. Napríklad veľká časť Cattellovho výskumu dynamických čít bola založená na faktorovaní súboru do určitej miery umelo získaných postojov. Možno sa pýtať, či by iný úvodný výber postojov viedol k vytvoreniu odlišných súborov ergov a sentimentov.

V súčasnej atmosfére vzrastajúcej dôvery v metódy počítačového spracovania dát môže Cattellov a Eysenckov prístup vyvolať zvýšenú pozornosť. Takýto pokrok, samozrejme, uľahčuje množstvo výpočtov, ktoré vyžaduje faktorová analýza. Na druhej strane, proti väčšiemu záujmu o kvantitatívne metódy môže byť postavený názor, že takto sa veda stáva príliš technickou, segmentovanou a problematika ľudskej psychiky a emócií nemôže byť vyčerpávajúco preskúmaná len prostredníctvom matematických formuliek.

Jednou z najvedeckejších vlastností Cattellovej a Eysenckovej teórie — a všeobecne faktorových teórií — je ich úsilie definovať terminológiu čo možno najjednoduchšie a najjasnejšie. Teoretici využívajúci túto metodológiu sa snažia vytvoriť operačné koncepty a takto sa prepracúvať k jasným, nedvojznačným definíciám. Takto do oblasti, kde dlho dominovali klinicky založené subjektívne prístupy, vniesli faktoroví analytici ducha reálnosti zdôrazňovaním precíznosti a testovateľnosti. Aj keď v metóde faktorovej analýzy zostáva určitá miera subjektivity, jej zástancovia by povedali, že je oveľa menej subjektívnou ako tradičné techniky výskumu osobnosti.

Allport (1937) a ďalší kritizovali metódu faktorovej analýzy z toho hľadiska, že opisuje len „priemernú osobnosť“, čo je, samozrejme, úplnou abstrakciou. Technika produkuje systém artefaktov, ktoré nie sú v skutočnom vzťahu so skutočnou ľudskou bytosťou. Ako sme videli (rámček 12.3), faktorovú analýzu možno použiť na porovnanie jednej osoby so skupinovým priemerom a takto získať obraz o jej charakteristikách, hoci tento postup nie je bežný.

Jedna z kritických námietok namierených proti Eysenckovej teórii osobnosti sa týka jej obmedzenej šírky. Zaoberá sa tromi hlavnými osobnostnými dimenziami, skúmajúc ich biologický základ a dôsledky pre rôzne druhy sociálnej a osobnostnej patológie, ale nevšima si množstvo otázok, ktoré iní teoretici osobnosti považujú za dôležité či centrálné. Napríklad neobsahuje žiadnu teóriu motivácie v tradičnom zmysle pudov, potrieb, prianí alebo impulzov. Teóriu vývinu Eysenck tiež len naznačuje. Rozoberá úlohu raného podmieňovania pre vývoj úzkosti a vedomia, ale táto teória sa netýka širokej problematiky psychického vývinu. V širokom zmysle slova možno považovať to, že sa zaoberal problematikou dedičnosti a prostredia, za venovanie sa problematike vývinu.

Eysenck by mohol odpovedať, že pri námietkach týkajúcich sa toho, že sa nezaobereá každým aspektom osobnosti, nejde o komentáre k teórii osobnosti. Dokonca to môže považovať za prednosť: lepšia je teória, ktorá je dostatočne jednoduchá, jasná a testovateľná, ako nejasné verbálne vyjadrenia, ktoré sú vágne, týkajú sa všetkého, ale bez toho, aby boli dostatočne jasné a aby umožňovali nedvojznačné vyvodzovanie konkrétnych predikcií (niektorí kritici by mohli povedať, že aj Eysenckova teória je ešte ďaleko od toho, aby sa z nej dali vyvodzovať nedvojznačné predikcie, ale aj tak je v tomto kus pred druhými).

Ďalšia línia kritických pripomienok k Eysenckovej teórii sa týka jeho výberu dimenzií. Jeffrey Gray (1981a) napríklad navrhuje použitie o niečo odlišného usporiadania dvoch hlavných dimenzií namiesto Eysenckovej introverzie—extroverzie a neuroticizmu. Jedna z nich, dimenzia úzkosti, by viedla od neurotickej introverzie k stabilnej extroverzii

v Eysenckovej schéme. Druhá dimenzia impulzivitu by viedla od neurotickej extroverzie k stabilnej introverzii. Stručne povedané, Grayove dimenzie by viedli v 45-stupňovom uhle k Eysenckovým dimenziám, ktoré sú naznačené na obrázku 12.5. Gray svoj návrh zdôvodňuje tým, že takéto usporiadanie lepšie súvisí s podmieňujúcimi fyziologickými mechanizmami ako Eysenckova schéma a pekne sa vysporadúva s niektorými experimentálnymi výsledkami, ktoré nezapadajú do Eysenckovej verzie. Eysenck (1981) pripúšťa, že Grayove návrhy sú zaujímavé a zaslúžia si pozornosť, ale stále si myslí, že jeho schéma väčšine výsledkov zodpovedá lepšie.

Iní teoretici, ktorí sa zaoberajú základnými dimenziami temperamentu, ako sú Buss a Plomin (1975), zdôrazňujú trochu odlišné základné dimenzie. Pridali dimenziu aktivity a extroverziu rozdelili do toho, čo by Eysenck považoval za jej dva subfaktory, a to sociabilitu a impulzivitu. Odhliadnuc od uvedených variánt možno spolu s Grayom skonštatovať, že „biologická báza osobnosti, hoci nemusí byť úplne taká, ako ju vidí dnes Eysenck, zostane na dlhý čas predovšetkým eysenckovskou“ (1981b, s. 251).

## ZHRNUTIE

### Raymond B. Cattell

- 1 Osobnosť nám dovoľuje predpovedať, ako sa jedinec bude v určitej situácii správať. Týka sa to každého správania, či už konkrétneho pozorovateľného, alebo takého, na ktoré môžeme len usudzovať.
- 2 Osobnosť vytvárajú črty, mentálne štruktúry, na ktoré môžeme usudzovať a ktoré spoločne vysvetľujú konzistentnosť správania. **Povrchové črty** môžeme odvodiť od pozorovateľného správania. **Základné črty** môžeme identifikovať len prostredníctvom **faktorovej analýzy**, štatistickej techniky slúžiacej na odhalenie základov mnohých premenných.
- 3 Základné črty sú buď **konštitučné**, súvisiace so samotným jedincom, alebo sú **utvárané okolím**, teda odvodené od skúsenosti.
- 4 **L-dáta**, t.j. hodnotenie zo strany druhých, **Q-dáta**, t.j. sebahodnotenie a **T-dáta**, t.j. výsledky objektívnych testov poskytujú materiál, z ktorého boli odvodené tri typy základných črt. **Dynamické črty** sa vzťahujú na uvedenie jedinca do pohybu smerom k cieľu. Črty **temperamentu** opisujú spôsob, akým sa jedinec približuje k cieľu. Črty **schopností** opisujú efektívnosť pohybu jedinca smerom k cieľu.
- 5 Tri typy dynamických črt spájajú refazce **vzájomnej podmienenosti**: postoje slúžia sentimentom a ergom, sentimenty organizujú štruktúru postojov a slúžia ergom a ďalším sentimentom. **Ergy** sú konštitučné zdrojové črty a zhruba zodpovedajú drívom (pudom). **Postoje a sentimenty** sú základné črty utvárané vplyvmi prostredia.
- 6 **16-faktorový osobnostný dotazník (16 PF)** poskytuje odhad jedinca v 16 faktoroch alebo črtách, z ktorých väčšina sú faktory temperamentu.
- 7 Črty, ktoré sú odvodené faktorovou analýzou zo základných dát, sa nazývajú **faktory prvého rádu**. Refaktorovanie skupiny takýchto faktorov môže viesť k vytvoreniu **faktorov druhého rádu**, ktoré predstavujú širšie a obsažnejšie kategórie, v ktorých sú zoskupené faktory prvého rádu. Niektoré faktory prvého rádu odvodené z T-dát sa zoskupujú s faktormi druhého rádu, ktoré



- sú odvodené z L- a Q-dát, čo môže naznačovať, že rôzne súbory dát sa vzťahujú na rôznu úroveň organizácie osobnosti.
- 8 **Rovnica špecifikácie správania**, ktorá obsahuje premenné čít, ako aj situačné premenné, umožňuje predpovedať správanie sa jedinca v určitej situácii. Presnosť predpovede sa môže zvýšiť tým, že do rovnice sa zahrnú premenné **stavu, roly a nastavenia**. Špecifikačnú rovnicu možno využiť aj na odhad konfliktu medzi ergmi a sentimentmi.
  - 9 **Hraničné štúdie** porovnávajú osobnostné faktory na rôznych vekových úrovniach. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že podobné faktory sa našli vo vekovom rozpätí od štyroch rokov až po dospelosť.
  - 10 **MAVA (viacnásobná abstraktná analýza variancie)** je štatistickou technikou, ktorá bola vytvorená na skúmanie relatívneho prínosu faktorov dedičnosti a prostredia k určitým premenným. MAVA študuje dvojčatá, súrodencov a adoptívnych súrodencov a povie nám nielen to, či je prítomný vplyv dedičnosti, ale aj do akej miery je tento vplyv prítomný v rámci rodín a medzi rodinami.
  - 11 Negatívna korelácia medzi dedičnosťou a prostredím naznačuje v oblasti osobnosti **zákon tlaku smerom k biosociálnemu priemeru**.
  - 12 Ľudia sa učia prostredníctvom **asociatívneho** učenia, učenia typu **prostriedky—koniec, konfluenčným** učením (ktoré uspokojuje jedným aktom správania niekoľko sentimentov a ergov) a **integračným** učením: pri poslednom druhu učenia sa jedinec učí maximalizovať dlhodobé uspokojenie prostredníctvom výberu určitých ergov, ktoré sa v hocakom čase môžu prejaviť, a potlačením alebo sublimáciou iných.
  - 13 **Syntalita** je v základe osobnosť skupiny. Odvodzuje sa zo skupinového správania tak, ako sa osobnosť odvodzuje z individuálneho správania.
  - 14 Cattellove základné výskumné prístupy obsahujú **R-techniku, P-techniku, Q-techniku a diferenciálnu R-techniku**. P-technika analyzuje skóre jednej osoby, v ostatných technikách sa študuje veľké množstvo ľudí.

### HansJ. Eysenck

- 15 Najzákladnejšie charakteristiky osobnosti sa v značnej miere dedia, ale správanie determinuje tak dedičnosť, ako aj prostredie.
- 16 Základným, prvým krokom k meraniu správania je jeho klasifikácia. Faktorová analýza je najlepším prostriedkom klasifikácie správania.
- 17 Na ceste k porozumeniu organizmu sú užitočné všetky druhy dát — sebaopisovanie, objektívne testy, biografické informácie a pod.
- 18 Akty správania a dispozície majú niekoľko úrovní všeobecnosti: od **špecifickej odpovede**, ktorá je najmenej všeobecnou, k **habituálnej odpovedi**, k **črte a typu**, ktorý je najvšeobecnejší. Na úrovni typu sú štyri dimenzie: **extroverzia—introverzia, inteligencia, neuroticizmus a psychoticizmus**.
- 19 Väčšina dimenzií je vzájomne nezávislých: napríklad normálne správanie môže mať tak introvertnú, ako aj extrovertnú formu, podobne je to aj s neurotickým správaním.
- 20 Extroverti, ktorí majú nízku úroveň kortikálnej excitácie, majú tendenciu k obťažnému podmieňovaniu. Introverti, ktorí majú vysokú úroveň kortikálnej excitácie, a teda odolávajú stimulácii, podmieňujú ľahko.

- 21 U ľudí s vysokou reaktivitou **autonómneho nervového systému** (ANS) sa skôr vyvinú neurotické poruchy. Ľudia s vysokou reaktivitou ANS a súčasne s vysokou úrovňou **kortikálnej excitácie** sú zvlášť náchylní na rozvinutie neurotických symptómov alebo **porúch prvého typu** (úzkostné neurózy). U ľudí s vysokou reaktivitou ANS, ale s nízkou **kortikálnou excitáciou** je tendencia k vzniku **porúch druhého typu** (antisociálna osobnosť).
- 22 Je pravdepodobné, že psychotizmus súvisí s mužskými hormónmi.
- 23 Neurotické správanie je naučené: traumatické udalosti môžu produkovať zvlášť silné neurotické reakcie u ľudí, ktorí majú zdedenú tendenciu k neurotizizmu.
- 24 Podmienené strachy sú vyvolávané nielen pôvodnými udalosťami, ktoré ich spustili, ale aj udalosťami s podobnými charakteristikami.
- 25 Naučené neurotické správanie môže byť pomocou behaviorálnej terapie odučené.
- 26 **Kriteriálna analýza** je variáciou faktorovej analýzy, v ktorej **kriteriálne skupiny** umožňujú bádateľovi určiť s určitým stupňom presnosti citlivosť učitého testu vo vzťahu k určitej premennej.
- 27 Cattella kritizovali kvôli rozšíreniu jeho záujmu na príliš veľa oblastí psychológie — čo je charakteristikou, ktorá je vlastná mnohým psychológom zaoberajúcim sa osobnosťou.
- 28 Kritizovali sa aj Eysenckove dimenzie osobnosti a niektorí autori navrhli ich odlišný výber. Eysenckovu teóriu považovali za teóriu s príliš obmedzeným rámcom, neposkytujúcu žiadnu formálnu teóriu motivácie, s len naznačenou vývinovou teóriou. Eysenck by mohol na tieto pripomienky odpovedať v tom zmysle, že je lepšie mať jednoduchú explicitnú teóriu, ako teóriu, ktorá sa síce dotkne všetkého, ale vedie k nejednoznačným predikciám.
- 29 Faktorová analýza sa kritizuje kvôli zdôrazňovaniu experimentu na úkor teórie a kvôli povýšeniu toho, čo možno považovať za výskumnú techniku na teóriu. Psychológovia majú vo všeobecnosti ťažkosti s multivariančnou metodológiou a faktorovú analýzu ako takú nepovažujú za vhodný postup. Faktorovú analýzu kritizujú kvôli tomu, že opisuje priemernú osobnosť, teda abstrakciu. Faktorová analýza sa však snaží dopracovať k jasným a nedvojznačným empirickým definíciám a zdôrazňovanie precíznosti a testovateľnosti odráža jej húževnatosť.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

### Raymond B. Cattell

Jednoduchá štatistika Cattellových publikácií je ohromujúca: podľa poslednej bibliografie (Cattell, 1983) ide o 439 článkov, 51 kníh a monografií a 59 jednotlivých kapitol v knihách. Navyše, Cattell vytvoril prinajmenšom tucet intelligenčných, osobnostných a klinických testov a k nim príručky. Jeho produktivita neklesá: napríklad v roku 1983 napísal dve knihy, tri kapitoly a sedem článkov. Aj keď mnohé publikácie napísal so spoluautormi, neznižuje to hodnotu jeho produkcie.

## 12. kapitola

---

Pri takomto množstve materiálu ťažko povedať, kde začať. Dobrým úvodom do Cattellovej teórie a výskumu je jeho polopopulárna kniha *Vedecká analýza osobnosti* (*The Scientific Analysis of Personality*) (1966a). Ďalšie dôležité hľadiská Cattellovho prístupu sú v publikáciách *Opis a meranie osobnosti* (*Description and Measurement of Personality*) (1946), *Osobnosť: systematická, teoretická a faktografická štúdia* (*Personality: A Systematic, Theoretical, and Factual Study*) (1950), *Osobnosť a štruktúra a meranie motivácie* (*Personality and Motivation Structure and Measurement*) (1957), *Motivácia a dynamická štruktúra* (*Motivation and Dynamic Structure*) (Cattell and Child, 1975) a dvojväzková práca *Osobnosť a teória učenia* (*Personality and Learning Theory*) (1979, 1980).

*Objektívne testy osobnosti a motivácie* (*Objective Personality and Motivation Tests*) (Cattell and Warburton, 1967) obsahuje okolo 400 „miniatúrnych situačných“ testov, ktoré sú podľa Cattella „základom výskumu osobnosti, o ktorý by sa mali psychológovia vážne zaujímať“ (1973a). V knihe *Osobnosť a emotivita meraná dotazníkmi* (*Personality and Mood by Questionnaire*) (1973) Cattell rozoberá teóriu a prax dotazníkového merania osobnostných charakteristík a sumarizuje svoju viac ako 30-ročnú prácu s Q-dátami. Ako špecifický príklad je potrebné si preštudovať Cattellov *16-faktorový osobnostný dotazník* (Cattell, Saunders a Stice, 1950), najrozšírenejší Cattellov osobnostný test.

Cattellova práca v protirečivej oblasti genetických základov osobnosti je zhrnutá v knihe *Dedičnosť osobnostných charakteristík a schopností* (*The Inheritance of Personality and Ability*) (1982) a jeho štatistická metodológia v práci *Vedecké použitie faktorovej analýzy vo vedách o správaní a živote* (*The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences*) (1978).

Zatiaľ neexistuje Cattellova biografía. Ale podobne ako mnohí iní psychológovi, a aj Cattell napísal autobiografickú črtu *História psychológie v autobiografii* (*A History of Psychology in Autobiography*), ktorú editoval Gardner Lindzey (1974).

### Hans J. Eysenck

Najlepším začiatkom čítania Eysenckových prác môže byť prvá a posledná kapitola práce *Osobnosť, genetika a správanie* (*Personality, Genetics, and Behavior*) (1982). Prvá kapitola načrtáva široké východiská Eysenckovej teórie, ktorá je v samotnej knihe ilustrovaná vybranými článkami. Posledná kapitola je stručná autobiografía.

Eysenckove rané výskumy v oblasti osobnosti opisuje kniha *Dimenzie osobnosti* (*Dimensions of Personality*) (1947). Štúdie vychádzajúce z tejto práce sú obsahom publikácie *Vedecké štúdium osobnosti* (*The Scientific Study of Personality*) (1952). Kniha *Biologický základ osobnosti* (*The Biological Basis of Personality*) (1967) opisuje Eysenckovu teóriu týkajúcu sa vzťahov medzi dimenziami osobnosti a mozgom. *Model osobnosti* (*A Model of Personality*) (1980) obsahuje súčasný Eysenckov pohľad na dimenziu extroverzie a prehľad zistení, ktoré podporujú jeho hľadisko.

Eysenckova teória neuróz je opísaná v knihe *Príčiny a liečba neuróz* (*The Causes and Cures of Neuroses*) (Eysenck a Rachman, 1965) a rozvedená v knihe *Kazuistiky v behaviorálnej terapii* (*Case Studies in Behavior Therapy*) (1976).

Svoj prehľad problematiky inteligencie zhrnul v knihe *Štruktúra a meranie inteligencie* (*The Structure and Measurement of Intelligence*) (1979). V publikácii *Kontroverzie*

inteligencie (*The Intelligence Controversy*) (1981) rozpracúvajú Eysenck a Leon Kamin svoje odlišné pohľady na dedičnosť IQ.

Eysenckovu biografiiu s názvom *Hans Eysenck: človek a jeho práca* (*Hans Eysenck: The Man and His Work*) (1981) napísal Gibson. Sám Eysenck napísal autobiografickú črtu *História psychológie a autobiografie* (*A History of Psychology in Autobiography*) (Lindzey, 1980).

---

## 4. časť

### ZAMERANIE NA UČENIE A PROSTREDIE

Pristupujeme k štvrtej a poslednej skupine teoretikov, o ktorých sa v našej knihe zmieňujeme: B. F. Skinner (13. kap.), Neal Miller a John Dollard (4. kap.), Albert Bandura a ďalší teoretici sociálneho učenia (15. kap.). Pri čítaní týchto kapitol od Skinnera k Millerovi, Dollardovi, Bandurovi a ďalším si všimnite, že narastá komplexnosť ich teórií a využívanie interných premenných, ktoré nie sú priamo pozorovateľné.

Teoretici v tejto štvrtej časti knihy sa zameriavajú najmä na učenie a proces učenia. Prostredie, ktoré stanovuje bezprostredné podmienky učenia, zohráva v ich teóriách centrálnu rolu.

Všetci tieto teoretici sa narodili a vzdelanie získali v Amerike. Všetci sa narodili v tomto storočí, väčšina z nich ešte žije a ako celok sú chronologicky najmladšou zo štyroch skupín, ktoré sme preberali. Sú to primárne experimentálni psychológovia, ktorí svoje kariéry strávili na univerzitách a vo výskumných inštitúciách. Všetci sa zaujímali o využitie teórie učenia na modifikáciu narušeného správania.

Intelektuálne korene tejto skupiny teoretikov ležia skôr v experimentálnej psychológii Ivana Pavlova, Hermanna Ebbinghausa a Wilhelma Wundta než v klinických, geštalt alebo psychometrických tradíciách. Niektorých z týchto teoretikov, najmä Millera a Dollarda, však značne ovplyvnila psychoanalýza.

Títo teoretici majú názor, že učenie a jeho procesy kriticky determinujú ľudské správanie (čo dobre ilustruje obr. 4). Nesnažia sa však opísať široké a stále akvizície učenia. Celkovo považujú situáciu za dôležitejšiu než človeka pri determinovaní správania. Vyzdvihujú faktory prostredia pred faktormi dedičnosti. Ich celkový prístup má tendenciu byť mechanistický a analytický skôr než účelový a holistický.

	SKINNER	MILLER A DOLLARD	BANDURA
vedomé versus nevedomé	█		
akvizícia versus proces učenia			
dedičnosť versus prostredie			
minulosť versus prítomnosť	█	█	█
holistické versus analytické			
človek versus situácia	█	█	█
účelové versus mechanistické			
niekoľko versus mnoho motívov			
normálne versus abnormálne			

Obr. 4 Učenie – environmentálni teoretici a osobnostné dimenzie

# 13. kapitola

*Pred 2500 rokmi sa mohlo povedať,  
že človek rozumie sebe rovnako dobre ako iným častiam svojho sveta.  
Dnes človek rozumie sebe najmenej.*

*B. F. Skinner*

## **ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY**

### **TYPY SPRÁVANIA**

### **VARIÁCIE V INTENZITE SPRÁVANIA**

### **PREDIKOVANIE A ZMENA SPRÁVANIA**

Princípy podmieňovania a učenia

Posilnenie a utváranie správania

Generalizácia a diskriminácia

Sociálne správanie

Abnormálne správanie

### **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

Efekty liekov na správanie

Behaviorálne intervencie u psychiatrických  
pacientov

### **ZHODNOTENIE**

### **ZHRNUTIE**

### **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

## TEÓRIA OPERAČNÉHO PODMIEŇOVANIA: B. F. SKINNER

„Nemôžem prijať systém, ktorý ste opísali, pretože nevidím, čo udržiava motor v chode. Prečo sa vaše deti vôbec niečo naučia? Čo nahradí vaše štandardné motívy?“

„Vaše štandardné motívy – presne to,“ povedal Frazier. „A to je ten problém. Vzdelávacia inštitúcia nevenuje väčšinu času faktom alebo technikám učenia sa. Snaží sa o to, aby sa študenti vôbec učili. Musí vytvoriť falošné motívy. Analyzovali ste ich niekedy až do dôsledkov? Dokončili ste niekedy ich analýzu? Aké sú štandardné motívy, pán Castle?“

„Musím pripustiť, že nie sú veľmi atraktívne,“ povedal Castle. „Domnievam sa, že ich tvorí strach z vlastnej rodiny v prípade slabých známok alebo strach z vylúčenia zo školy. Ďalej ich tvoria odmeny za známky a tituly, snobská hodnota univerzitného taláru s baretom, finančná hodnota diplomu v ruke.“

„Veľmi dobre, pán Castle,“ povedal Frazier. „Ste čestný muž. A teraz odpoveď na vašu otázku – náhradou je jednoducho absencia týchto devíz. Mali by sme odhaliť skutočne produktívne motívy, ktoré stoja za to – motívy, ktoré inšpirujú tvorivú prácu vo vede a umení mimo akadémii. Nikto sa nepýta, ako motivovať malé dieťa. Malé dieťa, prirodzene, preskúma všetko, na čo dosiahne, až pokým sa nedostanú k slovu obmedzujúce sily. A táto tendencia nezomiera, je vymazaná.“

Urobili sme prehľad motívov dieťaťa, ktoré nemá zábrany. Našli sme toho viac, než môžeme využiť. Našou inžinierskou prácou bolo chrániť deti. Podporili sme dieťa, aby sa nedalo odradiť. Práci s odradzovaním sa venujeme rovnako starostlivo ako ktorejkoľvek inej emocionálnej situácii.

Začíname s tým približne v šiestich mesiacoch. Niektoré hračky v našich klimatizovaných kabínkach sú vytvorené tak, aby navodzovali perseveráciu. Zopár tónov z magnetofónu, tá istá schéma blikania svetiel sú zaranžované tak, aby po nich nasledovala vhodná odpoveď – povedzme, stlačenie zvonca. Neskôr treba zvonec stlačiť dvakrát, ešte neskôr tri, päť alebo desaťkrát. Možno vybudovať fantasticky perseverujúce správanie bez navodenia frustrácie alebo zlosti. Nemalo by vás prekvapiť, že niektoré naše experimenty sa nepodarili. Odpor voči odradzovaniu sa stal pre nás takmer stupídny či patologický. V práci takého druhu je, samozrejme, určité riziko. Našťastie sme boli schopní obrátiť tento proces a uspokojivo dieťa napraviť.“

„Potrebovali sme iba vybudovať toleranciu voči odradzujúcim udalostiam. Nič viac sme nepotrebovali,“ pokračoval Frazier. „Motívy vo vzdelávaní, pán Castle, sú motívmi ľudského správania. Vzdelávanie by preto malo byť samotným životom. Nepotrebujeme vytvárať motívy. Vyhýbame sa falošným akademickým potrebám, ktoré ste práve pred chvíľou tak priamočiaro vymenovali. A oslobodzujeme sa aj od hrozieb, ktoré sú tak široko využívané našimi civilnými inštitúciami. Apelujeme na zvedavosť, ktorá je charakteristická pre neobmedzované dieťa, ako aj pre čulého a zvedavého dospelého. Apelujeme na pud kontrolovať prostredie, ktorý núti dieťa stále mačkať kus papiera vydávajúceho hluk a vedca k napredovaniu v prediktívnych analýzach prírody. Nepotrebujeme motivovať nikoho vytváraním falošných potrieb.“ (Skinner, 1948, s. 123–124)

Študent, ktorý absolvoval prednášky z experimentálnej psychológie, by mohol byť prekvapený, že v tejto knihe nachádza názory B. F. Skinnera. Čo má spoločné klúvanie holubov a schémy posilňovania s osobnosťou? Ako sa môže Skinner, tvrdý experimentátor, ktorý uznáva behavioristu, akým bol Watson, biológov, akými boli Ivan Pavlov a C. S.



Sherrington, za svoje najväčšie vzory, zaujímať o vývin a fungovanie najkomplexnejších a najsubtilnejších aspektov ľudí? V skutočnosti sa Skinner, ako ukazujú uvedené časti z jeho známej novely o modernej Utópii, Walden dva, veľmi zaujíma o sily, ktoré utvárajú a riadia ľudské správanie. Sám Skinner verí, že jeho behaviorálne princípy, odvodené z experimentov s holubmi a ďalšími nehumánnymi druhmi, možno aplikovať na mnohé ďalšie organizmy a situácie. A vskutku, jeho prístup, princípy a techniky sa aplikovali na mnohé praktické ľudské problémy: patrí k nim vzdelávanie (Skinner, 1968), detský vývin (Bijou a Baer, 1966), liečenie mentálnych porúch (Krasner a Ullman, 1965), rozvoj experimentálnych spoločností (Skinner, 1961a), kontrola rakiet (Skinner, 1960) a vesmírna technológia (Rohles, 1966).

Pochopenie, predikcia a kontrola ľudského správania sú Skinnerovými trvalými záujmami. Podobne ako mnohí iní ľudia, aj on sa domnieva, že progres, ktorý ľudstvo dosiahlo v porozumení sebe, je oveľa menší ako progres, ktorý urobilo v porozumení iným aspektom prírodného sveta. Ale na rozdiel od iných ľudí Skinner trvá na tom, že ľudské správanie (a osobnosť) nemožno vysvetliť „vnútornými faktormi“, akými sú Id alebo Ego. Správanie možno vysvetliť len odvolaním sa na pozorovateľné predošlé situácie a udalosti. Skinner pociťuje, že pri štúdiu ľudského správania príliš často „svet mysle tajne kradne hru“ (1972, s. 12). Správanie sa považuje iba za reflexiu alebo dôkaz „fascinujúcich drám“, ktoré sa odohrávajú v mysli. Skinner hovorí, že samotné správanie sa skúmalo iba ako bočný produkt mentálneho života. Pri záverečnej analýze je to však samotné správanie, o ktoré ide, a predošlé podmienky, ktoré nám ho umožňujú predikovať a kontrolovať.

**RÁMČEK 13.1** B. F. Skinner (1904—1990)



Burrhus Frederic Skinner sa narodil a vyrástol v Susquehannne, v štáte Pensylvánia, kde bol jeho otec právnikom. Skinnerove výtvary, ako „Skinnerov box“, „detský box“ a stroje na programované učenie, mali predchodcov v jeho raných snahách zostrojiť kolobežky, vagóny, sánky, plte, kĺzačky, luky a šípy, zbrane využívajúce fúkanie vzduchu, vodné pištole a parné delo. K jeho ambicióznejším konštrukciám patril plávajúci systém, ktorý oddeľoval zrelé a zelené kávové zrnká. Skinner povedal, že počas dlhých rokov sa pokúšal zostrojiť vetroň, s ktorým by mohol lietať, a dlho pracoval (neúspešne) na skonštruovaní perpetuum mobile.

Skinner sa po skončení Hamilton College, kde bola jeho hlavným predmetom angličtina, krátko venoval literárnemu životu. Pokúšal sa písať krátke poviedky, písal pre miestne noviny a veľa čítal. Postupne si začal uvedomovať, že ho intenzívne zaujíma ľudské správanie, ale „ho skúmал zlym spôsobom“ (Skinner, 1976, s. 291). V roku 1928 sa stal graduovaným študentom na katedre psychológie v Harvarde.

Skinner získal titul Ph.D. v roku 1931 a 5 rokov strávil prácou v laboratóriu W. J. Croziera, známeho experimentálneho biológa. Potom v roku 1936 sa spolu so svojou nevestou Eve Blueovou presťahoval do Minneapolisu, aby sa stal členom katedry psychológie na minnesotskej univerzite. Strávil tam deväť veľmi produktívnych rokov a stal sa hlavnou postavou experimentálnej psychológie. V roku 1945 prešiel na University of Indiana, kde sa stal vedúcim katedry psychológie.

Skinner počas pobytu v Minnesote publikoval prvú prácu, kde vyslovil svoje stanovisko —

## 13. kapitola

Správanie organizmov (*The Behavior of Organisms*, 1938) a začal pracovať na knihe o verbálnom správaní (1957). Našiel si aj čas, aby napísal novelu *Walden dva* (*Walden Two*, 1948), a to počas rokov, ktoré strávil na strednom Západe.

Skinner skonštruoval svojho svetoznámeho detského ošetrovateľa alebo „detský box“ (ako ho nazvali médiá) v roku 1943, keď sa narodila jeho druhá dcéra Deborah. Detský ošetrovateľ bol „životný priestor veľkosti postieľky s ochrannými mrežami“, v ktorom bol vzduch kontrolovaný klimaticky. V severskej klíme mohlo byť dieťa iba slabo oblečené, mohlo sa slobodne pohybovať a nikdy neležalo s mokrými plienkami. Detský ošetrovateľ síce vzbudil veľký verejný záujem, ale Skinnera kritizovali za to, že dcéru uložil do „kľietky“, odoprel jej sociálny kontakt a pod. Skinner zdôrazňoval, že Debbie a jej staršia sestra Julie, dostali toľko láskyplnej pozornosti od svojich rodičov ako akékoľvek iné dieťa. Dodával, že bola extrémne zdravá a mnoho rokov nebola prechladnutá.

Skinner sa v roku 1948 vrátil na katedru psychológie v Harvarde a odvtedy tam zostal. Ho- ci roku 1974 odišiel do penzie, stále ešte písal a mal prednášky.

V svojej dlhej kariére získal mnoho ocenení. Medzi ne patria: Cena za významný vedecký prínos Americkej psychologickkej asociácie, Medzinárodné ocenenie J. F. Kennedyho, Jr. za Výnimočný vedecký výskum, členstvo v Národnej akadémii vied, Lektorstvo Williama J. J. mesa na Harvarde, Medaila Howarda Crosbyho Warrena Spoločnosti experimentálnych psychológov, Ocenenie zlatou medailou Americkej psychologickkej nadácie a Prezidentskú medailu za vedu.

Skôr než sa pozrieme na špecifické predpoklady, ktoré sú základom Skinnerovej práce, pozrime sa krátko na jeho celkový prístup a na to, ako sa odlišuje od ostatných teoretikov osobnosti. Po prvé, napriek tomu, aký vplyv mala práca Skinnera (1950, 1956) na psychologickú teóriu, sám seba nielenže nepovažoval za teoretika, ale konzistentne spochybňoval zmysel väčšiny tradičných teoretických prác pre vedecký vývin. Dúfal, že sa podarí odvodiť zákony správania bez akýchkoľvek „vysvetľujúcich fikcií“.

Po druhé, Skinner odvodil svoje zákony správania z precíznych experimentov. Preto je jeho názor pevnejšie zakotvený v laboratórnom výskume než väčšina iných prístupov k štúdiu osobnosti. Skinner sa napríklad príliš nezaujíma o opis toho, ktoré správanie má tendenciu objavovať sa spolu s iným správaním. To môže zaujímať teoretikov pracujúcich s črtami. Skinner chce vedieť, aké antecedentné podmienky kontrolujú správanie.

Po tretie, Skinner sa podobá viac klinikom než experimentálnym psychológom v tom, že podáva správy o svojich výsledkoch formou individuálnych záznamov. Neuspokojujú ho zistenia, ktoré v priemere podporujú predikcie.

Zákon správania, ktorý skúma, sa musí dať aplikovať na každý pozorovaný subjekt za príslušne kontrolovaných podmienok. Takto sa pokúša, pomocou využitia indukčnej metódy, narábať s jedinečným aj so všeobecným. Predpokladá, že jeho zistenia majú široké zovšeobecnenie, že tie isté všeobecné princípy správania sa odhalia bez ohľadu na to, aký organizmus, podnet, odpoveď alebo posilnenie si experimentátor vyberie pre svoje štúdium.

### ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY

Skinner má v svojej práci tri základné predpoklady. Psychológia vo všeobecnosti, a vlastne celé vedecké spoločenstvo, robí spravidla dva tieto predpoklady. Po prvé, Skinner, podobne ako iní výskumníci, predpokladá, že **správanie je zákonité**: veda je

„snaha objaviť poriadok, ukázať, že určité udalosti majú zákonitý vzťahy k iným udalostiam. ...Poriadok ...je pracovný predpoklad, ktorý je potrebné prijať úplne na začiatku“ (1953, s. 6).

Po druhé, opäť podobne ako iní výskumníci, predpokladá, že **správanie možno predikovať**: „Veda nielen opisuje, ale aj predikuje. Narába nielen s minulosťou, ale aj s budúcnosťou“ (1953, s. 6). Často sme sa už v tejto knihe zmieňovali o tom, že jedným z kritérií užitočnej teórie je možnosť vytvárať predikcie o budúcom správaní a testovať tieto predikcie.

Tretí predpoklad Skinnera, že **správanie možno kontrolovať**, že „dokážeme anticipovať a do istej miery determinovať“ konanie ľudí, sa však prijíma v určitých kruhoch menej entuziasticky. Skinner nie je zvedavý iba na to, ako správanie funguje. Intenzívne sa zaujíma o manipulovanie správaním, o možnosť, ktorú podľa neho mnohí ľudia považujú za „škodlivú“. „Je to opak dlhodobej tradície, ktorá človeka považuje za slobodného, ktorého správanie nie je produktom špecifikovateľných predošlých podmienok, ale produktom spontánnych vnútorných zmien. ...Je to výzva našim aspiráciám. ...Jednoducho nechceme takúto vedu.“ (Skinner, 1953, s. 6–7)

Prečo chce Skinner tak veľmi manipulovať ľudským správaním? Sčasti preto, že nič netestuje presnosť našich teórií a predikcií natoľko ako úspešná kontrola okolností, udalostí alebo správania. A čo je dôležitejšie, verí, že ľudia ničia svet, ktorý obývajú. Využívajú vedu a technológiu na boj s vlastnými problémami. „Nanešťastie,“ hovorí Skinner, „samotná technológia stále viac zlyháva. Zdravotná starostlivosť a medicína spravili problém populácie ešte akútnejším, vojna nadobúda vyhliadky stále novších hororov, ako sa vynasli atómové zbrane, a hľadanie šťastia je z veľkej miery zodpovedné za znečistenie prostredia.“ (1972, s. 3) Ľudia musia regulovať svoju reprodukciu, musia prijať metódy priemyselnej produkcie, ktoré neznečisťujú vodu a vzduch, musia zastaviť boje vo vojnách atď. Treba „zmeniť správanie,“ hovorí Skinner, „ale chyba nám behaviorálna technológia porovnateľná so silou a precíznosťou fyzikálnych a biologických technológií.“ (s. 5)

**Funkčná analýza správania** (analýza správania v pojmoch vzťahov príčiny a dôsledku, kedy možno kontrolovať samotné príčiny ako podnety, deprivácie atď.) odhalí podľa Skinnera to, že väčšina príčin správania spočíva v antecedentných udalostiach, ktoré sa objavujú, alebo ich možno lokalizovať v prostredí. Kontrola týchto udalostí nám umožní kontrolu správania. Netreba brať ohľad na organizmus, alebo robiť dáke závery o udalostiach, ktoré sa v ňom odohrávajú.

Predpokladajme napríklad, že pracovníčka dobre pracuje, ak je v závode jej supervízor. Jestvuje potom tendencia pripísať dobrý výkon pracovníčky prítomnosti supervízora. Pracovníčka chce, aby ju považoval za výkonnú, pretože chce zvýšenie platu alebo chce odmenu. Prepokladajme však, že podáva taký istý výkon aj bez prítomnosti supervízora. Teraz budeme mať tendenciu pripísať to samotnej pracovníčke — budeme mať tendenciu povedať, že je iniciatívna, vnútorne motivovaná atď. Skinner hovorí, že správanie pracovníčky je zákonitý bez ohľadu na to, či sú príčiny zjavné pre náhodného pozorovateľa. Hovorí, že oceňovanie alebo zvalovanie viny na ľudí za ich konanie iba zabraňuje hľadaniu faktorov, ktoré skutočne kontrolujú ich správanie.

Skinner by v tomto prípade asi povedal, že v minulosti bola pracovníčka posilňovaná špecifickým spôsobom v smere vysokej výkonnosti, a to v situáciách, ktoré sú podobné tej, v ktorej ju práve pozorujeme. V minulosti získavala zvýšenie platu a odmeny, ktoré boli špecificky určené za jej dobrú prácu. Jej supervízor, tiež v minulosti, ju za prácu chválil. A toto posilnenie bolo periodické, takže schéma odpovedí pracovníčky sa stala stálou

## 13. kapitola

(onedlho o tomto povieme viac). Takže momentálna prítomnosť alebo neprítomnosť supervízora má malý vplyv na súčasné správanie pracovníčky.

### TYPY SPRÁVANIA

Skinner sa nezaujíma o štrukturálne premenné osobnosti. Môžeme mať ilúzie o možnosti vysvetlenia a predikovania správania na základe trvalých faktorov osobnosti. Môžeme však správanie zmeniť — kontrolovať ho — a to len zmenami charakteristík prostredia. Skinner sa teda zaujíma viac o premenlivé než o trvalé aspekty osobnosti.

Správanie je jedinou vecou v osobnosti, ktorú Skinner považuje za relatívne trvalú. Navrhuje dve hlavné klasifikácie správania: operant a respondent. **Operant** sa emituje. To znamená, že organizmus niečo robí za absencie priameho závažného podnetu. Napríklad krysa beží chodbičkou bludiska; človek vychádza z dverí. **Respondent** sa vyvolá. Znamená to, že organizmus produkuje odpoveď ako priamy dôsledok špecifického podnetu. Napríklad pes sliní, ak vidí alebo čuchá jedlo; človek mrkne, ak zacíti závan vzduchu v očiach. O niečo neskôr povieme o týchto dvoch typoch správania viac.

### VARIÁCIE V INTENZITE SPRÁVANIA

Motivačné faktory v správaní zaujímajú Skinnera viac ako štrukturálne prvky. Uvedomuje si, že to isté správanie vo viac-menej rovnakej situácii variuje v sile a frekvencii odpovede. Jedenie sa napríklad nevyskytuje s tou istou intenzitou. Hovoríme, že človek nie je alebo je veľmi hladný a postulujeme úroveň pudu, ktorej pripisujeme túto variabilitu. Skinner však hovorí, že to nie je potrebné a je zavádzajúce postulovať vnútornú energizujúcu silu.

Nemôžeme vedieť, ako je riadená intenzita takejto sily. Skinner hovorí, že v určitom bode sa musíme odvolať na **premennú prostredia**, akou je čas od posledného jedenia. Takže, prečo sa máme zaoberať hypotetickým vnútorným stavom, ktorý samotný je závislý od variácie v prostredí? Prečo sa nezaoberať iba premennou prostredia a pripísať jej správanie priamo?

Človek môže veľa zjesť neskoro poobede, pretože nejedol od večere predošlého dňa, ale poobede nebude olovrantovať, pretože iba prednedávnom jedol. Nezávislou premennou je deprivácia jedlom alebo čas od posledného jedenia. Závislou premennou je kvantita jedenia. Vôbec nepotrebujeme narábať s hypotetickou potrebou alebo pudom.

Krysu môžeme deprivovať vodou po určitý čas. Môžeme zvýšiť teplotu v jej klietke, takže sa potí a stráca vodu, alebo jej môžeme dávať slané jedlo. Všetky tieto operácie zvýšia inú skupinu aktivít, ktorá povedie k tomu, že krysa bude piť vodu. Tu opäť, hovorí Skinner, nepotrebujeme postulovať záhadnú entitu nazývanú „smäd“, ktorá núti krysu stláčať páčku, aby sa z kohútika pustila voda, alebo aby bežala bludiskom, kde na konci nájde vodu. Niekoľko už uvedených podmienok má za následok depriváciu vodou u krysy. To zapríčini následné správanie vedúce k tomu, že krysa pije vodu. Pojmy ako „hlad“ a „smäd“ sú pre Skinnera skutočne iba verbálne nástroje, ktoré nadobúdajú význam tým, že obsahujú vzťah medzi skupinami nezávislých a závislých premenných.

Takže pre Skinnera nie sú motivačné pojmy, ktorým sa pripisuje variabilita v správaní v inak konštantných situáciách, rovné stavom energie, účelu alebo akémukoľvek inému kauzálnemu typu podmienky. Tieto pojmy sú iba zvykové spôsoby, ako dávame do vzťahu skupiny odpovedí so skupinami operácií.

Skinner zaobchádza s emóciami v podstate rovnakým spôsobom. Môžeme napríklad zhodnotiť, že Emília je nahnevaná, pretože hovorí ostrým tónom, mračí sa a búcha dverami. Skinner by však asi povedal, že ponúknuť „hnev“ ako vysvetlenie tohto správania nepomáha. Potrebujeme sa pozrieť na antecedentné podmienky. Odmena, ktorú Emília očakávala, sa dala niekomu menej schopnému (synovi šéfa), alebo nedostala zvýšenie platu, ktoré si zaslúžila. Ak máme pochopiť konkrétnu formu jej reakcie, musíme sa pozrieť aj na predošlé odpovede v podobných situáciách a na ich dôsledky.

### PREDIKOVANIE A ZMENA SPRÁVANIA

Už sme povedali, že Skinnerovým hlavným záujmom je zmena správania. Verí, že pochopiť osobnosť môžeme uvažovaním nad vývinom správania ľudského organizmu v stálej interakcii s prostredím.

Skinner neposkytuje formálnu teóriu vývinu a nezaobrá sa takými vecami, ako sú štádiá vývinu alebo vývinové úlohy. Nedávno, ako môžete vidieť v rámcčku 13.2, obrátil svoju pozornosť na zmeny správania u starnúcich dospelých ľudí.

### Princípy podmieňovania a učenia

Skinner zisťuje, že správanie možno najefektívnejšie modifikovať alebo kontrolovať posilňovaním — to znamená, vykonávať určité operácie, ktoré spôsobujú, že isté správanie sa bude objavovať v budúcnosti viac alebo menej. Aby sme pochopili Skinnerov prístup k tejto úlohe, potrebujeme porozumieť dvom principiálnym formám podmieňovania: klasickému podmieňovaniu a operačnému alebo inštrumentálnemu podmieňovaniu. Tieto typy podmieňovania majú vzťah k formám správania typu operant a respondent, ktoré sme už spomenuli.

Ivan Pavlov (ruský fyziológ; 1849–1936) prvýkrát opísal **klasické podmieňovanie**. Podnet, ktorý vyvoláva určitú odpoveď organizmu, tvorí pár s iným podnetom prichádzajúcim v ten istý čas. Cieľom je, aby aj druhý podnet vyvolal ten istý druh odpovede. Hovoríme, že druhá operácia a druhá odpoveď boli „podmienené“, aby nastali. Predpokladajme napríklad, že pozorujeme psa, ktorý vidí mäso a sliní. Teraz predpokladajme, že chvíľu predtým, ako predložíme psovi mäso, zaznie zvuk zvončeka. Najprv bude pes sliniť iba po tom, čo uvidí mäso. Po niekoľkých takýchto prezentáciách začne sliniť už na zvuk zvončeka, predtým, ako uvidí mäso. Posilňujúcim prvkom tu je mäso. Jeho prítomnosť zväčšuje pravdepodobnosť, že slinenie nastane pri zaznení zvončeka. Mäso je **pozitívnym posilnením**, pretože jeho prezentácia zvyšuje šancu odpovede, o ktorú sa zaujímate.

### RÁMČEK 13.2 Skinner o starnutí

„Starnutie je tým správnym slovom pre to, ako sa správanie mení s vekom,“ hovorí Skinner. Toto slovo však neznamena „vývin“. Skinner poukazuje na to, že vývin znamená „rozvíniť latentnú štruktúru, realizovať vnútorný potenciál, stávať sa efektívnejším“ a starnutie „zvyčajne znamená stávať sa menej efektívnym“ (1983b, s. 239). Jestvuje však dôležitý rozdiel medzi starnutím *organizmu* a starnutím *človeka*: „Starnutie človeka... závisí od zmien vo fyzikálnom a sociálnom prostredí. ...Našťastie možno zmeniť smer vývinu prostredia.“ (s. 239)

Takže jednou možnosťou, ako sa brániť nevyhnutným biologickým zmenám starnutia — zmenám, ktorým nemožno zabrániť, ale možno ich iba kompenzovať, ako napríklad okuliarmi a sluchovými pomôckami — je zmeniť prostredie. Skinner hovorí, že potrebujeme „protetické prostredie“, v ktorom, aj keď biologické kapacity sa zredukujú, správanie bude naďalej efektívne.

Skinner venuje svoj článok z roku 1983 „Intelektuálny seba-managment vo vyššom veku“ starším ľuďom. Mnohí, aj mladší, čitatelia môžu využiť jeho nápady, ako si lepšie pamätať, ako sa vyhnúť opakovaniam v reči či pri písaní a pod. Každý človek občas zabudne mená ľudí alebo fakty, ktoré potrebuje vedieť pri práci alebo štúdiu. A ak ľudia píšú, niekedy zabudnú, že určitý bod už napísali alebo prediskutovali. Skinnerov recept môže pomôcť čitateľom každého veku správať sa efektívnejšie.

Skinner svoje rady začína niekoľkými „praktickými príkladmi“. Tu je jeden z nich: Predstavte si, že počujete pri raňajkách v rozhlase predpoveď počasia — že bude asi pršať. Pomyslíte si: musím si vziať dáždnik.

O pol hodiny neskôr vychádzate z dverí a dáždnik ste si zabudli. Pomyslenie na správanie „vezmem si dáždnik“ u vás nastalo v čase, keď ste neboli schopní toto správanie vykonať. Skinner navrhuje, že takýto problém môžete vyriešiť tak, že zo správania vykonáte toľko, koľko je len možné, keď vám prvýkrát zide na um. Takže dáždnik môžete zavesiť na kľučku dverí alebo na držadlo tašky.

Skinner sa zaujíma najmä o problémy, ktoré nastávajú pri intelektuálnej práci — pri čítaní, písaní, študovaní. Hoci starší ľudia viac zabúdajú, viac opakujú a sú často o niečo menej tvoriví, „človek dokáže povedať niečo nové... Tvorivé verbálne správanie sa dá dosiahnuť zručným seba-managmentom“ (1983b, s. 242). „Problémom staršieho veku nie je natoľko, ako mať myšlienky, ale ako ich mať vtedy, keď sa dajú využiť. Namiesto spomienok, poznámky“ (s. 240). Ak sa človek zobudí uprostred noci s dôležitou myšlienkou, mal by si ju zapísať alebo nadiktovať do magnetofónu.

Skinner hovorí, že to, čo sa často nazýva „stratou motivácie“, je skôr stratou posilnenia. Svet starnúceho človeka sa zmenil.

Skinner ponúka analógiu s ľuďmi, ktorí sa presťahovali do nového mesta. Títo často trpia krátkou depresiou, „ktorá je iba dôsledkom toho, že starý repertoár správania je už neúčinný“ (s. 243). Starí priatelia, známe obchody, reštaurácie, divadlá už tu zrazu nie sú. Táto depresia zvyčajne rýchlo mizne, len čo sa nadobudne nový repertoár správania. Ak z repertoáru starnúceho človeka veľa vecí stratilo význam, riešením je nový repertoár — noví priatelia, nové aktivity, nové záujmy. „Organizovať diskusie, aj keď iba v dvojici. Nájsť niekoho s podobnými záujmami. Dve hlavy dokopy sú lepšie ako každá osve. V rozhovore s druhým človekom máme myšlienky, ktoré sa nezjavia, ak sedíme sami za stolom“ (s. 243).

Na záver svojho článku Skinner pripomína Cicerovu radu: „Starý vek je ctený iba za podmienky, že bráni seba, udržiava si svoje práva, nikomu sa nepodriada a do posledného dychu vládne vo svojej doméne“ (1983b, s. 242). Ak ľudia odovzdajú všetko nasledujúcej generácii, argumentuje Skinner, či už ide o ich prácu, alebo materiálne statky, potom azda už nemajú právo sťažovať sa na zanedbávanie. A „všímajte si tých, ktorí sa pokúšajú pomáhať a veľmi ochotne vám lichotia. ...Tí, ktorí pomáhajú tým, ktorí si dokážu pomôcť sa-

mi, vykonávajú nedobrá deštrukciu, pretože dobré veci v živote už nie sú v primeranej miere závislé od správania“ (s. 244). Inými slovami, človek si musí robiť svoje veci sám — musí sa stále správať.

Môžete sa spýtať, čo nastane, ak prestaneme psovi dávať mäso a iba zazvoní zvonec. Pes bude chvíľu slintať, ale stále menej, až napokon prestane. Tento proces sa nazýva vyhasínanie. Demonštruje nevyhnutnosť stáleho posilňovania. Bez posilňovania, aspoň po určitý čas (pozri ďalšiu časť), správanie, ktoré nie je automatické (reflex, akým je pohyb v kolene po údere kladivkom, je automatickým správaním), zmizne.

Pavlovova práca Skinnerovi „ukázala cestu“ (Skinner, 1973, s. 383). Skinner sa však od začiatku omnoho menej zaujímal o štúdium klasického podmieňovania, ktoré začal nazývať respondentné správanie, ako o skúmanie „dôležitých záležitostí organizmu v každodennom živote“ (s. 383). Veril, že ten istý poriadok alebo pravidelnosť možno nájsť na úrovni, na ktorej pracoval Pavlov a aj pri fungovaní organizmu ako celku v svojom prostredí.

Mnohí rani výskumníci si mysleli, že všetko učenie je založené na procesoch, ktoré sme práve opísali, a to na klasickom podmieňovaní. Skinner však videl, že mnohé druhy správania sa nehodia do tejto paradigmy. Napríklad odpovede ako maľovanie obrazu sa zdajú byť spontánne a dobrovoľné. Nemožno ich spojiť s ľahko identifikovateľným vyvolávacím podnetom, tak ako slinenie psa možno spojiť s pohľadom a vôňou mäsa. Okrem toho, prvky, ktoré posilňujú správanie tohto druhu — povedzme, chvála kritika alebo veľké množstvo peňazí — zvyčajne nasledujú a nepredchádzajú takéto správanie.

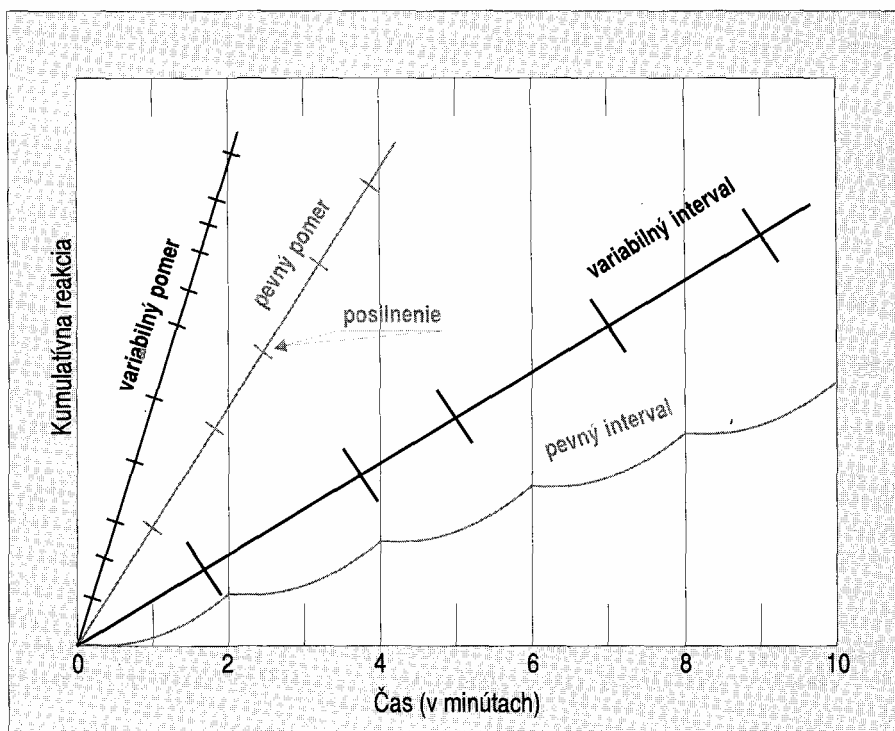
Posilňujúci prvok nie je pri **operačnom** alebo **inštrumentálnom podmieňovaní** — ktoré prvý systematicky skúmal E. L. Thorndike (americký psychológ, 1874–1949) — spojený s vyvolávacím podnetom. Je spojený a nasleduje po odpovedi. Samotná odpoveď tu je totiž operačná, pretože prináša posilnenie. Skinner nazval túto odpoveď **operant**. (Pozn. prekl.: v anglickom origináli Skinner nepoužíva pojem operation, ktorého preklad by bol operácia, ale novotvar operant. Tento pojem vytvoril analogicky k pojmu respondent.) Odpoveď v klasickom podmieňovaní vyvoláva špecifický podnet. Takúto odpoveď Skinner nazval **respondent**.

Respondent je automatické správanie, ktoré jestvuje v rámci normálnych možností organizmu. Pri klasickom podmieňovaní vytvárame postupy, ako vyvolať takúto odpoveď, a to v odlišnej situácii od tej, v ktorej odpoveď bola vyvolaná pôvodne.

Odpoveď typu operant môže, ale nemusí jestvovať v rámci pôvodných možností organizmu. Môže ísť o správanie, ktoré, podľa našich vedomostí, organizmus nikdy predtým neprejavoval. Napríklad krysa môže stláčať v klietke páčku, a tak dostane potravu. Krysa nemusela byť nikdy predtým v takejto situácii a nikdy predtým nemusela stláčať páčku. Ale ak ju stlačí, bude odmenená — jej operačné správanie je posilnené — niečím želatelným, v tomto prípade jedlom. V dôsledku toho má krysa tendenciu opakovať odpoveď, ktorá viedla k posilneniu. Bude pokračovať v stláčaní páčky dovtedy, pokiaľ jej toto správanie poskytne jedlo. (Pozrite si rámček 13.3, v ktorom je diskusia o tom, ako možno podmieňovať veľmi stabilné odpovede celkom náhodne.) Opäť, ako pri klasickom podmieňovaní, ak nebudeme správanie posilňovať, krysa po istom čase prestane s operantnou odpoveďou. Už nebude stláčať páčku, okrem náhodných stlačení ako na začiatku.

Výhodou operačného podmieňovania oproti klasickému podmieňovaniu je väčšia flexibilita. Málokedy sa vyskytujúce odpovede možno posilňovať tak, že sa budú vyskyto-

### 13. kapitola



Obr. 13.1 Rozvrhy posilňovania. Počet odpovedí za minútu pri štyroch rôznych rozvrhoch posilnenia. Najčastejšie a najkonzistentnejšie odpovedanie je v rozvrhu podmieňovania, ktorý využíva variabilný pomer. Posilnenie sa v tomto prípade poskytuje iba po variabilnom a nepredikovateľnom počte neposilnených odpovedí. Všimnite si, že pri pevnom intervalovom rozvrhu posilnenia sa počet odpovedí znižuje po každom posilnení a následne sa rýchlo zvyšuje s približovaním času ďalšieho posilnenia. Pri ďalších rozvrhoch je počet odpovedí pomerne stabilný. (podľa: Dember, Jenkins a Teyler, 1983)

vať v závislosti od podmienok prostredia. Preto môžeme vybudovať reťazce odpovedí tvoriace správanie, ktoré organizmus nielenže neemitoval nikdy predtým, ale ktoré by asi neemitoval za prirodzených podmienok (pozri obr. 13.1).

Hoci Skinner uskutočnil väčšinu svojich experimentov s krysami, holubmi a ďalšími neľudskými tvormi, veril, že jeho princípy možno aplikovať na všetky živé organizmy. Pozrime sa na príklad operačného podmieňovania u dieťaťa. Predpokladajme, že matka dá dieťaťu keks za to, že namiesto toho, aby zhodilo kabát na zem, ho pekne zavesí do skrine. Ak dieťa zavesí ďalší deň kabát do skrine a matka mu opäť dá keks, značne sa zvýši pravdepodobnosť, že sekvencia zavesiť-kabát-dostať-keks sa bude opakovať. Ak matka zrazu prestane dávať dieťaťu keks, dieťa môže vešať ešte istý čas kabát do skrine. Ak však toto konkrétne správanie nebude posilňované – môže to byť matkin úsmev alebo vnútorné posilnenie formou sebaocenenia – môže dieťa s ním prestať.

A čo ak chceme eliminovať správanie? Potrestanie je jednou možnosťou. Ak matka opakovane udrie dieťa za to, že hodilo kabát na zem, alebo ho deprivuje niečím, čo má



rado, môže dieťa skončiť s takýmto neželaným správaním. Potrestanie môže mať, na druhej strane, nešťastný bočný efekt. Dieťa sa napríklad môže začať vyhýbať matke. Všeobecne možno povedať, že efektívnejšie možno eliminovať nechcené správanie, ak nájdeme a eliminujeme to, čo ho posilňuje. Nie je to vždy ľahká úloha. Potom môžeme podmieňovať iné, želané správanie s využitím pozitívneho posilnenia, čím môže byť napríklad keks alebo úsmev.

### RÁMČEK 13.3 Správanie založené na povere

Správanie založené na povere je takým podmieňovaním, pri ktorom sa náhodne spojí odpoveď a posilnenie. Odpoveď síce nevyprodukovala posilnenie, s ktorým sa spojila, ale nadobúda tým značnú silu.

Pozrime sa, ako takéto správanie vzniká. Predpokladajme, že narábate s krmidlom v Skinnerovom boxe každých 15 sekúnd, bez ohľadu na to, čo holub v boxe robí. Keď sa jedlo prvýkrát objavilo v krmidle, vták pravdepodobne vykonával nejaký druh pohybu – mohol práve začať krúžiť v strede boxu. Skutočnosť, že jedlo sa objavilo bezprostredne po tom, čo vták začal krúžiť, zvýši pravdepodobnosť, že toto správanie sa bude opakovať – bez ohľadu na to, že tieto dve udalosti nastali spolu náhodne. Jedlo nemusí prísť po každom krúžení. Ak však holub bude v krúžení pokračovať, tak odpoveď a posilnenie sa budú objavovať dostatočne často spolu na to, aby sa toto správanie stalo extrémne stabilným.

Takéto správanie možno vidieť v poverčivých praktikách primitívnych kmeňov, alebo dokonca aj u ľudí našej spoločnosti. Niektorí primitívni poverčiví ľudia praktikuju tance vo viere, že ich tanec privolá dážď. V určitých prípadoch po tomto rituáli začne skutočne pršať, čo má za následok zotrvačnosť v tejto praktike. Atlét, ktorý si stále obúva „šťastné ponožky“, ktoré mal pri dôležitej výhre svojho tímu, môže poslúžiť ako ďalší príklad.

Správanie, ktoré Skinner opísal ako poverčivé, je celkom podobné správaniu, ktoré Sullivan opísal ako parataxické. Parataxické skreslenie, ako si spomínate, poukazuje na tendenciu spájať veci a udalosti iba na základe dočasnej alebo priestorovej spojitosti.

### Posilnenie a utváranie správania

Podstatný nie je len fakt posilnenia, ale spôsob, akým sa posilnenie vykonáva pri manipulácii správaním. Posilnenie, ktoré sa starostlivo administruje, nám môže umožniť **utvárať** správanie organizmu. Organizmus, pomocou procesu operačného učenia, začne emitovať želané správanie. A to často správanie, ktoré by nikdy neemitoval, ak by bol ponechaný iba na seba.

Pozrime sa na experimentálny postup, ktorým sa stal Skinner svetoznámy. Išlo o výcvik holubov kľuvať do niečoho iného, než je jedlo – v tomto prípade išlo o osvetlený disk. Ak porozumieme tomu, ako je toto správanie utvorené, uvidíme, aké rôzne rozvrhy posilnenia (usporiadania, uvoľňovania posilňujúcich podnetov vzhľadom na rozličné dočasné rozvrhy) možno využiť na dosiahnutie želaného správania.

Začneme s hladným holubom v **Skinnerovom boxe**, v malej, dobre osvetlenej klietke, ktorá má nepriehľadné, zvukotesné steny. Skinnerov box (tak ho nazvali iní) reprezentuje dôležitý technický výdobytok. Táto klietka umožňuje experimentátorovi kontrolovať väčšinu premenných prostredia tým, že subjekt „odtieni“ od vonkajšieho prostredia. Box umožňuje kontrolovať aj výskyt a zaznamenávanie podnetových udalostí.

## 13. kapitola

Náš hladný holub je konfrontovaný iba so štyrmi hladkými stenami, podlahou a stropom — výnimku tvorí jedna stena, kde sa nachádza priehľadný disk, ktorý možno z pozadia osvetliť červeným svetlom. Disk a box sú tak usporiadané, že vždy, keď holub kľúvne do disku, odpoveď sa zaznamená a uvoľní sa jedlo do krmidla umiestneného na stene hneď pod diskom.

Aby holub prvý raz kľúvol do disku, musíme utvoriť toto jeho správanie. Kľúvnúť do červeného disku na stene nie je súčasťou repertoáru normálneho správania väčšiny holubov. Takže začneme posilňovaním správania, ktoré je stále bližšie aproximácii správania kľúvania do disku. Najprv naučíme vtáka jesť z krmidla. Potom prezentujeme jedlo iba vtedy, ak je holub blízko disku (a krmidla).

Nasleduje posilnenie vtáka, len ak zdvihne hlavu a stojí blízko disku. Potom iba vtedy, ak je zobák v horizontálnej polohe voči disku atď. Holub potom kľúvne do disku prvýkrát a, samozrejme, okamžite mu dáme jedlo. Odvtedy bude vták kľúvať do disku čoraz pravdepodobnejšie a vždy mu po kľúvnutí dáme jedlo. Čoskoro sa bude kľúvanie objavovať značne často.

Takto, rozvrhom **kontinuálneho posilňovania** (usporiadaním, pri ktorom je posilnená každá správna odpoveď) dosiahneme želaný výsledok. Ak prestaneme poskytovať posilnenie (jedlo) po každý raz, počet kľúvnutí poklesne a onedlho sa bude vyskytovať málo alebo vôbec nie. Odpoveď vyhasne.

Predpokladajme však, že v posilňovaní jedlom budeme pokračovať, ale len občas. Posilňujúce jedlo môžeme poskytovať vo **fixnom intervalovom** posilňovacom rozvrhu, povedzme, každých 5 sekúnd. Alebo môžeme použiť **variabilný intervalový** posilňovací rozvrh — jedlo môžeme dávať v intervaloch, ktoré náhodne variujú okolo stanoveného priemeru. Takže môžeme holuba posilňovať po 3 sekundách, po 6 sekundách, po 4 sekundách atď., pričom priemerný interval je 5 sekúnd. Za oboch podmienok, či už ide o fixný, alebo variabilný interval, holub bude odpovedať pomerne kontinuálnym kľúvaním. Väčšina kľúvnutí síce nie je posilnená, ale tie, čo sú, slúžia na udržanie celkového počtu odpovedí. Počet kľúvnutí je pri variabilnom intervalovom rozvrhu pomerne stály. Pri fixnom intervalovom rozvrhu pravdepodobne poklesne ihneď po posilnení a vzrastie opäť v čase, keď má nastať ďalšie posilnenie. Ak budeme vyhasínať odpoveď podmienenú intervalovým posilňovaním, zmizne omnoho pomalšie než odpoveď podmienená kontinuálnym posilňovaním.

Môžeme dosiahnuť odpoveď, ktorá je ešte viac odolná vyhasínaniu, a to využitím rozvrhu posilňovania, pri ktorom posilnenie je funkciou správania organizmu. Napríklad využijeme rozvrh s **fixným pomerom**, budeme posilňovať každé desiate kľúvnutie holuba alebo každé dvadsiate, či nejaké iné číslo. Alebo môžeme využiť rozvrh s **variabilným pomerom**, takže v priemere, povedzme, posilnené je každé piate kľúvnutie. Raz posilníme tretie kľúvnutie, raz ôsme atď.

Odolnosť voči vyhasínaniu je najväčšia pri pomernom rozvrhu posilňovania, v poradí variabilný pomer a potom fixný pomer. Intervalový rozvrh je o niečo menej odolný voči vyhasínaniu, variabilný interval je odolnejší a fixný interval menej odolný. Kontinuálny posilňovací rozvrh je najmenej odolný voči vyhasínaniu (pozri tiež tab. 13.1 a obr. 13.1).

Skinner a jeho spolupracovníci (napr. Ferster a Skinner, 1957; Skinner, 1969) veľa písali o efektoch mnohých posilňovacích rozvrhov. Študent, ktorý číta tento materiál, vidí, že tieto rozvrhy korešpondujú s mnohými situáciami, ktoré zaujímajú výskumníkov v oblasti osobnosti. Napríklad rozvrh možno usporiadať tak, aby vyprodukoval extrémne stále správanie, ktoré dostáva veľmi málo posilnenia.

TABUĽKA 13.1

## Niektoré rozvrhy posilňovania

Kontinuálne	Organizmus sa posilňuje po každý raz, keď správne vykoná želanú odpoveď.
Interval Fixný	Organizmus sa posilňuje za správne vykonanie želanej odpovede v špecifických intervaloch.
Variabilný	Organizmus sa posilňuje za vykonanie správnej odpovede v špecifických, ale rôznorodých intervaloch, ktoré variujú okolo daného priemeru.
Pomer Fixný	Organizmus sa posilňuje za vykonanie želanej odpovede vždy po vykonaní špecifikovaného počtu odpovedí.
Variabilný	Organizmus sa posilňuje za vykonanie želanej odpovede po tom, čo ju vykonal, v rôznom počte, ktorý variuje okolo špecifikovaného priemeru.

Dôležité je uviesť, že neželané správanie možno posilňovať celkom nechcene. Záleží to na náhodnosti posilnenia, a nie na úmysloch „kontrolóra“. Predstavme si dievčatko v ústave, ktoré začne kričať a udiera hlavou o stenu, ak sestrička alebo vychovávateľ venujú pozornosť iným deťom. Ak sestrička preruší to, čo práve robí, ponáhľa sa k dieťaťu, zodvihne ho, pohladí a správa sa k nemu láskavo, môže nechcene posilniť správanie, ktoré si želá eliminovať. Láskové správanie sestričky nie je problémom. Tým je jeho načasovanie.

Vráťme sa k holubovi, ktorý kľuve do červeno osvieteného disku a konzumuje jedlo tak, ako sa mu prezentuje. Jedlo, hovorí Skinner, je **primárnym** alebo **nepodmieneným posilnením**. Je ľahké napodmieňovať odpoveď na takéto posilnenie u holuba a aj u človeka. Ale nie každé konanie človeka — aspoň v relatívne blahobytnej spoločnosti — je udržiavané primárnym posilňovaním, akým je jedlo alebo voda. Väčšina ľudského správania, podľa Skinnera, závisí od **podmieneného** posilnenia — **sekundárneho posilnenia**. To sa spojilo s primárnym posilnením a začalo mať posilňujúce vlastnosti samo osebe. Peniaze sú dobrým príkladom podmieneného posilňovania ľudského správania. Pozrime sa, ako sa môže podmienené posilnenie rozvinúť u holuba. Potom sa môžeme vrátiť späť k ľuďom.

Predpokladajme, že holubovi sprístupníme novú odpoveď. Zakryjeme disk a do Skinnerovho boxu vložíme pedál. Prístroj naprogramujeme tak, že jedným stlačením pedálu sa v kletke objaví prázdne krmidlo. Zistíme, že len čo holub raz náhodne stlačil pedál a zjavilo sa krmidlo, bude pokračovať v stláčaní pedálu mnohokrát. Krmidlo, ktoré bolo konzistentne asociované s jedlom v prvej časti experimentu, sa teraz stalo podmieneným alebo sekundárnym posilnením. Samozrejme, že táto nová podmienená odpoveď nebude pokračovať donekonečna, ak holub aspoň občas nenájde v krmidle jedlo.

Takisto ako je u holuba krmidlo asociované s jedlom, u ľudí sú peniaze asociované s vecami, ktoré si môžu kúpiť — jedlo, materiálne statky atď. Peniaze sú tak efektívnym po-

## 13. kapitola

---

silnením preto, že sú asociované s mnohými inými posilneniami. Peniaze nemajú vnútornú hodnotu samy osebe. Asi by stratili svoj posilňovací efekt v spoločnosti, v ktorej by sa produkty rozdeľovali každému človeku na základe niečoho iného, než je platenie peniazmi.

### Generalizácia a diskriminácia

V Skinnerovom systéme sú veľmi dôležité dva fenomény, rovnako ako vo väčšine osobnostných teórií odvodených z teórie učenia. Týmito fenoménmi sú generalizácia a diskriminácia. Organizmus môže pomocou procesu **podnetovej generalizácie** vytvoriť odpoveď, ktorú dáva v jednej situácii, v inej situácii, ktorá je postačujúco podobná prvej situácii. Organizmus môže pomocou procesu **podnetovej diskriminácie** rozlišovať medzi situáciami, v ktorých daná odpoveď je alebo nie je posilnená, a tak túto odpoveď dávať iba v určitých situáciách.

Vráťme sa späť k nášmu holubovi v jeho pôvodnej situácii, keď kľúval do červeno osvetleného disku. Predpokladajme, že manipulujeme s farbou osvetleného disku pozdĺž spektra farieb. Ak disk odráža farby, ktoré sú blízko červenej, potom bude počet kľuvnutí takmer rovnako veľký, ako keď je disk červený. Len čo sa však farba disku vzdáľuje od červenej časti spektra, počet kľuvnutí bude klesať. Hovoríme, že vták generalizoval svoje odpovede na podobné podnety (červené farby) a diskriminoval svoje odpovede voči nepodobným podnetom (povedzme, modré a zelené farby). Diskrimináciu organizmu môžeme zmeniť vhodným posilňovaním správania: napríklad holuba môžeme naučiť diskriminovať medzi podobnými farbami, povedzme, oranžovými a červenými, pre ktoré sa pôvodne vyskytovala podnetová generalizácia.

Generalizácia a diskriminácia sú enormne dôležité nástroje učenia. Ak nedokážeme generalizovať, nikdy sa nič nenaučíme. Ak by sme sa mali naučiť všetko, čo robíme v novej situácii — pretože nikto sa nenachádza presne v tej istej situácii dvakrát — potom by sme neboli schopní fungovať. Na druhej strane, ak by sme neboli schopní diskriminovať medzi situáciami, konštantne by sme nevhodne odpovedali v situáciách, ktoré sa odlišujú od iných situácií, a naše správanie by bolo chaotické.

### Sociálne správanie

Skinner verí, že tie isté princípy determinujú vývin správania bez ohľadu na to, či ide o prostredie živých, alebo neživých objektov. Je to napriek tomu, že veľa ľudského fungovania má sociálnu podstatu. Organizmus totiž v oboch prípadoch interaguje s prostredím a získava pozitívne alebo negatívne posilnenie svojho správania. Skinner pripúšťa, že sociálne odpovede a posilnenia je niekedy ťažšie identifikovať než nesoциálne. Principiálne však možno aplikovať tie isté základné zákony správania na oba prípady.

Skinner, ak diskutuje o sociálnom správaní, nehovorí, ako si môžete aj sami domyslieť, o osobnostných črtách alebo o tom, ako sa ľudia typicky správajú. Podľa Skinnera možno opisy črt bezprostredne premeniť na skupiny špecifických odpovedí, ktoré majú tendenciu spájať sa v určitých druhoch situácií. Môžeme napríklad povedať, že určitý človek dominuje. Myslíme tým, že pri pozorovaní jeho interakcie s inými ľuďmi si všimneme jeho sklon dohadovať sa, prerušovať iných, hovoriť viac a hlasnejšie než iní, trvať na vlastných názoroch atď. Práve tento agregát určitých odpovedí nám hovorí, že tento človek domi-

nuje. Ako sa stalo, že je to takýto človek? Skinner by povedal, že v minulosti, keď interagoval s druhými ľuďmi, bol tento človek posilňovaný v skupine odpovedí, ktoré teraz emituje a ktoré sa nazývajú dominanciou. Tieto odpovede bývajú pospolu, pretože sú funkčne podobné v svojich sociálnych dôsledkoch, a preto aj boli vystavené podobnej histórii posilňovania. (Skinner by nevyklučoval možnosť, že viaceré typy správania môžu niekedy byť spolu geneticky, kvôli prirodzenému výberu v histórii druhov. Ale najprv hľadá všeobecnú základňu v histórii individuálneho vývinu.)

Prečo jeden človek odpovedá na druhých ľudí spôsobom, ktorý nazývame dominantným, zatiaľ čo druhý odpovedá submisívnym správaním? Skinner by sa opäť vracal k ranejším posilneniam: prvý človek mohol byť posilňovaný v agresívnom správaní a pravdepodobne ešte aj v širšom rozsahu situácií. Druhý človek mohol byť konštantne posilňovaný za podriaďovanie sa druhým, alebo dokonca aj trestaný, ak sa chcel presadiť.

Predstavme si, že dominantný človek sa uchádza o prácu. Je veľmi agresívny a seba prezentuje ako samostatného, ktorý potrebuje zodpovednosť a príležitosť na vedenie iných ľudí. V tomto správaní bol posilnený v minulosti. Ak dostane prácu, bude opäť posilnený, a toto správanie sa ešte viac zosilní. Aj keby nedostal prácu, neprestane byť agresívny. Väčšina správania mimo laboratória je posilňovaná prerušovane a ako vieme, takéto posilnenie generuje veľmi stabilné a odolné správanie.

### Abnormálne správanie

Skinner sa domnieva, že abnormálne správanie sa vyvíja podľa tých istých princípov, ktoré riadia normálne správanie. Poukazuje aj na to, že abnormálne správanie možno nahradiť normálnym správaním manipuláciou prostredím. Potlačené Id impulzy, komplexy menejcennosti, anxieta, Ego obrany, kríza identity, konflikty Ego so Superegom — to všetko sú pre Skinnera vysvetľujúce výmysly. Neželateľné správanie možno podľa neho eliminovať dodržiavaním postupov operačného a respondentného podmieňovania.

Predstavme si, že vojak sa zranil vo vojne. Pobytom v nemocnici vyzdravie, pošlú ho späť na front a okamžite sa u neho rozvinie paralýza v jednej ruke. Telesné vyšetrenie neobjaví nijaký fyziologický problém. Vojak je však zbavený aktívnej služby, pretože nemôže používať ruku.

Ako by Skinner analyzoval túto situáciu? Po prvé, povedal by, že zranenie bolo **negatívnym posilnením**, averzívny podnetom, ktorému sa vojak pokúsi v budúcnosti vyhnúť. Front, ktorý je asociovaný so zranením (tam sa zranenie stalo), je **podmiene-ným negatívnym posilnením** a vojak sa mu bude snažiť tiež vyhnúť. Ale odmietnuť ísť späť na front by malo za následok sociálne odmietnutie a v horšom prípade by nasledoval vojenský súd a dlhodobé, možno aj doživotné väzenie; to všetko sú veľmi averzívne dôsledky. Preto je pravdepodobné, že sa zjaví nejaké správanie, ktoré ukončí obe podmienené negatívne posilnenia, a toto správanie sa bude posilňovať a udržiavať. Pretože vo väčšine armád vojaka neberú za paralýzu na zodpovednosť, vyhne sa trestu.

Ako vyliečime tohto vojaka? Teoreticky: ak by sa vrátil na front (podmienené posilnenie), ale nebol by opäť zranený (nepodmienené posilnenie), tak by jeho podmienená odpoveď (paralýza) vyhasla. Ale je málo pravdepodobné, aby sa vojak vrátil na front dobrovoľne. Môžeme ho prinútiť k návratu a môžeme dúfať, že v averzívnej situácii bez averzívnych dôsledkov, ktoré zažil predtým, by vyhasla jeho paralytická odpoveď. Tento

## 13. kapitola

---

postup sa niekedy využíva v behaviorálnej terapii. Volá sa **zaplavenie**. Pacient sa povzbudzuje, aby vstupoval do situácie navodzujúcej anxiu a „vydržal ju“. Má v nej zostať, pokým si neuvedomí, že očakávané nešťastie sa neobjaví (pozri napr. Baum, 1970). V situácii nášho vojaka však ťažko môžeme zaručiť, že nebude opäť zranený, alebo ho nepostihne nejaké iné negatívne posilnenie.

Môžeme však vytvoriť nejakú inú odpoveď, ktorá sa nepovažuje za abnormálnu, a tiež slúži na ukončenie podmieneného negatívneho posilnenia, ktorým je pobyt na fronte. Môžeme napríklad prepustiť vojaka z armády bez akéhokoľvek potrestania. Jeho paralýza asi časom zmizne (ak ju nechtiac neposilníme iným spôsobom — môžu to byť invalidné výhody alebo privítanie ako hrdinu pri návrate domov). Presun v rámci armády do takej služby, kde by nehrozil nástup na front, je ďalšou možnosťou. Opäť môžeme očakávať, že paralýza bude postupne miznúť, pretože už nie je potrebná ako odôvodnenie zmeny miesta vojenskej služby.

Priame trestanie by asi *nefungovalo*. Ak by sme intenzívne vojaka trestali, jeho paralýza by mohla vymiznúť, ale asi by ju nahradila nejaká iná, rovnako abnormálna odpoveď. Neeliminuje sa to, čo posilňovalo túto paralytickú odpoveď — averzívne vlastnosti bojového poľa. Pokiaľ by hrozilo, že vojaka pošlú do frontových línií a podmienky by sa v zásade nezmenili, asi si rozvinie takú odpoveď, ktorá znemožní jeho kontakt s averzívnou situáciou.

Prístup Skinnera a behaviorálnych terapeutov sa často kritizoval za to, že lieči iba symptómy a ignoruje vnútorné mentálne alebo fyziologické príčiny. Kritici prehlasujú, že po takejto liečbe bude často nasledovať **symptómová substitúcia**. Objaví sa nový symptóm, ktorý nahradí odstránený symptóm.

Skinner by zrejme popieral validnosť takejto kritiky. Vskutku, odborná literatúra nepodporuje vo väčšej miere výhradu symptómovej substitúcie. Skinner by argumentoval tým, že treba dostatočne analyzovať podmienky liečby: za istých podmienok by sme mohli očakávať znovuobjavenie sa symptómov; za iných podmienok nie. Ak by sme, v našom príklade vojaka, použili trestanie, mohli by sme očakávať objavenie sa nového symptómu; ak by sme ho formálne zbavili vojenskej služby, môžeme očakávať nápravu.

### ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY

Skinnerova práca sa odlišuje od súčasného psychologického výskumu vo viacerých smeroch. Po prvé, Skinner sa sústreďuje na najjednoduchšie behaviorálne udalosti. Po druhé, trvá na tom, aby sa experimentálne podmienky kontrolovali a aby sa odpovede subjektu zaznamenávali automaticky. A po tretie, uskutočňuje intenzívne štúdium individuálneho subjektu, a nie výskum skupín subjektov. Kontrola správania individuálneho subjektu je podľa Skinnera cieľom psychológa. Výskumníci, ktorí pracujú s veľkými skupinami zvierat, sa príliš nezaujímajú o nekontrolované premenné, pokým sú náhodne distribuované. Ale Skinner verí, že aj nekontrolované premenné treba pozorne študovať. Ak chceme kontrolovať správanie, musíme nájsť všetky premenné, aby sme ich mohli kontrolovať.

Skinnerovský výskumník by asi postupoval nasledovne: po nácviku holuba na kľučenie do disku a po zabezpečení udržiavania odpovede vtáka pomocou rozvrhu variabilného posilňovania si všimne určité malé fluktuácie v správaní holuba. Pripíše to možným nekontrolovaným podmienkam v prostredí holuba — povedzme, prechodným stopám neja-

kej vône vo vzduchu, ktorý cirkuluje v boxe. Táto podmienka sa potom systematicky variuje. Ak sa preukáže, že ovplyvňuje počet kľuvnutí holuba, potom sa už kontroluje ďalšia podmienka, ktorá ovplyvňuje správanie.

### Efekty liekov na správanie

Skinnerovská metodológia a Skinnerov box sa stali obdivuhodnými nástrojmi pre štúdium efektov farmakologických prípravkov na správanie. Napríklad krysu možno natrénovať, aby stláčala páčku v Skinnerovom boxe tak, že počet stlačení páčky je veľmi stabilný. Potom sa skúmaný liek administruje kryse pred začiatkom ďalšieho sedenia. Počas tohto sedenia možno merať čas, za ktorý liek začne účinkovať, špecifickú povahu a trvanie týchto efektov. Skinnerov box umožňuje výskumníkovi skúmať efekty liekov na vnímanie, strach, odpovedanie priblížením alebo vyhýbaním, a to za veľmi podobných základných podmienok. Žiadna metóda experimentovania so zvieratami sa nepriblížila k skinnerovskej v efektívnosti izolovania určitých aspektov správania a v efektívnosti štúdia efektov rôznych liekov na konkrétne typy správania.

Chlórpromazín, ktorý sa používa pri liečbe psychóz na redukovanie anxiety, sa študoval skinnerovskými metódami extenzívne. Krysa pod vplyvom chlórpromazínu stláča páčku menejkrát, aj keď jej stláčanie umožňuje vyhnúť sa šoku. Môžeme skonštatovať, že chlórpromazín redukuje strach.

A vlastne všeobecne sa aj predpokladá, že tento liek, ktorý sa často predpisuje ľuďom diagnostikovaným ako schizofrenici, má práve tento účinok. Ale tie isté výsledky — znížený počet stlačení páčky — sa zistia u kryš ovplyvnených chlórpromazínom aj vtedy, ak stláčanie páčky vedie k poskytnutiu žrádla (Boren, 1966). Takže sa zdá, že chlórpromazín má všeobecne utlmujúce účinky. Redukuje všetky typy odpovedí, nielen odpovede, ktoré sú funkciou strachu. Celkový obraz pri tomto lieku je ešte komplikovanejší. Účinky sa totiž líšia podľa rôznych úrovní dávkovania. Na veľmi nízkej úrovni liek zvyšuje počet odpovedí. Pomocou skinnerovských metód môžeme lokalizovať a skúmať takéto komplexné deje predtým, než by sme spôsobili nezamýšľané a možno aj škodlivé účinky liekov u ľudí.

### Behaviorálne intervencie u psychiatrických pacientov

Ayllon a Azrin (1965, 1968) vyvinuli začiatkom šesťdesiatych rokov to, čo sa stalo známe ako **technika bonov (token economy)**. Je to technika vybudovaná na princípoch operačného podmieňovania. Technika bonov sa vytvorila za účelom meniť správanie mentálnych pacientov — spočiatku chronických psychiatrických pacientov, ktorí boli dlhodobo na psychiatrii — v želanom smere. Podmienené posilnenie, vo forme bonov, sa poskytlo pacientom, ktorí emitovali želané odpovede ako samostatné obliekanie sa, jedenie bez pomoci alebo adekvátne dokončenie určených úloh. Tieto bony sa neskôr mohli vymeniť za primárne posilnenie — za veci, ktoré ľudia chceli a tešili sa z nich — ako nové šaty, sociálne interakcie, kozmetika, pozeranie filmu atď.

Po týchto prvých štúdiách sa technika bonov inštitucionalizovala na rôznych miestach — pri vývinových problémoch, u autistických detí, mladistvých delikventov, a dokonca aj u normálnych ľudí. Technika bola často úspešná v navodzovaní želaných foriem správania (pozri napr. Ayllon a Azrin, 1968; Kazdin 1977; Lovaas a iní, 1973).

### ZHODNOTENIE

Skinnerov prístup má v americkej psychológii silné zastúpenie. Teória a výskum operačného podmieňovania tvoria väčšinu článkov v časopisoch *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* a *Journal of Applied Behavior Analysis*. Divízia Americkej psychologickéj asociácie pre Experimentálnu analýzu správania má vyše 1400 psychológov. Študenti sú cvičení v prístupe a technikách rôznych verzí teórie operačného podmieňovania v množstve graduovaných výcvikových programov v celej krajine.

Skinnerov prístup nemal za následok iba veľký počet experimentálnych výskumov. Aplikoval sa aj na široké pole praktických problémov. Prediskutovali sme využitie behaviorálnych princípov pri liečbe a zaobchádzaní s psychiatickými pacientmi a ľuďmi s psychologickými problémami. Behaviorálna terapia sa na široko využíva ako liečebný prostriedok u ľudí trpiacich takými nepríjemnými symptómami, ako je anxieta, kompulzivita a fóbie.

Spomenuli sme už využitie skinnerovských techník vo farmakologickom priemysle. Operačné techniky sú hodnotné aj v iných oblastiach. Napríklad pri výcviku zvierat. Či už ide o vedecký cieľ, alebo iba zábavu, skinnerovským technikám sa v oblasti tréningu zvierat nič nevyrovná. Iba Skinner, jeho spolupracovníci a nasledovníci boli schopní utvárať správanie nevycvičených zvierat pri pohľade bežnej verejnosti.

Môže sa však ukázať, že v oblasti vzdelávania má Skinnerova teória a výskum najväčší vplyv. Učiace stroje a materiály programovaného učenia, vytvorené na základe skinnerovskej techniky budovania komplexných odpovedí z jednoduchých odpovedí a na základe posilnenia časovo blízkeho s odpoveďou, ktorú sa treba naučiť, sa stali vo vzdelávacom prostredí niečím bežným od predškolského veku až po postgraduálne štúdium. Skinner (1983a) osobne venoval hodne času a úsilia vývinu a zavedeniu učiacich strojov a programovaného učenia do života.

Jeden výkon Skinnera a jeho kolegov je medzi psychológmi výnimočný: skombinovanie elegantnej laboratórnej techniky a precíznej experimentálnej kontroly so štúdiom individua. Stupeň zákonitosti, ktorý sa uvádza v zisteniach Skinnera a jeho študentov, nemá obdobu medzi tými, ktorí sa zameriavajú na individuálny subjekt.

Na mínusovej strane účtovnej knihy sa nachádza kritika Skinnera a jeho spolupracovníkov, hovoriaca, že Skinnerova teória nie je vôbec teóriou. Skinner, ako sme už videli, sám čiastočne súhlasí s týmto hodnotením. Trvá na tom, že vede, v štádiu, v ktorom sa nachádza psychológia, pravdepodobne nepomôže, ak sa bude venovať budovaniu teórií, ktoré vysvetľujú pozorované fakty odvolávaním sa „na udalosti, ktoré sa odohrali niekde inde, na nejakej inej úrovni pozorovania, ktorá sa opisuje odlišnými pojmami a meria, ak sa vôbec meria, v odlišných dimenziách“ (Skinner, 1969). Navrhuje však, aby sa teória v zmysle „kritiky metód, údajov a pojmov vedy o správaní“ nielen akceptovala, ale že je dokonca „podstatná pre vedecké pochopenie správania ako výskumného subjektu“.

Skinner má so svojimi silne kontrolovanými experimentmi, ktoré sa vyhýbajú akémukoľvek odvodzovaniu nepozorovaných mechanizmov alebo procesov, jeden problém. Ťažko dokáže predikovať, čo sa stane v situácii, keď sa objaví nový podnet, alebo ak sa staré podnety skombinujú novým spôsobom. Dokáže predikovať iba na základe zákonov, ktoré stanovil. Tieto predikcie možno rozšíriť iba na prípady typu správania, vzhľadom ku ktorým sa formulovali. V Skinnerovom systéme nejstávajú teoretické výroky, ktoré možno použiť na vytvorenie nových empirických tvrdení.



Teoretizovanie založené na odvodených entitách nás môže priviesť k novým očakávaniam, avšak pokým nie sú tieto očakávania potvrdené, nemá, podľa Skinnera, takéto teoretizovanie žiadnu hodnotu. A hoci jedného dňa môže niekto prísť s validnou teóriou správania — takou, ktorá poskytne správne očakávania, pokiaľ ide o správanie v nových situáciách — dovedy môžeme stráviť roky neproduktívnym výskumom, snažiac sa potvrdiť neplodné teórie. Skinner hovorí, že aj tak bude treba každú dôležitú novú situáciu skúmať priamo, a preto nejestvuje dôvod na teoretizovanie. Skôr alebo neskôr sa správanie v takej situácii zabuduje do systému, a to či už máme teóriu, alebo nemáme.

Čitateľa neprekvapí, že holistickí psychológovia všetkých typov považujú za neakceptovateľné Skinnerovo tvrdenie, že celok možno najlepšie pochopiť ako sumu jeho jednotlivých častí. Skinnerov prístup je pre týchto kritikov príliš zjednodušujúci a elementový na to, aby reprezentoval celú komplexnosť ľudského správania.

Skinner skutočne poväčšinou experimentuje s relatívne jednoduchými organizmami, ktoré majú relatívne jednoduché anamnézy a sú konfrontované s relatívne jednoduchými podmienkami prostredia. Subjekty sa zriedka vystavujú variáciám viac než jednej podmienky v tom istom čase. Kritici zdôrazňujú, že takéto jednoduché situácie sa nikdy nevyskytujú mimo laboratória. Poukazujú na to, že správanie je oveľa komplexnejšie, než nám chce Skinner nahovoriť. Skinner odpovedá, že každá veda začína s jednoduchými fenoménmi a postupne pristupuje ku komplexnejším fenoménom.

Skinner pripúšťa, že ťažko si možno byť istým, či pri rigoróznosti, na ktorej trvá, niekedy nadmieru nezjednodušujeme podmienky. Správanie skúmané v laboratóriu sa môže vyskytovať mimo neho iba zriedka. Skinner však hovorí, že by sme si mali uvedomiť, že to isté platí o fyzikálnych javoch. Tieto javy prejavujú menšiu usporiadanosť mimo kontrolovaných podmienok. To však neznamená, že fyzikálne javy nie sú usporiadané.

Pozorujeme napríklad človeka pijúceho kávu. Mnohé faktory, ako teplota kávy a to, čo sa odohráva pri stole, ovplyvňujú rýchlosť, s akou človek kávu konzumuje. Takže grafická krivka správania „nebude nádherná“. Ale, hovorí Skinner, takou nebude ani krivka reprezentujúca fyzikálne chladnutie kávy v šálke. Jestvujú perfektné, priamočiare fyzikálne zákony, ktoré riadia rýchlosť, akou kvapaliny chladnú. Skutočnosť, že v každodennom živote mnohé faktory môžu ovplyvniť takýto jav, neznamená, že fyzikálne pravidlá neplatia.

Posledná kritika zameraná na Skinnera sa týka toho, že priveľa práce robil s holubmi a krysami. Niektorí kritici sa domnievajú, že neodôvodniteľne extrapoloval túto prácu na iné druhy, medzi ktoré patrí aj človek. Organizmus, hovoria títo kritici, nie je *tabula rasa*, ktorej konečný stav je determinovaný čisto Skinnerovou podnetovo-odpovedovo-posilňovacou paradigmou. Títo kritici pocifujú, že aspoň niektoré behaviorálne procesy nezapadajú do Skinnerovho modelu. Cítujú prácu Harlowa (1962) týkajúcu sa sociálneho vývinu opíc a práce európskych etológov s inštinktívnym správaním. Niektorí psychológovia vyzdvihovali rolu biologických faktorov pri učení, pričom sponchybujú, či „všeobecné zákony učenia“ môžu vôbec jestvovať (Seligman a Hager, 1972).

Videli sme, že *tabula rasa* nie je pre Skinnera niečím absolútnym. Je pomerne ochotný principiálne pripustiť rolu biologického prirodzeného výberu a aj psychologických operantných podmienok pri utváraní správania. Verí však, že práve posledne menované procesy majú veľmi silný a všetko prestupujúci vplyv vo zvieracom a ľudskom správaní. Poskytujú hlavné nástroje, ktorými možno správanie dostať pod experimentálnu a praktickú kontrolu.

## 13. kapitola

---

Skinner je ako teoretik osobnosti skutočne jedinečný. Napriek svojmu zameraniu na individuálne subjekty sa príliš nezaujíma o individuálne diferencie. Zaujíma sa o všeobecné zákony správania. Urobil väčšinu experimentálneho výskumu s krysami a holubmi, a nie s ľuďmi, s ktorými pracuje väčšina teoretikov osobnosti. Odmieťa sa dovolávať vnútorných entít, ktoré tvoria životodarný základ väčšiny teórií osobnosti. Azda by sme mohli povedať, že Skinnerova teória sa pokúša vysvetliť javy, ktoré nazývame osobnosťou, ale nevyužíva osobnostné konštrukty na vysvetlenie a predikovanie správania.

Napriek tomu, že Skinnera charakterizuje výskum s nižšími zvieratami, centrálnne sa zaujímal o ľudské problémy. A to o problémy individuí, spoločností a kultúr, ktoré individuá tvoria a ktorými sú tvorené. Spolu so svojimi nasledovníkmi sa hlboko zaujímal o možnosti presmerovania neúspešných a maladaptívnych spôsobov správania, aby život ľudí naplnili odmeny, a nie tresty. Len zopár teoretikov v tejto knihe s výnimkou Freuda, môže tvrdiť, že má taký vplyv na súčasný život a myslenie ako Skinner.

### ZHRNUTIE

- ① Všetko **správanie je zákonité**, možno ho **predikovať** a **kontrolovať**. Kontrola správania je dôležitá — ako test našich hypotéz a preto, ak nezmeníme naše správanie, zničíme seba a náš svet.
- ② **Respondent** je správanie vyvolané špecifickým podnetom. **Operant** je správanie emitované organizmom bez špecifickej stimulácie.
- ③ Správanie variuje v intenzite. To je funkciou **premenných prostredia**, ako je deprivácia daného **posilnenia**, a nie funkciou vnútorných potrieb alebo pudov.
- ④ Pri **klasickom podmieňovaní** správanie vyvolané špecifickým podnetom sa začína vyvolávať iným, často úplne odlišným podnetom. Pri **operačnom podmieňovaní** správanie, ktoré organizmus emituje spontánne, sa povzbudzuje, aby sa znovuobjavovalo; alebo sa eliminuje, a to pozitívnym alebo negatívnym posilňovaním. Operačným podmieňovaním dokážeme vyvolávať nové, spontánne odpovede. Tým budujeme dosiaľ sa nevyskytujúce a komplexné sekvencie správania.
- ⑤ Trestanie môže eliminovať neželané správanie. Eliminovanie prvkov, ktoré posilňujú takéto správanie, a náhrada želaným správaním (pomocou pozitívneho posilnenia) je efektívnejšie.
- ⑥ **Utváraním** (shaping) dokážeme priviesť organizmus k správaniu, ktoré by nikdy neemitoval, ak by bol ponechaný iba na vlastné možnosti. Začíname spontánnym správaním a následne posilňujeme správanie, ktoré je čoraz bližšie k želanému správaniu, až pokiaľ sa neobjaví samotné želané správanie.
- ⑦ Najčastejšími **rozvrhmi posilnenia** sú **kontinuálny, fixný interval, variabilný interval, fixný pomer a variabilný pomer**. Kontinuálne posilnenie je najmenej rezistentné voči **vyhasinaniu**. Variabilné posilnenie je najrezistentnejšie.
- ⑧ Správanie možno posilniť neúmyselne alebo náhodne, ak rodičia venujú pozornosť dieťaťu len pri zlom správaní, alebo ak si holub vytvorí **poverčivé správanie**.

- 9. **Primárne posilnenia**, ako jedlo a voda, posilňujú bez predošlého tréningu. **Druhotné posilnenia** nadobúdajú posilňovací efekt asociovaním s primárnym posilnením.
- 10. **Podnetovou generalizáciou** sa organizmus učí určitej odpovedi v situáciách, ktoré sú veľmi podobné situácii, v ktorej sa odpoveď naučila. **Podnetovou diskrimináciou** sa organizmus učí nerobiť určitú odpoveď v situáciách, ktoré sú odlišné od tej, v ktorej sa odpoveď naučila.
- 11. Abnormálne správanie možno liečiť postupmi operantného a respondentného podmieňovania. Príkladom môže byť **zaplavenie**, pri ktorom sa človek, povedzme, s fóbiou, povzbudzuje, aby vstúpil a zostal v situácii, ktorá navodzuje strach, až pokým strach neustúpi.
- 12. **“Skinnerov box“** bol užitočný najmä vo farmakologickom výskume. Efekty liekov na zvieratách možno pomocou tohto boxu presne kontrolovať a monitorovať.
- 13. Behaviorálne techniky sa využili so značným úspechom na psychiatriách a u mentálne zaostalých a autistických detí. Pri **technike bonov** dostávajú ľudia za dobré správanie bony, ktoré si neskôr môžu vymeniť za želaný tovar alebo činnosť.
- 14. Skinnerov prístup sa aplikoval na množstvo praktických problémov vo vzdelávaní, priemysle, pomáhajúcich profesiách a výcviku zvierat. Zákonitosť jeho zistení nemá v psychológii obdobu. Jeho rozvrhy posilňovania sú dôležité pre teoretikov učenia aj pre tých, čo skúmajú osobnosť. Pretože Skinner odmieta odvodzovať akékoľvek nepozorované mechanizmy alebo procesy, má ťažkosti pri extrapolovaní na úplne nové situácie. Holistickí psychológovia pocíňujú, že Skinnerov prístup ignoruje komplexnosť ľudského správania. Iní kritici poukazujú na to, že jednoduché situácie, ktoré Skinner študuje, sa nikdy nevyskytujú mimo laboratória. Ďalší kritici majú výhrady voči zákonom správania, ktoré neberú explicitne do úvahy diferencie medzi druhmi.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Skinnerovou najdôležitejšou publikáciou je asi jeho prvá kniha *Správanie organizmov (The Behavior of Organisms, 1938)*. V psychológii má stále veľký intelektuálny vplyv napriek mnohým rokom, ktoré uplynuli od jej publikovania. Na úvod do skinnerovského prístupu však môže študent ľahšie začať s knihou *Veda a ľudské správanie (Science and Human Behavior, 1953)*.

Načrtáva Skinnerovu základnú pozíciu a ilustruje aplikácie na široký rozsah praktických problémov. Alebo možno začať s jeho utopistickou novelou *Walden dva (Walden Two, 1948)*. V publikácii *O behaviorizme (About Behaviorism, 1974)* Skinner sumarizuje svoje názory na oblasť psychológie, ktorá sa s jeho menom stala takmer synonymická.

Skinnerova kniha *Verbálne správanie (Verbal Behavior, 1957)* obsahuje detailnú analýzu jazyka v skinnerovských pojmoch. Najdôležitejšie články Skinnera do roku 1961 sú zozbierané v práci *Kumulatívny záznam (Cumulative Record, 1961a)*. Jeden z prvých príkladov programovaného vyučovania možno nájsť v práci Hollanda a Skinnera

### **13. kapitola**

---

*Analýza správania: Program pre autoinštrukcie (The Analysis of Behavior: A Program for Self-Instruction, 1961)* a v *Technológii vyučovania (The Technology of Teaching, 1968)*, kde Skinner detailizuje svoj prístup k vyučovaniu v školskom prostredí.

Asi najkontroverznejšou Skinnerovou knihou je *Za slobodou a dôstojnosťou (Beyond Freedom and Dignity, 1972)*. Argumentuje tu, že koncepty slobody a dôstojnosti nám bránia zlepšiť spoločnosť.

Skinner napísal veľmi čítavú trojzväzkovú autobiografiu – *Čiastočky môjho života (Particulars of my Life, 1976)*, *Utváranie behavioristu (The Shaping of a Behaviorist, 1979)* a *Záležitosť dôsledkov (A Matter of Consequences, 1983a)* – ktorá neustálym chronologickým pohybom vpred efektívne zobrazuje jeho osobný a profesionálny život.

# 14. kapitola

*Úplné porozumenie každej položky ľudského správania  
– či v rámci sociálnej skupiny, alebo v individuálnom živote –  
vyžaduje poznanie psychologických princípov, obsiahnutých v jeho  
učení, a sociálnych podmienok, v ktorých toto učenie prebieha.*

*Neal Miller a John Dollard*

## **Historické pozadie**

**Prístup Millera a Dollarda: Prehľad**

## **ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI**

## **DYNAMIKA OSOBNOSTI**

## **VÝVIN OSOBNOSTI**

**Vnútorné vybavenie: Jednoduchá reakcia  
a primárny pud**

**Model vývinu: Sekundárny pud a proces  
učenia**

## **Vyššie duševné procesy**

**Sociálny kontext**

**Kritické tréningové situácie**

**Nevedomé procesy**

**Model konfliktu**

## **VÝVIN NEUROTICKEJ OSOBNOSTI**

**Ako sa možno „naučiť“ neurózy**

**Psychotherapia**

## **CHARAKTERISTIKY VÝSKUMU**

**Štúdie presunutia**

**Učenie autonómneho  
nervového systému**

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

### TEÓRIA PODNET—REAKCIA: NEAL E. MILLER A JOHN DOLLARD

Ako študent Neala Millera a Johna Dollarda ste práve umiestnili laboratórnu krysu do jedného oddelenia pravouhlého boxu, ktorý je rozdelený nízkym plotom či ohrádkou na dve časti. Pustíte bzučiak, krysa nastraží uši, ale neurobí nič viac. Teraz pustíte bzučiak opäť a vyšlete elektrický výboj cez mriežkovú podlahu oddelenia krysy. Krysa prejaví známky bolesti a stresu, napríklad zachveje sa, či zapiští. Nakoniec prelezie cez ohrádku do druhého oddelenia; vzápätí bzučiak a šok prestanú. Nastavili ste aparáturu tohto „preskakovacieho boxu“ tak, že len čo krysa preskočí ohrádku, bzučiak aj šok prestanú.

Počas nasledujúcej hodiny opakujete túto procedúru v pravidelných intervaloch a zistíte, že krysa potrebuje stále menej času, aby po zaznení bzučiaka a šoku preskočila ohrádku. Za pomerne krátky čas bude krysa preskakovať ohrádku hneď po tom, ako zaznie bzučiak; možno ešte pred tým, ako vznikne šok.

Nasledujúci deň položíte krysu do tohto zariadenia na ďalšiu hodinu. Počas hodiny rozozvučiate bzučiak, šok „nepúšťate“. Krysa však naďalej preskakuje ohrádku vždy, keď zaznie bzučiak. Zvyšuje svoj výkon, skáče rýchlejšie a ľahšie.

Po niekoľkých dňoch takejto procedúry (len s bzučiakom) dáte kryse novú podmienku: keď preskočí ohrádku, bzučiak neprestane. Keď bzučiak stále zní, krysa skáče trochu d-vo sem a tam. Možno sa jej náhodou podarí stlačiť páčku, ktorú ste inštalovali na ohrádku. Bzučiak okamžite vypne.

Od tohto bodu preskakovanie prekážky prestáva. Namiesto toho, keď zaznie bzučiak, má krysa tendenciu stlačiť páčku. Čas medzi zaznením bzučiaka a stlačením páčky sa postupne skracuje a nakoniec páčku stláča okamžite po zaznení bzučiaka.

V tomto experimente ste mohli demonštrovať niekoľko princípov učenia: klasické podmieňovanie (krysa sa naučila — **napodmieňovala** — reagovať na bzučiak tak, ako pôvodne reagovala na šok); inštrumentálne učenie (krysa sa naučila vykonávať špecifický úkon, ktorý bol **inštrumentálny**, t.j. spôsoboval určitý výsledok) a vyhasínanie (správanie, ktoré sa krysa naučila — preskakovať prekážku — prestalo, resp. **vyhaslo**). Navyše ste prezentovali, že **primárny pud** bolesti a stresu môže dať vznik **naučenému** alebo **sekundárnemu pudu** strachu, ktorý môže aj ďalej motivovať správanie organizmu, a to aj vtedy, keď už pôvodný zdroj bolesti a stresu prítomný nie je.

Ako ďalej zistíme, jadro Millerovej a Dollardovej práce je v analýze procesu učenia. K tomu treba dodať, že kľúčovým faktorom v ľudskom učení je pre týchto teoretikov sekundárny alebo naučený pud (drive) strachu (anxiety). Mnoho z toho, čo sa naučíme, sa naučíme prostredníctvom strachu — hovoria Miller a Dollard — a preto je ich model, ako sme to prezentovali v našom hypotetickom experimente, aplikovateľný na normálne aj neurotické správanie. Ale predbehli sme náš príbeh. Dovoľte, aby sme začali krátkym prehľadom o histórii S-R (alebo podnet—reakcia) prístupu v učení.

#### Historické pozadie

Elegantne, ekonomicky a v úzkom spojení s predchodcami, ktorí boli prirodovedne zameraní, sa teória podnet—reakcia skúmala zväčša v laboratórnych podmienkach. V tomto je rozdielna s mnohými, už diskutovanými teóriami, v ktorých bola veľmi dôležitá rola kli-

nického alebo prirodzeného pozorovania. Presnosť S-R teórie a jej úsilie poskytnúť empirické zafixovanie svojich formulácií sú konzistentné s jej základmi. V súčasnosti nie je iba jedna S-R teória. Existuje množstvo teórií, ktoré majú spoločné určité bazálne predpoklady, ale rozlišujú sa v istých významných názoroch. Všetky tieto teórie začínali ako pokusy vysvetliť, ako ľudský jedinec nadobúda a zachováva si nové formy správania. Nie je teda prekvapujúce, že teórie zdôrazňujú proces učenia. Hoci S-R teoretici neignorovali vnútorné faktory, najviac sa zaujímali o procesy, v rámci ktorých ľudia uvažujú medzi množstvom možných reakcií a obrovskou varietou podnetov, ktorým sú vystavení, a to tak vnútorných, ako aj vonkajších.

Spomedzi množstva základov S-R teórie majú špecifické postavenie príspevky Ivana Pavlova, Johna Watsona a Edwarda L. Thorndikea. Pavlov (1849–1936), významný ruský fyziológ, objavil typ učenia známy ako klasické podmieňovanie, s čím ste sa oboznámili v 13. kapitole. Watson (1878–1958), vedúca osobnosť hnutia, ktoré sa v americkej psychológii nazýva **behaviorizmus**, bol prvý, kto využil princípy klasického podmieňovania na vybudovanie objektívnej psychológie, ktorá navrhovala študovať správanie rovnakými typmi objektívnych techník, ako to robili prírodné vedy. Edward L. Thorndike (1874–1949) prispel **zákonom efektu**, podľa ktorého odmena alebo trest zásadne ovplyvňujú proces učenia.

Psychológovia venovali viac duševného úsillia a aktivity vytvoreniu teórie učenia než iným vtedajším teoretickým problémom. Počas tridsiatych a štyridsiatych rokov skúmalo a rozširovalo myšlienky Thorndikea a Watsona množstvo bádateľov, ktorí sa postupne začali dostávať do kontroverzií, čo je situácia, ktorá pretrváva dodnes. Teoretici ako Edwin R. Guthrie (1886–1959), Clark L. Hull (1884–1952) a Kenneth W. Spence (1907–1967) opísali proces učenia ako obsahujúci asociatívne spojenia medzi senzorickými a motorickými procesmi. Toto hľadisko v zásade akceptovalo pozíciu klasického empirizmu, ktorý tvrdil, že jediným zdrojom nášho poznania sú zážitky alebo zmyslové dojmy. Takže všetky komplexné idey sú vytvorené z jednoduchých ideí a preto ich možno na takúto jednoduchú idey redukovať. Tieto idey sú spojené asociáciou zážitkov, ktoré sú si blízke a myseľ je ako stroj vytvorený z jednoduchých elementov, ktorý nemá žiadne mysteriózne komponenty. B. F. Skinner, ktorého práca bola prezentovaná v 13. kapitole, je asi najviac známym moderným predstaviteľom tohto klasického behaviorálneho prístupu.

Druhú stranu reprezentujú teoretici, ktorí sú v procese učenia zástancami kognitívnych hľadísk. Tieto hľadiská sú odvodené z filozofickej pozície racionalizmu, ktorý tvrdí, že jedinou validnou bázou poznania je úsudok, a nie zmyslový údaj. Edward C. Tolman (1886–1959), jeden z prvých „kognitívnych“ teoretikov učenia, tvrdil, že teoretik učenia musí identifikovať sily prostredia, ktoré tvarujú správanie, a učenie ako také sformuloval ako vývoj organizovaných kognícií o senzorických alebo podnetových javoch. Ako sme čítali v 8. kapitole, teoretici ako Kurt Lewin alebo George Kelly vyzdvihovali dôležitosť kognitívnych faktorov pri formovaní a fungovaní osobnosti. V 15. kapitole sa dozvieme, ako niektorí moderní teoretici učenia kombinovali sociálne a kognitívne faktory s rolou prostredia a vytvárali teóriu osobnosti v rámci kognitívno-sociálneho učenia.

Dôležité je porozumieť základným racionálnym princípom, pre ktoré S-R teoretici uprednostňovali experimenty na zvieratách, najmä na bielych laboratórnych krysách. Hull, ktorý explicitne plánoval vyvinúť všeobecnú teóriu ľudského správania, rozvíjal svoje myšlienky prostredníctvom štúdia nižších organizmov, a to nie preto, že by si myslel, že možno riešiť všetky problémy správania týmto spôsobom, ale preto, lebo dúfal, že jednoduchosť menej rozvinutých organizmov dovolí stanoviť určité základné princípy. Tieto princípy, keď

## 14. kapitola

sa neskôr spracujú v rámci štúdia oveľa komplexnejšieho ľudského správania, sa môžu stať jadrom uspokojivej teórie správania.

### RÁMČEK 14.1 John Dollard (1900–1980)



Narodil sa v Menashe v štáte Wisconsin. Bakalárske vzdelanie získal na Wisconsinkej univerzite v roku 1922. Potom pracoval niekoľko rokov ako asistent prezidenta univerzity v Chicagu, kde v roku 1930 získal hodnosť „master“ a v roku 1931 Ph.D. v sociológii.

Nasledujúci rok strávil v Nemecku ako člen Vedeckej rady pre sociálne vedy v rámci sociálnej psychológie. Počas tohto roku v zahraničí prešiel psychoanalýzou u Hansa Sachsa, následníka Freuda, a výcvik absolvoval aj na berlínskom inštitúte, kde jedným z jeho tréningových analytikov bola aj Karen Horneyová (5. kap.). Neskôr sa v Spojených štátoch stal členom Psychoanalytickej spoločnosti západného Nového Anglicka (Western New England Psychoanalytic Society). Po návrate domov sa Dollard stal členom nového Inštitútu ľudských vzťahov (Institute of Human Relations) na univerzite v Yale, čo bol interdisciplinárny inštitút, založený preto, aby

„dal dohromady významných bádateľov z oblasti antropológie, sociológie, psychológie a psychiatrie“ (Miller, 1982, s. 587). V roku 1933 sa Dollard stal na tomto inštitúte profesorom sociológie.

Jednou z prvých a najoceňovanejších Dollardových prác bola priekopnícka analýza kultúry a osobnosti *Kasta a trieda v južanskom meste* (*Caste and Class in a Southern Town*, 1937). Táto kniha, objasňujúca štúdia základov čiernej sociálnej „nehybnosti“ v malom južanskom meste, bola napísaná s veľkou odvahou a v Georgii a v Južnej Afrike bola zakázaná (Miller, 1982, s. 587). Dollardova kniha bola dôležitá aj preto, že prelomila ľady medzi rôznymi sociálnymi vedami tým, že uvádzala názory mnohých disciplín.

Krátko po svojom príchode do Yale sa Dollard stretol s Nealom Millerom, ktorý študoval u Clarka Hulla na získanie titulu Ph.D. Výsledkom ich prvého spoločného úsilia, spolu s Leonardom Doobom, O. Hobartom Mowrerom a Robertom Searsom, bola vynikajúca monografia *Frustrácia a agresia* (*Frustration and Aggression*, 1939), ktorej základné formulácie boli sčasti založené na Dollardovej štúdii z roku 1937.

Následne na to Dollard a Miller spolupracovali na dvoch knihách — *Sociálne učenie a imitácia* (*Social Learning and Imitation*, 1941) a *Osobnosť a psychotherapia* (*Personality and Psychotherapy*, 1950) — a pracovali spoločne aj na mnohých ďalších štúdiách a projektoch.

Podľa Millera bol Dollard jedným z prvých psychoterapeutov, ktorý si zaznamenával psychoterapeutické interviu. Mal „odvahu používať záznamy nevydarených sedení“ vlastných prípadov na to, aby študentom ukázal konkrétne ilustrácie terapeutického procesu. Niečo z tohto materiálu je aj v knihe *Kroky v psychotherapii* (*Steps in Psychotherapy*, 1953), ktorú napísal s Frankom Auldrom a Alice Whiteovou.

Dollardovým pretrvávajúcim záujmom počas profesionálnej kariéry bola integrácia sociálnych vied. Jeho schopnosť integrovať viacero rôznych disciplín bola obdivuhodná a bolo to v čase, keď tieto disciplíny boli menej ochotné kooperovať, než je tomu dnes. Dollardov prínos zdôraznil aj Miller, ktorý napísal, že „ak sa nám pokus dať dohromady príspevky sociológie, antropológie, psychológie a psychotherapie nezdá byť už dnes ničím novým, je to preto, lebo Dollard a iní priekopníci mali odvahu a výdrž prelomiť tradičné bariéry“ (1982, s. 588).



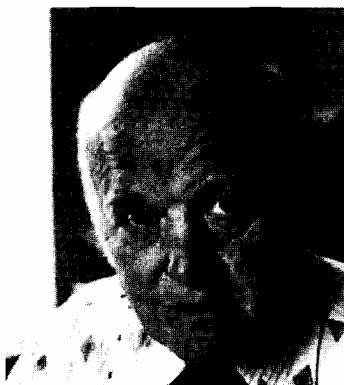
**Prístup Millera a Dollarda: Prehľad**

Táto kapitola sa orientuje na prácu Neala Millera a Johna Dollarda, ktorých teória rozvinutá v rámci interdisciplinárneho prístupu na Inštitúte ľudských vzťahov univerzity v Yale dala dohromady tri tradície: experimentálne štúdium učenia, psychoanalytický prístup k vývinu a fungovaniu osobnosti a názory na ľudské správanie v rámci štúdií sociálnej antropológie. Millerova a Dollardova teória pramenila z prístupu Hulla a Spenceho, ktorí sa zvlášť zameriavali na úlohu motivácie v správaní a na spôsoby, ktorými sa tieto motívy učenia získavajú. Miller a Dollard hľadali vysvetlenie základných psychoanalytických pojmov ako anxieta, konflikt a potlačenie tým, že brali do úvahy psychologické princípy a aj sociálne podmienky učenia. Dollard a Miller venovali svoju knihu *Osobnosť a psychoterapia (1950)* Freudovi a Pavlovovi, ako aj študentom týchto dvoch veľkých mysliteľov. Je zrejme, že ťažko bolo možné nájsť dve odlišnejšie tradície a zdroje údajov. Jednako však Millerovo a Dollardovo úsilie dať ich dohromady malo silný dosah na teóriu a výskum osobnosti. Začneme teda tým, že si urobíme stručný prehľad toho, čo hovorí Miller a Dollard o štruktúre a dynamike osobnosti. Potom sa vrátíme k nášmu experimentu s krysami a budeme skúmať Millerove a Dollardove názory o vývine osobnosti, resp. o učení správania, čo bolo pre nich podstatou vecí.

**ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI**

Návyk je vždy jediným elementom Millerovej a Dollardovej teórie, ktorý má štruktúralne charakteristiky. Návyk, ktorý je jednoducho spojením alebo asociáciou medzi podnetom a reakciou, reprezentuje to, čo je v rámci osobnosti relatívne stabilné, resp. čo pretrváva. Osobnostná konfigurácia návykov však závisí od jedinečných udalostí, ktoré osobnosť prežíva. Okrem toho konfigurácia návykov je len dočasná; dnešný návyk sa môže vplyvom nedávnych skúseností zmeniť. Miller a Dollard nechávajú ako úlohu iným špecifikovať jedinečný súbor návykov, ktoré môžu charakterizovať osobnosť. Ich záujem sa týkal procesu učenia, nie jeho ziskov. Upozorňujú však, že ľudský jedinec získava dôležitú časť svojich návykov prostredníctvom verbálnych podnetov, resp. slov, či už vlastných, alebo od iných, a jeho reakcie sú tiež často slovnej povahy. Miller a Dollard berú do úvahy aj sekundárne pudy, ako napríklad strach krysy z bzučiaka, ktoré sú aj v rámci osobnosti relatívne stálou časťou. Takéto pudy často pretrvávajú, ako sme videli, aj napriek podmienkam, za ktorých by bolo možné očakávať ich vyhasnutie (absencia šoku). Primárne pudy a vrodené S-R spojenia tiež prispievajú k štruktúre osobnosti. Tieto primárne fenomény sú však vo všeobecnosti menej významné ako návyky a sekundárne pudy, pretože definujú len to, čo je ľuďom spoločné, a nie to, čo robí osobu jedinečnou.

### RÁMČEK 14.2 Neal Elgar Miller (1909—)



Neal Miller sa narodil v Milwaukee v štáte Wisconsin a vyrastal v Bellinghame v štáte Washington, kde jeho otec, tiež psychológ, viedol oddelenie vzdelávania a psychológie na Štátnej vysokej škole pre učiteľov v západnom Washington (Western Washington State Teachers College). Po získaní bakalárskej hodnosti na univerzite vo Washington študoval v roku 1931 na získanie titulu M.A. (1932) na Stanfordskej univerzite u Lewisa M. Termana, autora Stanford-Binet intelligenčného testu, a potom na získanie titulu Ph.D študoval na univerzite Yale u Clarka L. Hulla.

Počas doktorského štúdia Miller pracoval ako asistent psychológie na Inštitúte ľudských vzťahov. Bolo to v tom čase, keď sa stretol s Johnom Dollardom, vtedy asistujúcim profesorom na tomto inštitúte a začal s ním svoju dlhú spoluprácu.

V roku 1935 cestoval Miller do Európy a pôsobil v rámci Vedeckej rady pre sociálne vedy. Počas pobytu vo Viedni osem mesiacov absolvoval analýzu u Heinza Hartmana (pozri 3. kap.) na Viedenskom inštitúte pre psychoanalýzu. Miller dnes hovorí, že keby bol vedel, koľko ľudí sa ho neskôr bude pýtať na to, ako vyzeral Sigmund Freud, bol by sa s ním stretol aspoň na hodinu. Ale ako mladý inštruktor, ktorý mal problémy s peniazmi, považoval Freudovu taxu — 20 dolárov za hodinu — na vtedajší čas za veľmi vysokú.

Po návrate domov v roku 1936 nastúpil na fakultu Inštitútu ľudských vzťahov v Yale, kde skončil až v roku 1966, keď prijal ponuku na založenie a vedenie laboratória fyziologickej psychológie na Rockefellerovej univerzite. Teraz je Miller emeritným profesorom na tejto univerzite, kde pokračuje v písaní a udržiava si vysokú úroveň výskumnej produktivity. Miller a jeho manželka, za slobodna Marion E. Edwardsová, žijú v New Yorku City a majú dve deti — Sáru a Yorka.

Miller bol konzultantom a členom výborov v mnohých štátnych, ako aj súkromných inštitúciách, ako napríklad Národnej rady pre výskum (National Research Council), Národného inštitútu duševného zdravia (National Institute of Mental Health) a Amerického inštitútu pre výskum (American Institute of Research). Počas druhej svetovej vojny slúžil Miller u letectva a bol poradcom Úradu tajomníka obrany (Office of the Assistant Secretary of Defense), ako aj Výskumného centra pre osobnosť a tréning patriaceho vzdušným silám (Air Force Personal and Training Research Center) a vojenského oddelenia Úradu výskumu ľudských zdrojov (Army Department's Human Resources Research Office). Miller získal veľa ocenení, a to tak za činnosť v rámci svojej profesie, ako aj za činnosti, ktoré s jeho profesiou priamo nesúviseli. V roku 1954 mu Spoločnosť experimentálnej psychológie udelila Medailu Howarda Crosbyho Warrena. Americká asociácia pre pokroky vedy udelila v roku 1957 Nealovi Millerovi a Jamesovi Oldsovi Cenu Newcomba Clevelanda. V roku 1959 dostal Miller cenu Americkej psychologicko-vedeckej asociácie, ktorou bol vyznamenaný za vedecký prínos, a v roku 1965 bol odmenený medailou prezidenta za vedy, čo bolo medzi behaviorálnymi vedcami vzácné ocenenie. V roku 1975 dostal zlatú medailu Americkej psychologicko-vedeckej asociácie.

Ako člen Akadémie vied bol Miller prezidentom Východnej psychologicko-vedeckej asociácie (1952—1953) a Americkej psychologicko-vedeckej asociácie (1960—1961).

V roku 1979 inicioval Miller pozvanie reprezentantov Číny na stretnutie Americkej psychologicko-vedeckej asociácie a v roku 1980 bol vedúcim prvej oficiálnej delegácie amerických psychológov do Číny. Päťčlenná delegácia navštívila na pozvanie Inštitútu psychológie čínskej akadémie vied Beijing, Beijing Normal a univerzitu v Šanghaji, ako aj ďalšie školy a inštitúcie.

Millerov súčasný výskum sa orientuje na biofeedback a behaviorálnu medicínu. Intenzívne sa zaujíma o stres a viscerálne učenie.

### DYNAMIKA OSOBNOSTI

Miller a Dollard sa orientovali na motiváciu alebo pud. Nezaujímal sa však o opisovanie či klasifikáciu špecifických motívov. Zamerali sa na určité pozoruhodné motívy, ako napríklad anxieta, a analyzovali ich vývoj a vytváranie, aby sa pokúsili ilustrovať všeobecný proces, ktorý pravdepodobne funguje pri všetkých motívoch.

U ľudského jedinca je, resp. prejavuje sa množstvo získaných alebo sekundárnych pudov, ktoré sú založené na primárnych pudoch ako hlad, smäd a sex. „Tieto naučené pudy... slúžia ako fasáda, za ktorou sú skryté funkcie vrodenných pudov“ (Dollard a Miller, 1950, s. 31–32). Je pravdou, že v modernej západnej spoločnosti nie je z príležitostného pozorovania socializovaných dospelých často jasná dôležitosť primárnych pudov. To, čo vidíme, je efektom takých získaných pudov, ako anxieta, hanba, túžba po radosť. Jedine v procese vývinu alebo v obdobiach krízy možno jasne vidieť pôsobenie primárnych pudov.

Dollard a Miller ďalej zdôrazňujú, že nejde len o to, že primárne pudy sú nahrádzané sekundárnymi; aj primárne odmeny sú nahrádzané sekundárnymi. Napríklad rodičovský úsmev sa stáva silnou sekundárnou odmenou pre dieťa preto, lebo je opakovane asociovaný s takými aktivitami, ako je kŕmenie, prebaľovanie či inými činnosťami prinášajúcimi príjemné pocity.

Je dôležité všimnúť si, že kapacita sekundárnej odmeny posilňovať správanie nie je stále obnovovaná. Pokiaľ sekundárne odmeny pôsobia pri určitých príležitostiach spolu s primárnym posilnením, budú pôsobiť efektívne. K tejto myšlienke sa však vrátíme v ďalšej časti.

### VÝVIN OSOBNOSTI

Miller a Dollard patria k tým teoretikom osobnosti, ktorí transformáciu „jednoduchého“ dieťaťa na komplexného dospelého považujú za fascinujúci proces a značná časť ich práce sa týkala problémov vývinu. V tejto časti uvidíme, ako sa pri vytváraní teórie normálneho vývinu spojili psychoanalytické princípy a princípy teórie formálneho učenia. Neskôr zistíme, ako môžu isté bazálne procesy prispieť k vývinu neurotickej osobnosti.

#### Vnútorne vybavenie: Jednoduchá reakcia a primárny pud

Dieťa má len málo takých **špecifických reflexov**, ktoré sú zväčša rozdielnymi reakciami na špecifické podnety či druhy podnetov. Napríklad dotyk líca malého dieťaťa spôsobí, že dieťa otočí hlavu v smere tohto líca: reakcia sa nazýva **pôvodný reflex**.

Dieťa má tiež množstvo **vrodenných hierarchií reakcií**, resp. tendencií k tomu, že v špecifických podnetových situáciách sa objavia určité reakcie skôr než iné. Má napríklad tendenciu pokúsiť sa uniknúť nepríjemnému podnetu ešte skôr, ako sa rozplače.

A napokon, dieťa má súbor **primárnych pudov** alebo silných a trvalých vnútorných podnetov, ktoré sú obvykle spojené s fyziologickými procesmi. Tieto pudy, napríklad hlad, smäd, bolesť, motivujú organizmus k tomu, aby konal, ale nepodmieňujú špecifikum úkonu, ktorý sa objaví.

Majúc na mysli tento iniciálny, limitovaný repertoár, Miller a Dollard skúmajú princípy

## 14. kapitola

učenia, aby vysvetlili mnohé fenomény: ako organizmus rozširuje iniciálne reakcie v nových podnetových situáciách, ako si vytvára nové reakcie, ako eliminuje staré reakcie a ako vytvára nové motívy alebo pudy.

### Model vývinu: Sekundárny pud a proces učenia

Vráťme sa teraz k experimentu, ktorý sme opísali na začiatku tejto kapitoly. Experiment (vytvorený po takých priekopníckych štúdiách ako Miller v r. 1948 a Brown a Jacobs v r. 1949) ilustroval nadobudnutie reakcie strachu prostredníctvom klasického podmieňovania a následné inštrumentálne naučenie sa špecifických behaviorálnych reakcií ako prekážka — preskočenie alebo páka — stlačenie, sprostredkovaných naučeným pudom strachu. Na ilustráciu toho, ako prišlo k naučeniu sekundárneho pudu strachu či anxiety, demonštruje náš experiment pôsobenie štyroch komponentov procesu učenia, ktoré formuloval Miller a Dollard: pud, kľúč, reakcia, posilnenie (odmena). Pred tým, ako budeme o týchto komponentoch hovoriť detailne, pozrime sa na niektoré elementy experimentu.

Keď sme na začiatku opisovali experiment, hovorili sme len o jednej kryse. Pri opisovaní uvedených procesov by sme však chceli hovoriť o viacerých krysiach. Vytvorili by sme aj kontrolnú skupinu krysi, každú zo skupiny by sme tiež umiestnili do škatule, tak isto ako aj experimentálne krysy, ale tieto nezažili šok. Bzučiak v tejto skupine by znel preto, aby sme mohli demonštrovať, že len bzučiak, teda bzučiak bez šoku, nemá žiadny zvláštny efekt.

Chceli by sme ukázať, že to, čo bolo naučeným pudom strachu, bolo nadobudnuté zvukom bzučiaka spolu so šokom; toto naučilo krysy, aby preskakovali prekážku a stlačili páčku. Ide teda o správanie, ktoré bolo odmenené prerušením šoku.

Predpokladáme, že kontrolná skupina krysi pravdepodobne nebude prejavovať žiadne systematické zmeny svojho správania v experimentálnej situácii. Takto by bolo možné objasniť, že experimentálne krysy sa svoju reakciu naučili na báze zvuku bzučiaka spojeného so šokom, a kontrolná skupina sa ju nenaučila.

### Klasické podmieňovanie reakcie strachu

Čo sa udialo v našom hypotetickom experimente? Ako sme už spomenuli, prebehlo niekoľko spôsobov učenia. Po prvé, **klasickým podmieňovaním** sa krysy naučili báť bzučiaka. Pôvodne neutrálny bzučiak bol spojený s **nepodmieneným podnetom** (unconditioned stimulus — US) šoku, ktorý pravidelne vyvoláva charakteristický spôsob správania nazývaný **nepodmienená reakcia** (unconditioned response — UR). Po tom, ako neutrálny bzučiak niekoľkokrát zaznel v sprievode nepodmieneného podnetu, začal neutrálny podnet už sám vyvolávať reakciu podmienenú nepodmieneným podnetom (alebo veľmi podobnú reakciu); neutrálny podnet budeme teraz nazývať **podmienený podnet** (conditioned stimulus — CS) a reakciu nazveme **podmienenou reakciou** (conditioned response — CR). Krysa reaguje na zvuk bzučiaka anticipáciou bolesti alebo strachu bez ohľadu na to, či sa šok objaví, alebo nie.

V našom experimente sa nepodmienená reakcia bolesti, resp. stresu — na čo usudzujeme z takého správania, ako je zapišfanie či zachvenie sa — transformovala na podmienenú reakciu strachu nasledovne: šok vyvolal množstvo vnútorných reakcií

asociovaných s bolesťou (symbolizovaných „r-emoť“) a tieto vnútorné reakcie sa podieľali na vzniku vnútorného vzorca podnetov. Tieto vnútorné podnety podobne ako vonkajšie majú kapacitu podnecovať alebo „kódovať“ ďalšie reakcie, a preto sa nazývajú **pudové podnety** (drive stimuli — DS). Pudové podnety podnecujú vonkajšie pozorovateľné správanie krysy (pišťanie, zachvenie sa, symbolizované „r-emoť“), ktoré sme už opísali.

Ak teraz bzučiak zaznieva sám, vyvoláva to takú istú (alebo skoro takú istú) sekvenciu, ktorú nazývame podmienená reakcia (CR). Pretože vnútorné pudové podnety sú vyvolané naučenou reakciou („r-emoť“ sa teraz deje na predtým neutrálny podnet), vytvárajú **sekundárny** alebo **naučený pud**, ktorý sa nazýva strach či anxieta.

Čo to znamená, ak hovoríme, že reakcia — a tu máme na mysli reakciu strachu — bola naučená? V pojmoch Millera, Dollarda a Hulla môžeme povedať, že sa vytvoril **návyk**, t. j. spojenie medzi podnetom (bzučiak) a reakciou („r-emoť“). Podľa teórie Hulla a Spenceho na vytvorenie návyku nestačí len to, aby podnet a reakcia boli blízko v čase a priestore, ale je potrebné, aby aj reakcia bola sprevádzaná posilnením alebo odmenou. Táto posledná podmienka znamená, že čím častejšie sa podnet a reakcia vyskytujú spolu, tým vzniká silnejší návyk. V ďalšej časti budeme hovoriť o dôležitosti posilnenia.

### Učenie a vyhasínanie inštrumentálneho správania

V našom experimente sa krysy naučili oveľa viac než len reakcie strachu. Naučili sa preskakovať cez prekážku, a to hneď, ako počuli bzučiak, a naučili sa stláčať páčku, aby vypli bzučiak, keď preskakovanie prekážky nebolo už ďalej efektívne. Tieto dve reakcie — preskakovanie prekážky a stláčanie páčky — sú prípadmi **inštrumentálneho učenia** (Skinner to nazýva operačným podmieňovaním), pretože reakcie sú inštrumentálnymi pri vytváraní a posilňovaní udalosti, ktorou je prerušenie podnetu bzučiak—šok.

Spomeňme si, že pri prvej prezentácii podnetu bzučiak—šok krysy pišťali a chveli sa. Prečo sa nenaučili žiadnu z týchto reakcií? Prečo sa naučili len preskakovať prekážky? Keďže len toto bolo **posilnené**, prerušil sa šok. Hoci existujú aj výnimky, udalosti, ktoré redukovujú alebo eliminujú pudové podnety, zvyšujú pravdepodobnosť, že sa objavia také reakcie, ktoré ich pravidelne sprevádzali; tieto okolnosti sa teda nazývajú posilňovaním. A naopak, reakcie, ktoré nie sú sprevádzané okolnosťami redukovujúcimi pudové podnety, majú tendenciu už sa neopakovať.

Takže ak teraz nebudeme pokračovať v šoku a budeme prezentovať len bzučiak, môžeme predpokladať, že reakcia preskočenia prekážky — a teoreticky aj vnútorné emočné sekvencie („r-emoť“ — DS) — bude vyhasínať, resp. nebude už pokračovať. Ak už ďalej nepretrváva posilnenie, ktorým je v tomto prípade prerušenie podnetu bzučiak—šok, reakcia, za ktorou toto posilnenie nasledovalo, by sa malo strácať. Toto sa však nedialo a Miller hovorí, že zlyhávanie vyhasínania je spôsobené faktom, že aj naďalej pretrváva posilňovanie reakcie. Bzučiak (podmiernený podnet — CS) teraz vyvoláva naučenú sekvenciu strachu a táto aktivizuje inštrumentálnu odpoveď preskočenia prekážky. Vypnutie bzučiaka takto redukuje intenzitu pudového podnetu asociovaného so strachom. Takže naďalej pokračuje posilňovanie aj klasicky podmienenej reakcie strachu, aj inštrumentálneho preskočenia prekážky.

Vyhasnutie reakcie preskočenia prekážky sa však udialo vtedy, ak reakcia nebola už ďalej efektívna pri zastavení bzučiaka a strachu, ktorý tento vyvolal. Krysa aj naďalej hnaná strachom sa naučila novú odpoveď, a to stlačenie páčky — čo vyplo bzučiak. Neskôr si povieme o procese vyhasínania ešte viac.

## 14. kapitola

---

**PUD.** **Pud** je silným podnetom, ktorý je hnacou silou akcie, neurčuje však jej povahu. V našom experimente bol napríklad pre krysu pud bolesti hnacou silou čosi urobiť, ale nešpecifikoval, čo by mala urobiť. Toto je určované „kľúčom“ (ako sa hneď presvedčíme). Sila pudu závisí od intenzity podnetu, ktorý ju vzbudil. Čím je pud silnejší, tým intenzívnejšie, resp. dlhšie trvajúce správanie podnecuje. Keď predpokladáme, že v našom experimente sme použili len mierny šok, úsilie krysy uniknúť relatívne málo bolestnému podnetu nemusí byť veľmi intenzívne. Ak by sme použili silný šok, aktivita krysy sa môže stať intenzívnejšou.

Sekundárne alebo naučené pudy sa získavajú na báze primárnych pudov. V našom experimente napríklad vznikol pud strachu na báze pudu bolesti. Už raz nadobudnuté, naučené pudy motivujú učenie nových reakcií tak isto, ako to robia primárne pudy.

Sila sekundárneho pudu závisí od intenzity primárneho pudu, ktorý tvorí jeho bázu, a od množstva opakovaní, ktoré prebehli pri jeho nadobúdaní. Opäť sa vrátime k nášmu experimentu; ak by sme použili veľmi mierny šok a mali by sme malý počet opakovaní, u krysy vznikne slabší strach z bzučiaka, než keď použijeme veľmi silný šok a dlhú sériu opakovaní.

**Kľúč.** **Kľúč** je podnetom, ktorý determinuje presnú povahu reakcie. Skákanie cez prekážku našej krysy bolo reakciou na niekoľko kľúčov. V tomto prípade bola krysa podmienená reagovať na bzučiak ako na šok; bzučiak získal funkciu kľúča. Reakcia preskakovania prekážky, resp. stláčania páčky, bola posilňovaná, pohľad na prekážku či páčku slúžil ako kľúč. Kľúče môžu byť rôzneho druhu a intenzity. Existujú napríklad vizuálne a auditívne kľúče rôznej intenzity. Môžu to byť slabé, ale aj oslepujúce záblesky svetla, mierne, ale aj silne znejúce zvonenie. Hoci rôznorodosť druhu kľúčov poskytuje vo všeobecnosti väčšiu možnosť ich variability, ľudia reagujú rôzne aj na zmenu sily podnetu. Môžete napríklad svoju tvár nastaviť rannému slnku, ale pri silnejšom poludňajšom svetle si nasadíte slnečné okuliare, alebo idete do miestnosti. Podnety môžu slúžiť ako kľúče nielen jednotlivo, ale aj v kombinácii; funkcia kľúčov môže závisieť od vzorov podnetov. Dve piesne môžu mať napríklad tie isté noty, ale znejú rôzne, ak ich hráme v inom poradí.

**REAKCIA.** **Reakciou** je každá aktivita, ktorú organizmus vykonáva. Podľa Dollarda a Millera môže byť reakciou podnet, ktorého sa potom reakcia týka. Dieťa sa napríklad môže učiť čítať slová, kým sa skutočne nezačne pokúšať čítať; osoba v terapii, ktorá sa obáva ľudí, voči ktorým si nedokáže presadiť vlastné potreby, sa nemôže učiť byť asertívna, kým nezačne skutočne produkovať asertívne správanie.

Isté reakcie sa v určitých situáciách objavujú s oveľa väčšou pravdepodobnosťou ako iné; toto pôvodné poradie preferencie sa nazýva **iniciálna hierarchia reakcií**. Učenie môže zmeniť individuálne správanie a viesť k **výslednej hierarchii**, ktorá je pri dosahovaní vytúžených cieľov efektívnejšia. Miller a Dollard napríklad požiadali dieťa, aby našlo cukrík ukrytý v knižnici pod určitou knihou. Pri svojom prvom pokuse dieťa hľadalo pod viac ako 30 knihami, kladlo množstvo otázok a správalo sa rôznym spôsobom. Pri svojich pokusoch malo množstvo chybných reakcií, až kým konečne na konci experimentu sa neobjavila reakcia hľadania pod správnou knihou ako prvá, resp. dominantná, reakcia v jeho výslednej hierarchii.

**POSILNENIE.** Na to, aby sa učenie udialo, je podľa Dollarda a Millera potrebné **posilnenie** (odmena), ktoré možno najlepšie definovať ako redukciu pudu. Experimenty jasne uká-

zali, že to, čo nasleduje po reakcii, je veľmi dôležité pre osud spojenia podnet—reakcia. Miller a Dollard ponúkli hypotézu redukcie pudu, aby vysvetlili, prečo má daný podnet posilňujúci efekt. V rámci svojej „miernej“ formy táto hypotéza tvrdí, že udalosť, ktorej výsledkom je náhla redukcia pudového podnetu, posilňuje každú odpoveď, ktorá ju správdza, takže takáto udalosť je *dostatočnou* podmienkou posilnenia.

„Silná“ forma tejto hypotézy tvrdí, že takýmto spôsobom vzniká každá odmena. Redukcia pudu nie je len dostatočnou, ale priam *nevyhnutnou* podmienkou posilnenia (Miller, 1959). Hypotéza redukcie pudu však vyvolala značnú kontroverziu a Miller sám spochybnil jej všeobecnú platnosť.

Niekedy sa stáva, že žiadna z reakcií individua nie je v danej situácii úspešná, resp. že úspešná reakcia nie je už ďalej posilňovaná. Takáto **dilema učenia** vedie podľa Millera a Dollarda k vyhasnutiu, resp. neobjaveniu sa neefektívneho správania a k vytváraniu nových reakcií. V našom experimente prestala krysa preskakovať prekážku, keď táto reakcia nebola už ďalej posilňovaná a namiesto toho sa naučila stláčať páčku. Miller a Dollard zdôrazňujú, že keby boli „staré“ reakcie aj naďalej úspešné, ľudia by nikdy nemali potrebu produkovania nových reakcií a neučili by sa.

**VYHASNUTIE.** **Vyhasnutie** znamená, že ak už nie je určitá špecifická reakcia ďalej posilňovaná, prestane sa objavovať. Zjavnou funkciou vyhasnutia je eliminovanie neúspešných reakcií, takže sa môžu objavovať iné reakcie. Reakcia preskočenia prekážky v našom experimente nevyhasla, aj keď posilnenie (zmiznutie šoku) zjavne prestalo. Reakcia vyhasla a krysa sa naučila novú až vtedy, keď preskakovanie prekážky nebolo ďalej úspešné pri redukování naučeného pudu strachu.

Experimenty ukázali, že inštrumentálna reakcia, ktorá umožňuje subjektu vyhnúť sa podmienenému podnetu evokujúceho anxiétu, môže po určitom čase zoslabnúť. Ak sa však spojenie podmienený podnet — nepodmienený podnet prezentovalo počas iniciálneho tréningu často, alebo ak bol nepodmienený podnet silný, reakcia často pokračuje ešte v stovkách pokusov (Miller, 1948).

Strach je zjavne takým silným pudom, že reakcie s ním asociované sú značne rezistentné k vyhasnutiu. Dollard a Miller porovnávajú krysu, ktorá sa aj naďalej bojí, hoci situácia už nie je ohrozujúca s anxióznym ľudským jedincom. Ak by sme sledovali iniciálny proces učenia, vidíme, že v strachu zvierata a v jeho úsilí uniknúť nie je nič tajomné; keby sme mohli vidieť, čo viedlo k anxiéte u neurotika, porozumeli by sme aj jeho správaniu.

Jednu z metód eliminovania pretrvávajúcej reakcie nazývame **protipodmieňovanie** (counterconditioning). Na pôvodný podnet sa podmieňovaním vytvára silná reakcia, ktorá nie je porovnateľná s predchádzajúcou. Mary Cover Jonesovej sa v známych pokusoch (1924) úspešne podarilo dosiahnuť u detí vyhasnutie reakcie strachu na chlpatý objekt tým, že kým dieťa jedlo svoju obľúbenú potravu, dávala králiku k nemu stále bližšie a bližšie.

Takže na podnet chlpatého objektu bola podmieňovaná — a stala sa dominantnou — reakcia, ktorá „súťažila“ so strachom; väčšina ľudí má ťažkosti jesť, ak sú skutočne úzkostní.

**GENERALIZÁCIA.** Ako sme čítali v 13. kapitole, **generalizácia podnetu** je proces, pri ktorom sa posilnená reakcia objavuje aj na iné podnety, nielen na podnet, na ktorý sa pôvodne vytvorila. Gradient generalizácie podnetu hovorí, že rozsah, v ktorom reakcia variuje, je funkciou podobnosti podnetov: čím sú podnety podobnejšie, tým je pravdepodobnosť reak-

## 14. kapitola

cie väčšia. Dieťa pohryznuté veľkou čiernou dogou nebude stresované malým bielym špicom, ale vydesiť ho môže stredne veľký čierno-hnedý nemecký ovčiak.

S týmto súvisí princíp **generalizácie reakcie**, keď podnet vyvoláva nielen reakciu, ktorá po ňom typicky nasledovala, ale aj množstvo podobných reakcií. Dieťa sa napríklad hnevá na otca, že zabudol na niečo, po čom veľmi túžilo a zhodí vázu. Otec ho za to prísne potrestá. V budúcnosti otec dieťa hreší a ono sa obáva prejavíť svoj hnev priamo; môže si však dovoliť vyzeráť nahnevane či buchnúť dverami. Gradient generalizácie nezávisí len od toho, nakoľko sú nové podnety podobné starým, ale aj od toho, nakoľko je učenie nové a aká je intenzita pudov, ktoré sú na pozadí reakcií. Protikladom generalizácie je **diskriminácia podnetu**. Predpokladajme rôznu hlasitosť bzučiaka, ktorý krysa počula. Ak krysa preskakuje prekážku na intenzitu bzučiaka, ktorá je veľmi blízka pôvodnej intenzite, hovoríme o generalizácii podnetu. Ak však naďalej podávame šok len pri pôvodnej intenzite bzučiaka a vynecháme ho, ak sa intenzita zjavne zníži, môžeme skoro zistiť, že krysa preskakuje prekážku len na zvuk, ktorý zodpovedá pôvodnej intenzite bzučiaka.

### Vyššie duševné procesy

Podľa Millera a Dollarda existujú dve variácie interakcie individua s prostredím. Prvý typ interakcie má vo všeobecnosti okamžitý efekt a je podmienený jednotlivým kľúčom alebo kľúčovou situáciou (napr. v aute automaticky šliapneme na brzdu, keď zbadáme dieťa, ktoré nám vbeholo do cesty). Druhý typ obsahuje reakcie, ktoré primárne vedú k iným reakciám. **Kľúče vytvárajúce reakcie** sú vo všeobecnosti mediované sériami vnútorných udalostí, ktoré nazývame „refazou myšlienok“ (napr. keď vidíme železiarsky obchod, spomenieme si, čo potrebujeme, rozmyslíme, či máme dostatok peňazí, rozhodujeme sa, či ísť do obchodu).

Miller a Dollard (1950, s. 12) uvádzajú, že: „Typickým príkladom na kľúče vytvárajúce reakcie je jazyk.“ Hovorenie, písanie slov, myslenie, gestikulácia, toto všetko slúži ako kľúče vytvárajúce reakcie.

Množstvo takýchto reakcií funguje ako komunikácia s inými, napríklad keď požiadate priateľa, aby vám podal pohár vody.

Dve z najdôležitejších funkcií reakcií vytvárajúcich kľúče sú generalizácia a diskriminácia. Keď označujeme dve alebo viacero udalostí tým istým spôsobom, zvyšujeme generalizáciu medzi týmito kľúčovými situáciami. Ak označujeme dve celkom odlišné situácie ako „ohrozujúce“ — napríklad príchod tornáda a reč na verejnosti a pocit, ktorý zažívame v každej z nich, označujeme ako „strach“ — je pravdepodobné, že v oboch situáciách budeme reagovať tým istým spôsobom. Ak označíme dve skôr podobné situácie ako odlišné, „obed s rodinou“ a „obed s hosťami“, naše správanie sa v nich bude asi odlišné.

Medzi podnetmi musíme tiež robiť nevyhnutné rozdiely. Sociálno-kultúrne faktory vo všeobecnosti podmieňujú druhy rozdielov, ktoré ľudia robia. Napríklad obyvatelia Cookových ostrovov, kde kokosový orech má dôležitú a veľmi rôznorodú funkciu, majú preň 12 odlišných slov a fráz. Každá z nich opisuje iný stav zrenia a iné charakteristiky orechu.

Dollard a Miller kladli veľký dôraz na rolu jazyka pri motivácii, odmeňovaní a opatrnosti. Dôraz kladú najmä na „potenciu“ slov vzbudzovať pudy (napr. pocity diagnózy „rakovina“ môže vzbudiť strach), posilňovať či uisťovať (Keď napr. Mellise hovoríme, že je „dob-



ré dieťa“, ak upratuje hračky, toto posilňuje jej správanie.). Slová môžu tiež slúžiť ako mechanizmus spájania času; prítomné správanie môžeme posilniť tým, že opíšeme budúce výsledky (John si môže urobiť domácu úlohu už v pondelok, ak mu pripomenieme, že musí byť hotová ešte skôr, ako pôjde v sobotu na lyžovačku.).

Je zrejmé, že v sekvencii pud — kľúč — reakcia — posilnenie je to práve verbálna intervencia, ktorá podmieňuje komplexnosť ľudského správania. Bez slov a myšlienok, ktoré udržiavajú časovú dimenziu motivácie, by sme sa správali menej dôsledne a flexibilne.

**UVAŽOVANIE.** Esenciálna náhrada vonkajších aktov vnútornými reakciami produkujúcimi kľúče je oveľa efektívnejší spôsob prístupu k problémom než „akčný“ pokus a omyl. Uvažovanie skraca proces výberu akcie tým, že umožňuje testovať možnosti bez toho, že by bolo potrebné skúsiť ich vo vonkajšom správaní. Rôzne spôsoby uvažovania o budúcich aktoch facilitujú plánovanie. Anticipatórne reakcie, resp. reakcie, ktoré sa udejú skôr, než by sa objavili v originálnej sekvencii, môžu v procesoch uvažovania vyvstať oveľa ľahšie, než by tomu bolo pri reálnom konaní, a tak sa môžeme vyvarovať neužitočných činov. Ak napríklad ideme niečo vybaviť a pri odchode z domu si uvedomíme, že nejaká ulica je pre opravu práve uzatvorená, môžeme si v mysli vybaviť nejakú inú trasu a nemusíme sa vracaf späť.

Miller a Dollard zdôrazňujú, že reč nám umožňuje prenos poznania z minulosti do prítomnosti: *„Riešenia problémov sa v priebehu stáročí objavovali bolestivým spôsobom pokusu a omylu a najvyšší stupeň kreatívneho uvažovania výnimočných géniov sa uchoval a akumuloval ako súčasť kultúry. Takto každá nová generácia stavia na objavoch minulosti.“* (Dollard a Miller, 1950, s. 116)

### Sociálny kontext

Schopnosť využívať reč a iné reakcie vytvárajúce kľúče je silne ovplyvnená sociálnym kontextom, v ktorom sa jedinec vyvíja. Množstvo interakcií dieťaťa so svojím prostredím sa týka toho, ako produkovať verbálne kľúče, resp. verbálne symboly komunikácie, a ako im porozumieť, keď ich prezentujú iní. Reč je sociálnym produktom a ak je dôležitý proces reči, tak vo vývine osobnosti musí mať veľký význam aj sociálne milieu.

Miller a Dollard (1941) zdôrazňujú vzájomnú závislosť behaviorálnych a sociálno-kultúrnych sfér. Hovoria, že nielen psychológ študuje princípy učenia, ktoré pomáhajú sociálnemu vedcovi systematicky sa oboznamovať s dôležitými kultúrnymi udalosťami, ale aj sociálny vedec pomáha teoretikovi učenia zosúladiť tieto princípy s existujúcimi ľudskými zážitkami, ktoré konštituujú podmienky učenia. Tak princípy, ako aj podmienky sú pre plné pochopenie ľudského vývinu úplne bazálne.

*„Čo sú to vlastne za mechanizmy, ktorými sa kultúra prenáša z jednej generácie na ďalšiu?... Musí sa to diať tak, že v rámci určitej kultúry dospelí učia deti sociálnym návykom a deti sa ich učia od dospelých. Prenos kultúry sa musí diať podľa zákonov učenia... Ak sa sociálnym vedcom podarí získať poznatky o princípoch učenia, ktoré sú cenné pri riešení problémov (v ich oblasti), psychológovia ich budú považovať za prínos z hľadiska zdôrazňovania podmienok, v rámci ktorých sa ľudské učenie deje... Žiadny psychológ by neriskoval predikovať správanie sa krysy bez toho, aby vedel, v ktorej časti bludiska je šok či potrava. Rovnako obťažný by bol pokus predikovať ľudské správanie bez toho, aby sme*

## 14. kapitola

---

poznali podmienky „bludiska“, t. j. štruktúru sociálneho prostredia tohto človeka“ (Miller a Dollard, 1941, s. 4–5).

Miller a Dollard predpokladajú, že ich princípy učenia možno aplikovať vo všetkých kultúrach. Zároveň však zastávajú názor, že jedincovo správanie je značne ovplyvňované societou, ktorej je členom.

### Kritické tréningové situácie

Podobne ako psychoanalytici, aj Miller a Dollard považovali u človeka prvých šesť rokov veku za základ pri determinácii jeho správania. Veľmi významnou je pre nich extrémna bezmocnosť malého dieťaťa. Staršie dieťa, ako aj dospelý sa môžu rozhodovať, akým spôsobom sa dostať z rôznych frustrujúcich situácií. Malé dieťa má však veľmi malú schopnosť manipulovať prostredím, a preto je úplne v moci pudových podnetov a zaplavujúcich frustrácií.

Dieťa sa nenaučilo dúfať a utešovať sa, nenaučilo sa niečo určovať a plánovať, a tak uniká prítomnému stresu tak, že vytvára budúci... „Dieťa je naliehavé, neodbytné, nedúfa, neplánuje, žije momentmi neprestajnej bolesti, a potom sa náhle ocitne ponorené v nekonečnom blahu... Toto sú tie búrlivé okolnosti, v ktorých vznikajú vážne nevedomé duševné konflikty“ (Dollard a Miller, 1950, s. 130–131).

Medzi mnohými požiadavkami, ktoré naša kultúra kladie na vývin individua, identifikovali Dollard a Miller štyri, ktoré s vysokou pravdepodobnosťou vytvárajú konflikty a emočné poruchy: situácie kŕmenia v ranom detstve, tréning čistoty a hygienických návykov, raný sexuálny tréning a tréning v zaobchádzaní s hnevom a agresiou.

S poukázaním na to, že Dollardove a Millerove analýzy týchto štyroch kritických tréningových situácií sa dosť približujú Freudovým formuláciám, pozrime sa teraz krátko na prvú **situáciu kŕmenia** (pozri tabuľku 14.1, kde sú načrtnuté uvedené štyri situácie).

Hlad je jedným z prvých silných pudových podnetov v prežívaní malého dieťaťa. Podľa Dollarda a Millera správanie sa dieťaťa pri takýchto podnetoch poskytuje model, podľa ktorého sa potom človek bude správať aj ako dospelý pri redukcii iných pudov v živote.

Takže dieťa, ktoré sa naučilo plakať, pretože zistilo, že toto správanie vedie ku kŕmeniu, začalo aktívne manipulovať so svojím okolím. Dieťa, ktoré „si to musí vyplakať“, sa však môže naučiť pasívne reagovať na silné pudové podnety. Ak sa hlad dieťaťa opakovane ignoruje, môže sa stať, že už aj mierne podnety hladu sú spájané s intenzívnymi bolestivými podnetmi, ktoré dieťa zažívalo pri mnohých príležitostiach. Výsledkom môže byť príliš silná reakcia už na relatívne mierne pudové podnety: tieto podnety môžu nadobúdať sekundárnu pudovú silu, ktorá je rovnocenná veľmi intenzívnej pudovej stimulácii.

Dollard a Miller veria, že situácia kŕmenia významne ovplyvňuje budúcnosť interpersonálnych vzťahov. Keď pri tomto prvom zážitku intimity dieťa zažíva uspokojujúcu redukciju pudu, bude spájať radosť so svojou matkou (alebo otcom, alebo osobou, ktorá sa o neho stará). A v rámci generalizácie sa táto radosť bude spájať aj s inými ľuďmi, takže „byť s inými“ sa stáva cieľom alebo sekundárnou odmenou. Keď je kŕmenie sprevádzané hnevom a bolesťou, dieťa sa môže naučiť vyhýbať sa sociálnej interakcii.

Dobre známe štúdie Harryho Harlowa s mláďatami opíc z konca päťdesiatych rokov

TABUĽKA 14.1

## Genéza emocionálneho konfliktu: Kritické tréningové situácie

Tréningová situácia	Naučený konflikt	Možné východiská
Kŕmenie	Uspokojovanie základnej potreby versus strach, osamelosť, bezmocnosť.	Obavy, apatia, strach byť sám, strach byť v tme. Nedostatok sociálneho cítenia.
Čistota	Potešenie z vecí, ktoré mi patria, versus strach, hnev, vina.	Anxieta a vina ohľadne výkalov a všetkého, čo je s nimi spojené. Strach z nedostatku lásky. Hnev, odpor, tvrdohlavosť. Plachosť, konformita, pocity bezcennosti.
Sexuálne správanie	Radosť z tela versus strach, vina.	Represia sexuálnych myšlienok a potrieb. Problémy ohľadne masturbácie. Homosexualita. „Oidipovská“ problematika, resp. rodičovská náklonnosť, ktorá brzdí iné heterosexuálne vzťahy.
Hnev—agresia	Sebapresadzovanie versus nesúhlas, potrestanie, odmietanie.	Súrodenecká rivalita. Nedostatok trpezlivosti, prezieravosti a schopnosti uspokojenia spôsobuje, že dieťa je vo frustrujúcich situáciách nahnevane. „Nepriame“ formy agresie, ohováranie, podvádzanie, spôsobovanie zmateku u iných. Ak ide o vážnejšiu inhibovanosť, osoba sa stáva závislou, neschopnou presadiť sa, obhájiť sa; schopnosť dosahovania úspechov je minimálna, autonómia neexistuje.

*Prameň:* podľa Dollarda a Millera, (1950, s. 127–154).

*Poznámka:* podľa Dollarda a Millera mnoho z týchto konfliktov vzniká už v ranom živote, pretože vtedy sú málo rozvinuté schopnosti. Dieťa, ktorého rečový vývoj je ešte insuficientný, má ťažkosti diskriminovať situácie, v ktorých je tá alebo iná emócia prijateľná.

(pozri napr. Harlow, 1958; Harlow a Zimmerman, 1959) podnecovali Dollardove a Millerove analýzy. Harlow uvažoval o tom, že telesný kontakt je vo vývoji vzťahu matka—dieťa ešte kritickejší než kŕmenie. Mláďatá opice Makak rhesus boli vychovávané v izolácii, mali len dve „neživé“ matky. Jedna z týchto matiek bola vyrobená z drôtu a držala dojčenskú fľašku, druhá „matka“ bola vyrobená z látky a mala jemný, teplý, príjemný povrch, ku ktorému sa mláďa mohlo pritúliť. Harlow zistil, že opice okrem kŕmenia takmer úplne ignorovali svoju „drôtenú“ matku. K svojej „látkovej“ matke sa správali tak, ako sa opičie mláďatá správajú k skutočnej matke; hrali sa blízko nej a dotýkali sa jej (túlili sa k nej), keď sa báli.

## 14. kapitola

---

Okrem toho opice, ktoré mali len „drôtenú“ matku, prežívali v neskorších sociálnych interakciách omnoho viac problémov ako opice, ktoré mali aj „látkovú“ matku.

Dollard a Miller si všímajú, že ak je dieťa primerane zaopatrené, ak sa o neho staráme a hráme sa s ním, obšťastňujúca a relaxovaná kvalita týchto zážitkov sa bude prenášať aj na tých, ktorí sa o neho starajú (1950, s. 133). Hoci títo bádatelia mohli nejako podceniť význam fyzického kontaktu s matkou počas kŕmenia a mohli zveličiť redukcie hladu a smädu, je dôležité si všimnúť, že Harlowove zistenia nespochybnili základnú bázu Dollardovho a Millerovho vysvetlenia vývinu afektívnej náklonnosti. Jeho zistenia tvrdia, že Dollard a Miller možno nesprávne identifikovali špecifické zážitky v interakcii matka—dieťa, ktoré ovplyvňujú učenie — podmienky učenia.

### Nevedomé procesy

Pri uznávaní dôležitosti **nevedomých** faktorov je Dollardova a Millerova teória úplne konzistentná s psychoanalytickými formuláciami, avšak uvedení bádatelia sa od Freuda líšia svojím vysvetlením pôvodu týchto faktorov. Dollard a Miller rozdeľujú nevedomé obsahy na tie, ktoré vo vedomí nikdy neboli, a tie, ktoré niekedy vedomé boli, ale už nie sú. Prvá kategória obsahuje podnety, pudy a reakcie, ktoré sa dieťa naučí pred tým, ako začne hovoriť, a preto nemajú verbálne označenie. Táto kategória obsahuje aj také veci, ktoré sa ľudia učia neverbálne, ako napríklad detaily mnohých motorických zručností (Uvedomte si, aké môže byť ťažké len slovne opísať, ako jazdiť na bicykli, alebo ako narábať s tenisovou raketou.). Nás bude teraz viac zaujímať druhá kategória nevedomých determinánt — skupina obsahov, ktoré sa represiou stali vedomiu neprístupnými.

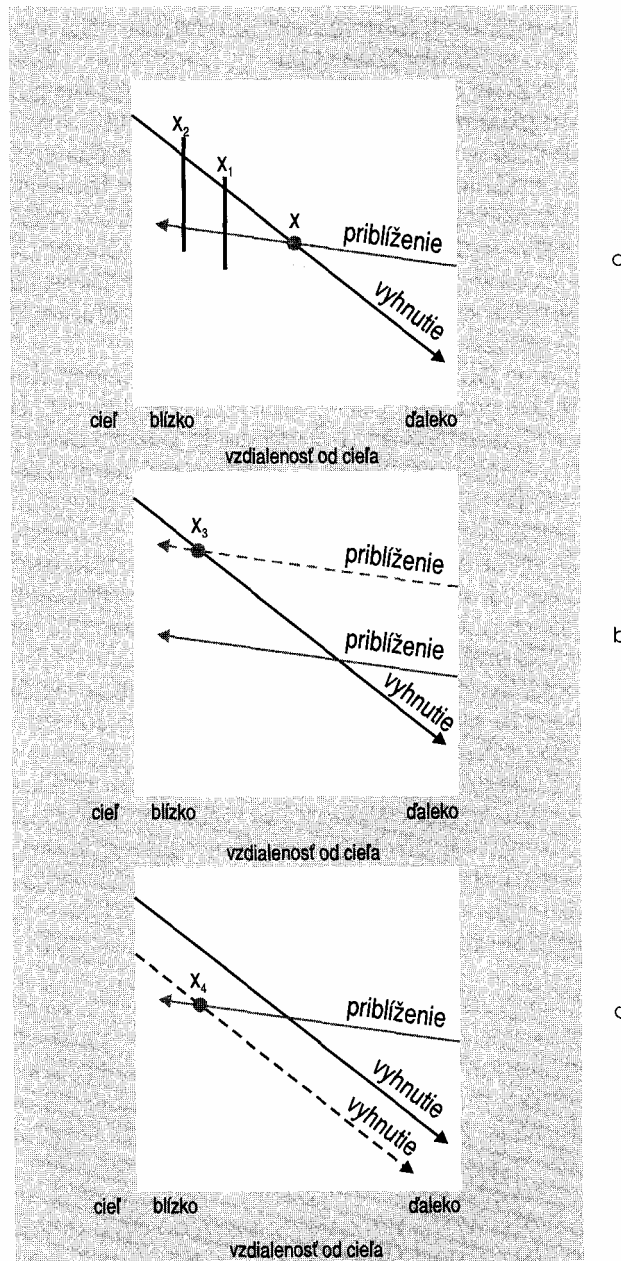
Učíme sa potláčať, resp. vyhýbať sa určitým myšlienkam tak, ako sa učíme nové reakcie. Pretože „nemyslieť“ na určité veci, ktoré nás zúzkostňujú, vedie k redukcii strachu, toto posilnenie — **represia** — sa stáva štandardnou časťou nášho repertoáru. Ak si spomenieme na obávanú situáciu či udalosť, pocíťujeme strach, ale keď sa tejto myšlienky vzdáme, strach eliminujeme, a takto prichádza k posilneniu represie; resp. reakcia „nemyslieť“ sa stáva anticipovanou. Udeje sa ešte pred tým, než sa aktuálne objaví zúzkostňujúca myšlienka. Represia je tiež prevenciou pred vyhasnutím zúzkostňujúcich myšlienok, pretože zabráňuje, aby sa objavila reakcia strachu. Ak sa reakcia, ktorá bola naučená, nevyškytne a objaví sa pri absencii posilnenia, nemôže vyhasnúť.

Tendencia k represii začína skoro. Deti často trestáme za to, že použijú slová, ktoré sú tabu, alebo už aj za to, keď povedia, že chceli urobiť niečo, čo rodičia zakázali. Niekedy ich teda trestáme len za rozmyšľanie o určitých veciach; ako rodičia často „čítame“ rebelantské myšlienky detí z ich správania. Deti sú často potrestané až dávno po tom, ako urobili niečo zakázané. Takéto a podobné zážitky môžu u detí viesť ku generalizácii trestajúceho aktu už na myšlienku, a tak myšlienku potláčajú. Ľudia sa, našťastie, učia nielen generalizovať, ale aj diskriminovať; dieťa sa teda môže naučiť, že myslieť na určité veci je v poriadku, hoci nie je v poriadku urobiť ich.

Dollard a Miller hovoria, že vedomie má bazálnu dôležitosť, pretože verbálne názvy sú v procese učenia esenciálne. Ako sme zistili, generalizácia a diskriminácia sú pri používaní verbálnych symbolov oveľa účinnejšie. Keby sme nemohli veci pomenovať, boli by sme nútení operovať na primitívnej intelektuálnej úrovni. Boli by sme oveľa konkrétnejší a viac ohraničení podnetmi a naše správanie by sa približovalo správaniu malého dieťaťa či živočíchov, kde je reč minimálna, alebo úplne chýba.

**Model konfliktu**

Jednou z najznámejších formulácií Millera a Dollarda je ich model **konfliktného** správania. Nikto, nech by bol akokoľvek adjustovaný, nemôže uniknúť konfliktu rôznych motívov a tendencií a vážnejšie konflikty sú často pozadím neurotickej mizérie a symptómov. Podľa Dollarda a Millera takéto konflikty zabraňujú jedincovi v tom, aby reagoval spôsobom, ktorý by redukoval intenzívne pudy normálnym spôsobom.



Obr. 14.1 Konflikt priblíženie – vyhýbanie

## 14. kapitola

Podrobnejšie preskúmanie modelu týchto bádateľov nám pomôže porozumieť dynamike konfliktu tak normálneho, ako aj neurotického správania.

Dollard a Miller (Dollard a Miller, 1950; Miller, 1944; Miller, 1951) uvádzajú päť základných predpokladov konfliktného správania.

Prvý predpoklad: tendencia jedinca priblížiť sa k pozitívnemu cieľu narastá tým silnejšie, čím je jedinec k cieľu bližšie. Táto tendencia sa nazýva **gradient priblíženia** a je ilustrovaná na obrázku 14.1a.

Druhý predpoklad: tendencia vyhnúť sa negatívnemu podnetu sa stáva tým silnejšou, čím je jedinec k tomuto podnetu bližšie. Táto tendencia sa nazýva **gradient vyhýbania** a takisto je na obrázku 14.1a.

Tieto prvé dve tézy sú sčasti odvodené od dvoch základných princípov: podľa **gradientu posilnenia** je bezprostredný efekt odmeny a potrestania väčší než oneskorený; čím bližšie je jedinec k cieľu, tým bude takýto efekt bezprostrednejší. Podľa princípu generalizácie podnetu je objavenie sa reakcie na určitý špecifický podnet funkciou stupňa podobnosti medzi týmto podnetom a pôvodným, ktorý sa mu podobá; čím sú podnety podobnejšie, tým väčšia je pravdepodobnosť reakcie. Pretože je viac pravdepodobné, že podnety, ktoré sú v blízkosti cieľa, sú podobnejšie ako vzdialené, môžeme očakávať, že tendencia priblíženia alebo vyhýbania bude s približovaním sa k cieľu silnejšia.

Miller a Dollard sa v rámci svojej tretej tézy domnievajú, že gradient vyhýbania bude strmší než gradient priblíženia. Rýchlosť, ktorou narastá tendencia vyhýbania pri približovaní sa k negatívnemu podnetu, je väčšia ako rýchlosť, ktorou narastá tendencia priblíženia pri približovaní sa k pozitívnemu podnetu (pozri obr. 14.1a).

Štvrtý predpoklad hovorí, že narastanie pudu spojeného s priblížením alebo vyhýbaním bude zvyšovať úroveň gradientu. To znamená, že zvýšená motivácia bude spôsobovať, že aj tendencia k priblíženiu či vyhýbaniu bude silnejšia, a to v každej vzdialenosti od cieľa (pozri obr. 14.1b a c). Treba si tiež všimnúť, že zoslabovanie pudu spojeného s každou tendenciou bude všade znižovať gradient tendencie a zoslabovať ho, teda aj v každej vzdialenosti od cieľa (pozri obr. 14.1c).

Podľa Dollardovej a Millerovej piatej tézy, ak dve reakcie navzájom súťažajú, objaví sa tá, ktorá je silnejšia. Keď ide napríklad o súťaženie medzi tendenciou priblíženia a tendenciou vyhýbania, tak to, čo determinuje, ktorá reakcia sa objaví, je výsledkom vzdialenosti subjektu od každého cieľa a prítomnosti každého gradientu. Na báze uvedených piatich predpokladov Dollard a Miller opísali spôsoby, ktorými budú reagovať ľudia vystavení rôznym typom konfliktov. Najvšeobecnejším typom konfliktu je ten, ktorý sa vytvára súčasným objavovaním sa tendencie priblíženia a vyhýbania tomu istému objektu či situácii. Riešenie takéhoto konfliktu závisí od toho, či sa môže zmeniť sila jednej, alebo druhej tendencie, a od toho, aké kroky jedinec robí.

**KONFLIKT Priblíženie—Vyhýbanie.** Predpokladajme, že Bill, manažér počítačových systémov, považuje kolegyniu Susan za veľmi atraktívnu, ale obáva sa ju osloviť, pretože jej schopnosti a sebavedomie vníma ako agresívne. Na obrázku 14.1a sa nachádza v bode X, keď jeho tendencia priblíženia a vyhýbania je na rovnakej úrovni. Počas jedného víkendy si Bill predstavuje, že by mal so Susan schôdzku a rozhodne sa ju osloviť (X 1).

Keď však v pondelok vstúpi do jej kancelárie, Susan je zabraná do rozhovoru s iným pracovníkom. Vyzerá otrávená, a preto u Billa strach stúpne (X 2) a vracia sa do svojej kancelárie. Kým sa neudeje niečo, čo zvýši alebo zníži jednu z Billových tendencií, môže Bill kolísať dopredu a dozadu medzi bodmi X 1 a X 2, neschopný konať.

Predpokladajme, že Susan prideliili do kancelárie k Billovi. Ako začínajú spolu vzájomne komunikovať, Billov záujem rastie, a keď má s ňou viacero odmeňujúcich zážitkov, jeho tendencia k priblíženiu sa zväčšuje (pozri obr. 14.1b). Teraz je bod rovnováhy medzi túžbou a strachom oveľa bližšie k cieľu (X 3). V tomto bode je však sila oboch tendencií tiež väčšia, takže Billov konflikt je stále intenzívnejší.

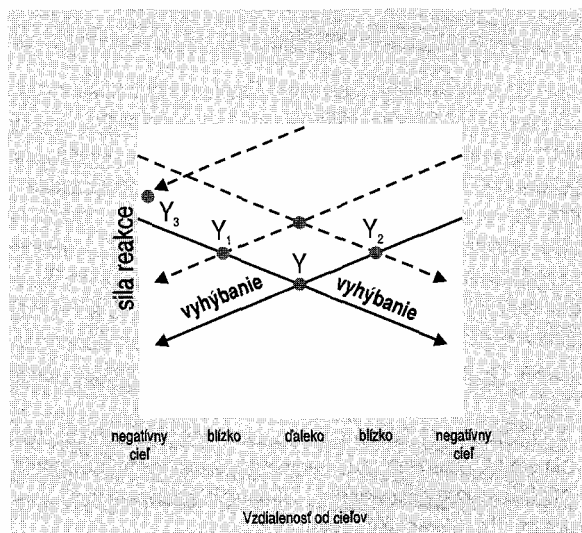
Predpokladajme, že Susan a Bill sú pridelení spoločne pracovať na určitom špeciálnom projekte a Bill zisťuje, že Susan je dobrým partnerom. Všimne si však aj to, že niekedy sú jej nie jasné ďalšie kroky v práci a žiada ho o návrhy. Ako vidno z obrázka 14.1c, Billova tendencia vyhýbania je teraz menšia, opäť s tým, že bod „rovnakého ľahu“ (X 4) je bližšie k cieľu. Ak je teraz tento bod nižšie na osi sily, jeho strach zo Susan sa zmenšil.

Billova tendencia priblíženia teraz pravdepodobne narastie a Susan asi požiadala o schôdzku.

Ako z ilustrácie vidno, vo všeobecnosti je ľahšie primäť jedinca k správaniu, ktorého sa obáva, skôr znížením tendencie vyhýbania, než sa pokúsiť zvýšiť jeho motiváciu k priblíženiu. Toto je príčina — ako zdôrazňuje Dollard a Miller — prečo sa terapeut má sústrediť na redukovanie neurotických obáv. Treba si však všimnúť, že hoci Billov strach zo Susan je po práci na spoločnom projekte (X 4) menej intenzívny, ako bol v čase, keď pracoval v kancelárii vedľa nej (X 1), je stále o niečo silnejší, než bol pôvodne (X). Každá zmena, ktorá podmieňuje pohyb k vytúženému, ešte obávanému cieľu, bude zvyšovať silu konfliktu. Preto terapeut musí dôrazne podporovať osobu, keď táto sa blíži k cieľu.

**KONFLIKT VYHÝBANIE—VYHÝBANIE.** V tomto druhom type konfliktu je osoba vystavená dvom súťažiacim vyhýbacím reakciám. Vyhnúť sa jednému obávanému cieľu znamená konfrontáciu s druhým. Je typické, že jediniec čeliaci takémuto typu konfliktu váha. Najprv sa približuje k prvému cieľu, potom k druhému, každú chvíľu sa obracia inam. Ak tendencia vyhnúť sa jednému cieľu sa stáva silnejšou, bod, v ktorom sú tieto tendencie konfliktné, sa posúva bližšie smerom k druhému, obávanému cieľu (pozri obr. 14.2, body Y 1 a Y 2) a strach z oboch sa stupňuje.

Keď jedna tendencia vyhýbania narastie tak, že je väčšia ako druhá, jediniec bude pokračovať v odťahovaní sa od najviac zúzkostňujúceho cieľa, až kým neminie bod konfliktu.

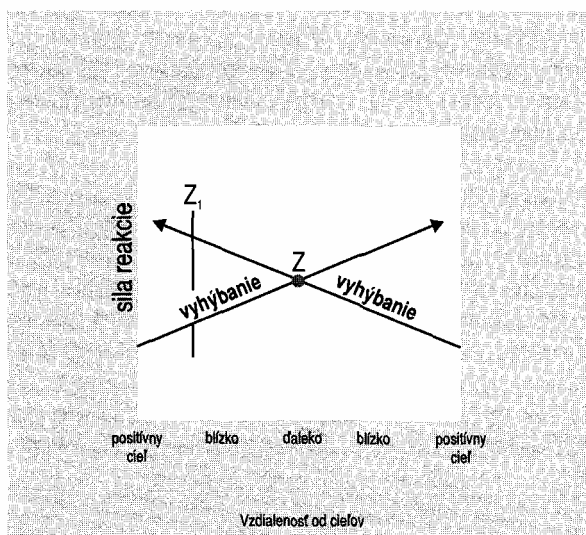


Obr. 14.2 Konflikt vyhýbanie — vyhýbanie

## 14. kapitola

Uvedme ďalší príklad. Predpokladajme, že Jessie, ktorá sa veľmi bojí lezenia — má však veľké obavy aj z toho, že ju budú nazývať zbabelou — začne liezť na strom. Jej strach narastá, noha sa jej šmykne a radšej zlezie dole. Nato sa jej priateľka Sara rozosmeje a nazve ju „dieťaťom“. Urážka spôsobí, že potreba Jessie vyhnúť sa tomu, aby bola nazvaná zbabelou, narastie v intenzite, takže jej gradient pre túto tendenciu stúpne. Keď začne opäť liezť, bude pokračovať ďalej, až kým nedosiahne bod, kde sú obe tendencie rovnaké (Y 1) a v ktorom začína dominovať strach z lezenia. Teraz sú obe tendencie silnejšie, ale konflikt Jessie je zároveň väčší ako predtým. A podobne: ak jej strach z lezenia bude rásť viac než strach z označenia za zbabelca, jej bod rovnováhy bude opäť na úrovni väčšej intenzity (Y 2).

Keď strach Jessie z označenia za zbabelca sa dostatočne zintenzívni — ako sa to aj môže stať, lebo ona a Sára sú v spoločnosti ešte ďalších priateľov, ktorí zvyšujú tlak na Jessie, aby bola odvážna — jej tendencia vyhýbania bude narastať až do toho bodu, kedy pravdepodobne vylezie na strom (Y 3). A opačne, keď namiesto toho narastie jej strach z lezenia, možno zlezie dole a prijme to, že ju nazvú zbabelcom.



Obr. 14.3 Konflikt priblíženie — priblíženie

KONFLIKT PŘIBLÍŽENIE—PŘIBLÍŽENIE. Dollard a Miller hovoria, že súťaženie dvoch tendencií priblíženia nie je reálnou dilemou. Aj keď jedinec začína skutočne balansovať medzi dvoma cieľmi, v tomto treťom type konfliktu sa stane niečo, čo ho posunie k jednému z týchto dvoch cieľov: potom pokračuje smerom k cieľu. Predpokladajme, že Charlie má toľko peňazí, že v zábavnom parku môže absolvovať len jednu jazdu. Postaví sa do radu, aby si kúpil lístok na morský skúter, keď zrazu uvidí parašutistický skok.

Dostane sa do pomykova (bod Z, obr. 14.3). Môže sa pokúsiť získať viac peňazí od rodičov, ale kým ich získa, vyberie si. Možno sú to výkriky slastného strachu z morského skútra, ktoré ho podnietia, aby urobil krok v tomto smere — pohne sa z bodu Z k bodu Z 1. Keď raz začne, bude v tomto pokračovať; v tejto situácii nie je negatívny gradient, ktorý by ho zastavil.

Dollardov a Millerov model konfliktu bol zrejmom výzvou pre psychológov zaoberajúcich sa učením a pre teoretikov osobnosti. Takáto analýza modelu konfliktu priťahovala aj klinických psychológov, aj iných terapeutov, pretože — ako to opisuje ďalšia časť — ponúkala aj stratégie intervencie.



## VÝVIN NEUROTICKEJ OSOBNOSTI

Psychoanalytická orientácia Millera a Dollarda ich viedla k tomu, že značnú pozornosť venovali vývoju neuróz a metódam psychoterapie. Podobne ako mnoho iných bádateľov, aj oni chápali normálne a neurotické správanie skôr ako kontinuum než ako dve rozdielne entity. Takže pre Dollarda a Millera je neurotické správanie determinované tými istými princípmi učenia, ktoré pôsobia aj pri „normálnom“ raste.

### Ako sa možno „naučiť“ neurózy

Jadrom každej neurózy je silný nevedomý konflikt, ktorý má skoro vždy korene v detstve. Počas jednej zo štyroch kritických tréningových situácií sa často u detí rozvinula intenzívna anxieta alebo vina za prejavenie bazálnych potrieb, čo formuje konflikt pokračujúci do dospelosti.

Práve tak, ako sa laboratórne zvieratá naučia inštrumentálnu odpoveď, ktorá im umožní uniknúť zo zúzkostňujúcej situácie, tak aj človek sa môže naučiť odpoveď — ako napr. represiu — ktorá mu umožní únik od pocitov anxiety či viny. Ale pri spôsobe „nemyslieť na veci“ sa ľudia bránia tomu, aby pri konflikte využili schopnosti riešenia problému a tomu, aby zistili, že podmienky, ktoré vytvárali konflikt, už prešli. Žena, ktorú v detstve rodičia zastráňovali tým, že keď prejavila hnev, prestali ju mať radi, môže mať aj v dospelosti problémy s prejavovaním agresívnych impulzov.

Možno nikdy nezistila, že takéto pocity treba niekedy prejať, alebo to, že sa už nemusí podriaďovať svojim rodičom. Konflikty pravdepodobne pokračujú tak dlho, kým zostanú nevedomými (spomeňme si, že ak má reakcia vyhasnúť, musí sa to udiť vo vedomí) a produkujú **symptómy** — špecifické prejavy alebo správanie, ktoré osoba prežíva ako nepríjemné, a nie ako normálne.

Symptómy často ľuďom dovoľujú dočasne uniknúť od strachu a úzkosti: „Symptómy neriešia základný konflikt... ale uľahčujú ho... Ak je symptóm úspešný, je posilnený, pretože redukuje neurotické utrpenie. Týmto spôsobom je symptóm naučený ako zvyk“ (Dollard a Miller, 1950, s. 15).

Na to, aby sme porozumeli Millerovej a Dollardovej koncepcii vzťahu medzi konfliktom, represiou, symptómom a posilnením, pozrime sa na niektoré udalosti z ich „Prípady pani A“.

Pani A., atraktívna 23-ročná žena, mala konzultácie so psychiatrom, pretože ju mnohé strachy a fóbie priviedli na myšlienku, že by sa mohla zblázniť. Najintenzívnejší strach mala pani A. z toho, že keď nebude počítat údery srdca, srdce jej prestane biť. Okrem toho cítila strach, keď sama opúšťala byť a mala strach na verejných miestach.

Terapeut dosť skoro zistil, že najväčší konflikt pani A. sa týkal sexu. Pani A. vyrastala s nevlastnou matkou, ktorej výchova bola z hľadiska sexu veľmi zaostalá. Vyrastala s takými pocitmi viny a anxiety, že potláčala svoje silné sexuálne túžby. Keď mala 10 alebo 12 rokov, zvedol ju nevlastný brat a pred manželstvom mala mnoho sexuálnych partnerov. Teraz sex opisovala ako niečo nechutné a nečisté a pri sexuálnych aktivitách so svojím manželom pociťovala veľkú hanbu.

Analýza ukázala, že fóbická reakcia pani A. na verejné priestranstvá bola vyjadrením jej strachu a viny z možnosti, že by ju zväbilo pokušenie na sexuálny kontakt. Každý podnet so sexuálnym podtónom — počítajúc do toho aj vlastné myšlienky — viedol k rastu jej anxiety, ktorú si mohla kontrolovať tým, že počítala údery srdca, zostávala doma alebo trvala na tom, aby ju niekto sprevádzal. Jedno alebo druhé opatrenie spôsobovalo, že sa „cítila lepšie“. Takže návyky — jej symptómy — boli posilňované redukciami anxiety (upravené podľa Dollarda, Millera, 1950, s. 17–22).

## 14. kapitola

---

Symptómy pani A. tu možno vidieť ako naučené správanie. Pozrime sa teraz, aký spôsob navrhuje Dollard a Miller, aby pomohli ľuďom zmeniť takéto správanie tým, že ich od neho „odnaučia“.

### Psychoterapia

*Ak je neurotické správanie naučené, malo by byť odučené nejakou kombináciou princípov, ktorých sa týka... Psychoterapia vytvára súbor podmienok, za ktorých sa možno od-učiť od neurotických návykov, a naučiť sa neneurotickým... Terapeut pôsobí ako istý druh učiteľa a pacient je žiakom (Dollard a Miller, 1950, s. 7–8).*

Napriek určitým terminologickým rozdielom Dollard a Miller navrhujú konvenčné terapeutické podmienky a procedúry: sympatický a permissívny terapeut povzbudzuje pacienta vo voľných asociáciách a v prejavovaní pocitov. Terapeut potom pomáha pacientovi porozumieť svojim pocitom a tomu, ako sa vyvíjali.

Pri spôsobe kontrastu berú do úvahy prácu Josepha Wolpeho, spomínaného v rámci ku 14.3. Wolpe, tiež ovplyvnený Pavlovom a Hullom, vyvinul model učenia správania, ktorý odmieta špeciálne psychoanalytické formulácie. Vzhľadom na to, čo sa deje v relatívne tradičnej psychoterapii, je najväčším príspevkom Dollarda a Millera ich analýza teórie učenia. V nasledujúcej časti v zátvorkách uvádzame príklady z príbehu pani A.

Dollard a Miller hovoria, že v človeku, ktorý vyhľadá terapiu, nevyhasla anxieta a vina, pretože si vytvoril techniky, ako sa vyhnúť všetkému, čo sa týka týchto emócií.

*(Pani A. sa vyhýbala anxiete tým, že počítala údery srdca, resp. inými metódami.)*

Takže terapeut sa pokúša nastoliť podmienky, ktoré budú viesť k vyhasnutiu týchto emócií spôsobujúcich problémy. Povzbudzuje osobu k tomu, aby prejavila zakázané myšlienky a emócie a prežila strach a vinu, ktoré evokujú. Zúzkostňujúce konzekvencie sa v terapeutickej situácii neobjavia. Strach sa takto zmenší a represia nemusí fungovať. Strach bez posilňovania postupne vyhasína. Pacient musí najskôr hovoriť len o menej zúzkostňujúcich situáciách.

*(Hoci terapeut stále povzbudzoval pani A., aby hovorila všetko, čo jej prichádza na myseľ, dlhší čas sa vyhýbala témam, ktoré sa týkali jej zásadných problémov.)*

Ako sa anxieta a vina spojené s týmito situáciami strácajú, efekt vyhasínania sa generalizuje aj na iné, viac stresujúce podmienky a pre jedinca je ľahšie konfrontovať sa s nimi.

*(Po tom, ako pani A. hovorila o menej zraňujúcich situáciách z detstva bez toho, aby ju terapeut odsudzoval, bola schopná hovoriť aj o tom, ako ju zvedol jej nevlastný brat.)*

**RÁMČEK 14.3** Model teórie učenia Josepha Wolpeho

Joseph Wolpe (1915–), psychiater a klinik, je jedným z najvernejších a najznámejších predstaviteľov modelu teórie učenia správania. Wolpe sa zaoberal najmä liečením behaviorálnych problémov a veľa toho o „normálnom“ jedincovi nenapísal.

Zaujímalo sa o to, akým spôsobom vzniká maladaptívne správanie a ako ho možno zmeniť.

Doktorát medicíny získal v roku 1948 na univerzite vo Witwatersrande, v južnej Afrike učil na univerzite psychiatriu, riadil výskum a mal privátnu klinickú prax. Po ročnom výskume a štúdiu v Centre pre progresívne štúdie v oblasti behaviorálnych vied (Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences) v Stanforde v Kalifornii sa v roku 1960 stal profesorom psychiatrie lekárskej fakulty na univerzite vo Virgínii. O päť rokov neskôr prijal profesúru na lekárskej fakulte Temple univerzity, kde už aj zostal.

Podľa Wolpeho je takmer všetko správanie naučené. Niektoré spôsoby správania, ako napríklad to, čo je spojené s rôznymi poruchami vo vývine, je podmienené konštitučne, ale vo všeobecnosti všetko, čo je potrebné na to, aby sa objavilo maladaptívne správanie je — podľa Wolpeho — spojenie pôvodne neutrálneho podnetu s fyzicky alebo psychicky bolestivou udalosťou pri jednej alebo viacerých príležitostiach. Wolpe pri vysvetľovaní neurotického správania nehovorí, na rozdiel od Dollarda či Millera, o nevedomom konflikte či obráňach Ega.

Zmeny správania

Ak je správanie naučené, pravdepodobne môže byť aj odučené. Anxieta či hanba v sociálnych situáciách je podľa Wolpeho naučená reakcia, ktorá sa však môže určitým druhom tréningu prekonať. Wolpe zdôrazňuje, že aj správanie, ktoré nie je naučené, môže byť odučené. Napríklad aj autistické alebo sebapoškodzujúce dieťa možno naučiť, aby si nebúchalo hlavu o stenu, či neškriabalo a nedriapalo kožu.

Metódy, ktorými Wolpe lieči maladaptívne správanie, a to či naučené, alebo konštitučne predisponované, vytvárajú to, čo je široko známe ako behaviorálna terapia. Táto terapia sa upriamuje na správanie ako také a nepredpokladá žiadne podmieňujúce príčiny. Wolpe hovorí, že hoci si pacienti niekedy svoje zlé návyky a myšlienky neuvedomujú, stáva sa častejšie, že anxieta „sa spúšťa v situáciách, ktoré pacient považuje za neškodné“ (1978, s. 443). Wolpe predpokladá, že ak by mohla v prítomnosti podnetu evokujúceho anxiu prebehnúť reakcia antagonistická k anxiete a sprevádzaná komplexnou alebo čiastočnou supresiou anxiózne reakcie, spojenie medzi podnetom a anxióznou reakciou by oslabilo (1958, s. 71). Wolpe tento princíp chápal ako špecifický prípad všeobecného princípu **recipročného útlmu**, ktorý definoval ako situáciu, v ktorej sa zdá, že „vyvolanie odpovede spôsobuje znehodnotenie sily vyvolávania simultánnej reakcie“ (1958, s. 29). Reakcia jedenia, ktorá sa úspešne využíva pri protipodmieňovaní u detí a živočíchov, nie je už pri dospeljej anxiete antagonistickou. Hľadajúc iné možnosti súperiácií odpovedí vyvinul Wolpe metódu, ktorá ho preslávila — metódu **systematickej desenzitizácie**. Pri tejto metóde sa jedinec najskôr učí relaxáciu (reakcia, ktorá je k anxiete antagonistická) a potom sa postupne konfrontuje a vyrovnáva s objektmi či situáciami, ktoré anxiu provokujú. Predstavme si napríklad, že o terapiu požiadala mladá žena, ktorá má veľký strach z jazdy na pohyblivých schodoch. Pocífuje pri tom veľkú anxiu, objavujú sa palpitácie srdca, dýcha rýchlejšie a plytšie a pod. Terapia systematickou desenzitizáciou vyzerá tak, ako uvádzame ďalej.

Najskôr sa naučí dosahovať hlbokú svalovú relaxáciu alebo kompletnú relaxáciu vôľovým uvoľňovaním kostrových svalov. Potom terapeut vytvorí spoločne s pacientom **hierarchiu anxiety**, ktorá je zoznamom situácií vyvolávajúcich nepríjemné emócie a zoradených podľa narastajúcej anxiety (pozri tab. 14.2). Samotná terapia pozostáva z toho, že pacient si

## 14. kapitola

predstavuje, tak živo, ako je to len možné, každú situáciu uvedenej hierarchie, pričom stále udržiava relaxáciu.

Spomínaná mladá žena by začala s položkou, ktorá je v tabuľke 14.2 najnižšie — čítanie slova eskalátor. Dostala by inštrukciu, aby s predstavou tejto situácie prestala hneď, ako začína cítiť anxiету, aby však s touto situáciou pracovala tak dlho, kým si ju nedokáže predstaviť niekoľko sekúnd a pri predstave nezostane úplne zrelaxovaná. Až potom ide na ďalšiu, kde sa opakuje identická procedúra, a takto to pokračuje až k vrcholu hierarchie.

**TABUĽKA 14.2**

### *Hierarchia anxiety*

Možno si všimnúť, že hierarchia začína dole najmenej zúzkostňujúcou situáciou a postupne stúpa až k najviac zúzkostňujúcej situácii na vrchole.

- Stáť na pohyblivých schodoch počas ich pohybu.
- Vstúpiť na pohyblivé schody.
- Vojsť do budovy a priblížiť sa k pohyblivým schodom.
- Zistiť, že dôležité stretnutie sa bude konať na mezaníne budovy, kde sa možno dostať len pohyblivými schodmi.
- Počuť o možnosti stretnutia s priateľom na pohyblivých schodoch v obchodnom dome.
- Čítať slovo pohyblivé schody (eskalátor) v článku o architektonickom designe.

### Behaviorálna terapia versus psychoanalýza

Wolpe tvrdí, že psychoanalýza nefunguje. Porovnáva psychoanalýzu a behaviorálnu terapiu a zdôrazňuje, že behaviorálna terapia vykazuje podstatne väčší stupeň zlepšenia: typické je 80—90 %. Otázka relatívnej účinnosti rôznych psychologických spôsobov liečenia je komplexná a porovnávanie jednotlivých liečebných modalít sa už venovalo veľa výskumných prác. Treba povedať, že mnohí autori sa v tomto bode s Wolpem rozchádzajú. Podľa Wolpeho (1981) sa behaviorálna terapia nesprávne obviňovala z toho, že ignoruje ľudské emócie, zlyháva pri zaoberaní sa kognitívnymi procesmi a je vyhovujúca len pre veľmi úzky okruh problémov, ako napríklad fóbie.

Wolpe hovorí, že behaviorálna terapia berie do úvahy pacientove myšlienky a pocity; kognitívne procesy sú integrálnou časťou behaviorálnej terapie. Zdôrazňuje, že reálnym problémom je, že jednoducho nie je dosť ľudí natrénovaných na vhodné použitie behaviorálnej terapie. Podľa Wolpeho sa množstvo klinikov pokúša používať túto metódu bez toho, aby jej primerane rozumeli. Zvlášť **behaviorálna analýza** sa používa len zriedkavo a zriedkavo je aj pochopená. Bez tohto procesu, ktorý „identifikuje a definuje podnetové zdroje anxiety a vytvára kauzálne spojenia medzi anxiety a dôsledkami, ktoré táto môže mať,“ nemôže terapeut dúfať, že dokáže správne zhodnotiť, ktoré druhy anxiety sú založené na autonómnom podmieňovaní a ktoré na kognitívnych chybách. Pri robení tejto analýzy je to terapeutova zručnosť, ktorá umožňuje úspešne použiť behaviorálnu terapiu aj pri najkomplexnejších neurózach (Wolpe, 1981a, s. 162).

Od roku 1950 bolo v literatúre uvedených množstvo prípadových štúdií, ktoré uvádzali úspešné použitie techník behaviorálnej terapie. Veľa z nich ukázalo nielen to, že desenzitizáciu možno úspešne použiť pri liečení mnohých druhov problémov, ale aj to, že v špeciálnych prípadoch môže byť táto procedúra nadradená tradičným technikám. Oblasť behaviorálnej terapie je všeobecne charakterizovaná zdravou teoretickou diskusiou a terapeuti majú k dispozícii množstvo techník, počítajúc do toho systematickú desenzitizáciu a zaplavenie (pozri

13. kap.), z ktorých každá — či už sama, alebo v kombinácii — môže byť u rôznych jedincov a pri rôznych druhoch porúch mimoriadne užitočná.

Wolpe získal množstvo pôct a ocenení, okrem iných aj uznávané vedecké ocenenie od APA (v roku 1979) za aplikáciu psychológie. Jeho najväčšími prácami sú: *Psychotherapia recipročným útlmom (Psychotherapy by Reciprocal Inhibition, 1958)* a *Prax behaviorálnej terapie (The Practice of Behavior Therapy, 1982)*. Od roku 1969 vydával Časopis pre behaviorálnu terapiu a experimentálnu psychiatriu, ktorý prezentuje experimentálne štúdie behaviorálnej terapie.

Osoba sa stáva viac a viac schopná vystaviť sa jadrovým konfliktom a významu symptómov. Terapeut ju povzbudzuje, aby používala verbálne názvy, ktoré pomáhajú diskriminovať medzi vnútornými strachmi a vonkajšou realitou, medzi detstvom a svetom dospelých.

*(Keď terapeut pomohol pani A. diferencovať medzi jej detstvom a prítomnosťou, začala sa vzdávať svojho závislého postoja a preberala zodpovednosť za svoje vlastné myšlienky.)*

Ako narastá potlačenie a rozvíja sa diskriminácia, klient sa stáva schopným použiť na konštruktívne vyriešenie problému vyššie duševné procesy. Úspešné spôsoby správania stále viac redukujú strach a symptómy sa strácajú. Pozitívne odmeňovanie posilňuje nové spôsoby reagovania, ktoré nahrádzajú staré symptómy, čo kontroluje anxiétu.

*(Tým, že terapeut pomohol pani A. pomenovať sexuálne myšlienky a pocity a netrestal ju za ne, povzbudil ju k tomu, aby zlepšovala sexuálny vzťah so svojím manželom. Ako sa vzťah zlepšoval, strach pani A. sa znižoval a stala sa schopnou vyjsť von sama.)*

## CHARAKTERISTIKY VÝSKUMU

Miller, Dollard a ich študenti urobili množstvo empirických výskumov, kde overovali deriváty svojich teórií. Na ilustráciu ich výskumu uvedieme dva typy bádania. Prvý vysvetľuje psychoanalytický pojem presunutia, dávajúc ho do súvisu s fenoménom generalizácie podnetu. Druhý, ktorý predstavuje centrum Millerovej pozornosti, vysvetľuje fyziologickú bázu učenia.

### Štúdie presunutia

**Presunutie** je presmerovanie impulzu, ktorému človek bráni — či už vplyvom vonkajších okolností, alebo vnútorného zákazu — prejavíť sa. Presunutie môže fungovať ako obrana; niekto sa môže obávať prejavíť svoj hnev, potlačí ho alebo ho zadrží a prejaví ho neskôr v inej situácii. Žena, ktorá sa obáva povedať niečo svojmu šéfovi, sa môže po príchode domov začať hádať so svojím manželom. Je dobre si všimnúť, že pri tomto spôsobe presunutia súťažá druhá reakcia — obyčajne strach — s pôvodnou. Za adaptívnu formu presunutia možno považovať to, čo niekedy nazývame **sublimáciou** — energia, ktorú nemožno vynaložiť v pôvodnej forme, sa presúva do inej oblasti („mení sa jej kanál“). Muž, ktorý nemá sexuálny vzťah, alebo sa rozhodol, že sa ho zriekne, môže presunúť svoju sexuálnu energiu do pudu (túžby) po kreatívnych výkonoch, môže sa sústreďiť na maľovanie či na vybudovanie elektronickej firmy. V tomto prípade sa energia jed-

## 14. kapitola

---

ného pudu presúva do iného pudu; v prvom type presunutia sa energia toho istého pudu zameriava na odlišný objekt. Skúmajúc prvý typ presunutia dal Miller a Bugelski (1948) vyplniť skupine mladíkov, ktorí boli v letnom tábore, dotazníky, ktoré zisťovali ich postoje voči niektorým menšinám. Probandi pri vyplňovaní dotazníkov nevedeli, že práve prácou s nimi prepásli istú, veľmi populárnu, sociálnu udalosť. Po skončení dotazníkov im examinátor povedal o udalosti, ktorú prepásli, a potom ich požiadal vyplniť ďalší súbor dotazníkov.

Bádatelia zistili, že mladíci prezentovali voči menšinám signifikantne negatívnejšie postoje po tom, ako sa dozvedeli o udalosti, ktorú prepásli, než tomu bolo predtým. V psychoanalytických termínoch bádatelia interpretovali tento výrazný nárast hostility voči menšinám ako presunutie hnevu. Probandi sa „pôvodne“ hnevali na experimentátorov, že im neumožnili sledovať udalosť. V S-R pojmom došlo u chlapcov ku generalizácii reakcie z jedného podnetového objektu (cudzinci — experimentátori, ktorí ich frustrovali) na iný podnet (cudzinci — príslušníci menšinových skupín).

### Učenie autonómneho nervového systému

Obráťme sa na inú oblasť a pozrime sa na Millerov výskum týkajúci sa fyziologických mechanizmov, ktoré sa podieľajú na učení symptomatického správania. Asi si pamätáte, že Dollard a Miller považovali neurotické symptómy pani A. za naučené reakcie alebo návyky, ktoré sa možno prostredníctvom psychoterapie odučiť.

V rámci neurotického správania existujú aj iné symptómy, ktoré sú somatickej povahy, napr. zrýchlený tep srdca, ktorý prežívame v stavoch anxiety. Nikto sa nemusí učiť, aby jeho srdce bilo, resp., ako zvýšiť či znížiť jeho rýchlosť — túto funkciu reguluje **autonómny nervový systém (ANS)**. Dlho sa verilo, že takéto autonómne reakcie nemôže jedinec vôľovo riadiť tak, ako napríklad riadi kostrovo-svalové pohyby ruky či nohy, a preto ich ani nemožno inštrumentálne „napodmieňovať“. (Iste si pamätáte, že pri inštrumentálnom učení musí organizmus na získanie odmeny vykonať špecifickú reakciu.)

Miller a Dollard dočasne akceptovali tradičný pohľad na psychofyziologické, resp. psychosomatické symptómy; ak sa ich nemožno naučiť, tak sa ich nemožno odučiť. V sérii pokusov na živočíchoch sa Miller v 60. rokoch zaoberal práve týmto hľadiskom. V jednom z týchto experimentov Miller a Banuazizi (1968) monitorovali dva typy internej reakcie krýs: rýchlosť tepu a kontrakciu čriev. Aby sa uistili, že reakcie krýs budú podmienené ANS (a nie kostrovo-svalovým systémom), podali im injekčne drogu curare, ktorá spôsobuje paralýzu svalov tým, že zabraňuje motorickým impulzom vyvolávať normálnu kontrakciu kostrového svalstva. Potom krasy rozdelili do dvoch skupín. V prvej skupine krasy dostávali odmenu vždy vtedy, keď ich spontánna črevná kontrakcia bola nad alebo pod úrovňou určitej amplitúdy. U krýs sa počas tréningového obdobia prejavilo významné zvýšenie či zníženie kontrakcií, ale neobjavila sa žiadna systematická zmena srdcového rytmu, ktorý bol tiež monitorovaný.

Druhá skupina krýs, ktorá bola odmeňovaná za zmeny srdcového rytmu, prejavila spontánne zrýchlenie či spomalenie primeraným smerom, ale neobjavili sa žiadne zmeny v črevnej kontrakcii. Fakt, že efekt podmieňovania bol v oboch skupinách živočíchov špecifický vzhľadom na reakciu odmeňovania, naznačuje, že reakcie boli inštrumentálne „napodmieňované“.

Takéto a podobné zistenia poukázali na viacero netušených možností. Najskôr to bol Miller, ktorý naznačil možnosť (1969), že psychofyziologické symptómy sa učíme práve

tak, ako aj iné druhy symptómov. Ak je to tak, zrejme možno techniky inštrumentálneho podmienovania využiť na zníženie intenzity takých symptómov, ako napríklad vysoký krvný tlak, a to bez ohľadu na to, či je podmienený psychologickými, alebo fyziologickými faktormi.

Táto hypotéza a jej podobné prispievali k rastúcemu záujmu a výskumu v oblasti tréningu **biologickej spätnej väzby** (biofeedback), ktorá osobe poskytuje informácie, resp. „spätnú väzbu“ o fyziologických procesoch a posilňuje ju pri zmene týchto procesov. V pokračujúcej práci v tejto oblasti sa Miller neustále pokúšal demonštrovať, že to, čo je „napodmieňované“, je v skutočnosti reakciou ANS. Zároveň však zdôrazňoval, že hoci je pre teóriu učenia dôležité spoznať odpoveď na túto otázku, nie je potrebná na to, aby sme aplikovali princípy biologickej spätnej väzby pri liečení určitých chorôb.

Iní bádatelia poukázali pri výskume biologickej spätnej väzby na to, že niektorí ľudia sa skutočne môžu naučiť kontrolovať svoj tep a iné autonómne procesy. Výskum však nedokázal, že tieto metódy by bolo možné s úspechom použiť u všetkých ľudí, a takisto sa nepreukázala efektívnosť týchto metód pri liečení akútnych chorobných stavov. Miller sám mal pri opakovaní svojich skorších objavov ťažkosti (Miller a Dworkin, 1979) a zdá sa, že v tejto zložitej oblasti bude ešte treba urobiť veľký kus práce.

## ZHODNOTENIE

Asi od roku 1940 urobilo viacero generácií psychológov množstvo empirických výskumov, aplikujúcich S-R princípy učenia na ľudské správanie. Tento smer teórie osobnosti podporuje veľmi silná skupina prívržencov, ktorí sa aktívne zaoberajú rozširovaním a modifikovaním spomínaných pojmov.

Millerova a Dollardova teória, a najmä ich výskum, má množstvo pozitív. Po prvé: ich podstatné pojmy sú vysvetlené jasne a zvyčajne vedú k špecifickým triedam empirických udalostí. Po druhé: len zriedka sa odvolávajú na také nepresné formulácie, ako je intuícia. Namiesto toho preferujú triezvy, pozitivistický prístup.

Po tretie: napriek takémuto prístupu sú teoretici S-R učenia schopní obsiahnuť široké spektrum empirických fenoménov; neváhajú postupovať so svojimi pojmovými nástrojmi až k vyššiemu komplexu behaviorálnych fenoménov. Po štvrté: Dollardova a Millerova koncepcia opatrne špecificky opisuje proces učenia, ktorý je rozhodujúcim faktorom každej teórie osobnosti, čo sa často prehliada, alebo sa to berie do úvahy len povrchno. Ich teória poskytuje model pre iné teoretické pozície. A napokon: Miller a Dollard objasnili využitie sociokulturálnych premenných viac, než to urobili iní teoretici, o ktorých sme hovorili. Výsledkom bolo, že ich teória bola aplikovaná — aspoň kulturálnymi antropológmi — oveľa širšie než iné teórie osobnosti s výnimkou psychoanalýzy.

Čo sa týka skupiny teoretikov učenia ako takého, bádatelia sa delia podľa otázky, či inkorporovať hypotézy a špekulácie aj iných typov teórií, ako napríklad psychoanalýzy. Psychológovia ako Eysenck, Skinner a Albert Bandura (pozri 15. kap.) nielenže vidia len malú nutnosť ísť „za“ princípy učenia, ale často aj sami aktívne nesúhlasia s hľadiskami „tradičnejších“ teoretikov.

Prakticky všetci teoretici učenia (vynímajúc Skinnera) zdôrazňujú nevyhnutnosť teórie, ktorá by bola pre bádateľov vedúcou, a potrebu podrobiť teoretické diferencie experimentálnemu testovaniu. V rámci teoretikov osobnosti majú prívrženci teórie S-R tendenciu byť veľmi vnímaví k povahe a fungovaniu teórie v empirickej disciplíne.

## 14. kapitola

S-R teória bola aj terčom kritiky mnohých psychológov, ktorí sú presvedčení o tom, že adekvátne porozumenie ľudskému správaniu musí obsahovať viac než len otrockú aplikáciu experimentálnych metód fyzikálnej vedy. Títo bádatelia cítia, že hoci ich vlastné pozície nemôžu spočívať len na primerane kontrolovaných pozorovaniach, tieto sú relevantné aspoň do tej miery, aký majú účel. Zdôrazňujú, že najväčšia časť S-R štúdií sa týka jednoduchého, nie komplexného správania a zaoberá sa živočíchmi, a nie ľudskými bytosťami. Pýtajú sa: „Načo je to, ak sa robí rozsiahly, starostlivo kontrolovaný výskum s laboratórnou krysou, keď po tom musíme prijať vrtkavý predpoklad fyziologickej kontinuity, aby sme mohli naše závery aplikovať na ľudské správanie?“

Podobným tónom hovoria aj tí kritici S-R teórie, ktorí zastávajú názor, že relatívne formálna primeranosť S-R teórií je len ilúziou, pretože spočíva na aplikovaní princípov len v rámci veľmi úzkeho spektra; buď ide o zvieracie správanie, alebo o veľmi obmedzenú oblasť ľudského správania.

Vari najvýznamnejšou kritikou S-R prístupov je, že nedostatočne špecifikujú podnet a reakciu. Teoretici učenia sa tradične zaoberali procesom učenia, nepokúšali sa identifikovať či klasifikovať ani podnety týkajúce sa prírodného prostredia, ani reakcie organizmov.

Miller, čiastočne s humorom, poznamenal, že S-R teóriu by bolo vhodnejšie nazývať „teóriou spojenia“ (hyphen theory), pretože viac hovorí o spojení medzi podnetom a reakciou než o podnete a reakcii ako takých. Ak sa na to pozrieme vážne, možno povedať, že ak psychológovia nemôžu úplne definovať podnet ľudského správania a reakcie, ktoré toto správanie vytvárajú, ich práca sa začína problematicky.

Najčastejšie sa ozývajúca kritika S-R teórie poukazuje na jej jednoduchosť a na to, že správanie študuje fragmentárnym a atomistickým spôsobom len na segmentoch.

Holistickí teoretici vyhlasujú, že nikto nemôže dúfať, že porozumie správaniu, resp. bude ho schopný predikovať bez toho, aby bral do úvahy organizmus ako fungujúci celok a takisto súčinnosť jednotlivých častí, ktoré S-R teoretici skúmajú mikroskopicky.

Napokon niektorí kritizujú S-R teoretikov pre to, lebo majú nedbalé vyjadrovanie a myšlienkové procesy. Títo kritici vyhlasujú, že S-R pojmy nie sú vhodné na vysvetlenie nadobudnutia a vývinu komplexu kognitívnych funkcií. Ako uvidíme v nasledujúcej kapitole, do niektorých teórií učenia sa v posledných rokoch inkorporovali aj teórie reči a poznávania a pri vývine osobnosti sa brali do úvahy.

S-R teória má v mnohých ohľadoch špecifické americké teoretické postavenie. Je objektívna, dôraz kladie na empirický výskum a len minimálne sa zaoberá subjektívnou a intuitívnou stránkou ľudského správania. Je v dosť ostrom kontraste k množstvu iných teórií, o ktorých sme hovorili a ktoré sú viac záležitosťou európskej psychológie. S-R teória v každom prípade neústupne zdôrazňovala empirickú stránku a bude pokračovať, aby vytvárala jedinečné príspevky v štúdiu osobnosti.

## ZHRNUTIE



- ① S-R teória, založená na objektívnych a empirických údajoch, sa v zásade týka toho, ako si ľudský jedinec získava a uchováva nové formy správania.
- ② Od svojho začiatku, v prácach takých bádateľov ako Ivan Pavlov, John Watson a Edward Thorndike, až po existujúci stav súčasnosti zaujala S-R teória pozíciu, ktorá je odvodená od klasického empirizmu.



- 3 Neal Miller a John Dollard boli presvedčení, že k porozumeniu ľudského správania môže viesť len prístup, ktorý bude integrovať hľadiská niekoľkých sociálnych vied, a tak kombinovali teóriu učenia Clarka Hulla s psychoanalytickými formuláciami a poznatkami z oblasti sociológie a antropológie.
- 4 **Návyk a sekundárny pud** patria v Millerovom a Dollardovom systéme k relatívne stabilným aspektom osobnosti.
- 5 Základným komponentom ľudskej motivácie je sekundárny pud. V modernej západnej spoločnosti možno len zriedka vidieť fungovanie **primárnych pudov**. Väčšina správania vyjadruje fungovanie získaných pudov ako anxieta, hanba či túžba po radosť.
- 6 **Primárne odmeny** sú nahradené **sekundárnymi odmenami**, napríklad peniazmi, ktoré sa stávajú „posilňovačmi“ pre väčšinu dospelého správania.
- 7 Dieťa začína život s repertoárom **špecifických reflexov, vrodenu hierarchiou reakcií** a primárnych pudov.
- 8 Pud je silným podnetom, ktorý „poháňa“ akciu. Podnetom, ktorý determinuje presnú povahu takejto reakcie, je **klúč**. Reakciou je každá aktivita, ktorú organizmus vykoná. **Odmena** je zameraná na redukovanie či eliminovanie pudového podnetu, takže posilňuje každú reakciu, ktorú sprevádza.
- 9 Sekundárny pud strachu (anxieta), ktorý je často naučený **klasickým podmieňovaním**, slúži na to, aby motivoval **inštrumentálne učenie** reakcií, ktoré tento strach redukujú. Reakcie, ktoré nie sú dlhšie posilňované — prestávajú eliminovať podnet provokujúci strach — budú vyhasínať a budú nahradené inými reakciami, ktoré budú plniť tento cieľ úspešnejšie.
- 10 Pretože naučený pud strachu je veľmi silný a pretože pri pretrvávajúcej prítomnosti podmieneného podnetu bude tento pud naďalej motivovať reagovanie, ktoré posilňuje organizmus, budú mať naučené emočné reakcie a inštrumentálne správanie tendenciu pretrvávať aj vtedy, keď pôvodný stresujúci podnet nie je už viac prítomný.
- 11 Ak nie je nejaká špecifická reakcia už dlhšie posilňovaná, má tendenciu „vyhasínať“. Reakcie súvisiace s naučeným pudom strachu sú veľmi odolné voči vyhasínaniu, ale niekedy ich možno eliminovať **protipodmieňovaním**.
- 12 Pri **generalizácii podnetu** sa organizmus naučí vyprodukovať takú istú alebo veľmi podobnú reakciu v situáciách, ktoré sú viac či menej podobné pôvodnej podnetovej situácii. Pri **generalizácii reakcie** sa organizmus naučí vyprodukovať viac či nemej odlišné reakcie v podnetovej situácii, ktorá je taká istá alebo veľmi podobná. Pri **diskriminácii podnetu** sa organizmus naučí prijateľné reakcie v podnetových situáciách rôzneho stupňa podobnosti.
- 13 **Kľúče produkujúce reakcie** — u ľudského jedinca je to väčšinou myslenie, hovorenie alebo písaná reč — posilňujú generalizáciu a diskrimináciu. Pri **uvažovaní** sú vnútorné kľúče náhradou vonkajších aktov; **vnútorné hierarchie reakcií** sa transformujú do **výsledných hierarchií** oveľa rýchlejšie a efektívnejšie, než je tomu pri vonkajšom správaní.
- 14 Reč ako sociálny produkt umožňuje prenášanie návykov z jednej generácie na inú. Takže vo vývine osobnosti sú dôležité obe — aj **rečové procesy**, aj **sociálne milieu**.
- 15 Vo vývine osobnosti sú kritické **štyri tréningové situácie** — **kímenie, tréning**

## 14. kapitola

**čistoty, sexualita** a tréning v zaobchádzaní s **hnevom a agresiou**. Situácia krímenia môže mať napríklad významný vplyv na budúce interpersonálne vzťahy. Alebo redukuje pud a je spojená s gratifikáciou dieťaťa, alebo pohodlie a pocit bezpečnosti, ktorý dieťa pociťuje pri telesnom kontakte s matkou, spôsobujú, že „byť s inými“ sa stáva pozitívnou a žiaducou situáciou.

- ❖ Sú tri typy základných konfliktov: **priblíženie—vyhýbanie, vyhýbanie—vyhýbanie** a **priblíženie—priblíženie**. Podľa gradientu priblíženia je tendencia priblížiť sa k pozitívnemu cieľu tým väčšia, čím bližšie k tomuto cieľu jedinec je. Podľa **gradientu vyhýbania** je tendencia vyhnúť sa negatívnemu podnetu tiež tým silnejšia, čím bližšie k tomuto podnetu jedinec je. Gradient vyhýbania je strmší než gradient priblíženia; s narastaním pudu sa môže zvyšovať úroveň relevantného gradientu.
- ❖ Jadrom každej neurózy je silný **nevedomý konflikt**, ktorý je najčastejšie naučený v jednej zo štyroch uvedených kritických tréningových situácií v detstve. **Potlačené** konflikty produkujú správanie (**symptómy**), ktoré pretrváva, pretože umožňuje okamžitý únik od strachu a toto sa neustále posilňuje. Odučiť sa od neurotického správania možno tým, že konflikty sa privedú do vedomia, kde sa strach môže prežiť bez škodlivých dôsledkov. Ak je strach menší, represia už nie je potrebná a strach bez posilňovania postupne vyhasína.
- ❖ Štúdie demonštrovali **presunutie** hostilných impulzov.
- ❖ Experimenty ukázali, že človek aj živočích sa do určitej miery dokázu naučiť reakcie svojho **autonómneho nervového systému**; môžu sa naučiť zrýchliť alebo spomaliť srdcový pulz a zvýšiť alebo znížiť rozsah črevných kontrakcií. Oblasť **biologickej spätnej väzby (biofeedback)** ponúka možnosti liečenia špecifických problémov, ako napríklad vysoký krvný tlak. Zistenia v tejto oblasti sú rôznorodé a potrebujú ešte ďalší výskum.
- ❖ S-R teória sa kritizovala, pretože dôraz kladla na jednoduché správanie, najmä pri subhumánnych živočíchoch a zanedbávala komplexné kognitívne funkcie. Hovorí sa, že ak jej princípy učenia možno aplikovať len na veľmi obmedzenej báze, jej formálna adekvátnosť je iluzórna. S-R teória sa viac zaoberá procesom učenia než špecifikáciou podnetov a reakcií. Holistickí teoretici tvrdia, že segmentárny atomistický prístup S-R teórie nemôže prispieť k pravdivému porozumeniu ľudského správania.
- ❖ Na druhej strane, S-R teória a stanovisko Millera a Dollarda zvlášť predstavuje tvrdohlavý, pozitivistický, empiricky orientovaný prístup, ktorý zaberá široké spektrum fenoménov. S-R prístup má jasno o povahe a fungovaní teórie v empirickej disciplíne a svojím zdôrazňovaním procesu učenia poskytuje excelentný model pre iné teoretické stanoviská.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Študent, ktorý sa zaujíma o korene S-R teórie, si možno bude chcieť prečítať niečo z Pavlovových, Watsonových či Thorndikeových pôvodných prác, napríklad Pavlov: *Podmienené reflexy (Conditioned Reflexes, 1927)*; Watson: *Behaviorizmus (1925)*, alebo Thorndike: *Základy učenia (The Fundamentals of Learning, 1932)*. Bower a Hilgard

podávajú v práci *Teórie učenia (Theories of Learning, 1981)* vynikajúci prehľad všetkých typov teórie učenia. Jadro Millerovej a Dollardovej S-R teórie osobnosti je vyložené v dvoch knihách — *Sociálne učenie a imitácia (Social Learning and Imitation, Miller, Dollard, 1941)* a *Osobnosť a psychoterapia (Personality and Psychotherapy, Dollard, Miller, 1950)*. Miller sumarizoval väčšinu svojej experimentálnej práce v niekoľkých zborníkových kapitolách, ako napríklad: *Liberalizácia základných S-R pojmov: Dodatky ku konfliktnému správaniu, motivácii a sociálnemu učeniu (Liberalization of Basic S-R Concepts: Extensions to Conflict Behavior, Motivation and Social Learning, 1959)*. Okrem toho Miller v knihe *Vybrané state (Selected Papers, 1971)* zhromaždil práce, ktoré... „mali najväčšiu súčasnú platnosť... historický význam v čase, keď boli publikované a ...osobnostný vplyv na mňa...“

Miller a Dollard spolupracovali s tromi inými autormi, Leonardom Doobom, O. Hobartom Mowrerom a Robertom R. Searsom na vynikajúcej monografii nazvanej *Frustrácia a agresia (Frustration and Aggression, 1939)*. Táto bola jedným z prvých pokusov o analýzu fenoménu osobnosti v pojmoch S-R teórie učenia, psychoanalýzy a antropologických údajov. Kniha podnietila množstvo štúdií, avšak jej základný postulát, že agresívne správanie vždy vychádza z frustrácie a že frustrácia teda vedie k agresivite, bol veľmi kontroverzný. Táto myšlienka bola dobrou vodiacou ideou výskumu, ale ukázalo sa, že k ľudskej agresivite prispieva okrem frustrácie ešte množstvo iných faktorov.

Čitateľ, ktorý sa zaujíma o prácu Millera a iných súčasných bádateľov v oblasti biologickej spätnej väzby — dlho sa myslelo, že inštrumentálne podmieňovanie telesných procesov je mimovoľné — si možno bude chcieť pozrieť prácu *Jonasa: Viscerálne učenie; Smerovanie k poznaniu sebakontroly (Visceral Learning; Toward a Science of Self-control, 1973)*. Ide o knihu, ktorá je napísaná skôr pre laikov. Aj Miller spolu s inými vydal knihu, ktorá sa týka tejto oblasti — *Miller, Barber, DiCara, Kamiya, Shapiro a Stoyva: Biologická spätná väzba a sebakontrola (Biofeedback and Self-control, 1973)*, kde napísal úvodnú kapitolu, ako aj „technický príspevok“ o klinických aplikáciách.

V roku 1983 uvádza Miller v *Ročnom prehľade psychológie (Annual Review of Psychology)* v článku o behaviorálnej medicíne prehľad svojej súčasnej práce, spájajúcej to so svojou staršou prácou s Dollardom. Miller bol viac ako 50 rokov aktívnym bádateľom a ešte aj dnes možno jeho prácu považovať za modernú.

Okrem svojej práce s Nealom Millerom napísal John Dollard množstvo kníh, počítajúc do toho dobre známou *Kastu a triedu južného mesta (Caste and Class in a Southern Town, 1937)*, ktorú sme už spomínali, *Deti v otroctve (Children of Bondage, 1940)*, spolu s Allison Davisovou) a dve psychologické analýzy strachu *Víťazstvo nad strachom (Victory over Fear, 1942)* a *Strach v boji (Fear in Battle, 1943)*. Dollardov veľký záujem o psychoterapiu a jej východiská sa prezentuje v knihách *Kroky v psychoterapii (Steps in Psychotherapy, 1953)*, ktorú napísal s Frankom Auldom a Alice Whiteovou a *Hodnotenie ľudských motívov (Scoring Human Motives, 1959)* so spoluautorom Auldom.

# 15. kapitola

*Z perspektívy sociálneho učenia sa ľudská povaha  
charakterizuje ako obrovská potencialita,  
ktorá môže byť tvarovaná priamymi i zástupnými zážitkami  
do rôznych foriem v rámci biologických limitov.*

*Albert Bandura*

*Bezmocnosť je psychologický stav, ktorý často vzniká z toho,  
že udalosti sú nekontrolovateľné.*

*Martin Seligman*

*Pokroku v oblasti posudzovania a psychológie osobnosti bránili  
zlyhania pri aplikovaní relevantných princípov o podmienkach,  
ktoré vytvárajú, udržiavajú a menia sociálne správanie.*

*Walter Mischel*

## **ALBERT BANDURA**

Systém Self

Čo motivuje ľudí?

Učenie pozorovaním: Vývin správania

## **UČENIE SA EMOČNÝM SKÚSENOSTIAM**

### **ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

## **MARTIN SELIGMAN**

Naučená bezmocnosť

Vysvetľovací štýl

## **WALTER MISCHEL**

Predpovede správania

Paradox konzistencie

Odloženie uspokojenia

Výskumné metódy

## **ZHODNOTENIE**

## **ZHRNUTIE**

## **ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

### OSOBNOSŤ AKO SOCIÁLNE UČENIE: ALBERT BANDURA A INÍ

Niekoľko týždňov po prepustení z nemocnice konzultoval 35-ročný muž so svojím lekárom. Keď pán T. z nemocnice odchádzal, povedali mu, že srdcový záchvat mu zanechal trvalé poškodenie srdcového svalu a že by sa mal len postupne vracaf ku všetkým svojim aktivitám — k práci, každodennému golfu, spoločenským udalostiam a sexuálnym vzťahom so svojou manželkou. Pán T. sa však bojí robiť hociktorú z uvedených činností a väčšinu času trávi doma. Je stále unavený a obáva sa, že akékoľvek zrýchlenie srdcovej činnosti je signálom ďalšieho, tentoraz už smrteľného srdcového infarktu.

Lekár vysvetlil pánovi a pani T., ktorá ho sprevádzala, že fyziologické zotavenie poškodeného srdca prichádza omnoho rýchlejšie ako psychologická rehabilitácia človeka. Lekár rozpoznal, že pán T. neverí svojej vlastnej telesnej zdatnosti. Hoci je pán T. telesne schopný vrátiť sa k normálnej rutine bez ohrozenia zdravia, proste tomu neverí.

O niekoľko týždňov pri bežnej kontrole stavu pán a pani T. vrelo zdravia lekára. Pán T. s radosťou oznamuje, aké nízke golfové skóre dosiahol, ako dobre funguje v práci i doma, že jeho spoločenský a sexuálny život sa vrátil do normálnych kolají. Čo spôsobilo takú dramatickú zmenu u tohto človeka?

Pán T. sa liečil u psychológa, ktorý použil techniky sociálneho učenia, aby zmenil u pána T. vnímanie vlastnej kardiálnej zdatnosti pomocou narastajúcich informácií o telesnom stave. Psychológ umožnil pánovi T. zmeniť jeho **očakávanie účinku** (efficacy expectations) tým, že ho vystavil štyrom druhom presvedčenia, a tak dosiahnuť zmysel pre **sebaúčinnosť** (self-efficacy). Pán T. usilovne behal na trénažeri (**zážitok výkonu či nariadenia**) (enactive or performance experience). Hovoril s bývalými pacientmi kardiakmi, ktorí sa vrátili k predchádzajúcemu aktívnemu životnému štýlu (**zástupný zážitok**) (vicarious experience). Hovoril so svojím lekárom a fyzioterapeutom, ktorí mu dali pravdivé informácie a povzbudili ho k zvyčajným aktivitám (**zážitok presvedčovania**) (persuasive experience). A napokon, pán T. sa naučil, aký je skutočný zmysel istých telesných príznakov a ako si ich správne interpretovať, aby sa nestali hrozivé: naučil sa rozlišovať únavu, stres a vyčerpanosť od príznakov srdcového infarktu (**zážitok fyziologických informácií**). Pretože zotavenie zo srdcového infarktu ovplyvňujú individuálne a interpersonálne faktory, pani T. prechádzala rovnakými skúsenosťami, behávala s manželom na trénažeri a zúčastňovala sa aj na zástupných, presvedčovacích a fyziologických častiach liečenia.

Uvedený prístup k zmene sebaapresvedčení človeka vychádza priamo z modelu zmeny správania pomocou sebaúčinnosti. Ako budeme „prechádzať“ Bandurovou teóriou osobnosti, naučíme sa viac o očakávaníach účinku, a to, ako môžu byť modifikované tak, aby sa menilo ľudské správanie.

Teória sociálneho učenia však tvrdí i to, že sociálny kontext, v ktorom sa väčšina správania objaví, je rozhodujúci pre jeho pochopenie. Ba čo viac, táto teória tvrdí, že značná časť významného učenia prebieha zástupne. To znamená, že ľudia sa často učia jednoducho pozorovaním, ako to robia tí druhí.

Miller a Dollard (1941), ako si spomínate, zisťovali rolu imitácie v učení a osobnostnom vývoji, ale ich myšlienka nezbudila medzi psychológmi väčší rozruch. Bandura nielen priťahol pozornosť ostatných výskumníkov k tomu, čo nazýval rozhodujúcim aspektom uče-

nia, ale aj podstatne rozšíril analýzu observačného správania, ktorú prvý raz zaviedli Miller a Dollard.

V tejto kapitole sa zameriame na dielo Alberta Banduru a budeme sa tiež venovať teórii a výskumu Martina Seligmana a Waltera Mischela. Mischel, ktorý bol Bandurov kolega, bol žiakom Juliana Rottera, ktorého podnetnú teóriu sociálneho učenia predkladáme v rámciku 15.1. Všetci štyria teoretici — Bandura, Seligman, Mischel a Rotter stabilne zapracovali svoje koncepcie a zákony do teórie učenia, ale zohľadnili aj ľudské kognitívne kapacity a našu tendenciu žiť naše každodenné životy v sociálnom kontexte.

### RÁMČEK 15.1 Teória sociálneho učenia Juliana Rottera

Julian B. Rotter načrtnol prvýkrát svoju teóriu osobnosti v roku 1954 vo významnej knihe *Sociálne učenie a klinická psychológia (Social Learning and Clinical Psychology)*. Silne ho ovplyvnili takí teoretici učenia, ako boli Edward Tolman, Clark Hull a Edward Thorndike. Rotterova teória zahŕňa celý komplex kognitívnych a motivačných premenných a zohľadnila variácie medzi individuami a situáciami alebo prostredím, v ktorom ľudia existujú.

Rotter sa narodil v r. 1916 a na univerzite v Brooklyne začal študovať najskôr chémiu, ale jeho dávny záujem o psychológiu ho nakoniec priviedol k štúdiu tejto oblasti. Psychológiu ukončil na univerzite v Iowe (1938) a doktorát získal na univerzite v Indiane (1941). Po odslužení služby vojenského psychológa v 2. svetovej vojne nastúpil na univerzitu v Ohio, kde spolu s Georgom Kellym (8. kap.) viedol výcvikový program v klinickej psychológii. V r. 1963 prešiel na univerzitu v Connecticute, kde riadil ďalší klinický výcvikový program. Počas svojej kariéry Rotter kombinoval prácu klinika, výskumníka a autora. Zastával funkciu prezidenta Východnej psychologickkej spoločnosti (Eastern Psychological Association) a pôsobil v mnohých akademických a profesných výboroch.

Rotter opísal teóriu sociálneho učenia

*ako molárnu teóriu osobnosti, ktorá sa pokúša integrovať dva rozličné, ale významné trendy v americkej psychológii — teórie podnet—odpoveď alebo teórie posilnenia na jednej strane a kognitívne teórie alebo teórie poľa na strane druhej. Je to teória, ktorá sa pokúša postihnúť komplexnosť ľudského správania bez toho, aby sa vzdala cieľa využívať operačne definovateľné konštrukty a empiricky testovateľné hypotézy (Rotter, 1975, s. 57).*

Rotterova vlastná teória prináša novú koncepciu očakávania a zameriava sa na tri ďalšie premenné: správanie, posilnenia a psychologické situácie. Rotter prideluje ústrednú rolu očakávaniu (expectancy), ktoré je subjektívnym presvedčením či hodnotením, že určité správanie bude viesť v istej psychologickkej situácii k posilneniu.

Rotter je medzi psychológmi známy najmä tým, že vyvinul tri veľmi užitočné psychologické nástroje: metódu nedokončených viet (Incomplete Sentences Blank), škálu na meranie internej vs. externej kontroly posilnenia (I-E Locus of Control Scale) a škálu medziľudskej dôvery (Interpersonal Trust Scale).

Rotterova metóda nedokončených viet (Rotter a Rafferty, 1950, Rotter, 1951) bola v súčasnosti na dvanástom mieste najpoužívanejších metód klinickej praxe. V tomto teste sú probandi vyzvaní, aby doplnili vetu, ktorá začína napríklad: „Chcel by som...“, „Trpím, že...“, „Príal by som si...“, „Môj otec...“. Test je projektívny, ak predpokladáme, že „subjekt premietne svoje želania, túžby, strach a postoje do viet, ktoré vytvára. Je však užitočnejší na získanie informácií o záležitostiach, o ktorých je subjekt schopný hovoriť a vedome chce hovoriť“ (Rotter, 1951, s. 295, 309).

V r. 1975 Rotter odhadoval, že I-E škála sa použila vo viac ako 600 štúdiách a ich počet

## 15. kapitola

rastie dodnes. Osobnostné premenné, ktoré táto škála meria – tendencia pripisovať kontrolu nad udalosťami vlastného života vlastným aktivitám alebo aktivitám druhých, externým silám – sledovalo mnoho výskumníkov v rôznych modifikáciách. Bádateľia korelovali túto premennú s inými významnými osobnostnými premennými, napríklad ako motivácia k výkonu a úzkosť. Ako príklad položiek I-E škály, ktoré proband označuje súhlasím–nesúhlasím, môžeme uviesť: „Nešťastia ľudí pramenia z chýb, ktoré urobili“ alebo „Svet riadi pár ľudí a obyčajný človek s tým veľa nezmôže“ (Rotter, 1966).

Škála medziludskej dôvery (Rotter, 1967, 1971, 1890) sa vo výskume tiež široko využíva, ale nie je až taká známa ako predchádzajúce dve škály. Ako príklady položiek, na ktoré sa tiež odpovedá súhlasím–nesúhlasím, uvedieme: „Na rodičov sa zvyčajne dá spoľahnúť, že splnia svoje sľuby“ a „Pri rozprávaní s cudzími je lepšie byť opatrný, kým nedokážu, že sú dôveryhodní“ (Rotter, 1967, s. 654).

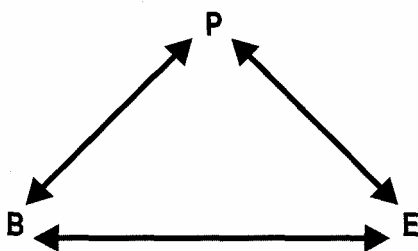
Rotterove dielo malo o niečo menší priamy dosah na psychológiu osobnosti ako práce ďalších teoretikov učenia, ktorých uvádzame. Plody jeho práce však hrajú veľmi dôležitú rolu tak v klinickom, ako sociálnopsychologickom výskume.

### ALBERT BANDURA

Hoci sú zákony učenia podľa Banduru dostatočné na vysvetlenie a predpovedanie správania, musia podľa neho rátať s dvoma veľmi dôležitými javmi, ktoré ostatné prístupy (napr. Skinnerov) zanedbávajú, či odmietajú. Po prvé, Bandura predpokladá, že ľudia môžu premyslieť a regulovať vlastné správanie. Nie sú len pešiacmi v hre environmentálnych vplyvov. Príčinnosť nespočíva len v prostredí, človek a prostredie sa ovplyvňujú navzájom. Po druhé, Bandura tvrdí, že mnohé stránky osobnostného fungovania zahŕňujú interakciu človeka s ostatnými ľuďmi. Ako dôsledok musí primeraná teória osobnosti počítvať so spoločenským kontextom, v ktorom je správanie získané a udržiavané.

Bandurova **teória sociálneho učenia** osobnosti spočíva v nasledujúcom tvrdení „(teória)... pristupuje k vysvetleniu ľudského správania v pojmoch pokračujúcej recipročnej inhibície medzi kognitívnymi, behaviorálnymi a environmentálnymi determinantmi“ (Bandura, 1977b). Pomocou procesu, ktorý Bandura volá **recipročný determinizmus** (pozri obr. 15.1), ľudia ovplyvňujú svoje osudy kontrolou síl prostredia, ale zároveň sily kontrolujú ich.

Ako naznačuje obrázok 15.1, recipročný, vzájomný interakčný proces sa vyskytuje medzi správaním, prostredím a myslením, vnímaním a ostatnými vnútornými procesmi človeka. Na rozdiel od známeho Lewinovho vzorca  $B = f(P, E)$ , kde prostredie a osobnosť determinujú ľudské správanie, v Bandurovom chápaní môže mať hociktorý z týchto troch



Obr. 15.1 Osobné štandardy

elementov kauzálny vplyv na ostatné dva. Napríklad ľudské presvedčenie o tom, čo je schopný urobiť a aké dôsledky to bude mať, keď sa to spraví, ovplyvňuje jeho skutočné konanie, ktoré sa týka prostredia, ktoré zase, naopak, môže zmeniť jeho očakávania. Všetky faktory vo vrcholoch trojuholníka na obrázku 15.1 sú vzájomne prepojené a od seba závislé.

Iný príklad recipročného determinizmu je správanie pri pozeraní televízie. Potenciálne televízne prostredie, hovorí Bandura, je pre každého rovnaké, ale individuálne televízne prostredie závisí od toho, čo sa kto rozhodne pozeráť. Divácke preferencie čiastočne ovplyvňujú budúce televízne prostredie. Produkčné náklady a ekonomické požiadavky však tiež spoluurčujú to, čo sa bude ľuďom ukazovať: televízne prostredie teda zohľadňuje divácke preferencie len čiastočne. Ako hovorí Bandura, „všetky tri faktory — divácke preferencie, divácke správanie a televízna ponuka — recipročne na seba pôsobia“ (Bandura, 1978, s. 346).

Koncepcia recipročného determinizmu je v Bandurovej teórii sociálneho učenia veľmi dôležitá. Je základným kameňom celého jeho chápania správania: „Teória sociálneho učenia zachádza s recipročným determinizmom ako so základným zákonom pri analyzovaní psychosociálnych javov na rôznych úrovniach komplexnosti, od intrapersonálneho vývinu k interaktívnemu fungovaniu organizačných a spoločenských systémov“ (Bandura, 1968, s. 356).

### System Self

S modelom, ako je recipročný determinizmus, sa človek môže cítiť trochu stratený. Ak je všetko vzájomne interaktívne, existuje centrum, takpovediac, východiskový bod? Áno, existuje, hovorí Bandura, tým centrom je systém Self.

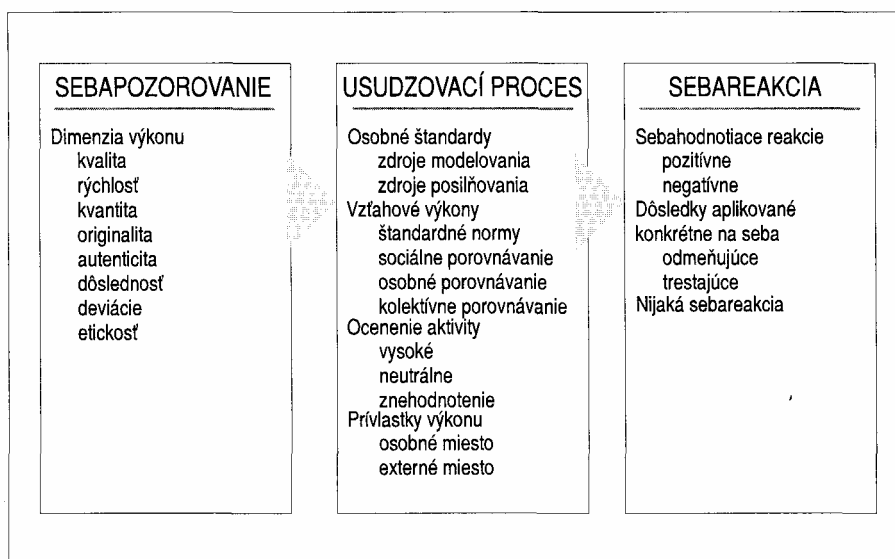
**System Self** „nie je psychický činiteľ, ktorý kontroluje správanie. Má skôr vzťah ku kognitívnym štruktúram, ktoré fungujú ako referenčné mechanizmy a usporiadávajú subfunkcie pre vnímanie, hodnotenie a reguláciu správania“ (Bandura, 1978, s. 348). Na rozdiel od Skinnera (13. kap.), ktorého teória nemá konštrukt Self, Bandura tvrdí, že „sebagenerujúce vplyvy nemôžu byť vyradené spomedzi determinánt ľudského správania bez obetovania vysvetľujúcich a prediktívnych síl“ (1978, s. 351).

Jednou z funkcií systému Self je regulovať správanie trvalou činnosťou v sebaopozorovaní, v posudzovacích procesoch a „sebaodpovediach“, reakciách na vlastné správanie (pozri obr. 15.2). Môžeme sa pozorovať v pojmoch takých faktorov, ako je kvalita výkonu, originalita myslenia či práce a pod. Naše správanie môžeme posudzovať podľa osobných noriem v porovnaní so správaním druhých alebo inými spôsobmi. A napokon, na základe sebaopozorovania a posudzovania sa môžeme hodnotiť pozitívne alebo negatívne, môžeme sa odmeňovať alebo trestať. Normy správania si vytvárame na základe pozorovania modelov, ako sú rodičia, učitelia, interpretovaním spätnej väzby na naše vlastné výkony a podľa nariadení, ktoré nám dávajú authority. Naše hodnotenie a posudzovanie nás samých a dôsledky, ktoré z toho vyvodzujeme, tiež vznikajú z našej skúsenosti.

Kľúčovou zložkou systému Self je **sebaúčinnosť**, ktorú Bandura definuje ako naše seba vnímanie toho, ako môžeme fungovať v danej situácii. Kľúčom k zmene správania, ako sme videli, je zmena očakávaní osobnej efektívnosti. Ide o dva typy očakávaní. **Očakávania účinnosti** sú presvedčenia, že môžeme úspešne realizovať isté správanie, ktoré sa vyžaduje na dosiahnutie istého cieľa. Napríklad očakávanie účinnosti študenta je vysoké, ak má silné presvedčenie, že dokáže napísať počítačový program na problém,



## 15. kapitola



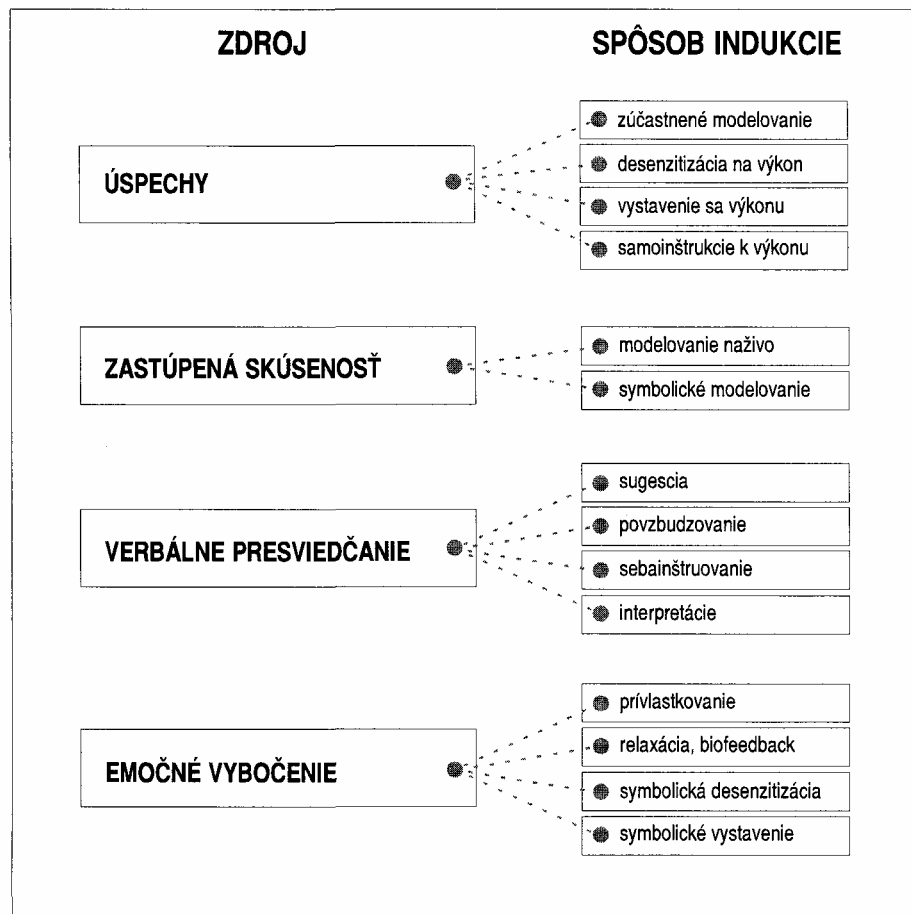
Obr. 15.2 Procesy sebaregulácie správania (Bandura, 1978, s. 349)

načrtnutý na seminári. **Očakávania výsledkov** sú naše hodnotenia, či dané správanie povedie k určitým výsledkom. Ak študent dokáže napísať program, ak tento beží v počítači, sú jeho očakávania výsledkov realistické. Ak je účinnosť vysoká a očakávania výsledkov realistické, bude človek tvrdo pracovať a vytrvá, kým nesplní úlohu.

Očakávania účinnosti sú dôležitou súčasťou adaptívneho zvládacieho správania. Bandura (1977a, 1982) podal správy z mnohých výskumov, ktoré ukázali, ako takéto očakávania ovplyvňujú správanie za rôznych okolností. „Pri daných primeraných spôsobilostiach a cieľoch... očakávania účinnosti sú hlavným determinantom výberu aktivít u ľudí, koľko úsilia vynaložia a ako dlho potrvá ich úsilie pri zvládaní stresových situácií“ (Bandura, 1977a, s. 194).

Očakávania účinnosti sú ovplyvnené množstvom faktorov. Pripomeňme si pána T. Terapeutický tím (lekár, psychológ, fyzioterapeut) využil u neho štyri rôzne prístupy, aby ovplyvnil jeho cit pre osobnú účinnosť, a tiež zmenil jeho očakávanie a umožnil mu primeranejšie zvládnuť poinfarktový stav. Štyri primárne zdroje informácií o účinnosti, rovnako ako metódy o prenášaní týchto informácií, sú naznačené na obrázku 15.3. Medzi rôznymi procedúrami, ktoré sú uvedené v pravom stĺpci, nepochybne postrehnete špecifické techniky, ktoré sa použili u pána T.

Bandura a jeho kolegovia referovali o mnohých experimentoch, ktoré preukázali efektívnosť zmien očakávaní osobnej účinnosti ako spôsobu modifikovania správania (pozri Bandura, 1982). V jednom experimente, kde presvedčenia o sebaúčinnosti u silných agorafobikov (ľudí, ktorí sa hrozia otvorených priestranstiev) narástli, bol korešpondujúci nárast skutočných výkonov v takých úlohách, ako napríklad — sám opustiť dom, ísť sám na nákupy či do reštaurácie (Bandura, Adams, Hardey a Howells, 1980). Bandura (1982) tiež ponúkol niektoré myšlienky o tom, ako zmeniť kolektívnu skupinovú účinnosť a ako skupinová účinnosť môže viesť k značnej sociálnej zmene.



Obr. 15.3

**RÁMČEK 15.2** Albert Bandura (1925—)

Albert Bandura sa narodil v Mundare v severnej Alberte v Kanade. Roky základnej a strednej školy prežil v tejto malej dedine v tej istej škole. V r. 1949 len po troch rokoch štúdia na univerzite v Britskej Kolumbii ukončil štúdium psychológie s vyznamenaním. Po prechode na postgraduálne štúdium psychológie v Iowe študoval spolu s Kenethom Spenceom, ktorý bol predtým asistentom Neala Millera a ďalších na Yale. Hoci Bandura získal svoj doktorát z klinickej psychológie (1952), bol viac ovplyvnený prístupmi teórie učenia pri výskume ľudského správania a veľký dojem na neho urobila hodnota experimentovania.

V r. 1952 išiel spolu so svojou manželkou Virginiou Varnsovou na jednoročný postgraduálny študijný pobyt na Wichitské poradenské centrum (Wichita Guidance Center) pri Iowskej ošetrovateľskej škole (Iowa School of Nursing). Potom sa

## 15. kapitola

stal asistentom na Standfordskej univerzite, kde už zotrval. Bandura dostal profesúru Davida Starr Jordana pre sociálne vedy v psychológii (David Starr Jordan Professorship of Social Science in Psychology) v r. 1974 a v rokoch 1976–1977 viedol katedru psychológie v Standforde.

Po príchode do Standfordu stretol Roberta Searsa, ktorý v roku 1950 skúmal vplyv rodiny na sociálne správanie a na proces identifikácie. Pod vplyvom tejto práce začal Bandura študovať sociálne učenie agresie v spolupráci s Richardom Waltersom, svojím prvým doktorským študentom. V tomto ranom výskume sa kladol špeciálny dôraz na modelovanie v ľudskom správaní a úsilie týchto výskumníkov viedlo ku kompletnému programu i laboratorného výskumu determinánt a mechanizmov observačného učenia.

Bandura je aktívny vo vedeckých a profesných záležitostiach, zastával rad funkcií v poradných výboroch a paneloch federálnej vlády a v rôznych výboroch a komisiách Americkej psychologickéj asociácie. Bol v redakčných radách asi 20 časopisov a viac ako 10 rokov bol vydavateľom edície teórií učenia pre Prentice-Hall.

Bandura dostal mnoho ocenení a vyznamenaní vrátane Vedeckej ceny divízie klinickej psychológie APA (Distinguished Scientist Award Division of Clinical Psychology APA), Vedecké ocenenie za zásluhy kalifornskej psychologickéj asociácie (The Californian Psychological Association's Distinguished Scientific Achievement Award) a iné. Bandura je členom Americkej akadémie umení a vied (Fellow of the American Academy of Arts and Sciences).

### Čo motivuje ľudí?

Motivácia je podľa Banduru kognitívny konštrukt a má dva zdroje. Po prvé, „reprezentovanie budúcich výsledkov“ môže „vytvárať súčasné motivátory správania“ (Bandura, 1977a, s. 193). To znamená, že anticipácia budúcich posilnení motivuje človeka správať sa jedným alebo druhým spôsobom.

Po druhé, stanovením cieľov alebo želanej úrovne výkonu a potom hodnotením svojich výkonov sú ľudia motivovaní správať sa istým spôsobom. Experiment, o ktorom referoval Bandura a Schmuck (1981), ukázal, že deti, ktoré majú nedostatočné matematické spôsobilosti, zlepšovali svoj výkon, ak si rozvrhli a pokúsili sa dosiahnuť sériu podcieľov, ktoré viedli k okamžitému sebahodnoteniu, ako keď ciele boli vzdialenejšie a trvalo dlhšie, kým sa dosiahli. Tak pokračujúce vnímanie, posudzovanie a hodnotenie nášho správania vytvárajú „sebapohnútky“ (selfincentives) zotrvávať v dosahovaní predurčených noriem.

Podobne ako iní teoretici učenia vidí i Bandura posilnenie ako „príčinu“ učenia. Bandura však určuje tento stav rôznymi spôsobmi. Môžeme sa učiť pozorovaním niekoho iného radšej, ako by sme sa spochybnili vlastným výkonom. Môžeme sa učiť **zástupným** posilnením a môžeme sa učiť i bez akéhokoľvek posilnenia. Zisk z učenia nemusí vždy viesť k výkonu. Kritickým elementom, prehlasuje Bandura, je očakávanie.

Bandura tvrdí, že výkon sa vyvoláva nielen samotným posilnením, ale i **očakávaním posilnenia**. Sledovaním ostatných, ako sú odmeňovaní alebo trestaní za svoje konanie, si vytvárame kognitívne očakávania o výsledkoch správania, a to, čo musíme urobiť, aby sme dosiahli želaný výsledok, alebo sa vyhli neželanému. Tak posilňovanie začína riadiť správanie primárne prostredníctvom anticipácie svojho budúceho výskytu.

Očakávaniam o budúcich posilneniach sa učíme aj pozorovaním následkov nášho vlastného správania. Prostredníctvom interakcie s rodičmi, vrstovníkmi a iných socializačných činiteľov — ľuďmi, ktorí odmeňujú alebo trestajú — si vytvárame osobné normy správania, ktoré vo všeobecnosti odrážajú socializačné činitele. Potom sa začíname odme-

ňovať alebo trestať za vlastné správanie **sebauznáním** či **sebakriticizmom** rovnakým spôsobom, ako nás odmeňujú či trestajú druhí. A je to práve očakávanie sebauznania či sebakriticizmu, ktoré potom do značnej miery riadi naše správanie. Týmto spôsobom dosahuje naše správanie istú súdržnosť. Naše správanie stále nemeníme „ako koruhvička“ zakaždým, keď sa zmenia sociálne vplyvy.

Vo výskume, ktorý potvrdzuje tieto predpoklady, Kanfer a Marston (1963) došli k záverom, že ľudia, ktorí ako deti boli chválení a obdivovaní za relatívne nízke výkony, majú sklon v dospelosti si udeľovať sebaodmeny ľahšie ako ľudia, ktorí boli vedení k vyšším štandardom výkonov. Normy sebahodnotenia sa zjavne dajú naučiť i jednoduchým pozorovaním ostatných. Bandura a Kupers (1964) nechali deti pozeráť sa na modely, ktoré mali vysoké alebo, naopak, nízke normy výkonu pre sebaodmenenie. Keď neskôr deti pozorovali pri tej istej úlohe, tie, ktoré predtým videli model s nízkym štandardom, sa odmeňovali omnoho zhovievavejšie ako tie, ktoré hľadeli na model s vysokým štandardom.

Bandurova teória sociálneho učenia kladie veľký dôraz na učenie pozorovaním. Či sa dieťa alebo dospelý budú učiť na základe pozorovania, závisí z pohľadu teórie sociálneho učenia od toho, či pozorovateľ dával pozor a presne vnímal, čo model robí, správne si to zapamätal a premenil zakódované spomienky na nové odpovede, a od toho, či je pozorovateľ dostatočne motivovaný k výkonu (anticipuje odmenu za výkon) podľa konania modelu.

### Učenie pozorovaním: Vývin správania

Podľa Banduru väčšina učenia prebieha bez okamžitého posilnenia. V známej štúdii Bandura (Bandura, Ross a Ross, 1961) ukázal, že deti sa nielen môžu učiť reakcie bez toho, že by mali príležitosť ich robiť ony samy, ale dokonca aj vtedy, keď pozorovaný model nedostal za svoje odpovede žiadne posilnenie.

UČENIE SA NOVÝM REAKCIÁM. Skupina „jasličkárskeho“ detí pozerala pri jednom výskume na dospelý model, ktorý robil sériu agresívnych aktov, tak verbálnych, ako aj fyzických k veľkej nafukovacej gumenej bábke. Iná skupina detí pozorovala dospelý model, ako pokojne sedí v experimentálnej miestnosti a venuje bábke len čiastočnú pozornosť. Potom každé dieťa bolo vystavené strednej frustrácii a samo umiestnené do miestnosti, kde bola bábka, ktorú už predtým videli. Správanie každej skupiny malo tendenciu sa zhodovať so správaním dospelého modelu, ktorý predtým pozorovali. Deti, ktoré hľadeli na agresívne správanie dospelého k bábke, mali sklon správať sa k bábke podstatne agresívnejšie ako deti, ktoré pozorovali dospelého sediaceho s bábkou pokojne, a ako kontrolná skupina detí, ktorá nevidela žiadny model. Dokonca deti, ktoré hľadeli na dospelého, ako pokojne sedí, vykonávali menej agresívnych reakcií ako kontrolná skupina.

Poučenie je podľa Banduru v tom, že výkon nových odpovedí len na základe pozorovania, ako sa správa druhý, je možný na základe ľudských kognitívnych schopností. Podnety, ktoré sa vyskytujú pri skutočnom správaní modelu, sa premenia do mentálnych obrazov — toho, čo model robí, alebo ako vyzerá — a čo je dôležitejšie, do slovných symbolov, ktoré môžu byť neskôr znovu vyvolané.

Tieto symbolické **kognitívne spôsobilosti** umožňujú ľuďom premeniť to, čo sa naučili, alebo skombinovať to, čo pozorovali v mnohých situáciách, do nových schém správania.

## 15. kapitola

---

Potom môžu vytvárať nové či inovované správania namiesto jednoduchého imitovania toho, čo videli. Napríklad malý chlapec pozoruje, že keď je jeho matka nahnevaná, ovládne sa, neprejaví zlosť a hovorí veľmi pomaly, zvlášť hlbokým hlasom. Môže pozorovať, že keď sa nahnevá otec, robí veľmi hlasné kritické až sarkastické poznámky. Keď sa tento chlapček nahnevá, môže prejavíť svoj hnev kombinovaním správania, ktoré modelovali jeho rodičia, teda svojím vlastným spôsobom. Napríklad môže priviesť svoju sestričku k slzám tým, že ju zosmiešňuje veľmi pokojným hlasom.

**ĎALŠIE EFEKTY MODELOVANIA.** Modelovacie správanie môže mať aj iné dôsledky než len učenie sa novému správaniu. Po prvé, modelové správanie môže vyvolať odpovede, ktoré už boli v repertoári pozorovateľa. Tento druh efektu je zvlášť žiaduci, ak ide o sociálne prijateľné správanie. Napríklad predpokladajme, že teenager, ktorý často vybavuje pochôdzky pre svoju starú matku, vidí dospelého, ako pomáha starému človeku cez ulicu. Pozorovanie tohto modelu môže posilniť tendenciu mladého človeka robiť pomáhajúce aktivity aj v budúcnosti.

Po druhé, modely majúce spôsoby, ktoré môžu či nemusia byť v repertoári pozorovateľa a sú sociálne neprijateľné, môžu pozorovateľa tiež ovplyvniť. V závislosti od toho, či je model odmenený alebo potrestaný, môžu byť zábrany pozorovateľa správať sa týmto spôsobom zosilnené či zoslabené. Rosenkrans a Hartup (1967) napríklad dokázali, že u detí, ktoré hľadeli na agresívne správanie modelu sústavne odmeňovaného, sa neskôr prejavil vysoký stupeň imitačnej agresie, kým deti, ktoré hľadeli na rovnaké správanie, ktoré však bolo sústavne trestané, nepreukázali prakticky žiadne imitatívne správanie.

**SYMBOLICKÉ MODELOVANIE.** V súčasnej spoločnosti sa, samozrejme, deje mnoho modelovania správania detí v symbolickej forme. Filmy a televízia poskytujú nespočetné príklady správania, ktoré môže ovplyvniť pozorovateľov. A skutočne, tieto reprezentácie sú bohatým zdrojom modelového správania. Bandura, Ross a Ross (1963) zistili, že živé modely, filmy a dokonca kreslené filmy mali rovnakú tendenciu vyvolávať imitatívne správanie u detí, ktoré ich sledovali.

**DÔLEŽITÉ FAKTORY V UČENÍ.** Samozrejme, samotné pozorovanie niekoho, kto vykonáva nejakú činnosť, nemusí umožniť naučiť sa istej odpovedi a jej realizovaniu v primeranej situácii. Veľmi dôležitým faktorom v učení je **pozornosť**. Pozorovateľ musí starostlivo sledovať kľúčové, ktoré vyvolávajú správanie. Čo vyvoláva tendenciu pozorovať model? Sú to dva primárne faktory: **posilnenie** alebo **dôsledky**, ktoré má pozorované správanie pre model a **osobnostné charakteristiky** tak modelu, ako i pozorovateľa.

Ak je správanie modelu odmenené, je imitácia omnoho pravdepodobnejšia, ako keď je potrestané (Bandura, Ross a Ross, 1963b, Walters, Leat a Mezei, 1963). Imitácia správania modelu sa však môže vyskytnúť i v prípade, keď pozorovateľ nemá možnosť vidieť dôsledky alebo odmenu pre model. Hovoríme to preto, že pozorovateľ, ktorý vidí model s pozitívnymi vlastnosťami, ktoré indikujú úspešný životný štýl, verí, že model je vo všeobecnosti odmeňovaný.

Vlastnosti modelu, ako sú vek, sociálny status, pohlavie, vrúcnosť, schopnosti, sú rovnako dôležité pri určení stupňa, v ktorom bude pozorovateľ imitovať. Bandura a Whalen (1966) zistili, že deti majú skôr sklón imitovať modely, ktorých výkonové normy sú v rámci ich možností, ako modely, ktorých normy sú za možnosťami detí — pozorovateľov.

Charakteristiky pozorovateľa však tiež spoluurčujú imitovanie. Napríklad v jednej štúdii

(Jakubczak a Walters, 1959) deti veľmi závislé od imitovania boli omnoho viac ovplyvnené správaním modelov ako menej závislé deti.

Ako by sme mohli očakávať, charakteristiky modelu i pozorovateľa sú vo vzájomnej interakcii a spoluurčujú, či správanie bude imitované a do akého stupňa. Hetherington a Frankie (1967) skúmali efekt rodičovskej vrúcnosti, starostlivosti a dominancie na imitatívne správanie detí oboch pohlaví.

Skupina rodičov malých detí sa najskôr posúdila v týchto charakteristikách. Potom deti videli svojich rodičov hrať sa rôzne hry s hračkami. Bádateľia zistili, že chlapci i dievčatá s väčšou pravdepodobnosťou imitovali rodičov, ktorí boli vrúcni a starostliví. Platilo to však viac u dievčat než u chlapcov. Dominantní rodičia tiež vyvolávali imitatívne správanie, hoci keď bol dominantným rodičom otec, u dievčat bola tendencia skôr imitovať matky.

### UČENIE SA EMOČNÝM SKÚSENOSTIAM

Iným zaujímavým druhom učenia je zástupné **klasické podmieňovanie emočných odpovedí**. Pozorovateľ sa môže naučiť odpovedať istou emóciou na isté situácie jednoducho pozorovaním odpovede modelu. V štúdiu Banduru a Rosenthala (1966), ktorá ilustruje tento proces, modely simulovali bolestné reakcie (v skutočnosti netrpeli bolesťou), ktorú pozorovatelia neskôr sami prejavovali. Modely boli pozorovateľom predstavované ako subjekty v experimente, práve tak, ako sú ony. Pozorovatelia potom na modely pozerali, ako reagujú na bzučiak spôsobmi, ktoré naznačovali, že prežívajú bolesť. Pozorovateľom sa povedalo, že po zvuku bzučiaka nasleduje bezprostredne silný elektrický šok. (Čo, samozrejme, nebola pravda. Modely boli tým, čo je v psychológii známe ako „spojenci“ experimentátora. Sú platení za to, že simulujú reakcie, ktoré sa v experimente vyžadujú a nedáva sa im žiadny šok.)

Po tomto úvodnom sedení, v ktorom subjekty boli „svedkami“ bzučiaka, šoku a bolesti, osoby samy začali prejavovať podmienené emočné reakcie na bzučiak aj v situácii, keď už bol model neprítomný a napriek tomu, že samy nikdy priamo nezažili bolestivé podnety, ktoré mali dostávať modely.

ZMENA NEŽELANÉHO SPRÁVANIA. Zistenie, že emočné odpovede sa dajú získať nielen priamo, ale aj zástupne, jednoduchým pozorovaním, viedlo Banduru k predpokladu, že takéto odpovede môžu, za istých správnych okolností, tiež priamo či zástupne vyhasínať. Tak by napríklad ľudia s nerealistickými či prehnanými strachmi boli schopní svoje neprimerané emočné reakcie modifikovať pozorovaním modelov, ktoré nebojácne interagujú s objektmi ich strachov. A neskôr nechať ľudí praktikovať modelové správanie pod istým vedením, čo by mohlo viesť k odstráneniu strachových reakcií.

V jednej zo svojich najdôležitejších publikácií *Princípy modifikácie správania (Principles of Behavior Modification, 1969)* Bandura diskutoval o modifikácii neželaného správania pomocou techník založených na teórii učenia. Opisuje jeden zaujímavý výskum (Bandura, Blanchard a Ritter, 1969), ktorý zahrnuje techniku behaviorálnej terapie, ktorá sa volá **desenzitizácia**, do modelového podmieňovania (Desenzitizácia sa skladá z navodenia relaxácie u človeka a pomoci pri jeho učení tolerovať objekty vyvolávajúce úzkosť. Pozri tiež rámček 14.3 o Josephovi Wolpem). Skupina adolescentov a dospelých, ktorí trpeli silnou fóbiou z hadov, bola rozdelená do troch terapeutických usporiadaní. V prvej **desenzitizačnej** skupine sa subjektom pomohlo dosiahnuť stav hlbokéj relaxácie. Potom ich ex-

## 15. kapitola

---

perimentátori požiadali, aby si predstavovali sériu scén s hadmi s narastajúcim priblížením k zvieratám. Napríklad osoby si najskôr predstavovali hračku hada vo výklade. Keď si to vedeli predstaviť bez strachu, mali si predstavovať, ako sa s tou hračkou hrajú, potom pohľad na skutočného hada, potom dotyk hada v rukaviciach atď., až kým si nedokázali predstaviť, že držia hada v holých rukách.

V druhej skupine so **symbolickým modelovaním** subjekty s navodenou relaxáciou pozerali film, v ktorom modely interagovali čoraz bližšie a bližšie s veľkým hadom. V tretej skupine s **účastníckym modelovaním** sa osoby pozerali na živý model, ktorý predvádzal rôzne zaobchádzanie so živým hadom. Po každej z týchto interakcií v tretej skupine osoby požiadali, aby robili to isté najskôr za asistencie modelu a potom samy.

Pred každým a po každom z rôznych typov liečenia boli všetky osoby vyzvané, aby absolvovali sériu úloh so živým hadom s narastajúcou obťažnosťou. Členovia štvrtej kontrolnej skupiny boli vystavení len týmto dvom testovacím sedeniam. Nedostali žiadne intervenujúce „liečenie“.

Kontrolná skupina nevykázala podstatnejšie zmeny v správaní. Obidve terapeutické skupiny — desenzitizačná i skupina symbolického modelovania — vykázali po liečbe značný nárast schopnosti priblížiť sa a interagovať s hadom. Najúspešnejší však bol účastnícky model, v ktorom osoby videli skutočný model a boli vedené pri zaobchádzaní s modelovým správaním.

Je zjavné, že ani redukcia strachu, ani zástupná skúsenosť nie sú dostatočné na to, aby priniesli primeraný pocit osobného zvládnutia. Subjekt sa musí úspešne správať v skutočnej situácii, ktorá obsahuje strachový objekt, ak chce dosiahnuť svoj cieľ. Je ďaleko pravdepodobnejšie, že sa pokúsime o ťažké či nové správanie naším vlastným úsilím, ak sme už mali v tom istý úspech, a ak sme to mohli urobiť pomocou zásahu nejakého vonkajšieho činiteľa.

Bandura poznamenáva, že účastnícky model umožňuje nielen skutočne spĺňať úlohy, ktoré vedú k vytúženému cieľu. Táto technika zahŕňa aj ďalšie pomocné prvky, ktoré povzbudzujú ľudí k tomu, aby vytrvali v úlohe dovtedy, kým nezískajú pocit zvládnutia. Je to pozorovanie modelu, výkony pri stúpajúcej náročnosti úloh so starostlivo umiestnenými intervalmi a s pomocou modelu, postupné fázovanie takejto asistencie, takže ľudia sa postupne stávajú stále viac a viac závislí od vlastného úsilia (Bandura, Jeffery a Wright, 1974).

ČO ZAPRÍČIŇUJE NEŽELANÉ SPRÁVANIE? Bandura (1977b) súhlasí s Eysenckom (12. kap.) a Wolpem (14. kap.), že behaviorálne terapie účinne redukujú úzkostné reakcie. Neverí však, že kľúčovým elementom, ktorý spôsobuje prehnané strachové reakcie a musí byť odstránený, aby sme dosiahli zmenu správania, je emočný distress. Bandura hovorí, že základný problém je skôr v presvedčení človeka, že nedokáže účinne zvládnuť isté situácie. Zmeny, ktoré behaviorálne terapie prinášajú, vychádzajú z vývoja pocitu sebaúčinnosti — očakávania, že môžu vlastným úsilím zvládnuť situácie a dosiahnuť výsledky, ktoré chcú. Niektoré impozantné dôkazy o zmene správania s narastajúcou sebaúčinnosťou pozri v rámciku 15.3.

**RÁMČEK 15.3** Sebaúčinnosť: Kľúč k emočnému zdraviu

Vo výskume Banduru, Adamsa a Beyera (1977) podali ľudia dôkaz, že ich očakávania úspechu v ťažkej úlohe a skutočný úspech v nej boli silne ovplyvnené istými terapeutickými technikami, ktorým boli vystavení. Subjekty, ktorým sa poskytla len zástupná skúsenosť, získali pre svoje čítenie sebaúčinnosti menej ako tí, ktorí boli podrobení účastníckemu modelovaniu.

Subjektmi bola skupina dospelých, ktorí mali silný strach z hadov, ktorý nepriaznivo ovplyvňoval ich život. Osoby boli rozdelené do dvoch experimentálnych podmienok, **účastníckeho modelovania a zástupnej skúsenosti** alebo do tretej skupiny, ktorá bola ako kontrolná. V účastníckom modeli pomáhal experimentátor skupine subjektov zvládnuť rad úloh vrátane úlohy držať boa-škrtiča a nechať si ho plaziť po lone. V zástupnej skúsenosti skupina pozerala na experimentátora, ako plní všetky predchádzajúce úlohy, ale nikto nebol vedený k akémukoľvek vlastnému správaniu a kontaktu s hadom.

Podľa výsledkov liečenia bol najúspešnejší participačný model, a táto skupina obstála lepšie v poliečebnom teste v zaobchádzaní s neznámym hadom ako skupina so zástupnou skúsenosťou. Navyše, keď sa ich na záverečnom sedení pýtali, ako istí sa cítia, že budú schopní zvládnuť každú z úloh v testovacej sérii, ktoré im opísali, osoby z účastníckeho modelovania vykazovali silnejšie očakávania úspechu (a neskôr boli skutočne úspešnejšie) ako ľudia zo skupiny so zástupnou skúsenosťou. Sila očakávania účinnosti u každého človeka predpovedala s vysokým stupňom presnosti skutočné správanie, ktorým sa neskôr prejavoval.

**ŤAŽISKO VÝSKUMU A METÓDY**

U Banduru je teória úzko spojená s výskumom a mnoho metód jeho bádania sme už prediskutovali. V tejto časti preto len stručne zhrnieme Bandurov výskumný prístup.

Bandura je predurčený skúmať problémy reálneho sveta v laboratóriu. V takomto zmysle sa zaoberal problémami agresie, fóbií, zotavenia sa zo srdcového infarktu a získavania matematických spôsobilostí u detí. Jeho práca však môže zároveň pôsobiť dojemom, že sa zameriava viac na demonštrovanie teoretických východísk než na experimentálne študovanie nejakých javov. Bandurov cieľ je „vytvoriť jednotný koncepcný rámec, ktorý umožní obsiahnuť rôzne druhy vplyvov, ktoré menia správanie. V akejkolvek aktivite, spôsobilosti a presvedčeníach o sebe, ktoré zabezpečujú optimálne použitie schopností, ktoré sa vyžadujú pre úspešné fungovanie“ (Bandura, 1982, s. 127).

Bandura (1982) vymedzil vo výskume **mikroanalytický prístup**. Takýto prístup vyžaduje robiť detailné posudzovanie v čase, takže zhody — napríklad medzi sebavnímaním a správaním — sa dajú dosiahnuť pre každý krok v problémovom výkone. V priebehu samotného experimentálneho snaženia sa majú podľa Banduru robiť občasné pokusy zmerať hypotetické vmedzerené premenné, ktorými sú často kognitívne procesy. Bandurova výskumná stratégia je teda sledovať zmeny v čase, posudzovať proces a nielen konečný cieľ.

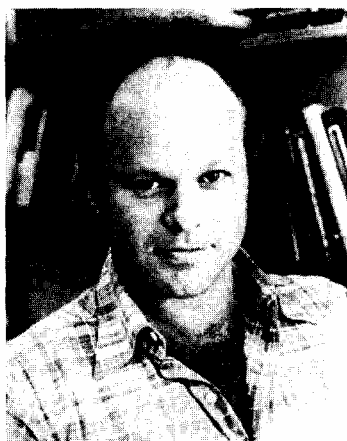
Bandurov laboratórne založený výskum odráža jeho vernosť experimentálnej psychológii a teórii učenia, avšak jeho výcvik v klinickej psychológii ho často viedol k tomu, že používal podobné správanie a situácie, s akými sa môžeme stretnúť v klinických podmienkach. Najvyšším záujmom Banduru je pokračovať vo vyvíjaní takých pojmov, ako je sebaúčinnosť, modelovanie a učenie pozorovaním. Jeho práca, ktorá



## 15. kapitola

objasňuje tieto a ďalšie koncepcie, sa celá riadi snahou o pochopenie podmienok učenia, v ktorých ľudia menia správanie, alebo si osvojujú nové formy správania. Ďalšími dôležitými oblasťami, na ktoré sa Bandura so svojimi kolegami zameriaval, sú imitácia a identifikácia (Bandura a Huston, 1961; Bandura, Ross a Ross, 1963b) a sebaopisovanie a sebamonitorovanie (Bandura, Jeffery a Wright, 1974, Rosenthal a Bandura, 1978).

### RÁMČEK 15.4 Martin Seligman (1942—)



Martin Seligman získal bakalársky titul na univerzite v Princetone v r. 1964 a svoju doktorskú prácu z experimentálnej psychológie obhájil na Pennsylvánskej univerzite v r. 1967. Akademickú kariéru začal v tom istom roku ako docent na Cornellskej univerzite a v r. 1970 sa vrátil na Pennsylvánsku univerzitu, kde je profesorom psychológie.

Seligman absolvoval mnohé študijné pobyty. V r. 1975 pôsobil v Maudsleyovej nemocnici Londýnskej univerzity. V r. 1978–79 bol v Centre pre výskum v behaviorálnych vedách (Center for Advanced Study in Behavioral Sciences) a neskôr prijal postgraduálne štipendium v inštitúte Maxa Plancka v Berlíne.

Rovnako ako ďalší teoretici osobnosti, o ktorých sme diskutovali v tejto knihe, pôsobil Seligman aj v klinickej psychológii, kde aplikoval princípy svojej teórie pri pomáhaní ľuďom zvládajúť ich každodenné problémy. Seligman pokračuje v svojej klinickej práci, prednášaní a spolupracuje na učebnici abnormálnej psychológie (Rosenhan a Seligman, 1984).

V r. 1976 ho na znak uznania jeho výskumu a publikácií odmenila Americká psychologická asociácia Cenou pre začínajúcich vedcov (Early Career Award).

## MARTIN SELIGMAN

Martin Seligman je pravdepodobne najznámejší svojimi štúdiami o jave naučenej bezmocnosti a depresie. Seligman pracoval s rôznymi subjektmi — zvieratami, deťmi, vysokoškolskými študentmi, psychoterapeutickými pacientmi — v rôznych prostrediach (v laboratóriu, na psychoterapeutických sedeniach, v interview a inde). Seligman je ochotný modifikovať svoju teóriu na základe vstupov nových údajov z rôznych zdrojov.

### Naučená bezmocnosť

Seligman pozoroval v okolitom svete množstvo traumatických udalostí, ktoré môžu ľudia a zvieratá kontrolovať len málo, alebo vôbec nekontrolovať. Keď organizmus zistí, že nemôže urobiť nič, ani utiecť, ani odvrátiť takúto udalosť — teda sa naučí, že posilnenie a správanie sú vzájomne nezávislé — môže sa vyskytnúť reakcia, ktorú voláme **naučená bezmocnosť** (learned helplessness). Naučená bezmocnosť má 3 zložky: emočnú, motivačnú a kognitívnu. Ako prvé, tvrdí Seligman, organizmus zažije **emočný rozvrät**, silný zá-

žitok v situácii, v ktorej nemá nad udalosťami kontrolu. Po druhé, organizmus prežije **redukciu motivácie**, správa sa pasívne, „vzdáva sa“, vyvíja len malé úsilie uniknúť škodlivému podnetu. Po tretie, a to je zo všetkého najväznejšie, sa vyskytne **kognitívny deficit**, ktorý interferuje so schopnosťou organizmu vnímať vzťahy medzi odpoveďami a posilnením v iných, podobných situáciách, v ktorých je možná kontrola.

V pôvodnej formulácii svojej teórie Seligman predpokladal, že naučená bezmocnosť a psychopatologický fenomén depresie majú spoločný pôvod. Správanie depresívnych ľudí sa nápadne podobá správaniu, ktoré je spojené s naučenou bezmocnosťou. Čo je dôležitejšie, metódy, ktoré experimentálne redukovali naučenú bezmocnosť, sa ukázali efektívne i pri liečení depresívnych reakcií. Ako uvidíme, tento Seligmanov predpoklad viacerí autori kritizovali a on sám potom revidoval svoju koncepciu o vzťahu medzi naučenou bezmocnosťou a depresiou. Pre pochopenie súčasnej formulácie sa najskôr pozrieme na to, ako model naučenej bezmocnosti vznikol.

**ZÍSKANIE NAUČENEJ BEZMOCNOSTI.** Seligman (Overmier a Seligman, 1967) na jednom zo skorších experimentov demonštroval, ako sa získava reakcia naučenej bezmocnosti. Pes bol umiestnený do prepravnej debny. Periodicky sa ozval zvuk, po ktorom pes dostal bolestný, ale telesne neškodný elektrický šok. Pes spočiatku kňučal a pobehoval dokoľa. V jednom okamihu preskočil prekážku v strede debny. V tom okamihu zvuk i šok prestali. Postupujúcimi pokusmi pes skákal cez prekážku stále rýchlejšie, prípadne čakal pokojne pred prekážkou a po zaznení signálu ju hneď preskočil, a tým sa vyhol elektrickej rane. Doposiaľ sa tento experiment podobá na pokus, ktorý robil Miller a Dollard (14. kap.) ako demonštráciu získavania strachových odpovedí. Ako však uvidíme, je tu rozdiel.

V ďalšej etape Seligmanovho výskumu bol iný pes najskôr umiestnený do obmedzeného priestoru, takže sa nemohol pohybovať, a dostal mnoho krátkych šokov. Keď sa tento druhý pes dostal o deň neskôr do prepravnej debny, správal sa najskôr ako prvý pes. Skoro sa však ukázali rozdiely. Aj keď sa stalo, že druhý pes náhodou preskočil prekážku, nikdy sa nenaučil špecificky reagovať tak, aby preskočením prekážky unikol, či vyhol sa šoku. Namiesto toho sedel, alebo pasívne ležal a zavýjal, až kým zvuk a dráždenie neprestali.

Rovnako ako prvý pes, skoro všetky ďalšie sa naučili preskakovať prekážky, aby utiekli a vyhli sa averzívnej stimulácii. Naopak, väčšina psov, ktorí dostávali nekontrolovateľné šoky, sa správala ako druhý pes — ukázali len slabé alebo vôbec žiadne výsledky učenia sa reakcii preskakovania prekážky. Táto naučená bezmocnosť sa demonštrovala nielen na psoch, ale i na mačkách (Thomas a Dewald, 1977), rybách (Padilla, 1973), potkanoch (Seligman a Beagley, 1975) a ľuďoch (Hiroto a Seligman, 1975, Klein, Fencil-Morse a Seligman, 1976).

**NAUČENÁ BEZMOCNOSŤ U ĽUDÍ.** Naučená bezmocnosť môže byť u ľudí navodená nekontrolovateľnými nepríjemnými udalosťami, ktoré nemusia byť telesne škodlivé. Hiroto a Seligman (1975) predviedli skupinám vysokoškolských študentov pokusné zariadenie, v ktorom mohol subjekt utiecť, alebo sa vyhnúť hlasnému zvuku tým, že pohol rukou z jednej strany experimentálneho boxu na druhú. Pred konfrontovaním so situáciou jedna skupina študentov dostala úlohy na diskriminačné učenie, ktoré mohli vyriešiť a aj úspešne vyriešili. Druhá skupina dostala úlohy, ktoré boli neriešiteľné, ale študenti o tom nevedeli. Tretia skupina neriešila žiadne úlohy. Študenti, ktorí boli v skupine s riešiteľnými úlohami, sa v experimente veľmi rýchlo naučili utiecť od hluku. Oso-

## 15. kapitola

---

by, ktoré mali predtým neriešiteľnú situáciu a boli vystavené zlyhaniu, sa to nenaučili. Seligman tvrdí, že tieto výsledky svedčia primárne pre motivačný deficit v druhej skupine subjektov — z nejakých príčin nie sú títo študenti motivovaní dať odpovede, ktoré by mohli zabrániť neželateľným následkom.

Iný experiment osvetlil kognitívny deficit, ktorý je jedným zo symptómov naučenej bezmocnosti. Miller a Seligman (1975) vystavili skupinu študentov nepríjemnému zvuku, ktorý sa ozýval periodicky. Prvá skupina si mohla vytvoriť reakciu, ktorá mohla zvuk ukončiť. Druhú skupinu viedli k presvedčeniu, že neexistuje nič, čím by mohli ovplyvniť hluk, a to, či končí, je mimo ich kontroly. Tretia skupina nemala žiadnu predprípravu. Potom všetky skupiny dostali na riešenie anagramy. Skupina, ktorá zažila neovplyvniteľný hluk, dosiahla podstatne menej riešení ako ostatné dve skupiny.

Aj emočné poškodenie, ktoré je pre naučenú bezmocnosť typické, sa overilo experimentálne. Napríklad Glass a Singer (1972) zistili, že ľudia, ktorí boli nútení pasívne vydržať škodlivé podnety, referovali o podstatne väčšom emočnom distrese a telesnej nevoľnosti ako ľudia, ktorí boli vystavení rovnakej stimulácii, a mohli ju ukončiť nejakým inštrumentálnym správaním. Zvieracie subjekty, ktoré boli nútené vydržať škodlivú stimuláciu, mali väčšiu pravdepodobnosť, že u nich vzniknú žalúdočné vredy, strata váhy, strata apetítu a iné symptómy silného emočného stresu ako u subjektov, ktorých odpovede kontrolovali trvanie škodlivých udalostí (napr. Weis, 1971).

NAUČENÁ BEZMOCNOSŤ A STRES. Ak subjekty boli vystavené neuniknuteľnému stresu len krátko, naučená bezmocnosť bola len prechodným javom, ktorý sa rýchlo zvládol. Výskumy so zvieratami ukázali, že opakované vystavovanie stresovým podmienkam môže viesť k silným emočným reakciám a prolongovaným motivačným a kognitívnym deficitom. Zvieratá, ktoré sa narodili v laboratórnych podmienkach a nemali tak príležitosť naučiť sa zvládať boj o život v prírodných podmienkach, sú ďaleko náchylnejšie na vznik naučenej bezmocnosti po vystavení neuniknuteľnému stresu ako zvieratá, ktoré vyrastali v prírodných podmienkach (Seligman a Maier, 1967; Seligman a Groves, 1970).

Ľudia, ktorí boli testovaní v laboratóriu, sa tiež líšili v citlivosti na syndróm bezmocnosti. Životné skúsenosti, ktoré robia niektorých ľudí zvlášť náchylných stať sa bezmocnými, nie sú známe. Isté rozdiely sa však ukázali vo vzťahu k odpovediam ľudí na Rotterovu I-E škálu (Rotter, 1966, pozri rámček 15.1), ktorá meria vieru v internú kontrolu proti externej kontrole posilňovania.

„Externalisti“, ktorí veria, že to, čo sa im v živote stáva, je vecou šťastia a mimo ich kontroly, majú po vystavení neuniknuteľnému stresu väčšiu pravdepodobnosť sa stať bezmocnými ako „internalisti“, ktorí veria, že osud je najmä v ich vlastných rukách.

Na odstránenie bezmocnosti existuje jednoduchý liek, ktorý sa ľuďom navodzuje v laboratóriu. Týmto ľuďom môžeme poskytnúť zážitok úspešnosti pri zvládaní nejakých úloh krátko po tom, ako boli vystavení neodvratiteľným averzívnym stimulom (napr. Klein a Seligman, 1976). „Liečenie“ ľudí v situáciách všedného dňa je o niečo zložitejšie. V jednej štúdií Dweck (1975) testoval „liečebné procedúry“ so skupinou malých detí. Podľa hodnotenia ich učiteľov a riaditeľov školy deti často očakávali zlyhanie a počínali si v školskej práci horšie, ak zlyhanie hrozilo. Navyše u nich zistili, že viac ako iné deti pripisujú svoje intelektuálne úspechy a zlyhania silám mimo nich a svoje zlyhania nedostatku schopností (obe tieto príčiny sú *nekontrolovateľné*) než nedostatku úsilia (čo je *kontrolovateľná* príčina).

Dweck rozdelil svojich malých probandov do dvoch skupín a v rozsiahlom programe im dával riešiť problémy v mnohých sedeniach. V jednej skupine sa deti učili brať zodpo-

vednosť za svoje zlyhania a pripisovať ich nedostatku úsilia. V druhej skupine mali deti len zážitky úspechu. Potom v „pollečebnom“ teste všetkým deťom podali veľmi ťažké úlohy, a tak mnohé z nich neboli schopné ich vyriešiť. Následný výkon u detí, ktoré mali predtým len zážitky úspechu, upadal, ale výkon detí, ktoré boli tréňované, aby brali osobnú zodpovednosť, sa udržal alebo zlepšoval.

NAUČENÁ BEZMOCNOSŤ A DEPRESIA. Ako sme už povedali, v svojich raných prácach Seligman konštatoval silnú paralelu medzi naučenou bezmocnosťou navodenou v laboratóriu a javom depresie, špecificky reaktívnej depresie. **Reaktívna depresia** je odvodená od základnej hypotézy, že tento stav je reakciou na niektoré emočne narušujúce udalosti, ako je napríklad strata zamestnania, smrť milovanej osoby alebo zlyhanie v nejakej hodnotnej aktivite.

Väčšina z nás trpí z času na čas miernou depresiou — sme „smutní“ alebo „na dne“, ale pre niektorých ľudí môže byť tento stav silný a dlhotrvajúci, a títo ľudia sa môžu zaoberať i myšlienkou na samovraždu. Depresívni ľudia sú charakteristicky spomalení v reči a pohybe. Vo všeobecnosti naznačujú, že sú neschopní konať a rozhodovať sa. Môžu sa „poddávať“ a trpieť tým, čo jeden autor (Beck, 1967) opísal ako „paralýzu vôle“. Ak ich požiadame, aby splnili nejakú úlohu, tvrdia, že je beznádejné pokúšať sa o to, pretože sú neschopní akéhokoľvek úspechu a svoju výkonnosť opisujú ako omnoho horšiu, než v skutočnosti je.

Všetky uvedené prejavy správania môžeme vidieť tiež v rámci syndrómu bezmocnosti a Seligman pôvodne tvrdil, že pesimizmus, ktorý je za depresiou, „nie je generalizovaný pesimizmus, ale pesimizmus špecifický k efektom vlastného naučeného konania“ (1975, s. 122). Táto viera, že posilnenie je nezávislé od vlastného konania, je, samozrejme, jadrom naučenej bezmocnosti. Seligman tvrdil, že aj depresia reprezentuje typ naučenej bezmocnosti a je spúšťaná tými istými príčinami: prežitím traumatických udalostí, ktoré človek nemôže ani pri najlepšej vôli odvrátiť, a cíti nemožnosť ich kontroly.

Pri testovaní tohto modelu depresie Miller a Seligman (1975) dali skupinám stredne depresívnych a nedepratívnych študentov riešiť dve série úloh: jedna zahrnovala spôsobilosti, druhá náhodu. Pred každou úlohou experimentátori zisťovali očakávania úspechu u každého študenta.

V úlohe vyžadujúcej spôsobilosti nedepratívni študenti prispôbovali svoje očakávania smerom nadol i nahor, v závislosti od toho, ako boli úspešní, alebo zlyhávali pri predchádzajúcich problémoch, a pri úlohách založených na náhode vykazovali ich očakávania len malé zmeny. Depresívni študenti vykazovali tiež malé zmeny očakávaní pri náhodnej úlohe, ale rovnakú schému použili i pri úlohe založenej na spôsobilostiach. Navyše, nedepratívni študenti, ktorí boli vystavení neuniknuteľným škodlivým podnetom, o ktorých sme hovorili predtým, sa správali podobne ako depresívni študenti. V tomto výskume teda bezmocnosť navodená v laboratóriu a prirodzene sa vyskytujúca depresia viedli k rovnakému efektu, redukovaniu očakávaní, že vlastné úsilie môže ovplyvniť výsledky.

Ako sme už poznamenali, Seligmanove myšlienky o vzťahu medzi naučenou bezmocnosťou a depresiou neostali nezmenené. Jeho rané práce kritizoval celý rad autorov (napr. Blaney, 1977). Jedným z dôležitých bodov kritiky bolo, že Seligmanova teória nepočíta s tým, že depresia i bezmocnosť môžu byť chronické i prechodné, všeobecné i špecifické. Iným postrehom bolo, že teória nezohľadňuje pokles sebaúcty, ktorú môžeme často vidieť u ľudí, ktorí sa cítia bezmocne, rovnako ako u ľudí, ktorí sú depresívni.

## 15. kapitola

---

V reformulácii svojej teórie Seligman (Abramson, Seligman a Teasdale, 1978) predpokladá, že naučená bezmocnosť je jedným z mnohých rizikových faktorov vzniku depresie. Tým myslí, že ľudia, ktorí sú extrémne bezmocní, majú väčšie riziko než iní, že u nich vznikne depresívny syndróm.

### Vysvetľovací štýl

Seligman sa pustil do množstva výskumov na zhodnotenie svojej reformulovanej teórie o naučenej bezmocnosti a depresii (tieto štúdie zhrnuli Peterson a Seligman, 1984). Nová teória však už tiež dostala svoj diel kritiky (pozri napr. Coyne a Gotlieb, 1983, Wortman a Dintzer, 1978). Pozoruhodná v novej teórii a pre nás zvlášť je osobnostná premenná, ktorú Seligman nazval **vysvetľovací štýl** (explanatory style). Je to charakteristický spôsob, ako konkrétny človek vysvetľuje udalosti, ktoré sa vyskytnú v jeho živote. Seligman sa zaujímal najmä o spôsob, ktorým vysvetľujúci štýl umožňuje ľuďom zvládať zlé veci, ktoré sa stanú v ich životoch. Tvrdí, že vysvetľujúci štýl určuje, či je človek rizikový pre to, aby sa cítil bezmocný a depresívny.

Vysvetľujúci štýl sa odráža v troch rozhodujúcich faktoroch: interný—externý, trvalý—prechodný, celkový—obmedzený (pozri tiež tab. 15.1). Podľa Seligmána depresívny vysvetľujúci štýl môžeme pozorovať u ľudí, ktorí používajú interné, trvalé a celkové vysvetlenia. To sú ľudia, ktorí hovoria: „Spôsobil som to ja, bude to trvať naveky a ovplyvní to všetko, čo robím“ (Peterson a Seligman, 1984, s. 350). Títo ľudia cítia, že nemajú žiadnu kontrolu nad udalosťami a žiadnym vôľovým aktom nemôžu kontrolovať svoj život v budúcnosti. Podľa Seligmána sú teda rizikovní pre vznik bezmocnosti a možno i depresie.

Seligman so spolupracovníkmi skúmal v jednom výskume reakcie vysokoškolských študentov pri štvrtročných skúškach (Metalsky, Seligman, Semmel a Peterson, 1982). Výskumníci predpovedali, že študenti, ktorí používali depresívny vysvetľovací štýl — študenti, ktorí na štvrtroku pripisujú nízky počet bodov svojej hlúposti, ktorí sú presvedčení, že ostanú navždy hlúpi, nikdy nedokončia školu, nezískajú dobré miesto, manželstvo, deti, pekný dom a dobré auto — budú reagovať na takéto obodovanie depresiou. Študenti, ktorí verili, že dostali nízky počet bodov, pretože test bol zle konštruovaný a verili, že pri záverečnej skúške budú lepšie otázky, že štvrtročný výsledok bude znamenať len 25 percent zo semestrálneho hodnotenia a že jeden predmet nie je až taký dôležitý pre celú budúcnosť, budú týmto spôsobom reagovať s menšou pravdepodobnosťou.

Študenti psychológie začiatočného ročníka odpovedali na dotazník vysvetľujúceho štýlu, ktorý mal indikovať, aké sú ich aspirácie na štvrtročné skúšky, to znamená, aký výsledok by ich robil šťastnými a aký nešťastnými. Pred štvrtročnou skúškou a po nej vyplnili zoznam adjektív, ktoré opisovali náladu vrátane depresívnej. Podľa svojich očakávaní výskumníci zistili, že študenti, ktorí dosiahli „zlé“ štvrtročné výsledky (definované ako výsledky, ktoré boli nižšie alebo rovné tým, ktoré pôvodne označili, že by ich urobili nešťastnými) a ktorí použili vnútorné, trvalé a celkové vysvetlenie, potvrdili nárast depresívnej nálady po štvrtročných testoch.

Pri reformulácii svojej teórie sa Seligman dostal bližšie k teórii osobnosti. Začal narábať s osobnostnými premennými, ako sú interná versus externá kontrola a zaviedol aj kognitívnu zložku — čo si ľudia myslia o udalostiach, ktoré sa vyskytujú v ich živote, čo je pri analýze osobnosti veľmi užitočné. Seligman sa tiež veľmi zaujímal o to, ako môžu byť osob-

nostné premenné zmenené tak, aby sa človeku s istým vysvetľujúcim štýlom dalo pomôcť odpovedať na „zlé“ udalosti adaptívnejším spôsobom.

TABUĽKA 15.1

*Faktory, ktoré odrážajú vysvetľujúci štýl*

Faktor	Prejav
Interný—externý	Interný: Moje auto uviazlo v hlbokkej vode, pretože sa nikdy nestarám o poriadne parkovanie. Externý: Moje auto je uviaznuté v hlbokkej vode, pretože množstvo dažďovej vody prekročilo kapacitu kanálov a zaplavilo ulicu.
Trvalý—prechodný	Trvalý: Táto zlá udalosť ma postihla, pretože som nedbanlivý, a taký budem navždy. Prechodný: Táto zlá udalosť sa mi stala pre súčasné poveternostné podmienky. Dážď skončí, záplava tiež.
Celkový—obmedzený	Celkový: Táto udalosť sa dotkne všetkého v mojom živote. Môžem stratiť miesto, lebo nemám auto, ktorým by som dochádzal do práce. Bez príjmu ma vyhodí z bytu a pod. Obmedzený: Táto zlá udalosť ma môže stať trochu peňazí. Budem musieť vymeniť v aute niektoré súčiastky, možno aj koberček.

## WALTER MISCHEL

Walter Mischel skúmal mnoho rokov tak konzistenciu, ako i variabilitu ľudského správania. V r. 1968 v svojej kontroverznej knihe *Osobnosť a posudzovanie (Personality and Assessment)* Mischel spochybnil niektoré z najzákladnejších presvedčení psychológov osobnosti o súdržnosti (konzistencii) osobnosti a sociálneho správania. Táto kritika psychoanalytickej teórie, teórie črt a súčasných metód výskumu osobnosti viedla k všeobecnej diskusii a podnietila mnoho významných činov u ostatných bádateľov.

Mischelov pôvodný predpoklad, že situácia môže byť dôležitejšia ako osobnosť pri determinovaní správania, vznikol z jeho skúseností s pokusmi posudzovať osobnostné charakteristiky a predpovedať tak úspech u učiteľov Mierových zborov, určených do Nigérie. S použitím existujúcej metodológie Mischel zistil, že napriek najväčšiemu úsiliu, ktoré zahrnovalo mnohonásobné posudzovanie, nevedel dobre predpovedať ich výkony. Prekážalo mu najmä zistenie, že jeho psychologická príprava mu nepomohla v jeho vtedajšom zamestnaní sociálneho pracovníka. V každom prípade teória, ktorú sa naučil v škole, sa mu nezdala príliš užitočná.

### Predpovede správania

Mischel pôvodne tvrdil, že tradičné črty a psychodynamické koncepcie nevedú k úspešnej predikcii ľudského správania. Globálne koncepcie takých dispozícií, ako sú agresia, anxieta alebo závislosť, veľmi nepomáhajú, pretože miery týchto premenných neko-

### RÁMČEK 15.5 Walter Mischel (1930—)



Mischel je rodený Viedenchčan. Jeho rodina ušla pred nacistami v r. 1938 a usadila sa v New York City. Hoci pôvodne začal študovať na univerzite v New Yorku umenie — maliarstvo a sochárstvo, a tie ostali jeho celoživotným záujmom — v r. 1951 začal študovať klinickú psychológiu na škole, ktorá je v súčasnosti Univerzitou mesta New Yorku (City University of New York). Zároveň sa stal sociálnym pracovníkom a pôsobil najmä v dolnovýchodnom New Yorku (Low East Side New York City). Čoskoro prešiel na Ohijskú štátnu univerzitu (Ohio State University), kde prišiel do kontaktu s Julianom Rotterom (pozri rámček 15.1) a Georgom Kellym (8. kap.). Pod dojmom práce týchto teoretikov sa začal pokúšať integrovať teóriu sociálneho učenia a kognitívnu teóriu do vlastného výskumu a teoretických konštruktov.

Po získaní doktorátu na Ohiojskej štátnej univerzite Mischel učil najskôr na Coloradskej univerzite a potom na Harvardskej univerzite. Tu boli jeho kolegami Henry Murray (9. kap.) a Gordon Allport (10. kap.). V r. 1962 prešiel na Štandfordskú univerzitu, kde robil niektoré výskumy s Albertom Bandurom. V r. 1963 sa vrátil do mesta svojej mladosti a stal sa profesorom na Columbijskej univerzite.

V r. 1982 Mischel dostal Cenu za významný vedecký prínos **APA** (Distinguished Scientific Contribution Reward APA). V r. 1978 dostal podobné ocenenie od Sekcie klinickej psychológie **APA**. Bol členom Centra pre výskum behaviorálnych vied (Center for Advanced Studies in the Behavioral Sciences) a zastával rad funkcií vo výboroch vedeckých a profesných spoločností.

relujú dosť vysoko so správaním v rôznych situáciách. Mnohí psychológovia — medzi nich počítal aj seba — predpokladajú, že uznávané znaky, napríklad agresie v osobnostných testoch, ako sú Rorschach, Tematický apercepčný test (**TAT**) alebo v interview, môžu predikovať agresívne správanie v rôznych situáciách. Ale Mischelove vlastné výskumy s dobrovoľníkmi Mierových zborov na jeho prekvapenie ukázali, že korelácie medzi posudzovanými údajmi a výkonmi v reálnom živote sú nevýznamné.

Pri zhrnutí svojho raného hľadania východiska z týchto zamotaných zistení Mischel konštatoval, že bol

*„vedený rozhodnutím sústrediť sa na to, čo by ľudia mohli skutočne robiť, na ich konanie a kognície v konkrétnych situáciách viac než na teoretické, klinické problémy. Výskum sa nesnažil o obnovu atomistického behaviorizmu ani o vyzdvihnutie situácií medzi primárne príčiny správania“ (Mischel, 1984, s. 352).*

Napriek tomu bol Mischel obvinený „z obhajoby extrémneho situacionizmu“ a z toho, že „vylúčil osobnosť z psychológie osobnosti“. Mischel cítil, že došlo k vážnemu nepochopeniu jeho práce. Globálne dispozičné a črtové prístupy k osobnosti urobili podľa neho zlé služby pre jednotlivca, pretože popierali individuálnu jedinečnosť človeka. Mischel vysvetľuje, že

*analyzuje jednotlivca, ktorý vytvára rôznorodé správanie ako odpoveď na rôzne podmienky. Prevedené správanie je jeho konateľom pozorované a následne kognitívne integrované, rovnako, ako to robia ostatní, čo ho vnímajú, a je zakódované do sémantickej dimenzie v pojmoch číť. Kým tradičná osobnostná paradigma pozerá na črty ako na intrapsychické príčiny konzistencie správania, súčasná pozícia na ne hľadí ako na súhrnné*

pojmy (označenia, kódy, organizujúce konštrukty) použité na pozorované správanie (Mischel, 1973a, s. 264).

Mnoho výskumníkov zareagovalo na Mischelovu výzvu tým, že zlepšilo svoju prácu pri posudzovaní osobnosti. Niektoré výsledky z týchto výskumov zhrnul Mischel (1984a) a Mischel a Peake (1982).

### Paradox konzistencie

**Paradox konzistencie** odráža skutočnosť, že hoci „intuícia podporuje presvedčenie, že ľudia sa dajú charakterizovať mnohými dispozíciami v značnej konzistencii, výskum v tejto oblasti sústavne zlyháva a nepodporuje túto intuíciu“ (Mischel, 1984a, s. 264). Mnohé prístupy sa pokúsili o vyriešenie tohto paradoxu.

Niektoré sa sústredili na zlepšenie metód, ktoré sa používajú na meranie a výskum čŕt, a vychádzali z predpokladu, že doterajšie výskumné zistenia neboli dosť reliabilné alebo zafaržené inou chybou.

Mischel vyšiel z názoru, že aj tie najlepšie metódy zlyhávajú, ak majú demonštrovať konzistenciu správania, a preto volil iný prístup. Niektoré významné výsledky z tohto dôležitého výskumu Mischela a jeho spolupracovníkov prinášame v rámciku 15.6.

Spochybnenie teórie čŕt, hovorí Mischel, viedlo k pochopeniu „obmedzení tradičných globálnych teórií čŕty a stavu, ale to neznamená, že ľudia nemajú žiadne dispozície“ (1984, s. 356). Dispozície musia byť charakterizované tak, aby zohľadňovali skutočnosť, že ľudia nie sú úplne konzistentní.

Diskriminujú a ich správanie sa mení ako funkcia diskriminácie, ktorú uskutočňujú. Mischel sledoval túto myšlienku i ďalej a skúmal, ako ľudia analyzujú a kategorizujú seba samých, druhých ľudí a situácie. Problém pri pokuse vyriešiť paradox konzistencie je podľa neho v tom, že výskumníci a ich probandi môžu používať rôzne kategórie. Ľudia vo všeobecnosti používajú veľmi voľné, alebo, ako to Mischel (1979) nazýva, „rozmazané kategórie“.

Predpokladajme, že pozorujete správanie dieťaťa a jeho rovesníkov v škole a badáte, že sa často dostáva do bitiek, strká ostatné deti, nadáva im a podobne. Môžete to správanie označiť ako „agresívne“ a potom na základe modelu konzistencie dispozícií očakávať, že dieťa bude agresívne i v ostatných prostrediach — môžeme ho teda volať „agresívne dieťa“.

Ak ho pozorujete i ďalej, zistíte, že dieťa je „agresívne“ i v nedeľnej škole. Je jasné, že ak predpokladáte jeho agresívne správanie doma na základe jeho agresívnosti v škole, nemusíte predpokladať veľmi dobre, avšak vaša predikcia môže byť úspešnejšia, ak predikujete správanie dieťaťa v nedeľnej škole na základe jeho agresívnosti v základnej škole.

Mischel tvrdí, že kognitívne prototypy istého správania ovplyvňujú aj jeho predikcie. **Kognitívny prototyp** je to, čo pozorovateľ či hodnotiteľ berie ako typickú definíciu dispozície. Teda, ak je pre vás prototypickou črtou agresie udieranie druhého človeka, pri pohľade na dieťa, ktoré strká iné dieťa, budete usudzovať na agresiu aj pri chýbaní iných definovaných charakteristík agresie. „Konzistencia posudzovaní silne závisí od pozorovania ústredných „prototypických“ čŕt, takže dojem konzistencie nie je odvodený z priemerných úrovní konzistencie všetkých možných čŕt kategórie, ale skôr z pozorovania, že isté centrálné čŕty sú reliabilne, stabilne prítomné“ (Mischel, 1984a, s. 357).



## 15. kapitola

Mischel chcel povedať, že dieťa používa kognitívne konštrukty na kategorizovanie situácie — rozlíšenie medzi podmienkami prostredia — a môže byť agresívne len vtedy, keď vníma, že pravdepodobnosť odhalenia je nízka.

Agresívne sa preto môže správať len v skupinovej situácii, kde cíti, že jeho konanie sa „stratí v dave“. Agresívne správanie dieťaťa by ste mohli presnejšie predpovedať vtedy, ak budete hodnotiť jeho vnímanie a myslenie v rôznych situáciách, v ktorých sa nachádza, namiesto toho, že založíte svoje predikcie na hodnotení jedinej stránky ľudského správania, ako sa vyskytuje v rôznych prostrediach a v rôznom čase. A ak chcete zmeniť správanie tohto dieťaťa, môžete vyvinúť užitočnejšie intervenčné stratégie, ak ste zistili, že dôležitou premennou jeho agresívnosti je pravdepodobnosť odhalenia.

V svojom článku o konzistencii správania z r. 1982 Mischel a Peake píšu:

*„Paradox konzistencie môže byť paradoxný i preto, že hľadáme konzistenciu na nepravom mieste. Ak naše spoločné vnímanie konzistentných osobnostných vlastností má korene v pozorovaní časovo stabilných čŕt, ktoré sú prototypické pre istú vlastnosť, paradox môže byť v spôsobe riešenia.*

*Namiesto hľadania vysokej úrovne medzisituáčnej konzistencie, namiesto hľadania priemerov môže byť užitočné identifikovať jedinečné zväzky alebo zostavy časovo stabilných prototypických správání — kľúčové črty, ktoré charakterizujú človeka počas dlhšieho obdobia, ale nie nevyhnutne vo väčšine alebo vo všetkých relevantných situáciách” (Mischel a Peake, 1982, s. 753–754).*

### RÁMČEK 15.6 Konzistencia správania: Škriatok alebo ľudská bytosť?

Mischel so spolupracovníkmi vykonali štvorročnú štúdiu konzistencie správania na Carletonskej univerzite v Northfielde, v Minnesote. Výskumníci sledovali 63 vysokoškolských študentov extenzívnym a intenzívnym pozorovaním, s použitím rôznych mier, v dvoch charakteristikách — svedomitosti a priateľskosti.

Výšetrenie zahrnilo i posudzovanie samotných subjektov, ich rodičov a blízkych priateľov. Osoby boli systematicky pozorované a správanie, ktoré bolo vopred zvolené na základe študentských hodnotení a výsledkov experimentátorov, že odráža tieto dve charakteristiky, sa zaznamenávalo.

Pozrime sa najskôr na výsledky, ktoré sa týkali svedomitosti. Niektoré zo sledovaných prejavov správania boli: navštevovanie prednášok, plnenie úloh a udržiavanie izby v poriadku (alebo neudržiavanie v poriadku).

Opakované merania sa robili v každej premennej po celé dni. Všetky osoby sa tiež samy hodnotili v seba pozorovaní konzistencie správania.

Mnohé zistenia tejto extenzívnej štúdie potvrdili súčasné náhľady Mischela na protiklad človek—situácia.

Z mnohých výskumných výsledkov tu budeme diskutovať len o niektorých. **Časová stabilita** alebo stabilita rovnakého správania za rôznych okolností sa zistila ako skôr vysoká (priemerné korelačné koeficienty sa pohybovali okolo 0,65). Teda ak študent bol na prednáške prvý deň, s veľkou pravdepodobnosťou ho tam našli i šiesty deň. Keď sa korelácie počítali pre medzisituáčnú konzistenciu, boli relatívne nízke (priemerný korelačný koeficient bol 0,13). Tak napríklad včasný príchod na prednášky nekoreloval veľmi vysoko s čistotou jeho poznámok z prednášky.

Keď sa však hodnotili korelačné profily, objavili sa niektoré zaujímavé výsledky. Keď sa dali údaje dohromady, zistilo sa, že návšteva prednášok vysoko koreluje s dodržiavaním dohovorov, presným plnením úloh, čítaním povinnej literatúry a množstvom času stráveným štúdiom — Mischel a Peake pozorovali, že „tieto súvislosti opäť raz overili, že správanie je skôr schematizované a organizované než náhodné“. Potom pokračovali tvrdením, že tieto výsledky jasne naznačujú, že „správanie je tiež vysoko rozlišujúce a že množstvo medzisituáčnych konzistencií stále uniká spoľahlivému meraniu“ (Mischel a Peake, 1982, s. 735).

### Odloženie uspokojenia

V svojej práci o **odložení uspokojenia** sa Mischel sústredil na proces, ktorý je pre vývin a fungovanie osobnosti základný: „schopnosť účelne odložiť okamžité uspokojenie v záujme neskorších neistých, ale o to viac vytúžených výsledkov“ (Mischel, 1984, s. 353). Odmeny za správanie neprichádzajú vždy bezprostredne a schopnosť zotrvať v úsilí v anticipácii neskorších ziskov je dôležitá súčasť psychologickzej zrelosti.

Na zistenie vývoja kapacity pre odloženie uspokojenia študoval Mischel malé deti a publikoval na túto tému množstvo prác. Typická experimentálna situácia v Mischelovom výskume bola takáto: Predškolskému dieťaťu sa povie, že experimentátor musí na pár minút odísť, a keď na neho počká, dostane po jeho návrate dva cukríky. Ak však na neho zazvoní, aby sa vrátil skôr, dostane len jeden cukrík. Mischel v sérii pokusov dokázal, že dieťa dokáže odložiť uspokojenie na dlhší čas ak: 1. odmena nie je na dohľad (Mischel a Ebbesen, 1970), 2. sa môže hrať s hračkou alebo myslí na „zábavné veci“ (Mischel, Ebbesen a Zeiss, 1972), 3. sa vyhýba mysleniu na konzumačné vlastnosti odmeny, ako je napríklad chuť cukríka (Mischel a Baker, 1975), 4. prepne pozornosť z odmeny a v myšlienkach sa zaoberá inými vecami (Mischel, 1981a).

Mischel (1961) v jednej zo svojich raných štúdií na Trinidade dokázal, že delikventi si budú častejšie voliť okamžitú, i keď menšiu, odmenu, než aby odolali a počkali na väčšiu, aj keď časovo vzdialenejšiu odmenu. V spolupráci s Albertom Bandurom (Bandura a Mischel, 1965) zistil, že odloženie správania môže byť ovplyvnené prezentovaným modelom, či už živým, alebo symbolickým, ktorý sa subjektu však neukáže. Dieťa, ktoré pôvodne nedokázalo odložiť uspokojenie, to zvládne, ak sa mu predvedie, že model dokáže odložiť odmeny. Nedávno Mischel a Harriet Mischelová (1983) študovali stratégie detí pri odložení uspokojenia. V tejto štúdii sa zaujímali o to, čo deti vedia o faktoroch, ktoré im pomáhajú odložiť odmenu, v akom veku sa tieto stratégie objavujú a ako ich deti používajú, aby odložili uspokojenie a udržali sebakontrolu. Pri práci s deťmi rozdelenými podľa veku do skupín od predškolského veku až po šiesty ročník dokázali Mischelovci využiť vývinovú perspektívu pri hodnotení detského chápania zákonov efektívneho odloženia. Zistili napríklad, že v piatom roku veku deti pochopili, že keď sa cukrík zakryje a myslí sa na úlohu čakať, a nie na chuť cukríkov, dá sa čakať dlhšie.

**Výskumné metódy.** Mischel uprednostňuje systematické výskumné programy, ktoré sú založené na starostlivo kontrolovaných experimentálnych metódach. Napriek tomu sa pokúša výskumy umiestniť do prirodzeného prostredia, ako sú materské školy či vysokoškolské internáty a vyhýba sa prešpekulovaným, umelým laboratórnym usporiadaniam. Mischel pracoval s deťmi, adolescentmi i dospelými a uprednostňoval výskum na neklinických populáciách. Využíval rôznorodé spôsoby zbierania dát, od merania času, po ktorý dieťa dokáže odložiť uspokojenie, až po to, čo deti predškolského veku i základ-

## 15. kapitola

---

nej školy povedia experimentátorovi o svojich myšlienkach a presvedčeniach. Teda, ako je vidieť, Mischel používa nielen meranie správania, ale i subjektívne výpovede. Mischel často hovoril, že veľký dojem na neho robí, aké „chytřej“ sú jeho pokusné osoby. Okrem toho, ako je pre experimentátora veľmi dôležité načúvať tomu, čo mu jeho pokusné osoby majú povedať!

### ZHODNOTENIE

Teoretici sociálneho učenia mali veľký a významný vplyv na súčasnú psychológiu osobnosti. Príspevky týchto teoretikov sa v súčasnosti tešia väčšej pozornosti ako iné osobnostné teórie, o ktorých sme v tejto knihe diskutovali. Bandurove práce sú dnes najuznávanejšie, avšak všetci teoretici sociálneho učenia, najmä ak sa stali vo svojej orientácii viac kognitívni, znamenali výzvu pre psychológov osobnosti.

Jednou zo silných stránok teórie sociálneho učenia je, že veľmi dôsledne ťaží zo svojho experimentálneho pôvodu. Výskum, ktorý podnietili tieto teórie, je zvyčajne veľmi dôsledný pri používaní kontrolovaných experimentov a starostlivej analýzy dát a má jednoznačne vedeckú orientáciu, ktorá v niektorých teóriách osobnosti chýba. Zároveň však Bandura, a rovnako i Seligman a Mischel do svojich experimentálnych usporiadaní úspešne zaviedli podmienky, ktoré sa približujú prostrediu reálneho života. To povzbudilo i ďalších výskumníkov prevziať experimentálny prístup do svojej práce. Ako skupina preukázali teoretici sociálneho učenia značnú tvorivosť pri posune od teoretických konštruktov k overeniu svojich myšlienok.

Hoci všetci teoretici, o ktorých sme diskutovali, mali isté klinické skúsenosti a výcvik, mali vo všeobecnosti skôr sklon znižovať dôraz na klinické javy a vyberať si pre svoje experimenty neklinické subjekty. V tomto všeobecnom trende je Seligmanov záujem o depresie skôr výnimkou, rovnako ako Bandurova práca s ľuďmi trpiacimi fóbiou. Teoretici sociálneho učenia osobnosti majú teda zväčša viac čo povedať o fungovaní normálnej osobnosti než o poruchách funkcií či psychopatológii.

Kritici teórie učenia si často, najmä vzhľadom na práce Skinnera (13. kap.), sťažovali, že teoretici učenia: 1. skúmajú subhumánne živočíchy, ktoré sú ďaleko jednoduchšie ako ľudské bytosti, 2. skúmajú zvieratá v tak starostlivo kontrolovaných podmienkach, že experimentálne zistenia nemôžu byť prenesené do obvyčajného života. Súčasní teoretici sociálneho učenia zriedkavo využívajú pri svojich experimentoch zvieratá (Seligman je výnimkou), a tým, že ľudí študujú v komplexnejších a reálnom živote blízkyh podmienkach, dávajú i podstatne väčší dôraz na kognície. Mischel napríklad dokázal tvorivo využiť zistenia z výskumne veľmi atraktívnej oblasti kognitívnych vied na vývoj čoraz sofistiktejších kognitívnych premenných.

Teoretici sociálneho učenia vytvorili aj niektoré užitočné posudzovacie nástroje a vyvinuli výskumné metódy alebo paradigmy, ako sú napríklad Bandurove modelové situácie a Mischelova práca s odložením uspokojenia, ktoré pozitívne ovplyvnili prácu ďalších výskumníkov.

Teória sociálneho učenia, s aktuálnym dôrazom na kognície, je veľmi aktívnou oblasťou teoretizovania a výskumu na pôde súčasnej psychológie. Teórie tejto školy sú otvorené zmene a novým údajom. Nie je preto žiadnym prekvapením, že sú postupne modifikované ako výsledok ďalšieho experimentovania.

Bandurova teória je najobsiahlejšou teóriou sociálneho učenia, aj keď nie je celkom univerzálna. Ostatné teórie sociálneho učenia, o ktorých sme diskutovali v tejto kapitole,

sa zdajú v svojom dosahu predsa len obmedzenejšie. Mischel napríklad nevytvoril všeobecnú teóriu osobnosti, ale jeho práca má významný dosah na jeden z najzložitejších a stále otvorených problémov psychológie osobnosti – konzistenciu a variabilitu správania.

Súhrnne môžeme teda konštatovať, že prístup teórie sociálneho učenia s moderným dôrazom na kognície je značným prísľubom pre oblasť psychológie osobnosti. Prínos týchto teoretikov a ich výskumov znamená významný pokrok v osobnosti. Musí prejsť istý čas, aby sme mohli posúdiť trvalosť ich vplyvu na teóriu osobnosti. Jedna vec sa však zdá byť istá: môžeme očakávať pokračovanie výskumnej aktivity tejto skupiny teoretikov a ich nasledovníkov.

## ZHRNUTIE

- 1 Teória sociálneho učenia tvrdí, že ľudské správanie je prevažne získané a že princípy učenia sú dostatočné na vysvetlenie vzniku a pretrvávania ľudského správania.

### Albert Bandura

- 2 Ľudské bytosti myslia a riadia svoje správanie, nie sú len figúrkami prostredia.
- 3 Teória osobnosti musí počítať so sociálnymi kontextmi, v ktorých sa správanie získava a pretrváva.
- 4 **Recipročný determinizmus** je pokračujúca recipročná interakcia medzi poznávajúcou osobou, správaním osobnosti a vonkajším prostredím.
- 5 **Systém Self** je vo vzťahu s kognitívnymi štruktúrami a podfunkciami, ktoré zahŕňujú vnímanie, hodnotenie a reguláciu správania. Systém Self reguluje správanie cez sebaopozorovanie, posudzovacie procesy a sebaodpovede.
- 6 **Sebaučinnosť** je vnímanie toho, ako dobre môže človek fungovať v danej situácii. Silné **očakávania účinnosti** a realistické **očakávania výsledkov** vedú k odolnosti a dobrej výkonnosti.
- 7 Kľúčom k zmene správania je zmena očakávaní osobnej účinnosti. Očakávania účinnosti sa môžu meniť štyrmi druhmi zážitkov: **aktivitou** alebo **výkonom, zástupne, presvedčovaním a fyziologickými informáciami**.
- 8 Zistilo sa, že zmeny v očakávaní osobnej účinnosti vedú k zlepšeniu zvládacieho (coping) a adaptívneho správania u ľudí s rôznymi problémami v správaní.
- 9 Motivácia má dva zdroje: anticipáciu budúcich výstupov a očakávanie úspechu, ktoré sú založené na skúsenostiach so stanovovaním a dosahovaním čiastkových cieľov. Výkon má sklon zlepšovať sa, ak subjekty majú možnosť takéto čiastkové ciele si postaviť a zhodnotiť svoj výkon.
- 10 **Pozorovanie a zástupné posilnenie** alebo neposilnenie môže viesť k zisku v učení. Je to **očakávanie posilnenia**, ktoré vedie k výkonom v učení.
- 11 Očakávanie posilnenia sa môže vytvárať pozorovaním následkov správania ostatných alebo nášho vlastného.
- 12 Ľudské správanie je vedené a udržiavané v konzistencii pomocou anticipácie **sebauznania** a **sebakriticismu**. Obe sa vyvíjajú z osobných noriem správania, ktoré sú založené na normách socializačných činiteľov, ako sú rodičia a vrstovníci.

## 15. kapitola

- 13 Nové odpovede sa dajú naučiť zástupne aj bez aktuálneho alebo zástupného posilnenia.
- 14 **Kognitívne spôsobilosti** umožňujú ľudským bytostiam nielen reprodukovať pozorované správanie, ale vytvárať inovované správanie kombináciou pozorovaní.
- 15 Modelové správanie môže posilniť isté odpovede už prítomné v repertoári pozorovateľa. Môže posilniť alebo oslabiť zábrany pozorovateľa voči spoločensky neprijateľnému konaniu v závislosti od toho, či model bol odmenený, alebo potrestaný.
- 16 **Symbolické modelovanie**, ako sú televízia či film, môže mať silný vplyv na správanie pozorovateľa.
- 17 **Pozornosť** pozorovateľa, dôležitý faktor učenia, je určený **dôsledkami** modelového správania pre model a **osobnostnými charakteristikami** tak modelu, ako i pozorovateľa. Osobnostné charakteristiky modelu a pozorovateľa sa často vzájomne ovplyvňujú a spoluurčujú, či model bude napodobňovaný.
- 18 Emočná odpoveď môže byť klasicky podmienená zástupnými prostriedkami.
- 19 Neželané správanie môže byť odstránené, tak priamo, ako i zástupne.
- 20 Základný problém v reakciách úzkosti či strachu nie je emočný distress, ale presvedčenie, že človek nemôže zvládnuť istú situáciu.
- 21 **Účastnícke modelovanie**, najefektívnejšia technika odstraňovania neželaného správania, umožňuje ľuďom stať sa postupne čoraz viac závislými od ich vlastného úsilia rastom vlastného zmyslu pre **sebaučinnosť**.
- 22 **Mikroanalytický prístup** vo výskume vyžaduje robiť detailné posudzovanie v čase tak, aby sa dosiahla zhoda medzi sebavnímáním a správaním pri každom kroku plnenia úlohy.

### Martin Seligman

- 23 **Naučená bezmocnosť** obsahuje **emočný rozvrat, redukciu motivácie a kognitívne deficity**.
- 24 Ak sa zvieratá zabráni uniknúť škodlivým podnetom (napr. šoku), typicky zlyháva pri učení sa spôsobov, ako utiecť, keď túto možnosť má.
- 25 Ľudia, ktorí sú vystavení škodlivým podnetom, od ktorých niet úniku, vykazujú podobnú neschopnosť učiť sa adaptívnym odpoveďami a vyznačujú sa i ďalšími kognitívnymi a emočnými deficitmi.
- 26 Laboratórne navodená naučená bezmocnosť môže byť „liečená“, ak ľuďom ponúkne zážitok úspešného zvládnutia úloh. Podobné techniky sa ukázali ako úspešné pri zlepšovaní aktuálnej školskej výkonnosti detí.
- 27 Mnohé prejavy správania sú podobné laboratórne navodenej naučenej bezmocnosti a depresii a oba tieto javy majú podobný efekt pri redukcii očakávaní osobnej účinnosti. Naučená bezmocnosť je rizikovým faktorom depresie — ľudia, ktorí majú sklon prejavovať naučenú bezmocnosť, majú väčšiu pravdepodobnosť byť depresívnymi ako ostatní.
- 28 **Vysvetľovací štýl** je pre osobnosť charakteristickým spôsobom vysvetľovania udalostí vlastného života. Depresívny vysvetľovací štýl — **interný, stabilný a globálny** — môže byť spojený s depresívnymi reakciami na výskyt „zlých“ udalostí.

**Walter Mischel**

- ❖ 29) Globálne dispozičné a črtové prístupy osobnosti popierajú individuálnu jedinečnosť človeka.
- ❖ 30) Meranie všeobecne prijatých čŕt, ako sú agresia alebo závislosť, neumožňujú predpovedať správanie.
- ❖ 31) **Paradox konzistencie** vystihuje skutočnosť, že hoci intuícia podporuje vieru v dispoziície, ktoré vedú k medzisituáčnej konzistencii, výskumy, ktoré sa snažia túto konzistenciu overiť, to nepotvrdzujú.
- ❖ 32) **Kognitívny prototyp** je to, čo človek, ktorý posudzuje správanie druhého, berie ako typickú definujúcu charakteristiku.
- ❖ 33) Konzistencia môže spočívať v menších a skôr diskretných zameraniach správania, ktoré sú v súčasnosti stabilné, avšak nemusia byť také počas mnohých iných alebo dokonca všetkých možných situácií.
- ❖ 34) **Odloženie uspokojenia** zodpovedá schopnosti zriecť sa okamžitého zisku pre budúcu odmenu. Výskumy ukázali, že deti sa učia odložiť odmenu tým, že sa vyhýbajú mysleniu na želanú odmenu a zmenou zamerania pozornosti na iné veci.
- ❖ 35) Kritici sa sťažujú, že teoretici učenia skúmajú len nehumánne živočíchym a používajú experimentálne, laboratórne usporiadania, ktoré neumožňujú extrapoláciu do skutočného života. Hoci teória sociálneho učenia čerpá veľmi plodne zo svojho experimentálneho pôvodu, teoretici sociálneho učenia pracujú pri výskumoch zvyčajne s ľuďmi a pokúšajú sa do svojho experimentovania zaviesť podmienky analogické sociálnemu prostrediu skutočného života. Teoretici sociálneho učenia sú otvorení modifikovaniu svojich teórií, keď sa objavja nové dáta a vyvinuli niektoré významné modely výskumu a posudzovacie nástroje. Narastanie kognitívnej orientácie robí ich teórie príťažlivými pre výskumníkov osobnosti.

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA****Albert Bandura**

Bandura prvýkrát formuloval svoju teóriu v knihe, ktorú napísal spolu s Richardom Waltersom *Sociálne učenie a vývin osobnosti (Social Learning and Personality Development, 1963)*. V tejto knihe uviedli svoje princípy sociálneho učenia i dôkazy, o ktoré sa ich teória opierala. Šesť rokov po vyjdení tejto knihy Bandura publikoval *Princípy modifikácie správania (Principles of Behavior Modification, 1969)*, v ktorých načrtol, ako sa techniky založené na princípoch učenia dajú použiť pri zmene správania.

Bandura sa mnoho rokov zaoberal výskumom agresie. Jeho prvá významná štúdia na túto tému, opäť z výskumu, ktorý urobil s Waltersom o agresii delikventných chlapcov zo strednej školy, je *Adolescentná agresia (Adolescent Aggression, 1959)*. Svoje posledné výskumy z tejto oblasti opísal v knihe *Agresia – analýza z pohľadu sociálneho učenia (Aggression: A Social Learning Analysis, 1973)* a *Psychologický mechanizmus agresie (Psychological Mechanism of Aggression, 1979)*.

Bandurova teoreticky ambiciózna kniha *Teória sociálneho učenia (Social Learning Theory, 1977)* sa pokúša „vytvoriť jednotný teoretický rámec pre analyzovanie ľudského

## 15. kapitola

---

myslenia a správania". K najpozoruhodnejším Bandurovým článkom patrí Sebaúčinnosť: K jednotnej teórii zmeny správania (*Self-efficacy Toward Unifying Theory of Behavioral Change*, 1977), Systém Self v recipročnom determinizme (*The Self-system in the Reciprocal Determinism*, 1978) a Mechanizmus sebaúčinnosti v ľudskom fungovaní (*Self-efficacy Mechanism in Human Agency*, 1982). V kapitole, ktorú napísal spolu s Rosenthalom *Psychologické modelovanie – teória a prax (Psychological Modeling: Theory and Practice)* sa Bandura vrátil k téme, ktorá ho zaujala v raných rokoch jeho kariéry „ako môže teória sociálneho učenia pomôcť klinikom dosiahnuť zmenu správania tak, aby ich klienti mohli žiť realistickejšie a efektívnejšie“.

### Martin Seligman

Seligmanove teoretizovanie a rozsiahla experimentálna práca o naučenej bezmocnosti a depresii sú zahrnuté v jeho knihách *Bezmocnosť (Helplessness)*, 1975) a *Ľudská bezmocnosť – teória a aplikácia (Human Helplessness: Theory and Application)*, 1980) spolu s Gaberom a v mnohých článkoch. Najpozoruhodnejšie články sú *Naučená bezmocnosť a depresia u zvierat a ľudí (Learned Helplessness in Animals and Man)*, 1976), *Naučená bezmocnosť – teória a dôkazy (Learned Helplessness: Theory and Evidence)*, 1976) spolu s Mayerom, *Naučená bezmocnosť u ľudí – kritika a reformulácie (Learned Helplessness: Critique and Reformulation)*, 1978) s Abramsonom a Teasdalom a *Príčinné vysvetlenie ako rizikový faktor depresie – teória a dôkaz (Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence)*, 1984) s Petersonom.

### Walter Mischel

V svojej najdôležitejšej knihe *Osobnosť a posudzovanie (Personality and Assessment)*, 1968) zhrnul Mischel výskumné výsledky, ktoré zbieral mnoho rokov. Mischel tiež publikoval učebnicu *Úvod do osobnosti (Introduction to Personality)*, 1981) a spolu s Harriet Mischelovou je spoluautorom všeobecnej učebnice *Základy psychológie (Essentials of Psychology)*, 1980). Jedným z najdôležitejších Mischelových článkov je *K rekonceptualizácii osobnosti z hľadiska kognitívneho sociálneho učenia (Toward a Cognitive Social Learning Reconceptualisation of Personality)*, 1973). Mischel znovu formuluje svoju výzvu k teoretikom črt a globálnych dispozícií a diskutuje o prácach ostatných psychológov, ktoré vznikli ako reakcia na túto výzvu. Zdôrazňuje svoje presvedčenie, že teoretický prínos možno dosiahnuť len vtedy, keď sa kognície stanú centrálnou časťou teórie osobnosti. Mischelov článok *O empirickej dileme psychodynamického prístupu – problémy a alternatívy (On Empirical Dilemmas of Psychodynamic Approaches: Issues and Alternatives)*, 1973b) bol jasným útokom na psychodynamickú teóriu a podnietil rozsiahlu diskusiu. V knihe *Dejavue vo výskume medzisituáčnej konzistencie (Dejavue in Search for Cross-situational Consistency)*, 1982) spolu s Peakom uvádza nové fakty z vlastných výskumov a podáva prehľad o snažení iných autorov pri riešení „paradoxu konzistencie“. Mischelov posledný súhrn na túto tému a významné dáta z horúcej diskusie o konzistencii správania môžeme nájsť v článku z r. 1984 *Konvergencie a výzvy v pátraní po konzistencii (Convergences and Challenge in the Search for Consistency)*. Reprezentatívne príklady z Mischelových neskorších prác o sebakontrola a odložení uspokojenia nájdeme v článku *Vývin detských znalostí o stratégii sebakontroly (The Development of Childrens Knowledge of Self-control Strategies)*, 1983) spolu s Harriet Mischelovou a v kapitole nazvanej *Odloženie uspokojenia ako proces a ako osobnostná premenná vo vývine (Delay of Gratification as Process and as Person Variable in Development)*, 1983).

---

# 5. časť

## PERSPEKTÍVY TEÓRIÍ OSOBNOSTI

V štyroch predošlých častiach knihy sme teoretikov zoskupili podľa určitých všeobecných tendencií – podľa záujmu o vnútornú psychodynamiku, vedomé prežívanie, zameranie na viac-menej stabilné aspekty osobnosti a pohľadu na človeka ako učiaci sa organizmus, ktorý odpovedá na mnohé a rôznorodé podnety prostredia. Pozreli sme sa na pozíciu každého teoretika z hľadiska deviatich dimenzií teórie osobnosti.

V poslednej kapitole knihy sa spätne pozrieme na celú skupinu 20 hlavných teórií. Budeme hľadať, či nejaké centrálné tendencie neposkytujú záchytný bod určujúci smery, ktorými by sa teórie osobnosti mohli najplodnejšie rozvíjať. A budeme zvažovať trendy aj v súčasných teoretických prácach, aby sme hľadali najproduktívnejšie smery pre nových teoretikov v oblasti osobnosti, ako kráčame k 21. storočiu.



# 16. kapitola

*A tam je koniec.*

*Kráľ Henrich V.*

## **POROVNÁVANÉ TEÓRIE**

**Dimenzie osobnosti**

**Generovanie výskumu**

**AKO MOŽNO ZLEPŠIŤ TEÓRIE OSOBNOSTI**

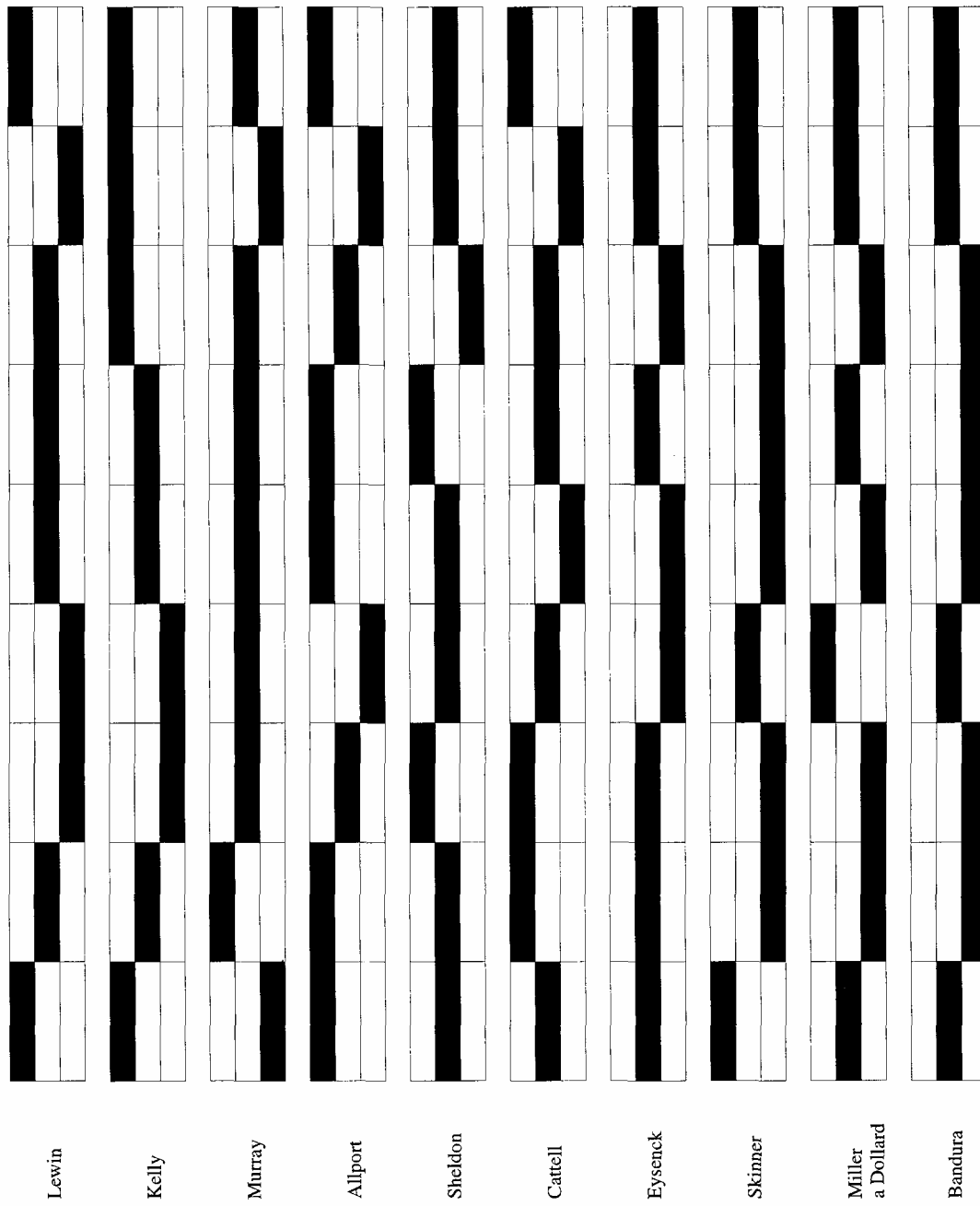
**TÉMY SÚČASNOSTI A VÝSKUMNÉ TRENDY**

**JEDNA TEÓRIA ALEBO MNOHO TEÓRIÍ?**

**ZHRNUTIE**

**ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**





Obr. 16.1 Teoretici a dimenzie osobnosti

### TEÓRIE OSOBNOSTI: SÚČASNÝ STAV A NOVÉ SMERY

Zaoberali sme sa štyrmi širokými klasifikáciami teórie osobnosti a pomerne detailne sme preštudovali prácu dvadsiatich hlavných teoretikov. Títo teoretici sú uvedení v poradí, v akom sa nachádzajú v tejto knihe, v ľavom stĺpci obrázku č. 16.1. V každej teórii sme našli črty, ktoré ju odlišujú od iných teórií. A v každej sme našli niečo, čím je atraktívna. V tejto poslednej kapitole môže byť užitočné zvažovať podobnosti, ktoré jestvujú medzi týmito teóriami, napriek ich veľkým rozdielom. Študenti by si mali uvedomiť, že aj keď je každé hľadisko jedinečné, má dôležité spoločné kvality s inými teóriami.

#### POROVNÁVANÉ TEÓRIE

V úvode ku každej časti tejto knihy je prehľad, pomocou ktorého môžeme teraz porovnať 20 hlavných teórií. Tieto prehľady načrtávajú pozície, ktoré zaujímajú teoretici rozoberaní v každej časti, na dimenziách teórie osobnosti. Táto informácia je zhrnutá v štyroch prehľadoch (obr. 1–4). Tabuľka 16.1 skombinováva informácie, ktoré obsahujú tieto prehľady.

#### Dimenzie osobnosti

Všeobecne možno povedať, že téma **vedomé** versus **nevedomé** sa už nekoncentruje okolo otázky, či nevedomé faktory jestvujú. Dnes sa záujem sústreďuje okolo vzájomne previazaných otázok. V akej miere determinujú nevedomé faktory správanie, za akých podmienok a ako silne? Freud a ďalší psychoanalyticky orientovaní teoretici — akými sú Jung a Murray — za najzávažnejšie považujú nevedomé faktory. Jestvujú však teórie, akými sú Rogersova, Allportova a Lewinova, nachádzajúce sa blízko druhého póla kontinua. Tieto teórie považujú nevedomé motívy za významné len pri determinácii psychopatológie alebo narušeného správania.

Väčšina moderných teórií osobnosti narába s **akvizíciami** a **procesom učenia**. Miller a Dollard napríklad zabudovali do svojej teórie učenia štruktúralne pojmy psychoanalýzy. Bandurova teória obsahuje situáciu učenia, ktorá facilituje učenie pozorovaním. Skinner má najmenší záujem o akvizície učenia alebo o štruktúralne pojmy akéhokoľvek druhu. Jeho pozícia sa sústreďuje na jeho vlastné interpretácie procesu učenia.

Niektorí teoretici, ako Adler, Rogers a Kelly, málo špecifikujú, ako narábať s učením. Väčšina teoretikov osobnosti má sklon konceptualizovať vývin pomerne globálnymi princípmi, akými sú zrenie, individuácia či sebaaktualizácia a menej ponúkajú detailný obraz procesu učenia.

Najdetailnejší prístup k akvizíciám osobnosti nachádzame v prácach Freuda, Murraya a Allporta. Dôležité je uvedomiť si, ako sme už zdôraznili, že tieto akvizície alebo štruktúry osobnosti nemáme považovať za objekty, ktoré existujú v čase a priestore. Sú to aspekty osobnosti, ktoré majú trvalejší charakter ako iné, premenlivejšie kvality.

Americkí psychológovia, ako skupina, majú sklon minimalizovať rolu hereditárnych faktorov pri determinácii správania. Sheldon je azda jediný teoretik narodený v Amerike, ktorý je pevne presvedčený o centrálnosti genetických determinánt. Dvaja ďalší americkí teoretici — Murray a Allport — zaujímajú zlatú strednú cestu v téme **dedičnosť** versus

**prostredie.** Teoretici, ktorí prišli z Európy — napríklad Freud, Jung a Cattell — častejšie zdôrazňujú význam dedičných faktorov.

Teoretici sa neodlišujú výrazne v otázke, či ľudské správanie principiálne determinujú faktory **minulosti** alebo **prítomnosti**. Témou dneška je, či všetky faktory, ktoré ovplyvňujú súčasné správanie, možno adekvátne zhodnotiť pozorovaním daného správania, alebo či znalosť minulých dejov poskytuje špeciálne informácie zásadnej povahy. Freud, Erikson, Miller a Dollard vyzdvihujú dôležitosť raných zážitkov. Rogers a existenciálni teoretici Lewin, Kelly a Allport vyzdvihujú faktory súčasnosti. Nik z posledne menovaných však neznačuje, že by minulosť nemala žiaden význam. Títo teoretici však tvrdia, že minulosť nadobúda význam iba cez operácie s faktormi súčasnosti.

Pre väčšinu súčasných teoretikov osobnosti je individuum totálne fungujúcou jednotkou. Prvok správania nemožno pochopiť izolovane od ostatku fungujúceho človeka, do čoho patrí aj biologická výzbroj. Preto v **holistickej** versus **analytickej** diskusii iba málo teoretikov úplne odmieta holistický prístup. Niektorí teoretici, ako Cattell, Eysenck, Skinner, Miller, Dollard a Bandura, spochybňujú, vo väčšej alebo menšej miere, význam štúdia celostného individua.

Tí, ktorí prijímajú holistickú pozíciu, poukazujú na to, že úspešná teória musí byť komplexná a mnohostranná. Musí obsahovať odkazy na situáciu, v ktorej behaviorálna udalosť nastáva a musí obsahovať odkazy aj na ďalšie behaviorálne deje daného človeka. Niektorí teoretici, ako Maslow, Rogers a Allport trvajú na tom, že všetkým aspektom individua a jeho situácii treba dať to, čo im patrí, pred tým, než môže nastať progres. Títo teoretici sú však ochotní analyzovať správanie aj trochu segmentálne, ak sa jednotlivé časti dajú opäť dokopy.

Pokiaľ ide o tému **človek** versus **situácia**, všetci teoretici, dokonca aj tí, ktorí sú najviac oddaní významu faktorov prostredia, predpokladajú aspoň minimálny stupeň konštantnosti osobnosti v rôznom čase a v rôznych situáciách. Teoretici črt, ako Allport a Sheldon, a situační deterministi, ako Skinner a Bandura, si už „nelezú do vlasov“, alebo aspoň ich debata už nie je tak ostrá, ak stoja tvárou v tvár novej interakcionistickej pozícii. Podľa nej dispozície alebo črty pomáhajú determinovať situácie, v ktorých sa individuum nachádza, rovnako ako podnety prostredia, ktorým individuum venuje pozornosť. Podľa tohto názoru premenné črt aj prostredia majú významnú úlohu pri determinovaní správania (Endler, 1981; Magnusson a Endler, 1977).

Interakcionistickú pozíciu už načrtli Murrayove koncepcie potreby a tlaku a Lewinova koncepcia psychologického prostredia. Teoretici osobnosti prikladajú väčší význam psychologickému než fyzikálnemu prostrediu. A to napriek tvrdeniam takých teoretikov, akým je napríklad Skinner, že správanie je vyvolávané iba podnetom vo fyzikálnom prostredí.

U teoretikov osobnosti stále narastá tendencia venovať explicitnú pozornosť sociálno-kultúrnemu kontextu, v ktorom sa správanie objavuje. Erikson, Adler, Horneyová, Fromm, Sullivan, Lewin, Miller a Dollard boli ovplyvnení sociologickými a antropologickými zisteniami. Všetci títo teoretici, s výnimkou Millera a Dollarda, sa považujú za teoretikov poľa. Lewin je jediný teoretik, ktorý sa snažil vypracovať špecifické formule pre interakcie medzi človekom a prostredím. Erikson a interpersonálni teoretici — Adler, Horneyová, Fromm a Sullivan — sa vo svojej teoretickej práci hodne zaoberali tým, ako vnímajú interakcie ľudí so svojimi sociálnymi a kultúrnymi svetmi.

Na začiatku storočia vznikla otázka, či je ľudské správanie primárne cieľovo orientované a účelové, alebo či je determinované zväčša silami, ktoré sú voči organizmu vonkajšie (**účelová** versus **mechanistická** téma), témou vášnivých diskusií. Dnes väčšina teoretikov

## 16. kapitola

---

považuje ľudské bytosti za účelové a majúce ciele. Niektorí teoretici osobnosti, ako Skinner a Eysenck, nepovažujú však účelovosť za niečo podstatné, čo treba brať do úvahy pri porozumení správaniu. Iní teoretici, ako Adler, Rogers, Binswanger, Boss, Kelly a Allport, silne vyzdvihujú účelovosť správania.

Ďalšou dôležitou dimenziou v našom prehľade je téma **niekoľkých** versus **mnohých motívov**. Väčšina teoretikov rozoberá motiváciu s relatívne malým počtom premenných. Teoretici, ako napríklad Adler, Maslow, Rogers a Kelly, uvádzajú, že ľudia sú hnaní v podstate jedným, všetko preklenujúcim motívom. U Maslowa je to napríklad pud k sebaaktualizácii. Zopár teoretikov — Lewin, Murray, Allport a Cattell — sa pri vysvetľovaní správania prikláňa k veľkému počtu motivačných premenných.

Videli sme, že pomerne veľké množstvo teórií osobnosti vyrástlo z klinického záujmu o zmenu správania, ktorý reflektuje psychologické ťažkosti takého alebo onakého druhu. Väčšina teoretikov, ktorých uvádzame v tejto knihe, sú alebo boli najskôr psychoterapeutmi, majú výcvik v psychoterapii, alebo uskutočňovali výskum so subjektmi, ktorými boli pacienti alebo ľudia s problémami v správaní. Väčšina teoretikov však spadá niekde do stredu kontinua **normálne** versus **abnormálne**. Freuda, Adlera, Horneyovú a Sullivana nájdeme na jednom konci tohto kontinua. Ich teoretické práce sú silne postavené na psychologických ťažkostiach. Na druhom konci kontinua nájdeme Maslowa, Lewina, Kellyho, Allporta a Cattella, ktorí sa primárne zaoberajú normálnymi ľuďmi,

Hodnotenia, ktoré sme ponúkli v predošlých odsekoch, nachádzajú svoj odraz v tabuľke 16.1. Naznačujú, ako našich dvadsať hlavných teórií osobnosti možno zaradiť na jednotlivých dimenziách osobnosti. Čitateľa upozorňujeme, že tieto hodnotenia v tabuľke 16.1, ako aj vo všetkých úvodoch, sú len veľmi široké a približné stanoviská porovnávajúce tieto teórie v dimenziách teórie osobnosti. Predovšetkým treba povedať, že deväť dimenzií je sformulovaných veľmi široko. Potom treba vyzdvihnúť, že väčšina teórií má pomerne komplexný charakter, a preto je ťažké s istotou povedať, kde sa presne konkrétny teoretik v danej oblasti nachádza. Čitateľom preto odporúčame, aby tieto hodnotenia skúmali kriticky.

### Generovanie výskumu

Už skôr sme dospeli k záveru, že najdôležitejším kritériom hodnotenia teórií osobnosti je ich kapacita generovať výskum. Nanešťastie ide aj o najťažšie hodnotenie, ktoré nemožno urobiť s istotou. Všetky teórie, ktoré sme prediskutovali, stimulovali nejaký výskum. Ale z nich vychádzajúce výskumné štúdie sú hodne rôznorodé kvantitatívne i kvalitatívne a aj pokiaľ ide o význam pre danú teóriu. Vzťah medzi teóriami a výskumom, ktorý generovali, je tak komplikovaný — čo znamená, že odvodené hypotézy a metódy použité na testovanie iba zriedka reprezentujú priame a jednoznačné deriváty — že v súčasnosti je za hranicami našich možností niečo viac než len hrubé zhodnotenie.

Dovoľte nám, s týmto varovaním na mysli, rozdeliť teórie do troch skupín, podľa toho, nakoľko generujú výskum (tabuľka 16.1 v stručnosti načrtáva toto rozdelenie). Do prvej skupiny umiestňujeme tie teórie, ktoré viedli k veľkému počtu výskumov v mnohých oblastiach v rozličných skupinách výskumníkov. V tejto skupine sú teórie Freuda, Lewina, Eysencka, Skinnera, Millera a Dollarda. Výskumné témy, ktoré majú vzťah k dôležitým pojmom každej tejto teórie, sa explorovali v rôznorodých prostrediach a u ľudí, ktorí reprezentujú pomerne heterogénne pozadia. Psychoanalytický výskum je azda najlepším prí-

kladom. Uskutočnili ho ľudia z hlavného prúdu medicínsko-psychoanalytickej tradície, ale aj ľudia, ktorí patria k experimentálnej tradícii. Psychoanalytická teória má okrem toho veľký dosah na výskum v antropológii a sociológii, ako aj v iných spoločenských vedách, v literatúre, umení a náboženstve.

TABUĽKA 16.1

## Teórie osobnosti ako generátori výskumu

Veľa výskumu v mnohých oblastiach, vykonaného rôznymi skupinami výskumníkov.	Freud, Lewin, Eysenck, Skinner, Miller a Dollard
Značné množstvo výskumu v limitovaných oblastiach, vykonaného zväčša prívržencami danej teórie.	Erikson, Adler, Rogers, Kelly, Murray, Allport, Sheldon, Cattell a Bandura
Málo výskumu v limitovaných oblastiach, vykonaného zväčša prívržencami danej teórie.	Jung, Horneyová, Fromm, Sullivan, Maslow, Binswanger a Boss

Lewinova práca viedla k značnému množstvu výskumov, a to najmä v oblasti psychológie. Lewinove teórie mali zvlášť veľký dosah na sociálnu psychológiu. Štúdium skupinovej dynamiky — ktoré premoštuje také oblasti, ako sociálna psychológia, psychológia práce, sociológia, klinické disciplíny klinickej psychológie a sociálna práca — vyšlo z Lewinovej teórie a z výskumu malých skupín. Platí to aj pre hnutia ľudského rastu, akými sú T-skupiny („T“ znamená tréning-výcvik) a skupiny stretnutia (encountrové skupiny).

Experimentálni psychológovia vykonali väčšinu skinnerovského výskumu. Ale výskum postavený na skinnerových koncepciách vykonáva stále viac výskumníkov z klinickej oblasti a z oblasti osobnosti. Časopis *experimentálnej analýzy správania* (*Journal of the Experimental Analysis of Behavior*), ktorý publikuje štúdie v skinnerovskej tradícii, je dôkazom Skinnerovho veľkého vplyvu.

Teória podnetu a reakcie, ako ju modifikovali Miller, Dollard a ďalší, sa aplikovala na štúdium sociálneho správania, v psychopatológii, pedagogickej psychológii, ale aj v obvyklých oblastiach zvieracieho a ľudského učenia. Mnohí experimentálne orientovaní klinickí psychológovia zistili, že formulácie Millera a Dollarda sú veľmi užitočné pri výskume takých komplexných fenoménov, ako sú anxieta a strach.

Eysenckova teória mala tiež veľký vplyv medzi výskumníkmi z oblasti osobnosti. Hlavným dôvodom je jasnosť jeho myšlienok a očividná ľahkosť, s ktorou možno tieto myšlienky pretransformovať do experimentálnych plánov. Rozpätie Eysenckovej teórie je veľmi široké. Preto mala implikácie pre mnohé problémy v správaní. Patrí sem fajčenie, abúzus rôznych látok (alkohol a iné drogy) a kriminalita.

Druhá skupina obsahuje také teórie, ktoré stimulovali značné množstvo práce, ale tá je čiastočne limitovaná v rozsahu. Uskutočnili ju najmä ľudia, ktorí boli blízko spojeniu s vývinom konkrétnej teórie. Do tejto skupiny zaraďujeme teórie Eriksona, Adlera, Rogersa, Kellyho, Murraya, Allporta, Sheldona, Cattella a Banduru. Cattellove faktorovo-analytické štúdie napríklad stimulovali hodne výskumu, ale veľa z neho uskutočnili jeho študenti alebo ľudia spolupracujúci s ústavom, ktorý sám založil.

Práca Eriksona môže slúžiť ako podobný príklad. Malá skupina aktívnych výskumníkov, ktorá sa zaoberala štúdiom pojmu Ego-identity, značne prispela k pochopeniu tohto

## 16. kapitola

dôležitého aspektu vývinu osobnosti, ktorý nastáva v adolescencii a ranej dospelosti. A Eriksonove vlastné psychologické štúdie historických postáv začali veľkú prácu, ktorú vykonali ďalší výskumníci v psychohistórii alebo v psychobiografii.

Vysoká výskumná produktivita je najmenej evidentná v tretej skupine. Patria sem Jung, Horneyová, Fromm, Sullivan, Maslow, Binswanger a Boss. Niektoré teórie, týka sa to napríklad Jungovej, majú výskum trochu limitovaný kvantitatívne a je pomerne úzko zameraný. Dodnes sa väčšina jungovského výskumu zamerala na koncepcie extroverzie a introverzie a na psychologickú typológiu. Podobná situácia je u Maslowa a jeho sebaaktualizácie a vrcholného zážitku.

Horneyovej koncepcie sú v malej skupine klinikov — prívržencov Horneyovej školy psychoanalýzy — stále predmetom teoretických esejí a živých diskusií. Frommova koncepcia sociálneho charakteru je jednou z jeho najľahšie skúmateľných formulácií, ale aj tak neoslovila veľa výskumníkov. Sullivanova teória sa teší širokému vplyvu na myslenie a prax klinikov, najmä v psychiatrických kruhoch. Jeho pojmy však nestimulovali veľa výskumného záujmu medzi akademickými psychológmi. A napokon, teórie existenciálnych teoretikov sú často formulované filozoficky, a preto sa ťažšie testujú empiricky. Preto výskumná aktivita s týmito myšlienkami je vzácna.

Teórie osobnosti prediskutované v tejto knihe ako celok stimulovali značné množstvo výskumu. Hoci niektorý typ tohto výskumu je limitovaný v rozsahu a aplikáciách, jeho existencia demonštruje záujem, ktorý tieto teórie vyvolali, a pripravenosť výskumníkov skúmať ich s využitím empirických údajov. Dá sa odôvodnene očakávať, že takýto záujem časom prinesie progresívnu zmenu, ktorá je potrebná na vytvorenie efektívnejších teórií.

### AKO MOŽNO ZLEPŠIŤ TEÓRIE OSOBNOSTI

Oblasť štúdia osobnosti značne získa z narastajúcej sofistikovanosti psychológov, ktorá sa týka podstaty a funkcie teoretických formulácií. Hovoríme o pochopení centrálnej dôležitosti teórií ako prostriedkov stimulovania výskumu. Nepostačuje vytvoriť formulácie, ktoré organizujú alebo robia konzistentným iba to, čo je už známe v daných empirických oblastiach. Teórie treba stále hodnotiť pokiaľ ide o ich kapacitu generovať nový výskum. Teoretikom by bolo dobré poradiť, aby svoju pozornosť zamerali na formulácie, ktoré umožňujú špecifické predikcie a ktoré explicitne vyslovujú, aké údaje by sa mali zbierať a akým spôsobom, aby bolo možné presné testovanie teoretických derivácií.

Teória a výskum osobnosti by mali byť imaginatívnejšie a hodnotiacejšie. Teoretici musia byť ochotní nielen spochybňovať, ale aj klásť výzvy predpokladom o ľudskom správaní, ktoré sa dlhodobo udržiavajú. Mali by byť schopní inovovať — vytvárať teórie, ktoré nenadväzujú na jestvujúce koncepcie. Po vytvorení nových formulácií teoretici musia byť vytrvalí, trpezliví a ochotní venovať bolestnú pozornosť detailom, aby mohli plnšie explorať implikácie svojich nových pojmov. Iba starostlivý a stály empirický výskum bude demonštrovať užitočnosť novej teórie alebo koncepcie. A len slobodná, kreatívna imaginácia prinesie takúto novú koncepciu. Preto teoretici v oblasti osobnosti potrebujú nielen tvorivosť a flexibilitu, ale aj precíznosť a disciplínu (Rorer a Widiger, 1983).

Je vzrušujúce vytvárať niečo nové a získavať predbežné zistenia, ktoré naznačujú, že nová koncepcia môže platiť. Nemusí byť tak vzrušujúce usilovne preskúmať dôsledky teórie. Vyžaduje si veľa trpezlivosti vyvinúť vhodné experimenty na testovanie určitého tvrdenia a detailne ho preskúmať zo všetkých stránok. Na potvrdenie alebo zavrnutie koncepcie na vysokej úrovni pravdepodobnosti sa vyžadujú mnohé štúdie a ich replikácie.



Vedeckí priekopníci sú ako priekopníci v iných oblastiach: musia mať dobré myšlienky a musia byť schopní riskovať pri posúvaní svojich myšlienok. Musia byť ochotní vytrvať v implementovaní svojich myšlienok, až pokým neuspeli, alebo pokým nenazhromaždia dôkazy, ktoré jasne ukážu, že ich myšlienky neplatia a treba ich opustiť.

Teoretici sa musia cítiť slobodní na to, aby vypracovali formulácie, ktoré sa odchyľujú od normatívnych alebo zvyčajných názorov na správanie. Teórie sa často kritizovali preto, že kládli dôraz na niečo — povedzme, sexuálne správanie, ako v prípade Freudovej teórie — čo priemerný občan považuje za neprimerané. Alebo preto, že neprisudzujú ľuďom určité črty, o ktorých sme si všetci istí, že ich máme, akou je napríklad schopnosť uskutočňovať voľby v prípade Skinnerovej teórie. Taká kritika je nevedecká, pretože sa spolieha na sociálno-kultúrne alebo filozofické názory a postoje, ktorých presnosť sa nedemonštrovala. Freud a Skinner sa môžu mylíť, ale pokým ich teórie nie sú vyvrátené, sú rovnako potenciálne užitočné ako ktorékoľvek iné.

Alternatívna teória, ktorá funguje lepšie, je pri záverečnej analýze jedinou výpovednou kritikou. Platí, že je oveľa ľahšie kritizovať myšlienky niekoho druhého, než prísť s vlastnými životaschopnými myšlienkami. Potrebujeme kritické hodnotenie teórií, ale nemôžeme zavrhnuť teóriu iba preto, že nás uráža. Je celkom možné, že najplodnejšie teórie ľudského správania môžu urážať priemerného člena našej spoločnosti. Je rovnako možné, že to, čo je najužitočnejšie, sa ukáže byť aj tým, v čo najviac dúfame. Iba čas, usilovnosť a otvorená myseľ nám to zodpovedia.

Formulovanie teórií je slobodným podnikaním, ak niečo také vôbec niekedy jestvovalo. Istota v teóriách nejestvuje a žiaden teoretik nemá právo svojim kolegom povedať, čo majú robiť. A predsa niektorí súčasní teoretici v oblasti osobnosti prejavujú to, čo by sme mohli nazvať teoretický imperializmus. Pokúšajú sa, po rozvinutí určitej teoretickej pozície, presvedčiť čitateľov, že iba ich pozícia správne reprezentuje ľudské správanie. Je obdivuhodné, ak má niekto svoje vlastné presvedčenie, ale nie je príliš vedecké, ak trvá na tom, že objavil pravdu. Teoretici musia formulovať svoje teórie a prezentovať k nim dôkazy najpresvedčivejším možným spôsobom, ale v tej istej chvíli musia umožniť čitateľom, aby si slobodne tvorili vlastné úsudky.

### TÉMY SÚČASNOSTI A VÝSKUMNÉ TRENDY

Musíme pripustiť, že v posledných rokoch sa menej úsilia venovalo vypracovaniu celkovej, špičkovej teórie. Možno ide o určité váhanie rozvinúť paradigmu osobnosti. Niektorí výskumníci vyslovujú pochybnosti, či by takáto veľká teória bola v súčasnosti užitočná, či sme na ňu pripravení.

Úsilie vytvoriť **miniteórie** je pre moderných teoretikov typickejšie. Vznikajú formulácie, ktoré relatívne vynechávajú iné oblasti štúdia a zameriavajú sa na určitý druh alebo komplex správania, akými sú rozhodovacie procesy, naučená bezmocnosť alebo morálny vývin. Zvyknú sa zamerať aj na určitý typ modelu, akým je napríklad matematický model učenia, alebo na určitý aspekt fungovania, akým je napríklad neurofyziologický substrát nálady. V určitom čase a istým spôsobom bude potrebné tieto miniteórie, ktoré budú potvrdené, zahrnúť do nejakej všeobecnej teórie správania.

Stále sa rozširuje a prehĺbuje poznanie, ako biologické faktory ovplyvňujú správanie a ako sú správaním ovplyvňované (Fuller a Simmel, 1983; Henderson, 1982; Manosevitz, Lindzey a Thiessen, 1969). Tieto informácie začínajú čoraz viac hovoriť o ľudskej osobnosti. Stáva sa zjavnejším, že biológia sa bude o osobnosti vyjadrovať viac, než tomu bolo v mi-

## 16. kapitola

---

nulosti. Teoretici budú musieť zahrnúť zistenia biologických vied do svojich formulácií. Výskum v neurovedách rýchlo narastá. V tejto oblasti jestvujú už publikácie snažiace sa rozšíriť evolučnú teóriu do oblastí komplexného ľudského správania, akými sú agresivita, altruizmus, súťaživosť, kooperácia a sexuálna aktivita (Barash, 1977; Emlen a Oring, 1977; Wilson, 1975). Čitateľ môže ľahko vidieť, že tieto okruhy správania patria priamo do domény teoretikov osobnosti.

Vývinová psychológia má stále väčší vplyv na teóriu osobnosti. Súčasný výskum o vývine človeka, od detstva po dospelosť, prispel značne do psychológie a do teórie osobnosti (Hoffman, 1977). Výskum o sociálnom vývine alebo o evolúcii správania, akým je empatia, altruizmus a preberanie rolí, vyprodukoval veľmi užitočné poznatky. S nárastom výskumu neskoršej dospelosti a starnutia sa informácia o osobnostnej zmene bude v neskoršom veku stále viac inkorporovať do teórií osobnosti. Zdá sa, že teórie osobnosti za určitý čas poskytnú oveľa detailnejšie myšlienky o vývine v celom životnom cykle.

Kognitívny vývin je tiež dôležitou témou výskumného záujmu. Mal a bezpochyby bude mať veľký vplyv na teóriu osobnosti. Kognitívne faktory zaujímajú najmä tých teoretikov, ktorí sa zaoberajú so Self alebo Egom (Loevinger a Knoll, 1983).

Kognitívna veda všeobecne, to znamená tá oblasť psychológie, ktorá sa zaoberá tým, ako sa ľudia učia a využívajú to, čo sa naučili v správaní, sa stala veľmi aktívnou oblasťou výskumu. Možno očakávať, že výskum v kognitívnej vede a psychológii osobnosti sa bude naďalej vzájomne ovplyvňovať. Bower nedávno (Bower a Hilgard, 1981) do diagramu ľudského kognitívneho systému zahrnul ciele a hodnoty. Je to príklad vstupu osobnostných premenných do kognitívnej vedy. Čím viac sa vie o kognitívnych procesoch, tým viac budú teórie osobnosti získavať z využitia kognitívnych formulácií.

Behaviorálna medicína alebo psychológia zdravia je ďalšou výskumnou oblasťou, ktorá je v súčasnosti aktívna a má značný význam pre psychológiu osobnosti (Miller, 1983). Faktory správania sú významné pri viacerých dôležitých zdravotných problémoch, napríklad pri obezite, fajčení a abúze rôznych substancií. Vykonalo sa hodne výskumu týkajúceho sa vzťahu medzi rizikom infarktu a osobnostnými typmi, známymi ako Typ A a Typ B.

Výskum v psychológii zdravia postupuje vo viacerých smeroch. Napríklad témy prevencie chorobnosti, dodržiavania liečebných postupov a zdravie podporujúce správanie po vyliečení sa stali centrom značného výskumného štúdia. Teória osobnosti úplne jasne prispieva k tejto práci. Myšlienky z rôznych teórií našli svoju cestu do myslenia a práce psychológov zdravia.

Zmenšovanie polarizácie v určitej téme je sľubným trendom medzi psychológmi pracujúcimi v oblasti osobnosti. Napríklad, ako sme už uviedli, argument typu „bud'—alebo“ medzi teoretikmi číť a situačnými deterministami sa pravdepodobne vyriešil a vyústil do interakcionistickej pozície.

Diskusia okolo tejto konkrétnej témy stále pokračuje (pozri Helson a Mitchell, 1978; Phares a Lamiell, 1977; Rorer a Widiger, 1983), pretože je to centrálny bod teórie osobnosti. Ak by nejestvovala konzistentnosť alebo všeobecnosť v správaní človeka, ako by sme mohli hovoriť o „osobnosti“? Z čoho by „osobnosť“ pozostávala? Extrémizmus v tejto diskusii síce značne poklesol, ale výskum a teoretizovanie naďalej pokračujú, pretože psychológovia v oblasti osobnosti sa snažia rozriešiť tieto nejasné témy ľudského správania.

Počítač, ktorý už natrvalo ostal vo vedeckom laboratóriu, umožnil kvantitatívne analýzy, o hĺbke ktorých sa dosiaľ nesnívalo. Teórie, akou je napríklad Cattellova, značne

pokročili v šírke a sile analýz, ktoré sa v ich rámci môžu vykonať. Mnohé ďalšie teórie, ktoré využívajú laboratórne experimenty a veľké výskumy v prirodzenom prostredí, facilitovala ľahká prístupnosť počítačových možností kontroly experimentov, zbierania a analýz údajov.

Faktorová analýza, ako sme už uviedli, určuje malý počet hypotetických premenných, ktoré môžu vysvetliť vzájomné vzťahy medzi mnohými pozorovanými premennými. Nová skupina metód, ktorá sa alternatívne nazýva kauzálne modelovanie (causal modeling), úseková analýza (path analysis) či analýza štruktúrálnych rovníc (structural equation analysis) (Bentler, 1980; Jöreskog a Sörbom, 1979), posunula metódy faktorovej analýzy o krok ďalej. Tieto nové metódy nielenže určujú hypotetické premenné A, B, C, D atď., ale špecifikujú kauzálne vzťahy medzi nimi. Povedzme, že A a B zapríčiňujú C, ktoré zasa zapríčiňuje D. S pozorovanými údajmi možno vykonať štatistický test, ktorý určí, či sú údaje konzistentné so vzťahmi implikovanými daným modelom.

V takýchto modeloch možno výšpecifikovať množstvo kauzálnych vzťahov medzi premennými, do čoho patria aj spätné väzby a vzájomné vplyvy. Preto tieto modely menia trochu statický obraz, ktorý prezentuje tradičná faktorová analýza smerom k dynamickejšim reprezentáciám udalostí. Tieto metódy sú práve preto značne príťažlivé pre ľudí zaoberajúcich sa výskumom osobnosti, pre vývinových a sociálnych psychológov. V ich teóriách možno zistiť mnoho dynamických vzťahov medzi nepozorovanými premennými. Tieto nové metódy si vyžadujú značné množstvo výpočtov. Moderné počítače hrajú podstatnú rolu v ich vývoji a využití.

Oblasť umelej inteligencie principiálne využíva počítače na vykonávanie kognitívnych úloh, o ktorých sa myslelo, že sú dôkazom ľudského myslenia či inteligencie. Niektorí psychológovia považujú počítačové programy a simulácie ľudského správania za teoretickú cestu budúcnosti (Simon, 1969). Ľudské správanie však obsahuje viac než len kognitívne fungovanie. Preto je nepravdepodobné, aby štúdium umelej inteligencie prinieslo dáke všeobecné teórie správania.

Najprv musíme porozumieť procesom ľudského správania, aby sme mohli vytvoriť ekvivalent ľudského myslenia — taký je predpoklad, na ktorom spočíva výskum umelej inteligencie. Toto nové pole bude neustále vytvárať tlak na psychológov, aby vytvorili ešte presnejšie a explicitnejšie teórie ľudského správania a osobnosti (Loehlin, 1968).

Súčasný trend vo výskumnej metodológii bude mať určite vplyv na teóriu osobnosti. Subjekty, ktoré sa v súčasnosti študujú, sú značne heterogénne — od detstva po osemdesiatročné osoby, od normálnych ľudí po vážne postihnutých, od prvákov na vysokej škole po odcudzených mladých ľudí. Ľudia s mnohými odlišnými charakteristikami a pozadím poskytujú širšie a robustnejšie bázy údajov na zhodnotenie a konštrukciu teórie osobnosti.

### JEDNA TEÓRIA ALEBO MNOHO TEÓRIÍ?

Medzi teóriami osobnosti, ktoré sme rozobrali v tejto knihe, jestvujú mnohé podobnosti. Tieto podobnosti sú pomerne značné. Treba pripustiť, že mnohé odlišnosti a protirečenia sú ešte výraznejšie. Ešte stále sme hodne vzdialení od jednej, celkovej teórie.

Je dobré mať toľko konfliktných pohľadov v jednej empirickej oblasti? Nebolo by užitočné vytvoriť jeden pohľad skombinovaním všetkého, čo je dobré a efektívne v každej teórii, ktorú sme uviedli? Nedali by sa skombinovať silné stránky každej tejto teórie do jednej skutočne kvalitnej teórie? Nevylepšila by náš vhlad do ľudského správania a neumož-

## 16. kapitola

---

nila by nám generovať predikcie, ktoré by boli úplnejšie a verifikovateľnejšie než predikcie, ktoré v súčasnosti generujeme z jednotlivých teórií?

Túto líniu myslenia podporuje v súčasnosti značný počet psychológov. Jestvuje však množstvo vážnych výhrad voči tomuto úsiliu. Zvážme niektoré z nich. Po prvé, aby sme mohli skombinovať prvky rôznych teórií, musela by nám byť úplne jasná presná podstata týchto prvkov. Ako už vieme, možné to nie je, pretože mnohé teórie sú sformulované nepresne.

Po druhé, aby sme mohli skombinovať dôležité prvky rôznych teórií, museli by sme si byť istí, že medzi týmito teóriami nie je žiaden veľký a dôležitý konflikt, alebo aby sme boli schopní každý takýto konflikt vyriešiť. A ďalej, tieto nezhody majú často vzťah k empirickým javom, ktoré sa dostatočne nepreštudovali. Preto nejestvuje rýchly a ľahký spôsob, ako vyriešiť konflikty.

Po tretie, skombinovanie toho najlepšieho z každej teórie vychádza z predpokladu, že všetky alebo väčšina z týchto teórií má v sebe niečo pozitívne, čím prispeje do integrovanej teórie osobnosti. Pravdou však je, že niektoré z týchto teórií doteraz nepreukázali svoju užitočnosť. Množstvo výskumov, ktoré sa vykonali s hypotézami odvodenými z niektorých teórií, je minimálne v porovnaní so šírkou tém, s ktorou tieto teórie narábajú.

Po štvrté, integračný názor predpokladá, že práve teraz nastal čas pre zdravú teoretickú zhodu a harmóniu. Ak sú naše poznatky o ľudskej osobnosti neisté, ak sú významné empirické zistenia nevelké a pritom sú zamerané do toľkých rôznorodých smerov, prečo máme postaviť naše nádeje do budúcnosti na jednej teórii? Zdá sa, že lepšie je ponechať vývin teórií prirodzenému smerovaniu. Prítom môžeme očakávať, že so znásobovaním stabilných empirických zistení a s tým, ako sa jednotlivé teórie budú presnejšie a adekvátnejšie formulovať, integrácia sa vyvinie prirodzene. To je lepšie než predčasné vynucovanie umelej syntézy, ktorá by nevyhnutne reflektovala individuálny vkus a názory.

Napokon musíme zdôrazniť, že mnohé teórie, ktoré sme prediskutovali, sú vysoko eklektické. Napríklad Allportove záverečné stanovisko obsiahlo mnohé iné teórie. Maslowova teória stojí na množstve koncepcií, ktoré rozpracovali iní ľudia. Bandurova teória sociálneho učenia má mnoho spoločného s kognitívnymi prístupmi, ktoré sa kedysi považovali za antitézu S-R tradície, z ktorej Bandurova teória vychádza. Všetko toto prirodzené premiešavanie a prepájanie neprinieslo jedno konsenzuálne stanovisko. Takže čím môžeme zdôvodniť vnucovanie jednotného stanoviska v súčasnosti?

No dobre, môžu si povedať niektorí čitatelia, ale nebolo by ľahšie preštudovať si jeden jednotný názor na osobnosť, než blúdiť protirečivými myšlienkami, ktoré sme prezentovali v tejto knihe? Skutočne by to mohlo byť ľahšie. Ale naisto by to poskytlo falošný pocit harmónie a slabú prípravu na vážnu prácu v oblasti osobnosti — napokon možno povedať, že pre vážnu prácu v akejkoľvek akademickej oblasti. Podsúvať čitateľom, že jestvuje iba jedna užitočná teória, ak sa nič také nepreukázalo, by znamenalo klamať ich o podstate vedy a o súčasnom stave psychológie osobnosti.

Čitateľ by si mal uvedomiť, že výzvy sú na tomto poli stále prítomné, a preto je táto oblasť vzrušujúca pre človeka študujúceho ľudskú osobnosť. Nesmieme prehliadať význam empirických štúdií a možnosť, že si vynúti zmeny v teóriách. Dôležité je uvedomiť si, že mnohí teoretici, ktorí majú odlišné predpoklady, zameriavajú sa na odlišné empirické problémy a používajú rôznorodé techniky, sa spájajú v spoločnom záujme o ľudské správanie. Očakávajú, že empirické údaje urobia konečné rozhodnutie týkajúce sa užitočnosti jednotlivých teórií.

Ďalším problémom je, že tlak na všeobecnú syntézu alebo integráciu spôsobuje väčšiu opatrnosť pri tvorení teórie a jej testovaní. Človek pociťuje, že do úvahy musí brať všetky názory a musí sa vyhnúť emocionálnemu spriazneniu s určitým stanoviskom. Povedali sme to už v 1. kapitole. Silne sme presvedčení, že ak študent preštudoval všetky dostupné teórie osobnosti, mal by s celým srdcom a bez výhrad prijať konkrétnu teóriu, aby jej poskytol čo najlepšiu možnosť na preukázanie svojej platnosti. Len takto môže preskúmať plný potenciál danej teórie.

Bezprostredná odpoveď na každý teoretický problém spočíva v dobre kontrolovaných empirických údajoch. Podstata týchto údajov bude dobre definovaná len v lepšie rozvíjaných teóriách. Zdá sa, že najlepšie je dať každej teórii rovnakú príležitosť. Tým sa zabezpečí, aby vylepšené teórie poskytli údaje potrebné na vyriešenie významných teoretických tém a na vytvorenie veľkej teórie, ktorú psychológia tak dlho hľadá.

## ZHRNUTIE

- 1 Nevedomé a vedomé faktory sa v správaní všeobecne akceptujú. Mnohí teoretici však kladú otázku o stupni, v ktorom tieto faktory operujú — za akých podmienok a ako silne.
- 2 Väčšina teoretikov akceptuje význam **získaného** a **procesu učenia**. Ale iba málo teoretikov poskytuje detailný obraz procesu učenia.
- 3 Záujem o **dedičné** determinanty správania rýchle rastie. Ale teoretici narodení v Amerike zameriavajú väčšiu pozornosť na faktory **prostredia**.
- 4 Faktory **minulosti** a **prítomnosti** sa všeobecne akceptujú ako determinanty správania. Mnohí teoretici však tvrdia, že minulosť je významná iba prostredníctvom faktorov prítomnosti.
- 5 Teoretici majú silnú tendenciu vyzdvihovať skôr **holistický** prístup než **analytický**. Zdôrazňujú, že teórie musia byť komplexné a mnohostranné, majú sa odvolávať na situáciu aj na správanie človeka v ďalších kontextoch.
- 6 Interakcionistický pohľad na relatívnu dôležitosť **človeka** a **situácie** je najrozšírenejší.
- 7 Väčšina teoretikov v oblasti osobnosti považuje ľudí skôr za **účelové** bytosti než **mechanistické**.
- 8 Väčšina teoretikov uprednostňuje **zopár**, a nie **mnoho motívov** pri vysvetľovaní dynamiky správania.
- 9 Väčšina teoretikov rozobraných nami sú psychoterapeuti, alebo pracovali s ľuďmi majúcejmi psychologické problémy. Napriek tomu väčšina z nich sa snaží pracovať s témami **normálneho** aj **abnormálneho** fungovania.
- 10 Všeobecne platí, že teórie osobnosti stimulovali hodne výskumu rôzneho druhu a vykonali ho mnohí výskumníci. Niektoré teórie viedli k výskumom ohraničeným v rozsahu. Takúto prácu často vykonali stúpenci týchto teórií.
- 11 Teória osobnosti by mala lepšie reflektovať rolu teórie pri stimulovaní výskumu. Teoretici musia byť odvážne tvoriví a aj trpezlivo usilovní. Musia byť slobodní pri tvorbe akýchkoľvek formulácií, ktoré sa zdajú byť plodné, bez ohľadu na to, či tieto urážajú, alebo stoja proti všeobecným názorom. Jedinou skutočnou kritikou teórie je alternatívna teória, ktorá funguje lepšie.
- 12 Teoretický imperializmus bude iba na prekážku progresu psychológie pri

## 16. kapitola

vypracovaní jej paradigmy. Tá sa získa iba tým, ak sa empirickým údajom umožní determinovať užitočnosť teórie.

- 13 V súčasnosti jestvuje množstvo dôležitých podstatných tém v teórii osobnosti. Rastúci počet **miniteórií**, ak sa potvrdia, bude treba inkorporovať do všeobecnej teórie správania. Väčšia pozornosť sa venuje biologickým faktorom v správaní. Výskumné zistenia vo vývinovej psychológii stále viac ovplyvňujú teóriu osobnosti. Práca na kognitívnom vývine zaujíma najmä teoretikov zaoberajúcich sa Self alebo Egom. Kognitívna veda a teória osobnosti majú na seba stále väčší vzájomný vplyv. Teória osobnosti prispieva k práci v oblasti behaviorálnej medicíny alebo psychológie zdravia. Zreteľný je trend znižovať polarizáciu medzi teoretikmi v témach dôležitých pre teóriu osobnosti, akou je napríklad spor človek–situácia.
- 14 Niektoré metodologické inovácie facilitujú výskum osobnosti. Počítač rozšíril výskumné možnosti, ktoré možno zrealizovať. Nové variácie faktorovo-analytických metód umožnili reprezentovať deje dynamickejším spôsobom. Štúdie umelej inteligencie si vyžadujú presnejšie a explicitnejšie teórie ľudského správania. Väčšie využívanie heterogénnych subjektov poskytuje robustnejšiu bázu údajov pre formulovanie teórie osobnosti.
- 15 Tvoríť syntézu jestvujúcich teórií osobnosti by bolo predčasné. Jestvujúce teórie sú nepresné, sú v mnohých smeroch konfliktné, ich zistenia sú stále ešte len domnienkami a zjednocovanie, ktoré už nastalo, nemalo za následok jednotiaci konsenzus. Vnútiť umelú syntézu na tomto stupni rozvoja by nedalo jestvujúcim teóriám možnosť prispieť k chápaniu osobnosti.

## ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Na tomto mieste by sme chceli čitateľovi poskytnúť niektoré návrhy, ako nájsť podstatné materiály o teórii a výskume osobnosti. Tieto návrhy môžu pomôcť čitateľovi orientovať sa v zdrojoch informácií o súčasných témach teórie osobnosti, o výskumných článkoch týkajúcich sa pojmov určitého teoretika, o prehľadoch literatúry týkajúcej sa špecifických koncepcií atď.

K najdôležitejším časopisom o psychológii osobnosti patria: *Journal of Personality*, *Journal of Personality and Social Psychology*, *Journal of Abnormal Psychology* a *American Psychologist*. Čitateľ nájde v týchto časopisoch najmä výskumné články. Dobré informácie o nových knihách s tematikou osobnosti sa dajú získať čítaním *Contemporary Psychology*. Je to časopis, ktorý sa venuje recenziám v súčasnosti publikovaných psychologických kníh. Pri čítaní recenzií sa môžete rozhodnúť, ktorú knihu o osobnosti si chcete prečítať. Už sme v 1. kapitole spomenuli *Annual Review of Psychology*. Každé číslo zvyčajne obsahuje aspoň jeden prehľad teórie, výskumu a súčasných trendov v nejakej oblasti psychológie osobnosti.

V časopise *Psychological Abstracts* nájdete krátke abstrakty článkov publikovaných v mnohých časopisoch. Tieto abstrakty vám môžu pomôcť rozhodnúť sa, či si chcete prečítať celý článok. Ak hľadáte materiál k určitej téme alebo o teoretikovi, môže vám poslúžiť návšteva knižnice, kde zistíte, či možno využiť počítačovú službu vyhľadávania abstraktov k určitej téme.

---

## SLOVNÍK

Slovník definuje vybrané termíny v teóriách, o ktorých sa hovorí v tejto knihe, a niektoré všeobecné termíny súvisiace so štúdiom osobnosti. V niektorých prípadoch ponúkame aj zaužívané

**Abstraktné správanie.** Správanie, v ktorom osoba nielen vníma a reaguje na podnety, ale aj rozmýšľa o zmysle, vzájomných vzťahoch a možnej užitočnosti takýchto podnetov (Goldstein).

**Adekvátne snaženie.** Zámery, plány, stanovovanie cieľov (Allport). Pozri aj **proprium**.

**Adopcia, výskum adopcií.** Výskumná metóda, ktorá sa usiluje posúdiť genetické vplyvy na osobnosť štúdiom podobností medzi členmi adoptívnych rodín (11. kapitola).

**Aktívna imaginácia.** Analytická technika, pri ktorej sa subjekt sústreďuje na sen a iné predstavy a zmeny v nich opisuje tak, ako prichádzajú (Jung).

**Amplifikácia.** Metóda analýzy snov, pri ktorej subjekt podáva viacnásobné, opakované asociácie k určitému prvku sna (Jung).

**Anima, animus** pozri **archetyp**.

**Archetyp.** Obraz alebo myšlienková forma, ktorá predstavuje možnosť istého typu vnímania alebo konania (Jung). Dôležitými archetypmi sú **persona**, rola, ktorú hráme v spoločnosti, **anima** a **animus**, v každom človeku predstavujú vlastnosti opačného pohlavia, **tieň**, naše animálne inštinkty, spontánnosť a tvorivosť, a **Self**, dosiahnutá integrácia medzi všetkými aspektmi osobnosti.

**Autenticita.** Ideálny stav, v ktorom sa plne uskutočňujú všetky možnosti bytia jednotlivca (Binswanger a Boss).

**Autizmus.** Stiahnutie do vnútorného, súkromného sveta. Pri bežnom používaní odkazuje na detský autizmus, poruchu, pri ktorej si dieťa nevytvára normálne komunikatívne zručnosti; je stiahnuté, nereaguje a je mimoriadne ťažké priblížiť sa k nemu emocionálne aj intelektovo (13. a 14. kapitola).

definície bežne používaných termínov. Na pomoc čitateľom pri hľadaní odkazov v texte sme sem zaradili aj mená teoretikov alebo čísla kapitol a index.

**Autonómny nervový systém (ANS).** Časť nervového systému dôležitá pri emocionálnych reakciách. Jeho dve súčasti, sympatický a parasympatický nervový systém, sú zodpovedné za vzruch a útlm (Eysenck, Miller a Dollard).

**Bazálna hostilita.** Predispozícia očakávať od druhých ublíženie, a teda neveriť im, spája sa s **bazálnou anxiétou** (Horneyová). Pozri aj **úzkosť**.

**Behaviorálna analýza.** Začiatočná hodnotiaci procedúra v behaviorálnej terapii, pri ktorej sa identifikujú zdroje anxiety a vyberú sa vhodné terapeutické postupy (Wolpe).

**Behaviorálna genetika.** Výskumná oblasť zaoberajúca sa vplyvom génov na správanie (11. kapitola).

**Behaviorálna terapia.** Forma psychoterapie, ktorá využíva postupy založené na princípoch učenia — napr. vyhasnutie, posilnenie alebo modelovanie, s cieľom pomôcť ľuďom odnaučiť sa nežiaduce správanie a naučiť sa adaptovanejšie.

**Behaviorizmus.** Táto myšlienková škola v svojej klasickej podobe definovala psychológiu ako štúdium správania a obmedzila jej údaje na pozorovateľné činnosti (Skinner, Miller a Dollard).

**Bezkonfliktová sféra.** Oblasť alebo časť fungovania, kde Ego nie je v konflikte ani s Id, ani so Superegom, ale sleduje svoje vlastné ciele, adaptujúc sa na svoju skúsenosť (Hartmann).

**Biofeedback.** Informácia o vlastných vnútorných fyziologických procesoch — napríklad o tepe a o krvnom tlaku — ktorá človeku umožňuje tieto procesy monitorovať a ovládať (Miller a Dollard).

**Bludný kruh.** Cyklický proces, v ktorom **bazálna anxieta** a **bazálna hostilita** vedú k správaniu slúžiacemu

cemu na zväčšenie anxiety a hostility namiesto k ich zníženiu (Horneyová).

**Bytie-vo-svete.** Existencialistický koncept ľudskej existencie, podľa ktorého ľudské bytosti a svet neexistujú oddelene od seba (Binswanger a Boss).

**Cielovosť.** Vo všeobecnosti názor, že ciele sú efektívnymi determinantmi správania, že správanie sa dá vysvetliť svojim zameraním na špecifické ciele.

**Cítenie** pozri **funkcie**.

**Cudzí obal. (Vonkajší obal)** Objektívny svet, oblasť nad životným priestorom (Lewin). Pozri aj **životný priestor**.

**Črta.** Podľa Allporta hypotetická neuropsychická štruktúra, ktorá predisponuje jednotlivca vnímať jednotlivé podnety ako podobné a reagovať na takéto podnety podobne; pozri aj **spoločná črta, osobná dispozícia**. Podľa Cattella pomyselná mentálna štruktúra prispievajúca ku konzistencii pozorovaného správania; pozri aj **črty schopností, dynamické, zdrojové, povrchové a temperamentové črty**. Podľa Eysencka súbor zvukových reakcií, ktoré sú istým spôsobom spojené a majú istú konzistenciu; pozri aj **zvyková odpoveď, špecifická odpoveď**.

**Črta schopností.** Vlastnosť osoby, ktorá súvisí s tým, nakoľko účinne osoba sleduje vlastné ciele (Cattell).

**Dasein** pozri **bytie-vo-svete**.

**Defenzívnosť.** Tendencia dávať v sebauposudzujúcich škálach odpovede, ktoré majú človeka predstaviť želateľným spôsobom, aby „dobro vyzeral“ (Rogers).

**Desenzitizácia** pozri **systematická desenzitizácia**.

**Diagnostická rada.** Skupina výskumníkov s rozličnými stanoviskami, často predstavujúcich rozličné disciplíny, ktorí pozorujú a študujú ľudský subjekt a následne integrujú svoje jednotlivé nálezy (Murray).

**Diferenčná R-technika** pozri **faktorová analýza**.

**Dominancia.** Teória o existencii špecifických, aj keď hypotetických mozgových procesov s hlavným vplyvom na psychologické javy (Murray).

**Držať sa v pozadí** pozri **interpersonálny štýl, model**.

**Dvojčatá, výskum.** Výskum pokúšajúci sa posúdiť genetický vplyv na osobnosť štúdiom podobností a rozdielov medzi jednovaječnými a/alebo dvojvaječnými dvojčatami vyrastajúcimi buď spolu, alebo zvlášť (11. kapitola).

**Dynamická črta, erg, sentiment** alebo **postoj** súvisiaci so správaním smerujúcim k cieľu (Cattell).

**Dynamizmus.** Špecifický opakujúci sa vzorec správania charakterizujúci konkrétnu osobu, napríklad strach z neznámeho (Sullivan).

**Dysplázia.** Nekonzistentný výskyt troch primárnych komponentov telesnej stavby v jednotlivých častiach tela (Sheldon). Pozri aj **somatotyp**.

**Ego.** Oblasť osobnosti orientovaná na realitu a vonkajší svet (Freud). Pozri aj **Id, Superego**.

**Ego-kvalita.** Kvalita osobnosti získaná v istom období vývinu ako dôsledok vysporiadania sa s istou výzvou (Erikson). Pozri aj **štádiové teórie vývinu**.

**Ego-psychológia.** Modifikácia psychoanalytickej teórie, ktorá chápe Ego ako nezávislé a zdôrazňuje dôležitý vplyv vonkajšieho prostredia na vývin a fungovanie Ega (Anna Freudová, Hartmann, White). Pozri aj **objektové vzťahy**.

**Ekvivalencia.** Princíp, že energia sa v osobnostnom systéme zachováva a nikdy sa nestráca. Ak sa stratí z jedného prvku, objaví sa v inom (Jung).

**Elaboratívna voľba.** Princíp, podľa ktorého ľudia robia také voľby, ktoré posúvajú ich systémy osobného konštruktu k lepšej schopnosti predpovedať (Kelly).

**Epigenéza.** Embryologický princíp, že nový organizmus sa vyvíja z pôvodne nediferencovanej entity, ktorá je programovaná vyvinúť postupne všetky časti organizmu. Termín prijal Erikson na vysvetlenie evolúcie psychologických a sociálnych vlastností človeka.

**Erg.** Vrodená psychofyzická dispozícia, ktorá predurčuje človeka reagovať pohotovejšie a intenzívnejšie na určité udalosti ako na iné a podnikať isté činnosti týkajúce sa týchto udalostí (Cattell).



**Existenciálna dilema.** Inherentný konflikt medzi našimi animálnymi obmedzeniami a našimi ľudskými možnosťami (Fromm).

**Existenciálna vina pozri vina.**

**Existenciály.** Isté vlastnosti inherentné každej ľudskej existencii ako spôsob a *existencia-v-zdieľanom-sveťe* (Binswanger a Boss).

**Externalizácia.** Pripisovanie pôvodu myšlienok, pocitov a činov človeka (pozitívnych aj negatívnych) vonkajším zdrojom namiesto vnútorným faktorom človeka (Horneyová).

**Expanzia pozri interpersonálny štýl, model.**

**Expektancia.** Presvedčenie človeka, že v istej psychologickej situácii určité správanie povedie k posilneniu (Rotter).

**Extroverzia.** Podľa Junga jeden z dvoch hlavných postojov alebo orientácií osobnosti. Prevažne extrovertní ľudia majú tendenciu byť naladení na objektívne skúsenosti a trávia viac času pozorovaním a reagovaním na vonkajší svet ako rozmyšľaním o svojich vnemoch. Podľa Eysencka typová dimenzia charakterizovaná takými vlastnosťami, ako tvrdohlavosť, tendencia prejavovať sa navonok a túžba po novom a po vzrušení.

**Faktorová analýza.** Štatistická výskumná technika, ktorá korelovaním a analyzovaním meraní povrchových premenných môže izolovať základné faktory vytvárajúce rozmanitosť povrchových faktorov a môže ohodnotiť mieru, nakoľko povrchové faktory odrážajú základné faktory. K technikám zbierania údajov na faktorovú analýzu patrí **R-technika**, ktorá porovnáva veľa ľudí niekoľkými špecifickými meraniami, **P-technika** porovnáva júca skóre jedného človeka pri viacerých meraniach v rozličných situáciách a časoch, **Q-technika**, ktorá koreluje skóre dvoch ľudí pri mnohých rozličných meraniach, a **diferenčná R-technika**, variant R-techniky, ktorá opakuje merania pri rozličných príležitostiach a koreluje zmeny medzi nimi. Pozri aj **kritériová analýza**.

**Fakty.** Empirické, hypotetické, javové alebo dynamické prvky, pocífované alebo dedukované, ktoré zaberajú špecifické bunky alebo oblasti v **živonom priestore** (Lewin).

**Fenomenológia.** Štúdium údajov bezprostrednej skúsenosti (Binswanger a Boss).

**Fenotyp.** Viditeľné vlastnosti organizmu, vytvorené interakciou genotypu a prostredia (11. kapitola).

**Fiktívne finálne ciele.** Ideálne ciele vytvárané človekom na základe jeho subjektívnej interpretácie reality a motivované jeho primárnym pudom stať sa nadradeným (Adler). Pozri aj **superiorita**.

**Fixácia** pozri **obranné mechanizmy**, tabuľka 2.2.

**Formovanie reakcie** pozri **obranné mechanizmy**, tabuľka 2.2.

**Fundamentálny postulát.** Ústredné tvrdenie Kellyho teórie, podľa ktorého je správanie riadené spôsobom, akým ľudia konštruujú alebo interpretujú udalosti v ich svetoch.

**Funkcie.** Podľa Junga štyri súbory procesov, pomocou ktorých človek vníma a reaguje na svet. **Myslením** sa pokúša pochopiť svet a riešiť problémy; **cítenie** poskytuje subjektívne skúsenosti slasti, bolesti, hnevu, lásky; **vnímanie** zabezpečuje človeku vnímanie seba a sveta; **intuícia** zahŕňa vnímanie prostredníctvom nevedomia či „predtuchy“.

**Funkčná analýza správania.** Analýza správania v pojmoch vzťahov medzi kontrolovateľnými príčinami (podnety, deprivácie atď.) a ich účinkami (Skinner).

**Funkčná autonómia.** Teória, podľa ktorej sa istá aktivita alebo správanie, pôvodne zapojené z konkrétneho dôvodu, môže stať sama cieľom (Allport). *Perseveratívna funkčná autonómia*, ako napríklad opakujúce sa správanie u dieťaťa, môže odrážať neurologické princípy. *Zrelá funkčná autonómia* sa objavuje na najvyššej úrovni organizácie osobnosti, odráža potrebu ľudskej bytosti presiahnuť len reakciu, ustanoviť identitu, nájsť odpovede na veľké problémy života, dosiahnuť samostatnosť a jedinečnosť.

**Fylogenéza.** Rasová história konkrétneho organizmu alebo geneticky príbuznej skupiny organizmov. Podľa Junga fylogenetické korene osobnosti spočívajú v individuálnom dedičstve, prostredníctvom **praobrazov**, minulej skúsenosti ľudskej rasy. Pozri aj **kolektívne nevedomie**.

**Generalizácia reakcie.** Princíp, podľa ktorého podnet neodhalí len reakciu, ktorá po ňom pôvodne nasledovala, ale aj množstvo podobných reakcií (14. kapitola).

**Genotyp.** Genetická konštitúcia jednotlivca (11. kapitola).

**Gestalt psychológia.** Myšlienkový systém, ktorý považuje psychologické javy za úplné celky či tvary (Gestalts); môžeme ich teda študovať iba také, nie ako súbor prvkov.

**Gynandromorfia.** Stupeň, nakoľko časti tela vykazujú mužské aj ženské vlastnosti (Sheldon).

**Hodnota.** Želaný konečný stav **vektora** (Murray).

**Holisticko-analytická metodológia.** Metóda štúdia osobnosti, ktorá kombinuje analýzu podčastí s kontinuálnym skúmaním roly týchto podčastí v dynamike celku (Maslow).

**Holizmus.** Názor, že organizmus sa vždy správa ako jednotný celok a že jeho dynamiku môžeme pochopiť iba objavením zákonov, ktoré spravujú celok, nie iba jeho časti (6. kapitola). Pozri aj tabuľku 6.1.

**Humanizmus.** Filozofia zdôrazňujúca dôstojnosť a hodnotu ľudí a ich schopnosť sebarealizácie (6. kapitola).

**Hystéria.** V širokom chápaní psychologická porucha, kde je hlavným obranným mechanizmom **potlačenie**. Človek môže prežívať fyzickú bolesť a bezmocnosť napriek neprítomnosti akejkoľvek jednoznačnej organickej poruchy (2. kapitola).

**Charakter.** Podľa Allporta „zhodnotená osobnosť“. Charakter zvyčajne navodzuje etické sudy o „dobré“ a „zle“.

**Id.** Pôvodný systém osobnosti (Freud). Cieľom Id je dosiahnuť slasť a vyhnúť sa bolesti. Pozri aj tabuľku 2.1.

**Idealizovaný sebaobraz.** Imaginárny, zväčša nevedomený obraz seba ako niekoho s neobmedzenými možnosťami a najlepšími vlastnosťami (Horneyová).

**Identifikácia.** Mechanizmus, ktorým Ego uvádza do

súladu mentálny obraz želaného objektu v Id so skutočným vnímaním tohto objektu v realite (Freud). Tiež proces, ktorým vyvíjajúca sa osobnosť prispôsobuje svoje normy a správanie významným vzorom.

**Identita, status identity.** Teória J. E. Marcia o procese identity, v ktorom určuje štyri fázy: dosiahnutie identity, strata, rozptýlenie identity a moratórium (3. kapitola). Pozri aj tabuľku 3.4.

**Idiografický výskum.** Výskum, ktorý sa sústreďuje na konkrétny, jednotlivý prípad (10. kapitola).

**Individuácia.** Analytický, diferenciatívny proces vo vývine človeka k stabilnej jednote (Jung). Pozri aj **transcendentná funkcia**.

**Inštinkt.** Psychologická reprezentácia telesnej potreby, túžba uspokojiť fyziologickú potrebu ako hlad, smäd či sex (Freud). Pozri aj obrázok 2.1.

**Inštrumentálne učenie** pozri **operačné podmienenie**.

**Integračné učenie.** Učenie maximalizovať dlhodobé uspokojenie výberovým prejavovaním istých motívov v danom momente a potláčaním iných (Cattell).

**Integrovaná potreba.** Potreba istého typu interakcie s určitým typom objektu alebo udalosti (Murray). Integrovaná potreba zahŕňajúca objekt alebo udalosť spájajúcu sa s tlakom z detstva sa stáva komplexom. Pozri aj **komplex, tlak**.

**Interakcionizmus.** Názor, že aj človek, aj situácia sú kriticky dôležité v určovaní správania.

**Interpersonálny štýl, model.** Teória, že ľudia komunikujú s druhými tromi základnými spôsobmi: **držaním sa v pozadí** vyjadrujú túžbu po láske, **expansionou** túžbu po dominancii a **reznáciou** túžbu vyhnúť sa vzťahom (Horneyová). Pozri tabuľku 5.2.

**Intersubjektívna validizácia.** Fenomenologická výskumná technika, ktorá určuje validitu porovnaním pozorovaní toho istého javu niekoľkými pozorovateľmi (Binswanger a Boss).

**Intrasubjektívna validizácia.** Fenomenologická výskumná technika, ktorá určuje validitu na základe konzistencie medzi niekoľkými vysvetleniami toho

istého správania v rozličných situáciách (Binswanger a Boss).

**Introverzia.** Podľa Junga jeden z dvoch hlavných **postojov** alebo orientácií osobnosti. Prevažne introvertovaní ľudia majú tendenciu byť naladení na vnútorné, subjektívne zážitky a sústreďovať sa na svoje vnímanie vonkajšieho sveta. Podľa Eysencka typová dimenzia charakterizovaná takými vlastnosťami, ako ústupčivosť, introspektívnosť a uprednosťovanie činností vykonávaných osamote.

**Intuícia pozri funkcie.**

**Javové pole.** Celok vedomých aj nevedomých skúseností organizmu (Rogers).

**Jonášov komplex.** Strach pokúsiť sa dosiahnuť sebaaktualizáciu v presvedčení, že jediniec je nešťastný, nevýznamný, menejcenný (Maslow).

**Kastráčna úzkosť.** Strach z kastrácie, ktorý pomáha chlapcovi v riešení oidipovského komplexu (Freud). Pozri aj **oidipovský komplex**.

**Katexia** alebo **objektová katexia.** Investovanie psychickej energie do konkrétneho objektu, ktorý uspokojuje nejakú potrebu organizmu (Freud).

**Klasické podmieňovanie.** Typ učenia, pri ktorom spojenie nového podnetu s predchádzajúcim podnetom vedie organizmus k rovnakej reakcii na nový podnet ako na predchádzajúci, aj keď predchádzajúci podnet nie je prítomný (Skinner, Miller a Dollard).

**Kľúč.** Stimul, ktorý spúšťa reakciu (Miller a Dollard).

**Kľúč, reakcia tvoriaca kľúč.** Reakcia, ktorá vedie alebo spúšťa druhú reakciu (Miller a Dollard).

**Kognícia.** Proces, ktorým organizmus získava poznatky o niečom, zahŕňa napríklad vnímanie, posudzovanie, zdôvodňovanie.

**Kognitívny prototyp.** Názor osoby na typické, definujúce črty kategórií správania (Mischel).

**Kolektívne nevedomie.** Oblasť mysle zložená z pôvodných obrazov alebo myšlienkových foriem, ktorá je odvodená od našej ľudskej a animálnej zdedenej minulosti (Jung). Pozri aj **praobraz**.

**Kompenzácia.** Princíp, podľa ktorého sa polárne prvky osobnosti navzájom dopĺňajú (Jung).

**Kompetencia.** Schopnosť úspešne sa stretávať s výzvami vonkajšieho sveta, rásť a vyzrievať (White).

**Komplex.** Podľa Junga zhuk asociovaných pocitov, myšlienok a spomienok s intenzívnym emocionálnym obsahom. Podľa Murraya kombinácia potreby interakcie s určitým objektom či situáciou s konkrétnym tlakom z detstva. Pozri aj **integrovaná potreba, tlak**.

**Konflikt.** Opozícia alebo boj medzi rozličnými motívmi a tendenciami, buď vnútri v človeku, alebo medzi človekom a vonkajším svetom (Horneyová, Lewin, Cattell, Miller a Dollard).

**Konfluenčné učenie.** Typ učenia, pri ktorom dané správanie alebo postoj uspokojuje viac ako jeden cieľ (Cattell).

**Kongruencia.** Zhoda medzi vnímaním a interpretáciou skutočnosti jednotlivcom a vnímaním a hodnotením tej skutočnosti inými (Rogers).

**Konkrétne správanie.** Správanie, pri ktorom osoba vníma a reaguje na istý podnet, objekt alebo udalosť, ako sa v danom momente javí (Goldstein). Porovnaj **abstraktné správanie**.

**Konsenzuálna validácia.** Dosiachnutie súhlasu o niečom s inými ľuďmi (Sullivan).

**Konstrukcia sveta.** Všetko zahŕňajúci vzorec modov **bytia-vo-svete** u jednotlivca, určuje, ako ľudia reagujú v špecifických situáciách a aké druhy charakterových čŕt si vyvíjajú (Binswanger a Boss).

**Kontinuálny hodnotiaci proces.** Proces, ktorým človek ustavične hodnotí vlastnú skúsenosť a svoje hodnoty prispôbuje podľa toho, ako sa menia podmienky života (Rogers).

**Kontrapodmieňovanie.** Eliminácia nežiaducej reakcie podmieňovaním inej, žiadateľnejšej reakcie na rovnaký podnet, ktorá je s pôvodnou inkompatibilná (Miller a Dollard, Wolpe).

**Kortikálna excitácia, úroveň.** Objem elektrickej činnosti v mozgovej kôre, zaznamenané na elektroencefalogramе (Eysenck).

**Kritériová analýza.** Variant faktorovej analýzy, kde skupiny kritérií umožňujú identifikáciu hypotetických faktorov (Eysenck).

**Kritické tréningové situácie.** Štyri tréningové situácie v ranom detstve (kŕmenie, čistota, sex, agresia), ktoré často produkujú konflikt a emocionálne narušenie (Miller a Dollard).

**Krok.** Základná jednotka správania (Murray). Časovo obmedzená interakcia medzi človekom a iným človekom alebo viacerými ľuďmi, alebo medzi človekom a objektom.

**Kvázi-potreba.** Špecifická potreba, ktorá sa vyvíja z interakcie človeka s inými ľuďmi a s aspektmi kultúry (Lewin).

**L-dáta.** Informácia o osobnostných črtách odvodených zo záznamu života (Cattell).

**Libido.** Energia inštinktov života (Freud).

**Lokomócia.** Fyzický alebo psychologický pohyb človeka z jednej oblasti životného priestoru do inej (Lewin).

**Mal by som.** Séria rigidných a mimoriadne náročných požiadaviek na Self, vytvorená na podporu **idealizovaného sebaobrazu** (Horneyová).

**Manicko-depresívna psychóza.** V širokom chápaní duševná porucha charakterizovaná extrémnymi zmenami nálady. Manická fáza môže zahŕňať vzrušenie, rýchle a nesúvislé myslenie, hyperaktivitu, niekedy násilie, depresívna fáza môže zahŕňať pocity neadekvátnosti, úzkosti, smútku, niekedy samovražedné pokusy.

**Maskulínny protest.** Túžba po vlastnostiach a privilégiách považovaných v našej kultúre za mužské, ako sila, odvaha, nezávislosť, úspech (Adler).

**Mechanicizmus.** Názor, že udalosti sa dajú celkom vysvetliť tým, čo im predchádza, a že správanie sa dá vysvetliť fyzikálnymi zákonmi a princípmi podobnými princípmo prírodných vied.

**Menejcennosť.** Pocit slabosti a neschopnosti zočiniť úlohám, ktoré treba završiť (Adler). Porovnaj **nadradenosť**.

**Menejcennosť, komplex menejcennosti.** Gene-

ralizovaný silný pocit menejcennosti, ktorý často maskuje pocity nadradenosti (Adler). Porovnaj **komplex nadradenosti**.

**Mikroanalytický prístup.** Výskumný prístup zahŕňajúci podrobné posudzovanie správania a hypotetických mediátorov v čase (Bandura).

**Miniteória.** Teória sústredujúca sa na konkrétny typ či model správania, alebo na konkrétny aspekt fungovania osobnosti.

**Modus.** Vyjadrenie **bytia-vo-svete**. Dvaja ľudia môžu vyjadrovať *duálny modus*, ľudia môžu zachovávať formálne vzťahy v *plurálnom mode*, človek môže zostať bokom v *singulárnom mode*, alebo sa stratí v *dave*, v *mode anonymity* (Binswanger a Boss).

**Morfogenotyp.** Hypotetická biologická štruktúra nachádzajúca sa pod pozorovateľnou štruktúrou alebo telesnou stavbou človeka (Sheldon).

**Myslenie pozri funkcie.**

**Nahradenie.** Podľa Freuda proces, ktorým sa blokovávaná energia, ktorá nemôže byť investovaná do istého objektu, investuje do iného objektu. Pre Millera a Dollarda presmerovanie impulzov, ktoré jednotliviec nesmie prejavíť.

**Naučená bezmocnosť.** Behaviorálna reakcia na neprijemné podnety, založená na presvedčení o vlastnej bezmocnosti ovládať udalosti v svojom svete (Seligman).

**Negatívna identita.** Pocit, že človek môže byť zlý alebo bezcenný, ktorý sa niekedy vyvinie u mladého človeka pri kríze identity (Erikson).

**Neproductivita.** Negatívna orientácia na svet popierajúca život (Fromm). Pozri aj obrázok 5.4.

**Nedokončené vety.** Psychologický nástroj odhaľujúci užitočné informácie o túžbach, strachoch a postojoch osoby (Rotter).

**Neurovedy.** Vedy o živote (napr. anatómia, fyziológia, biochémia) zaoberajúce sa vlastnosťami nervov a nervového tkaniva, najmä ich vzťahom k správaniu a učeniu.

**Neuróza.** Duševná porucha, pri ktorej človek normál-

ne funguje vo väčšine oblastí, ale prežíva rozličné stresujúce symptómy ako nadmernú úzkosť alebo depresiu, znepokojujúce myšlienky, telesné poruchy, ktoré môžu, a nemusia mať organické príčiny.

**Neuroticizmus.** Dimenzia osobnosti charakterizovaná tendenciou k podpriemernému emocionálnemu ovládaniu, pomalému mysleniu a konaniu, nedostatku sociability, k potláčaniu nepríjemných faktov (Eysenck). Pozri aj tabuľku 12.3.

**Nevedomie.** Oblasť duševného fungovania, ktorú si vo všeobecnosti neuvedomujeme, pretože jeho obsahy nikdy neboli vedomé, alebo boli potláčané pre ich ohrozujúci charakter (Freud).

**Ničota.** Stála hrozba, že človek stratí svoje Bytie, stane sa ničím (Binswanger a Boss).

**Nomotetický výskum.** Typ výskumu, ktorý sa pokúša objaviť všeobecné zákony porovnávaním mnohých jednotlivcov (Allport). Pozri aj **idiografický výskum**.

**Objektové vzťahy.** V Ego-psychológii vzťahy jednotlivca s ostatnými ľuďmi, ktorí sa označujú ako „objekty“ (3. kapitola).

**Oblasť.** Časť životného priestoru (Lewin).

**Oblasti sveta.** Tri druhy prostredia, v ktorom si **bytie-vo-svete** nachádza vyjadrenie: *Umwelt*, biologické a fyzické prostredie, *Mitwelt*, ľudské prostredie, a *Eigenwelt*, psychologické a fyzické Self (Binswanger a Boss). Pozri aj tabuľku 7.1.

**Obranné mechanizmy.** Mentálne procesy, ktoré fungujú nevedome a deformujú realitu s cieľom znížiť úzkosť (Freud). Pozri tabuľku 2.2.

**Obsahová analýza.** Podľa Rogersa metóda štúdia osobnosti zahŕňajúca zaznamenávanie, klasifikovanie a počítanie ústnych vyhlásení jednotlivca v istom časovom úseku. Allport túto metódu používal aj pri štúdiu písaných záznamov, ako sú listy a denníky.

**Očakávanie posilnenia.** Očakávanie, pokiaľ ide o pravdepodobný výsledok správania a o to, ako dosiahnuť žiaduci výsledok a vyhnúť sa nežiaducemu (Bandura).

**Očakávanie účinnosti.** Presvedčenie, že človek môže úspešne vykonať správanie vyžadované na

dosiahnutie istého výsledku (Bandura). Pozri aj **vlastná účinnosť**.

**Očakávanie výsledku.** Presvedčenie človeka, že dané správanie povedie k istým výsledkom (Bandura).

**Oddialenie odmeny.** Schopnosť vzdať sa okamžitej odmeny v mene väčšej odmeny v budúcnosti (Mischel).

**Odmena pozri posilnenie.**

**Oidipovský komplex.** Fáza v detskom vývine, asi medzi 2. a 5. rokom veku, charakterizovaná sexuálnou príťažlivosťou k rodičovi opačného pohlavia a nepriateľstvom k rodičovi rovnakého pohlavia (Freud). Pozri aj podkapitulu 2.2.

**Opakovanie.** Výskumná technika, pri ktorej sa teória postupne vyladuje opakovaným zbieraním a znovuposudzovaním údajov (Maslow).

**Operačná definícia.** Empirická definícia, ktorá sa pokúša špecifikovať operácie a postupy merania premennej alebo jej odlišenia od ostatných.

**Operačné podmieňovanie.** Druh podmieňovania, kde sama reakcia je operačná tým, že vyvoláva posilnenie (Skinner).

**Operant.** Správanie vyskytujúce sa pri absencii priameho závažného podnetu (Skinner).

**Organizmus.** Fyzické stvorenie s fyzickými a psychologickými funkciami, miesto (locus) všetkých skúseností (Rogers). Pozri aj **javové pole**, **Self**.

**Osobná dispozícia.** Individuálna črta, jedinečná danému jednotlivcovi (Allport). Väčšinu ľudí môžeme opísať piatimi až desiatimi *centrálnymi*, vysoko charakteristickými dispozíciami. *Sekundárne* dispozície, ktoré sa vyskytujú zriedkavejšie, vyvoláva úzky výber podnetových situácií. Vzácná *kardinálna* dispozícia je typom vášne. Pozri aj **črta**.

**Osobné nevedomie.** Oblasť mysle, všeobecne vedomím ľahko dosiahnuteľná, obsahujúca stopy skúseností, ktoré boli potlačené, zabudnuté alebo len jednoducho nezanechali vedomý dojem (Jung).

**Osobnostný syndróm.** Hierarchicky organizovaný komplex vnemov, impulzov, myšlienok a správa-

nia, ktoré majú podobný dynamický význam či cieľ (Maslow).

**Osobný konštrukt.** Primárne kognitívne prostriedky, ktorými ľudia konštruujú či interpretujú udalosti v ich svete (Kelly). Osobný konštrukt je dichotómny alebo bipolárny, má **rozsah vlastností** vzťahujúci sa na isté veci, a nie na iné a môže mať väčšiu či menšiu **permeabilitu**, alebo flexibilitu.

**Overiteľnosť.** Schopnosť teórie vytvárať predpoklady, ktoré sa potvrdzujú údajmi.

**Paradigma.** Hlavná teória alebo zastrešujúci model (supermodel) ponúkajúci revolučný, no presvedčivý spôsob nazerania na problémy a riešenia celej oblasti vedeckého výskumu.

**Paranoidná psychóza.** Duševná porucha, kde ilúzie alebo falošné presvedčenia — väčšinou o prenasledovaní druhými — vážne zasahujú do normálneho fungovania.

**Parapraxia.** Freudov termín pre správanie, ktoré prezrádza nevedomé procesy, napríklad prerieknutie.

**Penis, závisť penisu.** Presvedčenie malých dievčat, že ich zbavili penisu, a túžba mať penis. Oba javy vedú k **oidipovskému komplexu** (Freud).

**Percepčno-motorická oblasť.** Vonkajšia oblasť osobnosti predstavujúca percepčné a motorické aspekty (Lewin).

**Permeabilita.** Podľa Lewina relatívna ľahkosť, s akou sa bunky alebo oblasti života navzájom ovplyvňujú. Podľa Kellyho kapacita osobného konštruktú prispôsobovať sa meniacim podmienkam.

**Persona** pozri **archetyp**.

**Personifikácia.** Obraz človeka, ktorý si budujeme buď z pozitívnych skúseností s uspokojovaním potrieb, alebo z negatívnych skúseností s úzkosťou a depriváciou (Sullivan). Niektorými ranými personifikáciami sú *dobré a zlé matky, dobré ja, zlé ja a nie-ja*.

**Personológia.** Odvetvie psychológie študujúce individuálne ľudské životy a faktory, ktoré ho ovplyvňujú (Murray).

**Pocitovanie** pozri **funkcie**.

**Podnetová diskriminácia.** Proces, ktorým organizmus rozlišuje situácie, v ktorých sa reakcia posilňuje a neposilňuje, a tým sa učí spúšťať reakciu iba v istých situáciách (13. a 14. kapitola).

**Podnetová generalizácia.** Proces, na základe ktorého organizmus spustí reakciu, ktorú spúšťa v konkrétnej situácii (aj v iných situáciách) dostatočne podobnej pôvodnej situácii (13. a 14. kapitola).

**Ponderálny index.** Pomer výšky jednotlivca k tretej odmocnine jeho hmotnosti (Sheldon).

**Porucha prvého typu.** Psychologická porucha človeka, ktorý je vysokoemocionálne reaktívny a má vysoké úrovne kortikálnej excitácie, napr. úzkostný neurotik (Eysenck).

**Porucha druhého typu.** Psychologická porucha človeka, ktorý je vysokoemocionálne reaktívny a má nízke úrovne kortikálnej excitácie, napr. antisociálny človek (Eysenck).

**Posilnenie.** Operácia, ktorá spôsobuje, že isté správanie sa viac či menej pravdepodobne v budúcnosti vyskytne. V **operačnom podmieňovaní** alebo **inštrumentálnom učení** bežne nazývané **odmena** (13. a 14. kapitola).

**Postoj.** Stála odpoveď na istú triedu objektov. Podľa Allporta všeobecná alebo špecifická vlastnosť človeka, ktorá je vždy hodnotiacia; pozri aj tabuľku 10.1. Porovnaj **zvyk, črta**. Podľa Cattella záujem istej intenzity na konkrétnej činnosti týkajúcej sa konkrétneho objektu.

**Postoje.** Podľa Junga dva základné spôsoby orientácie jednotlivca na svet, pozri **extroverzia, introverzia**.

**Potlačenie.** Podľa Freuda obranný mechanizmus, vytlačenie spomienok, myšlienok a nápadov vyvolávajúcich úzkosť z vedomia; pozri tabuľku 2.2 (aj Jung, Miller a Dollard).

**Potreba.** Podľa Murraya koncepcia predstavujúca silu v mozgu, ktorá organizuje procesy ako vnímanie a činnosť s cieľom zmeniť nevyhovujúcu situáciu. Pozri aj tabuľku 9.1. Maslowova teória motivácie človeka navrhuje dva súbory potrieb, ktoré sa zjavujú hierarchicky; potreby súvisiace s nedostatkom, vrátane základných fyziologických potrieb, musia byť uspokojené pred potrebami rastu (me-

tapotrebami), pozri aj **B-sféra, D-sféra, sebaaktualizácia**. Fromm uvádza osem špecificky ľudských potrieb ako doplnok živočíšnych alebo fyziologických potrieb; pozri tabuľku 5.3.

**Poverčivé správanie.** Druh podmieňovania, keď sa reakcia a posilnenie spoja náhodou (Skinner).

**Povrchová črta.** Črta odvodená zoskupením súvisiacich javov (Cattell).

**Praobraz.** Pamäťová stopa alebo pomyselná forma minulosti — aj ľudskej, aj živočíšnej — jednotlivca (Jung). Pozri aj **kolektívne nevedomie**.

**Primárna scéna.** Spomienka dieťaťa na zážitok, keď bolo svedkom sexuálneho styku svojich rodičov, alebo jeho fantázia o takejto scéne (Freud).

**Primárny proces.** Typ mentálnych procesov charakteristických pre Id (Freud). Primárny proces má za cieľ uspokojiť túžby Id bez ohľadu na obmedzenia skutočnosti. Pozri aj **sekundárny proces**.

**Princíp slasti.** Princíp, podľa ktorého operuje Id, pričom vždy sa usiluje získať slasť a vyhnúť sa bolesti (Freud).

**Produktivita.** Pozitívna orientácia na svet (Fromm). Pozri aj obrázok 5.3.

**Projekcia** pozri **obrané mechanizmy**, tabuľka 2.2.

**Projektívny test.** Psychologický test, ktorý človeku predstavuje relatívne neštruktúrované podnety s predpokladom, že v reakcii subjektu, neobmedzenej predpismi a direktívami, sa odhalia nevedomé túžby a želania.

**Proprium Self** ako objekt, vrátane pocitu telesného self, sebaobrazu a **adekvátneho snaženia** (Allport).

**Psyché.** Osobnosť zahŕňajúca všetky myšlienky, pocity a správanie, vedomé aj nevedomé (Jung).

**Psychická energia.** Podľa Freuda energia dodávajúca silu psychologickým činnostiam, napríklad mysleniu, sa môže transformovať na fyziologickú energiu a naopak. Podľa Junga energia osobnosti, prejavujúca sa vedome ako mnohé druhy úsilia a vôle, ako aj procesmi, ako sú vnímanie a myslenie. Pôvod má v skúsenosti človeka. Podľa Lewina

energia, ktorá vykonáva psychologickú prácu, odvodená od narastania napätia v jednej časti osobnosti vzhľadom na zvyšok systému a od úsilia systému vyrovnať toto napätie.

**Psychická hodnota.** Miera psychickej energie prísúdená konkrétnemu psychickému prvku (Jung).

**Psychofarmakológia.** Štúdium účinku chemických zlúčenín a liekov na správanie (11. a 13. kapitola).

**Psychohistória.** Štúdium života historických postáv (Erikson). Zahŕňa aj psychoanalytické, aj historické metódy analýzy.

**Psychologické prostredie.** Prostredie človeka, tak ako ho človek vníma, teda subjektívne prežívané prostredie (Lewin).

**Psychosexuálny.** Termín súvisiaci s Freudovou teóriou vývinu, ktorá sa zameriava na rozvinutie sexuálneho inštinktu a na jeho ovplyvňovanie duševného aj fyzického fungovania, rovnako ako jeho odrazu v ňom (2. a 3. kapitola).

**Psychosociálne moratórium.** Čas, keď niektorí mladí ľudia, ktorí nie sú pripravení vyriešiť svoju krízu identity, odkladajú dospelé záväzky (Erikson). Pozri aj **identita, status**, tabuľky 3.2, 3.4.

**Psychosociálny.** Termín aplikovaný na Eriksonovu vývinovú teóriu, ktorá zahŕňa Freudovu psychosexuálnu dynamiku, rozpracúva však účinok interakcie so sociálnym prostredím na duševné a emocionálne fungovanie vyvíjajúceho sa človeka.

**Psychotherapia zameraná na osobu.** Terapeutická škola (predtým nazývaná psychotherapia zameraná na klienta), kde sa terapeut a klient navzájom chápu ako osoby rovnakej hodnoty (Rogers).

**Psychoticizmus.** Typ osobnosti, široká dimenzia, charakterizovaný vlastnosťami ako malé sústredenie, malá pamäť, necitlivosť k ostatným, nekonečnosť (Eysenck).

**Psychóza.** Duševná porucha, pri ktorej je narušený kontakt s realitou a ktorá vážne zasahuje všetky oblasti života človeka.

**P-technika** pozri **faktorová analýza**.

**Pud.** Silný podnet, ktorý ženie k činu, ale neurčuje

presnú povahu tohto činu. K *primárnym pudom* patrí hlad, smäd, bolesť. *Sekundárne* alebo *naučené pudy*, ako pud strachu, sa získavajú na základe primárnych pudov (Miller a Dollard).

**Q-dáta.** Informácia o osobnosti získaná dotazníkom (Cattell).

**Q-technika** pozri **faktorová analýza**.

**Q-triedenie.** Metóda zberu dát, ktorou sa dajú systematicky skúmať predstavy ľudí o sebe (Rogers).

**Realita, princíp reality.** Princíp, ktorým Ego odkladá uspokojenie potreby, kým sa nemôže rozhodnúť na vhodnom usporiadaní činnosti (Freud). Pozri aj **sekundárny proces**.

**Recipročná inhibícia.** Jav, pri ktorom vyvolanie jednej reakcie znižuje pravdepodobnosť inej reakcie (Wolpe).

**Recipročný determinizmus.** Kontinuálna recipročná interakcia medzi kognitívnymi, behaviorálnymi determinantmi a determinantmi prostredia (Bandura).

**Regresia.** Podľa Freuda obranný mechanizmus, pozri tabuľku 2.2. Podľa Junga „spätný pohyb“ psychickej energie, vzrast hodnoty procesov týkajúcich sa vnútorných, väčšinou nevedomých, potrieb.

**Rezignácia** pozri **interpersonálny štýl, model**.

**Rituál.** Činnosť v spoločnosti dospelých označujúca dôležitú udalosť opakujúceho sa charakteru (Erikson).

**Ritualizácia.** Hravý, kultúrne určený spôsob istej činnosti v interakcii s inými ľuďmi (Erikson).

**Ritualizmus.** Deformácia ritualizácie, keď pozornosť človeka sa zameriava výlučne na seba samého (Erikson).

**Rola.** Sociálne očakávaný vzorec správania, zvyčajne určený postavením človeka v istej spoločnosti, napríklad manžel, dcéra, policajný dôstojník, skautský vodca. Podľa Kellyho je rola proces založený na tvorbe či interpretácii toho, ako tí, s ktorými človek prichádza do styku, tvoria či interpretujú konkrétne situácie. *Ústredná rola*, napríklad

klad rola rodiča, je základom na zachovanie identity človeka.

**Rorschachov test.** Projektívny psychologický test – subjekt opisuje, čo vidí v sérii atramentových škvŕn. Predpokladá sa, že jeho opis odhaľuje významné nevedomé túžby a fantázie.

**Rovnica špecifikácie správania.** Matematický vzorec na predpovedanie správania na základe informácií o špecifických črtách a situáciách (Cattell).

**Rozsah vhodnosti.** Oblasť významov, v ktorej sa dá aplikovať dichotómia osobného konštruktu, napr. vysoký–krátky sa vzťahuje na ľudí, ale nie na čas (Kelly).

**Rozvrh.** Plán na uspokojenie potrieb a vyhnutie sa konfliktu medzi súperiacimi potrebami a túžbami (Murray).

**Rozmaznaný životný štýl.** Životný štýl charakterizujúci osobu, ktorá robí málo alebo nič pre iných a manipuluje ich alebo núti k uspokojovaniu jeho či jej vlastných potrieb (Adler).

**R-technika** pozri **faktorová analýza**.

**Sebaaktualizácia.** Podľa Maslowa potreba rozvinúť a používať vlastné schopnosti a nadanie a pochopiť a prijať seba samého. Podľa Rogersa je táto potreba jedinou motivačnou silou v živote.

**Sebavedomie, systém.** Kombinácia **neurotického sebavedomia** alebo sebavedomia vo veciach, ktoré podporujú idealizovaný sebaobraz, a **seba-nenávisti** alebo sebakritiky za to, že nežijeme podľa tohto sebaobrazu (Horneyová).

**Sekundárny proces.** Realistické myslenie, proces, ktorým Ego funguje (Freud). Pozri aj **princíp reality**.

**Selektívna nepozornosť.** Nevšimnutie si toho, čo jednotlivec nechce alebo nemôže zvládnuť (Sullivan).

**Self.** Podľa Junga centrum osobnosti, pozri **archetyp**. Podľa Rogersa organizovaný, no meniaci sa Gestalt vo vedomí alebo mimo neho. *Self* ako také odráža súčasnú štruktúru *Self*, *ideálne Self* odráža ciele človeka vo vývine a pri dosahovaní



úspechu. Podľa Horneyovej *aktuálne Self* je to, čím je človek v každodennom živote, a *reálne Self* je sila, ktorá provokuje rast a sebarealizáciu. Pozri aj **idealizovaný sebaobraz**.

**Self, systém Self.** Sullivanov systém Self sa skladá z dvoch prvkov, *personifikovaného Self* a *bezpečnostných operácií*. Systém Self, ktorého cieľom je vyhnúť sa alebo minimalizovať úzkosť, ochraňuje osobnosť, ale môže sa tiež prekryvať s jej fungovaním; pozri aj obrázok 5.4. Podľa Banduru **systém Self** zahŕňa kognitívne štruktúry a funkcie, cieľom ktorých je prispievať k vnímaniu, hodnoteniu a regulácii správania; pozri aj obrázok 15.2.

**Sentiment.** Organizovaná štruktúra postojov a zdrojová črta formovaná prostredím (Cattell). Pozri aj **zdrojové črty**.

**Séria tém.** Kombinácia tém s podobnou dynamikou (Murray). Pozri aj **téma**.

**Seriál.** Séria krokov (Murray). Pozri aj **krok**.

**Seriálový program.** Usporiadanie čiastkových cieľov vedúcich k nejakému hlavnému cieľu (Murray).

**Sféra B.** Jeden z dvoch spôsobov vzťahovania sa k svetu (Maslow). V sfére B alebo v *sfére bytia* sa ľudia zaoberajú rastovými potrebami sebaaktualizácie, zahŕňajúcimi *metapotreby* ako pravda, dobro, krása. Porovnaj **sféra D**. Pozri aj **sebaaktualizácia**.

**Sféra D.** Jeden z dvoch spôsobov, ktorými sa ľudia vzťahujú k svetu (Maslow). V sfére D sa ľudia zaoberajú potrebami *nedostatku* — fyziologickými, potrebou bezpečia, potrebou patriť niekam a potrebou lásky a ocenenia. Pozri aj **sféra B**.

**Schizofrénia.** Termín pre skupinu duševných porúch, ktoré majú spoločné základné charakteristiky — rozvrat každodenného fungovania a vážne poruchy v jednej alebo viacerých z nasledujúcich oblastí: vnímanie, myslenie, jazyk a komunikácia, emocionálne prejavy, pocit jástva, činnosť zameraná na cieľ, vzťahy s druhými ľuďmi a motorické správanie. Pozri aj **psychóza**.

**Skinnerova skrinka.** Malá zvukotesná miestnosť na pokusy s holubmi, potkanmi alebo inými malými zvieratami (13. kapitola).

**Slovné asociácie, test.** Projektívny test, pri ktorom reakcie subjektu (predĺžený reakčný čas, zrýchlenie alebo spomalenie fyziologických funkcií ako tepu) na sériu slov údajne odhaľujú prítomnosť konkrétnych komplexov (Jung). Pozri aj **komplex**.

**Smrť, inštinkt smrti.** Predpokladané, nevedomé želanie organizmu zomrieť, ktoré prispieva k agresívnemu a deštruktívnemu správaniu, hoci normálne ho vyvažujú inštinkty života (Freud).

**Sny, analýza.** Proces, pri ktorom sa skúmajú skutočné obsahy snov jednotlivca a jeho asociácie k týmto obsahom (Freud, Jung, porovnaj 7. kapitulu).

**Sny, metóda sérií snov.** Technika, pri ktorej sa každý sen, na ktorý si jednotlivec spomenie, analyzuje v kontexte predchádzajúcich a nasledujúcich snov (Jung).

**Sociálna teória charakteru.** Frommova teória, že charakter sa vyvíja na základe sociálneho usporiadania, v ktorom jednotlivec žije. Uvádza štyri základné dimenzie charakteru, ktoré môžu byť prispôsobivé alebo neprispôsobivé: akceptujúci — prijímajúci, uchovávatel — zhromažďujúci, berúci — exploatujúci, vymieňajúci — obchodujúci. Pozri aj **neproduktivita, produktivita** — obrázok 5.3.

**Sociálny záujem.** Záujem a starostlivosť o blaho druhých, ktoré v ideálnom prípade riadi ľudské správanie v živote (Adler).

**Somatotyp.** Sheldonova miera (séria troch čísel) stupňa, nakoľko telesná stavba obsahuje tri komponenty — *endomorfii*, *mezomorfii* a *ektomorfii*. Pozri aj obrázok 11.1.

**Somnolentné odlúčenie.** Prostriedok bábätka na únik od úzkosti prostredníctvom spánku (Sullivan).

**Splnenie želaní.** Proces formovania obrazu objektu znižujúceho napätie, prejavujúceho sa napríklad v snoch, dennom snení a halucináciách dospelého (Freud).

**Spoločná črta.** Vlastnosť spoločná mnohým ľuďom. Taká vlastnosť, v ktorej sa dá porovnávať väčšina ľudí v danej kultúre (Allport). Porovnaj **osobná dispozícia, črta**.

**Stávanie sa.** Proces úsilia naplniť všetky možnosti bytia-vo-svete (Binswanger a Boss).

**Stereotypy.** Mentálne obrazy spoločné členom skupiny, predstavujúce zjednodušené, hodnotiace súdy založené skôr na emocionálnej reakcii než na racionálnom myslení. Pre Sullivana spoločné personifikácie odovzdávané z generácie na generáciu.

**Strach, hierarchia strachov.** Zoznam objektov alebo udalostí, ktoré u konkrétnej osoby vyvolávajú strach, zoradené podľa stupňa, nakoľko strach vyvolávajú (Wolpe). Pozri aj **behaviorálna terapia**.

**Sublimácia.** Podľa Freuda forma **nahradenia**, ktorá môže priniesť sociálny a kultúrny úspech. Podľa Junga prenos energie z menej diferencovaných procesov na väčšmi diferencované, zdôrazňujúce kultúrne a duchovné ciele. Podľa Millera a Dollarda prispôsobivá forma nahradenia, pri ktorej sa energie, čo sa nedajú využiť v pôvodnej forme, presúvajú do iných kanálov.

**Subsidiácia.** Vzťah medzi potrebami alebo motívmi, keď jedna je podriadená druhej alebo slúži iba na jej podporu (Murray, Cattell). Pozri aj obrázok 12.1.

**Substitúcia úloh.** Výskumný postup na výskum vzťahov medzi systémami tenzie v osobnosti, zavádzajúci substitúciu jednej úlohy druhou (Lewin).

**Superego.** Podľa Freuda oblasť osobnosti predstavujúca rodičmi schvaľované (Ideálne Ego) a neschvaľované (svedomie) správanie. Pozri aj tabuľku 2.1.

**Superiorita.** Cieľ každého človeka (Adler). Spolu s pocitom inferiority túžba po nadradenosti ovláda preklenujúci motív stať sa silným, kompetentným, úspešným, tvorivým.

**Superiorita, komplex superiority.** Zjavné presvedčenie o vlastnej nadradenosti nad kýmkoľvek (Adler). Zvyčajne zakrýva pocity menejcennosti. Porovnaj **komplex menejcennosti**.

**Symbol.** Vonkajší prejav **archetypu** (Jung).

**Symbolické modelovanie.** Metóda zmeny správania, pri ktorej subjekty pozorujú nafilmované modely a potom napodobňujú ich správanie (Bandura).

**Symptóm, substitúcia symptómu.** Objavenie nového symptómu namiesto toho, ktorý bol eliminovaný terapeutickými prostriedkami (13. kapitola).

**Symptómy.** Špecifické pocity alebo správanie, ktoré človek prežíva ako nepríjemné a nie normálne (14. kapitola).

**Synchronicita.** Princíp, podľa ktorého sa udalosti môžu vyskytovať spolu v čase a javiť sa ako prepojené, pričom však jedna nemusí byť príčinou druhej (Jung).

**Syntax.** Súbor pravidiel teórie v záujme systematickej interakcie jej predpokladov a koncepcií.

**Systematická desenzitizácia.** Behaviorálna terapeutická metóda, kde sa človek najprv učí relaxovať a potom mu pomáhame postupne sa vyrovnávať s objektom alebo situáciou vyvolávajúcou úzkosť (14. a 15. kapitola).

**16 PF** (Personality Factor Questionnaire). Dotazník 16 osobnostných faktorov. Osobnostný test posudzujúci človeka v 16 základných črtách. Používaný vo výskume aj v diagnostike, terapii, poradenstve a v pracovnej psychológii (Cattell).

**Škála dominancie – submisívnosti.** Osobnostná škála posudzujúca tendenciu osoby k dominancii alebo k submisívnosti v medziľudských vzťahoch (Allport).

**Škála interpersonálnej dôvery.** Osobnostná škála posudzujúca tendencie človeka dôverovať alebo nedôverovať druhým ľuďom (Rotter).

**Škála kontroly I-E.** Osobnostná škála posudzujúca stupeň, nakoľko ľudia majú pocit, že ovládajú svoj život (Rotter).

**Špecifická reakcia.** Jednotlivý čin alebo reakcia (Eysenck).

**Štádiové teórie vývinu.** Teórie evolúcie osobnosti, podľa ktorých sa jednotlivec vyvíja cez niekoľko štádií. Freudova psychosexuálna teória hovorí o piatich štádiách, od detstva cez dospelosť, pričom prvé tri sú pri formovaní osobnosti rozhodujúce – pozri tabuľku 2.3. Eriksonova psychosociálna teória hovorí o ôsmich vývinových štádiách, od narodenia k starobe; v každom z nich sa treba stretnúť so špecifickou krízou alebo výzvou v záuj-

me dosiahnutia pozitívnej kvality Ega, napríklad dôvery — pozri tabuľku 3.2. Jung navrhuje štyri štádiá, od detstva po starobu — pozri podkapitolu 4.4. Sullivan navrhuje sedem štádií, od detstva k zrelosti — pozri tabuľku 5.4.

**Technika bonov.** Terapeutická behaviorálna technika založená na princípoch operačného podmienovania, keď sa primerané správanie odmeňuje žetónmi, a tie sa neskôr vymieňajú za želané objekty a udalosti (13. kapitola).

**Téma.** Kombinácia konkrétnej potreby s konkrétnym tlakom (Murray).

**Téma jednoty.** Zvyčajne nevedomý súbor vzájomne prepojených silných potrieb viažucich sa k ranému detstvu, ktorý má v neskoršom živote tendenciu mať dominantný vplyv na mnohé oblasti (Murray).

**Tematický apercepčný test (TAT).** Projektívny psychologický test — subjekt žiadame, aby rozprával príbehy na základe série čiastočne nejednoznačných obrázkov, za predpokladu, že v príbehoch sa odhalia dôležité potreby a motívy (Murray).

**Temperament.** Podľa Allporta ho tvoria dispozičné úzko späté s biologickými alebo fyziologickými determinantmi. Podľa Sheldona sa skladá z troch základných dimenzií — *viscerotónie*, *somatotónie* a *cerebrotónie* — u všetkých sa predkladajú biologické alebo somatické korene. Pozri aj tabuľku 11.2.

**Temperamentová črta. Povrchová črta** súvisiaca s tým, ako sa jednotlivec približuje k svojim cieľom (Cattell).

**Tenzia.** Stav jednej vnútroosobnostnej bunky vo vzťahu k stavu okolitých buniek u jednotlivca (Lewin).

**Tenzia, redukcia tenzie.** Podľa Freuda správanie je zapríčinené uspokojovaním potreby, aktivuje sa vzrastaním tenzie a utišuje sa činmi, ktoré tenziu rozptyľujú. Koncept redukcie tenzie je významný aj v teóriách Sullivana, Lewina, Murraya, Millera a Dollarda.

**Teória poradia pri narodení.** Teória, podľa ktorej miesto v rodinnej konštelácii je dôležitým určujúcim faktorom vo vytváraní a fungovaní osobnosti (Adler).

**Texturálny aspekt.** Miera hrubosti alebo jemnosti telesných vlastností (Sheldon).

**Tieň** pozri **archetyp**.

**Tlak.** Vlastnosť človeka, objektu alebo prostredia, ktorá má pozitívne alebo negatívne účinky na subjekt (Murray). *Tlak alfa* predstavuje tieto vlastnosti v skutočnosti, *tlak beta* predstavuje vnímanie týchto vlastností subjektom.

**Transcendentná funkcia.** Proces, ktorým sa rozličné aspekty osobnosti, včítane jej vedomých a nevedomých oblastí, integrujú do efektívne fungujúceho celku (Jung). Pozri aj **individuácia**.

**Topológia.** Matematické odvetvie sústreďujúce sa na spojenie a vzťahy medzi vecami (Lewin).

**Trup, index trupu (TI).** Pomer veľkostí oblastí hrud'—trup a brucho—trup (Sheldon).

**Tvorivá sila Self.** Sila, ktorá spolu s dedičnosťou a prostredím určuje ľudské správanie. Jedinečný spôsob človeka interpretovať a využívať svoju dedičnosť a skúsenosť (Adler).

**Typ.** Jung uvádza osem psychologických typov alebo dimenzií osobnosti, skladajúcich sa z dvoch **postojov** — **extroverzie** a **introverzie** — a štyroch **funkcií** — **myslenia**, **vnímania**, **čítania** a **intuície** — pozri podkapitolu 4.3, obrázok 4.2. Podľa Allporta je typ kombináciou určitých **čŕt**, **zvykov** a **postojov**, ktoré teoreticky môžeme vidieť u mnohých ľudí, ale v skutočnosti nikomu nesedia dokonale — pozri aj tabuľku 10.1. Pre Eysencka je typ širokou dimenziou osobnosti, skladajúci sa zo vzájomne prepojených čŕt. Štyri takéto typy sú **extroverzia—introverzia**, **neuroticizmus**, **psychoticizmus** a **inteligencia**, pozri aj obrázok 12.5, tabuľku 12.3.

**Účastnícke modelovanie.** Technika navodzujúca zmenu správania. Subjekt najprv pozoruje model vykonávajúci isté správanie a potom toto správanie napodobňuje, najprv pomocou modelu, potom sám (Bandura).

**Učenie, dilema učenia.** Situácia, keď žiadna z reakcií individua nie je úspešná, alebo keď doteraz úspešná odpoveď sa už neposilňuje (Miller a Dollard).

**Udalosť.** Výsledok interakcie medzi dvoma alebo

## Slovník

- viacerými faktmi, odvodená na základe princípov *príbuznosti, konkrétnosti a súčasnosti* (Lewin). Pozri aj **fakt**, tabuľku 8.1.
- Usilovanie o slávu.** Pokus jednotlivca naplniť svoj **idealizovaný sebaobraz** (Horneyová).
- Usporiadanie.** Vyššie mentálne procesy, ktorými človek vyberá a spúšťa plán činnosti na dosiahnutie želaného konečného stavu (Murray). Pozri aj **seriálový program, rozvrh**.
- Utváranie správania.** Manipulovanie správania organizmu tak, že postupnými aproximáciami napokon poskytuje želané reakcie (Skinner).
- Uvrhnutie (do sveta)** pozri **základ existencie**.
- Úzkosť (anxieta).** Vo všeobecnosti nepríjemný emočný stav charakterizovaný pocitmi ohrozenia. Podľa Freuda **realistická úzkosť** je strach z reálneho nebezpečenstva, **morálna úzkosť** je strach z potrestania vlastným svedomím a **neurotická úzkosť** je strach z potrestania druhými za vlastné inštinktívne impulzy. Podľa Horneyovej **bazálna anxieta** je pocit osamelosti a bezmocnosti v ohrozujúcom, nepriateľskom svete. Podľa Sullivana sa úzkosť prenáša z matky na dieťa a je prvou významnou skúsenosťou učenia.
- Valencia.** Hodnota istej oblasti psychologického prostredia pre osobu (Lewin).
- Vedomie.** Oblasť mysle alebo duševného fungovania, ktorej sme si vedomí.
- Vektor.** Podľa Lewina psychologická sila, zasahujúca človeka s tendenciou pohnúť ho takým či onakým smerom. Podľa Murraya tendencia k činnosti založená na konkrétnej potrebe.
- Viacnásobná abstraktná analýza variancie.** Štatistická technika na určenie relatívnych účinkov hereditárnych faktorov a faktorov prostredia na črtu (Cattell).
- Vina.** Uvedomenie, že človek porušil etické, morálne či náboženské princípy. Vina sa často spája s pocitom znižovania vlastnej hodnoty, s pocitom, že človek musí pykať za zlý skutok. Podľa Kellyho je vina výsledkom vnímaného zlyhania v kľúčovej role, pozri aj **rola**. **Existenciálna vina** pre Binswanger a Bossa je rozpoznanie vlastnej nemo-
- húčnosti splniť všetky možnosti, ktoré by človek v živote mohol naplniť.
- Vlastná účinnosť.** Vnímanie osoby, ako dobre je schopná v danej situácii reagovať (Bandura).
- Vnútoraná osobná oblasť.** Ústredná časť osoby predstavujúca motivačné aspekty osobnosti (Lewin).
- Vnútorne hierarchie reakcií.** Tendencia u dieťaťa, keď sa v danej situácii objavujú určité reakcie pred inými (Miller a Dollard).
- Voľné asociovanie.** Psychoanalytická metóda, pri ktorej žiadame pacientov hovoriť analytikovi čokoľvek, všetko, čo prichádza do vedomia (Freud).
- Vrcholný zážitok.** Mystický zážitok s pocitmi extázy, úžasu, zbožnej úcty (Maslow). Ľudia sa často takýmto zážitkom cítia posilnení, dokonca zmenení.
- Vyhasnutie.** Zmiznutie istej reakcie, ak sa ďalej neposilňuje (Miller a Dollard).
- Výskum hodnôt.** Posudzovanie individuálnych prístupov osobnosti k šiestim konkrétnym hodnotám (Allport).
- Vysvetľovací štýl.** Charakteristický spôsob osoby vysvetľovať udalosti v svojom živote (Seligman).
- Vývinová línia.** Dimenzia ľudského fungovania naznačená ako sekvencia v zrení dieťaťa, vedúca vo všeobecnosti od závislosti k sebestačnosti (Anna Freudová).
- Vzájomná závislosť.** Vzťahy medzi systémami napätia osobnosti. Pri *jednoduchej vzájomnej závislosti* sú systémy navzájom zameniteľné, pri *organizačnej vzájomnej závislosti* sa nezávislé akcie organizujú hierarchicky a kombinujú sa do celkov (Lewin).
- Základ existencie.** Konkrétne životná situácia, do ktorej sa jednotlivec rodí, nazývaná aj **uvrhnutie** (Binswanger a Boss).
- Zákon tlaku k biosociálnemu priemeru.** Jav, keď faktory prostredia sú v opozícii s genetickými, napríklad hanblivé deti sú povzbudzované, výbušné sú obmedzované (Cattell).
- Zákon účinku.** Princíp, že organizmus sa rýchlejšie

učí správaniu, ktoré je nasledované uspokojujúcim stavom (14. kapitola).

**Zapľavenie.** Procedúra behaviorálnej terapie, keď sa osoba podporuje v stretnutí s podnetom vyvolávajúcím úzkosť a v udržaní kontaktu, kým si neuvedomí, že očakávaná katastrofa sa nedostaví (13. kapitola).

**Zástupné posilnenie.** Posilnenie vedúce k učeniu, ale prežívané nepriamo, pozorovaním posilnenia alebo odmenenia daného správania na modeli (Bandura).

**Zdrojové črty.** Podpovrchové črty, identifikované pomocou faktorovej analýzy, ich interakcia vytvára **povrchové črty** (Cattell). Sú formované buď konštitučne, alebo prostredím, podľa toho, či sa pripisujú dedičným faktorom, alebo faktorom prostredia. Pozri aj **črty schopností, dynamické a temperamentové črty**.

**Zdôrazňovanie vlastného druhu.** Tendencia považovať poddruhy, ku ktorým človek patrí (napr. rodina, národ), za „tie“ ľudské druhy (Erikson). Môže variovať od lojality k predsudkom.

**Získané vlastnosti osobnosti.** Výsledky učenia, pretrvávajúce aspekty osobnosti ako zvyky alebo črty.

**Zlá transformácia.** Vyvinutie hostilného alebo antisociálneho správania u dieťaťa v dôsledku očakávania, že iní budú reagovať negatívne, ak dieťa prejaví svoju potrebu lásky (Sullivan).

**Zrovnoceňovanie.** Princíp, podľa ktorého, ak nejaký podnet zmení priemerný stav napätia v organizme, organizmus sa pokúsi vrátiť do priemerného stavu (Goldstein).

**Zvyk.** Pre Allporta konkrétna odpoveď na konkrétny podnet — pozri aj tabuľku 10.1. Porovnaj **postoj, črta**. Podľa Millera a Dollarda spojenie medzi podnetom a reakciou.

**Zvyková odpoveď.** Úkon zložený z niekoľkých špecifických reakcií, ktorý sa typicky opakovanne objavuje v rovnakých alebo podobných situáciách (Eysenck).

**Život, inštinky života.** Inštinky ako hlad, smäd a sex, ktoré zachovávajú jednotlivca aj druh (Freud).

**Životný priestor.** Psychologická reprezentácia osoby a ňou vnímaného prostredia (Lewin).

**Životný štýl.** Náš jedinečný spôsob vyhľadávania konkrétnych cieľov, ktoré sme si stanovili, v konkrétnych životných okolnostiach, v ktorých sa nachádzame (Adler).