

**Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici**  
**Fakulta humanitných vied**

**Zlata Vašašová**

**Kapitoly zo všeobecnej psychológie**  
(vysokoškolské učebné texty)

**Banská Bystrica**  
**2005**

**Recenzenti: doc. PhDr. Jitka Oravcová, PhD.  
doc. PhDr. Soňa Kariková, PhD.**

**Autor: ©Zlata Vašašová**

Vydala: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici  
Fakulta humanitných vied  
ISBN 80-8083-089-4

# OBSAH

Úvod .....	7
<b>1 HISTÓRIA PSYCHOLÓGIE A PSYCHOLOGICKÉ SMERY .....</b>	<b>8</b>
1.1 Predvedecké obdobie psychológie .....	8
1.2 Hlavné psychologické smery - školy .....	18
1.2.1 Štrukturálna škola (1870) .....	19
1.2.2 Funkcionalizmus (1890) .....	20
1.2.3 Hlbinná psychológia -psychoanalýza (1900) .....	20
1.2.4 Behaviorizmus (1913) .....	22
1.2.5 Gestaltizmus - tvarová psychológia (1912) .....	24
1.2.6 Humanistická psychológia (1954) .....	25
1.3 Teoretické koncepcie súčasnej psychológie .....	26
Zhrnutie	
<b>2 POJEMA PREDMET PSYCHOLÓGIE .....</b>	<b>28</b>
2.1 Prežívanie .....	29
2.2 Správanie .....	30
ZHRNUTIE	
<b>3 SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH VIED A PSYCHOLOGICKÉ METÓDY .....</b>	<b>33</b>
3.1 Psychologické vedy .....	33
3.2 Metódy psychológie .....	34
3.2.1 Základné metódy psychológie .....	35
3.2.2 Exploratívne metódy psychológie .....	37
ZHRNUTIE	
<b>4 DETERMINÁCIA ĽUDSKEJ PSYCHIKY .....</b>	<b>41</b>
4.1 Biologická determinovanosť psychiky .....	42
4.1.1 Nervová sústava (NS) .....	42
4.1.2 Endokrinný systém (činnosť žliaz s vnútornou sekréciou) .....	45

4.1.3	Dedičnosť .....	45
4.2	Sociálna determinácia ľudskej psychiky .....	47

## ZHRNUTIE

<b>5</b>	<b>PSYCHOLÓGIA POZNÁVANIA .....</b>	<b>53</b>
5.1	Pocit'ovanie a vnímanie .....	53
5.1.1	Zrakové pocit'ovanie .....	56
5.1.2	Sluchové pocit'ovanie .....	58
5.1.3	Čuchové pocit'ovanie .....	59
5.1.4	Chuťové pocit'ovanie .....	60
5.1.5	Hmatové pocit'ovanie .....	61
5.1.6	Viscerálne pocity .....	62
5.2	Vnímanie .....	<b>63</b>
5.2.1	Vlastnosti vnímania – znaky vnímania: .....	64
5.2.2	Druhy vnímania .....	65
5.2.3	Typy vnímania .....	68
5.2.4	Mimozmyslové vnímanie .....	69
5.2.5	Poruchy vnímania .....	69

## ZHRNUTIE

5.3	Predstavy a fantázia .....	70
	Funkcia predstáv .....	71
5.3.1	Predstavy v porovnaní s vnemami .....	72
5.3.2	Typy predstavivosti .....	73
5.3.3	Základné druhy predstáv .....	73
5.3.4	Poruchy predstavivosti .....	77

## ZHRNUTIE

5.4	Pozornosť .....	78
5.4.1	Vlastnosti pozornosti .....	79
5.4.2	Druhy pozornosti .....	80
5.4.3	Činitele ovplyvňujúce pozornosť .....	80
5.4.4	Poruchy pozornosti .....	81

## ZHRNUTIE

5.5	Pamät'	82
5.5.1	Základné druhy pamäti	86
5.5.2	Typy pamäti	86
5.5.3	Poruchy pamäti	87

## ZHRNUTIE

5.6	Myslenie	88
5.6.1	Myšlienkové operácie	89
5.6.2	Formy myslenia	90
5.6.3	Myslenie, ako riešenie problémov	92
5.6.4	Druhy myslenia	93
5.6.5	Myslenie a reč	94
5.6.6	Osobitosti myslenia indivídua	95
5.6.7	Poruchy myslenia	96

## ZHRNUTIE

<b>6</b>	<b>CITOVÉ A VÔĽOVÉ PROCESY</b>	<b>99</b>
6.1	City	99
6.1.1	Vlastnosti citov	99
6.1.2	Základné druhy citov	100
6.1.3	Poruchy citov	103
6.2	Vôľa a vôľové konanie	104
6.2.1	Vôľové konanie	105
6.2.2	Poruchy vôle	106

## ZHRNUTIE

<b>7</b>	<b>OSOBNOSŤ ČLOVEKA</b>	<b>108</b>
7.1	Pojem osobnosti	108
7.1.1	Vývin vedomia JA	109
7.1.2	Utváranie JA	110
7.2	Chápanie osobnosti z pohľadu niektorých psychologických škôl	111
7.2.1	Psychoanalytické ponímanie osobnosti	111

7.2.2	Behaviorálne ponímanie osobnosti.....	114
7.2.3	Humanistické teórie osobnosti .....	114
7.3	Vlastnosti osobnosti .....	116
7.3.1	Schopnosti .....	116
7.3.2	Črty osobnosti –temperament, charakter .....	119
7.3.2.1	Temperament .....	120
7.3.2.2	Charakter .....	121
7.3.3	Dynamika osobnosti .....	122
7.3.4	Poruchy osobnosti .....	124
ZHRNUTIE		
	Literatúra .....	127

# ÚVOD

Kapitoly zo všeobecnej psychológie sú koncipované ako základný učebný text pre študentov FHV UMB - budúcich učiteľov, ale aj pre študentov andragogiky. Predstavujú stručný vstup do psychologickéj disciplíny, ktorá prináša základné poznatky o človeku a predstavuje bázu pre štúdium ďalších psychologických disciplín, ktoré študent učiteľských a neučiteľských programov bude absolvovať počas štúdia.

Prostredníctvom tejto učebnice získajú študenti pojmotvorný základ zo všeobecnej psychológie, ktorá je poznatkovým fundamentom ďalšieho pedagogicko-psychologického vzdelávania. Zároveň učebný text umožní študentom pochopiť vznik, utváranie a fungovanie ľudskej psychiky, prežívanie a správanie človeka a celkový psychologický obraz o človeku. Učebný text sme koncipovali do siedmich kapitol, na seba nadväzujúcich. Prvé dve sa týkajú histórie psychológie a psychologických smerov a tiež metód a štruktúry psychologických disciplín. Ďalšie dve kapitoly sú zamerané na objasnenie predmetu psychológie a základných psychologických pojmov a tiež na determináciu ľudskej psychiky, ktorá je vytváraná biologickými a sociálnymi činiteľmi. Za najobsažnejšie považujeme kapitoly o poznávacích procesoch, citových a vôľových procesoch a osobnosti človeka.

Snažili sme sa jednotlivé kapitoly spracovať tak, aby študenti na získané vedomosti mohli nadviazať ďalšími psychologickými disciplínami a uplatnili ich v praxi.

Množstvo psychologických poznatkov sa neustále rozširuje, čo je podmienené domácimi a zahraničnými výskumami a štúdiami. Uvedomujeme si, že náš učebný text je len výber zo širokej problematiky všeobecnej psychológie, ale predpokladáme, že poslúži nielen budúcim pedagógom, ale aj iným záujemcom o psychológiu.

Naše informácie sa opierajú predovšetkým o dostupnú literatúru na našom knižnom trhu a v knižniciach.

Autorka

# 1 HISTÓRIA PSYCHOLÓGIE A PSYCHOLOGICKÉ SMERY

Psychológia ako samostatná vedná disciplína existuje relatívne krátky čas. Jej vedecké počiatky sa datujú od konca 19 storočia. Vývoj psychológie má však oveľa dlhšiu a bohatšiu históriu ako by sa zdalo. S predpsychologickými interpretáciami duševného života sa možno stretnúť už v počiatkoch existencie druhu homo sapiens. Významnú rolu pri utváraní a formovaní psychológie zohrali v **staroveku náboženstvá a filozofia**, v **renesancii prudký rozvoj prírodných vied** a v **novoveku rozvoj spoločenských vied**.

## 1.1 Predvedecké obdobie psychológie

Formovanie prvých názorov na človeka, život a jeho duševnú stránku sprevádzalo vývoj ľudstva od najstarších dôb. Už primitívny človek uvažoval o tom, čo je vlastne človek, v čom spočíva rozdiel medzi živým a mŕtvym telom, čo je tieň, spánok, sen a pod. Jeho názory vychádzali z pozorovania bežného života a z naivných interpretácií určitých skutočností, ako napr. rozdielov medzi človekom spiacim a bdejúcim, chorým a zdravým, živým a mŕtvym. Vznikali akési prvé „teórie“ duševného života človeka u prírodných národov. Nedokonalé poznanie prírody aj seba samého priviedli našich predkov neskôr k *dualistickému názoru na človeka*, k oddeleniu tela a osobitnej životodarnej sily – nazvanej duša.

Život bol spájaný s prítomnosťou nejakého oživujúceho princípu, činiteľa v tele, ktorý môže telo dočasne, alebo trvale opustiť. Ľudia si všímali, že najvýraznejším prejavom rozdielu medzi mŕtvym a živým človekom je dýchanie. Duša bola chápaná ako neviditeľná látka, ktorú človek prijíma, zažíva, vstrebáva a zasa odovzdáva dychom. Duša bola predovšetkým nositeľkou života, len neskôr ju ľudia urobili nesmrteľnou. Sila spojenia duše s dychom je vyjadrená v slove „psyché“, ktoré pôvodne značí dych. Preto bol dych považovaný za nositeľa života, za akýsi neviditeľný princíp, ktorý existuje v tele človeka a ktorý toto telo opúšťa po smrti. Zakladateľ vedeckej psychológie W.Wundt roztriedil v histórii rôzne ponímania duše zhruba do štyroch kategórií :

- telesná duša, zložená z jemnej látky analogicky telu,
- dychová duša, ktorá má vlastnosti neviditeľného vetra,
- tieňová duša, ktorá má vlastnosti tieňového obrazu,
- duchovná duša, t.j. s dušou, ktorá existuje v podobe duchov a démonov – nehmotných prízrakov (Jaroševskij, 1988).



## Psychologické myšlienky staroveku

Najstaršie názory na duševný život pochádzajú zo starého Egypta (4. tisícročie pr.n.l.). Egypťania verili v božský pôvod tvorivej životnej sily a v nesmrteľnosť duše, ktorá sa po smrti tela prevetľuje do iných živých bytostí, alebo ostane pripútaná k telu mŕtveho. Za centrum duše pokladali srdce.

Podobne v starej Indii (1. tisícročie pr.n.l.) bol veľký záujem o duchovný život človeka. Psychologické názory sa tu utvárali v rámci náboženských a filozofických sústav, najmä hinduizmu a budhizmu, ktoré pramenia z učenia o magickej identite človeka a vesmíru. Zdôrazňovali však úzke spojenie mysle a tela, nutnosť poznania seba, výcvik psychických síl a schopností, potrebu vnútorného zretia založeného na meditácii, ktorou je možné sa dopracovať k rozšírenému stavu vedomia či transcencii, stavu vyššieho poznania. Oslobodenie sa z pút pozemského života, ktorý je často sprevádzaný utrpením, vedie k dosiahnutiu pokojného stavu mysle (nirvány) a stavu osvietenia. Zdôrazňovaná je potreba sebazdokonaľovania, sebazpoznania a potreba tzv. správneho života. Súčasne tam nachádzame návody ako správne žiť, ako sa zbrať smútku a pod. Budhizmus chápe nirvánu ako stav duševného pokoja, v ktorom sa vedomie človeka zbavuje želaní, konfliktov a človek dosahuje najvyšší stupeň dokonalosti a spokojnosti. Budhizmus podáva návod k dosiahnutiu uvedeného stavu a to v ôsmich bodoch :

1. dosiahnuť správny pohľad na život,
2. správne sa rozhodovať,
3. voliť správne slová,
4. správne konať, neníčiť nič živé,
5. zvoliť správny spôsob života teda čestným spôsobom,
6. správne sa snažiť o odstránenie vlastných škodlivých vášní a osvojenie si kladných emócií,
7. správne uvažovať, vyvarovať sa pýchy,
8. správne sa koncentrovať, dosiahnuť vnútornú rovnováhu (Koščo 1964).

V Číne Konfucius (1. tisícročie pr.n.l.) kládol dôraz na silu myslenia a rozhodovania, ktoré sa skrýva v každom človeku. Formuloval zásady konania a fungovania medziľudských vzťahov. Konfucianizmus je svojím učením o správnom správaní pozitívne naladený k životu, je postavený na realistickom postoji k životu. Taoizmus hlása návrat k prírode, je to skôr romantický postoj k životu a často paradoxne interpretuje javy (hľadá múdrosť v bláznovstve, zisk v zlyhaní), núti však človeka k hlbšej sebareflexii. Tretím prameňom staročínskej psychológie je náuka o dvoch protichodných svetových princípoch – mužskom jang a ženskom jin, ktorých vzťah a vzájomná interakcia vysvetľuje všetko dianie. Spojenie oboch princípov vytvára jednotu. Toto učenie sa stalo napr. základom prístupu C.G.Junga.

Najhlbšie korene európskej psychológie však nájdeme v starovekých systémoch **gréckych filozofov**. Je obdivuhodné, ako títo učenci bez vedeckého vybavenia, odpovedali na mnoho otázok týkajúcich sa kozmológie, fyziky, etiky, estetiky aj psychológie. Hoci nemali žiadnu počítačovú databázu ani vedecké vybavenie, podnecovala ich túžba porozumieť svetu, sebe samému a pod. A tak si jednoduchou špekuláciou a logickou dedukciou dokázali utvoriť vlastnú predstavu o svete a človeku. Grécka filozofia postavila svoje základy na pozorovaní prírody a zahŕňala, dá sa povedať, všetky ľudské vedomosti. Až v helénskom období dosiahli tieto poznatky (vedomosti) takú úroveň, že sa začal dlhý proces osamostatňovania jednotlivých vied. Tento proces bol však prerušený stredovekom a pokračoval až v novoveku.

Je dodnes záhadou, prečo práve grécki filozofi vyslovili tak zaujímavé a pokrokové teórie o duševných procesoch v psychologických alebo kvázipsychologických termínoch.

Čo bolo zdrojom prekvapivých intelektuálnych schopností v Grécku a predovšetkým v Aténach? Cicero (významný rímsky rečník) povedal, že k penikavosti antickej inteligencie prispieva čisté aténske ovzdušie. Iní sa domnievajú, že vďaka obchodu a dobyvačným vojnám sa Atéňania a ostatní Gréci dostali do kontaktu s ďalšími kultúrami, čo v nich vzbudzovalo záujem o pôvod rozdielov medzi národmi. Žiadne vysvetlenie nie je uspokojivé, výsledky snaženia Grékov sú však realitou.

Východiskovou predstavou o duši u gréckych filozofov 5.-6. storočia pr.n.l. je **materiálna** predstava o duši, podobná predstavám primitívnych národov. Duša bola stotožňovaná s konkrétnou látkou alebo časťou tela. Objavujú sa úvahy o pralátkach, či živloch, človek je považovaný za súčasť prírody.

Odpoveď na otázku pralátky dáva prvýkrát **Thalés z Milétu** (624-547 pr.n.l.), ktorý za túto pralátku pokladal vodu, látku, ktorá je nevyhnutná pre život a ktorá dokáže meniť prirodzene svoju formu (tekutá, plynná, tuhá). **Anaximandros z Milétu** (610-546 pr.n.l.) – Thalésov žiak považoval za pralátku neurčitú, neohraničenú, nediferencovanú látku, ktorú nazval apeiron. **Anaximenes z Milétu** (585-524 pr.n.l.) zasa považoval za pralátku vzduch, ktorý je nekonečný, nevymedzený, pohybujúci sa, podľa neho všetko vzniká zriedovaním (napr. oheň), alebo zhusťovaním (napr. mraky, vetry, voda, zem, kamene) tejto látky. Ako dychová duša vládne podľa neho vzduch ľudským telom, tak ako duch vládne vesmírom (Jaroševskij, 1988).

Významnou postavou gréckej filozofie je **Herakleitos z Efézu** (540 - 480 pr.n.l.) ako významný priekopník dialektiky. Pokladal dušu za jedno z prechodných skupenstiev hmoty. Hlásal opakovateľnosť procesu vzniku a zániku, najviac nutnú, zákonitú. Známe sú jeho výroky „ všetko plynie, všetko

je v pohybe“ a „nemožno dvakrát vstúpiť do tej istej rieky.“ Vznik vecí a ich vývoj videl Herakleitos ako boj protikladov, dal veciam a životu pohyb, stanovil príčinu, pričom ale v jeho ponímaní je pohyb výsledkom stretnutia protikladov. Každá vec sama o sebe je podľa neho aj svojím opakom – narodenie je prípravou na smrť, deň prípravou noci, po ceste hore nasleduje cesta dole a pod. Napätie medzi protikladmi je tvorivou silou. Za pralátku považoval večne živý oheň – stále sa meniaci a všetko prestupujúci princíp, ktorý sa vznecuje a uhasína, ktorý drží všetko v harmónii ako určitom vzťahu protikladov – tzv. logu. Logos ako vnútorný zmysel a zákon pohybu vysvetľuje všetko dianie okolo nás. Človek je mikrokozmos, ktorý pozostáva z ohňa (duše), vody (telesné tekutiny), zeme (kosti a svaly). Rozdiely medzi ľuďmi sú dané dušou, ktorá je ohnivej podstaty a čím je suchšia, tým viac sa podobá ohňu – človek je múdrejší, pohyblivejší, vitálnejší, lepší a naopak, čím je mokrejšia napr. ak sa človek opije, stáva sa dieťaťom, potáca sa, nekontroluje sa čo robí a kam kráča.

Vyvrcholenie materialistického učenia o duši predstavuje učenie **Leukippa** (500-440 pr.n.l.) a najmä jeho žiaka **Demokrita z Abdér** (460-380 pr.n.l.). Demokritos bol považovaný za tvorca atomizmu. Základom jeho učenia je popretie nekonečnej deliteľnosti hmoty a určenie atómu ako najmenšej častice hmoty. Atómy tvoria podstatu celého sveta, sú to najmenšie čiastočky hmoty, ktoré sú nemenné a nezničiteľné, sú z rovnakej látky, ale líšia sa tvarom, veľkosťou, miestom a usporiadaním, môžu sa navzájom spájať a rozkladať. Základnou vlastnosťou atómov je pohyb, je im prirodzený, je to ich vnútorná nutnosť. Duša je tiež zhlukom atómov, ktorý sa stále obnovuje prijímaním duševných atómov zo vzduchu a ich vydávaním späť. Atómy sú teda jednak sústredené v nejakom centre a tiež sú rozptýlené po tele. Duševné atómy sa vyznačujú veľkou pohyblivosťou, takže strhávajú do pohybu celé telo (Provazník, 1997).

Pre grécku filozofiu bolo typické prepojenie s ostatnými vedami napr. s medicínou. Veľký význam pre rozvoj lekárstva mal **Hippokrates** (460 – 347 pr. n. l. ) ako otec medicíny, oddelil medicínu od náboženstva a povier. Zastával názor, že pôvodcom chorôb sú prirodzené príčiny a nie bohovia. Hippokrates poukázal, že dobré zdravie je výsledkom správnej rovnováhy štyroch telesných tekutín (humorov), ktoré zodpovedajú štyrom elementom - krv ohňu, flegma vode, čierna žlč zemi a žltá žlč vzduchu. Celý psychický život umiestňoval do mozgu. Napr. hnev, strach vznikajú preteplením mozgu v dôsledku pôsobenia žlči, nadbytok hlienu vedie k nadmernému ochladeniu mozgu, čo vyvoláva úzkosť a smútok. Základom choroby bola podľa neho nerovnováha telesných tekutín. V ďalších dvoch tisícročiach sa snažili lekári udržať túto rovnováhu napr. púšťaním žilou. Škody na zdraví v tomto období sa radšej nevyčíslňovali.

Humorálnu teóriu Hippokrata využil neskôr lekár **Galenos** (201-130 pr.n.l.) pre svoju teóriu o temperamentoch. Vyslovil názor, že existujú štyri temperamenty, líšiac sa prevahou niektorej zo štyroch telesných tekutín (sanguinik – krv, choleric – žľ, flegmatik – hlien, melancholik – čierna žľ).

Rozvoj athénskej otrokárskej demokracie a s ňou spojené praktické problémy každodenného života, dané spoločenské podmienky viedli k vzniku novej profesie – učiteľa všeobecnej vzdelanosti. Títo učitelia užitočného vzdelania sami seba nazývali **sofistami**, mudrcmi a učili svojich žiakov hovoriť, myslieť a konať. K najznámejším sofistom patrili **Prótagorás z Abdér** (481-411 pr.n.l.), ale predovšetkým **Sokrates** (469-399 pr.n.l.), ktorý na sofistov nadviazal. Sokrates sa venoval mravnému konaniu človeka na základe sebazpoznania a rozumového poučenia o cnosti. V sebazpoznaní videl pravé duševné vzdelanie a v ňom najvyššiu trvalú hodnotu ľudí a bohov. Pred každého človeka staval úlohu poznať sám seba, ako základný postulát, cieľ a prostriedok. Známy je Sokratov výrok „viem, že nič neviem.“ Sokrates precenil silu a vplyv rozumového poznania. Bol toho názoru, že máme nesmrteľnú dušu, entitu, ktorá existuje nezávisle od mozgu a tela, podľa neho má každý človek bohom daný vnútorný hlas (daimonion), ktorý ho varuje pred zlými činmi. Sokratove názory a jeho vplyv viedol k tomu, že sa sformoval celkom iný – **idealistický pohľad na dušu** človeka, ktorý oddeľuje dušu od tela, duša je chápaná ako myseľ, ktorá po smrti neprestáva existovať. V tomto duchu pokračovali aj žiaci Sokratesa. Jedným z nich bol Platón, ktorý založil v Athénach známu filozofickú školu zvanú Akademia.

Pre **Platóna** (427-347 pr.n.l.) bola duša netelesnou a nesmrteľnou entitou, človek bol pre neho spojením nesmrteľnej duše a smrteľného tela, ktoré je jej dočasným väzením. Duša vzišla zo sveta ideí, sveta, kde veci skutočne existujú, hoci sú nehmotné. Každý duši stvorenej vo svete ideí je v kozme prisúdená jedna hviezda a počet duší ako aj hviezd je stály. Duša je nehmotná, nesmrteľná substancia, ktorá po vtelení podlieha slabostiam tela a je odsúdená k putovaniu ďalším vteľovaním. Každý čin človeka sa vtláča do jeho duše. Duša má podľa Platóna tri zložky – rozumovú, ktorá je najdokonalejšia a rozvinutá len u múdrych ľudí, vzrušivú, ktorá sídli v srdci, jej hybnými silami je dosiahnutie moci a slávy, a žiadostivú dušu, ktorá sídli v bruchu a je sýtená biologickými potrebami. Psychika je teda podľa Platóna nad hmotou, nie je produktom prírody, je nad ňou. Toto ponímanie psychiky sa stalo základom pre ponímanie duchovna na dlhé storočia stredoveku. Dokonalá duša stvorená bohom sa vstupom do tela stáva nedokonalou, obmedzenou. Platón vyslovil názory aj na psychické procesy - vnem sa nestráca, môže sa znova objaviť, pamäť je odtlačok všetkého v našej duši, toho čo sme vnímali, alebo si mysleli. Myslenie podľa Platóna je špecifickou činnosťou rozumovej duše (Jaroševskij, 1988).

Platónov najvýznamnejší žiak bol **Aristoteles** (384–322 pr.n.l.). Bol veľmi usilovným žiakom a za 40 rokov usilovnej práce na sebe napísal 170 kníh. O Aristotelovi sa hovorí že stál pri kolíske psychológie. Je autorom prvého spisu venovanému duševnému životu *Peri psyché* (O duši). Podľa Aristotela je človek jednotou tela a duše, odmieta uznať, že by len látka – hmota bola podstatou všetkého, ale ani len forma – duša takou nemôže byť. Učenie o jednote látky a formy tvorí podstatu jeho filozofie. Každý organizmus je podľa neho udržiavaný a riadený ako osobitný celok tým, že má cieľ a účel. Tieto mu nie sú dané zvonka, má ich v sebe. Duša je princípom života, ale telesné a duševné tvorí jednotu. Duša je tvarom tela, telo je nástrojom duše. Jedno bez druhého nemôže existovať. Ich dynamickou jednotou je živá bytosť. Duša je ale tvar jedinečný, duša človeka je vždy duša určitého človeka. Dušu pripisuje aj zvieratám a rastlinám. Ľudská duša je najzložitejšia, tvorí ju jednota 3 zložiek: duša rastlinná (má vyživujúcu, vegetatívnu funkciu), duša živočíšna (je zmyslová, senzitívna) a duša rozumová (zabezpečuje intelektuálne funkcie).

Veľkú pozornosť venoval Aristoteles otázkam poznávania. Poznanie začína podľa neho zmyslovým poznávaním (rozlíšil 5 zmyslov) – vnímaním, ktoré zabezpečuje senzitívna duša (jej sídlom je srdce, ako ústredie duševnej činnosti). Spojovacím článkom medzi vnímaním a myslením je potom predstavivosť, vďaka ktorej vznikajú predstavy, fungujúce na základe **asociačných zákonov**, ktorých je Aristoteles autorom. Myslenie je vyššou poznávacou činnosťou, ktorú zabezpečuje rozumová duša. Význam mozgu však nedocenil, považoval ho za chladiaci orgán.

Aristoteles je označovaný za predchodcu vedeckej psychológie a jeho myšlienky boli ďalej rozvíjané v období helénizmu a v období rímskom. Vznikli síce aj protichodné školy – epikurejci, stoici, skeptici, ktorí sa zaoberali najmä otázkami postoja človeka k svetu, otázkami morálky a etiky, ale pre psychológiu ako vedu o duši nepriniesli veľa nového.

## **Psychologické názory stredoveku**

Filozofia stredoveku je úzko spojená s vývojom náboženských úvah v kresťanstve, isláme a v židovstve. Stredovek začína pádom Rímskej ríše (476 n.l.) a končí približne objavením Ameriky (1492). Stredovek vlastne nepozná žiadny naozaj originálny filozofický smer. Pre psychológiu nepriniesol fakticky nové poznatky. Psychologické myšlienky sú špekulatívne. Prevažuje scholastika, ktorá podriadila filozofiu autorite a učeniu cirkevných otcov. Kresťanstvo vidí človeka stvoreného Bohom, pokračuje v dualizme ducha a tela. Duch je nesmrteľný, je podstatou ľudskej morálky a teda aj boja

s telesnosťou. Základným princípom kresťanského života je premáhanie zla dobrom, za hlavné ľudské cnosti sa považuje pokora a obetavosť. Najvyšším božím darom je láska. Kresťanská psychológia je viac postavená na viere a presvedčení, ako na rozume a skúsenostiach. Zatiaľ čo grécka filozofia stavala svoje presvedčenie viac na pozorovaní, analýze, rozumovom poznávaní a overovaní, kresťanstvo vyžaduje uverenie. Ranný stredovek (do 11.-12. storočia) sa vyznačuje skôr úpadkom vedeckého poznania a nedostatkom tvorby nových ideí. Doterajšie poznatky ako aj grécke dedičstvo bolo potlačené a do popredia sa dostal prísny dualizmus, teológia, náboženská intolerancia. Druhé obdobie stredoveku (vrcholný stredovek) je prípravou na obdobie renesancie(Jaroševskij, 1988).

## Obdobie renesancie

Obdobie renesancie je obdobím zosilnenia záujmu o človeka. Na konci stredoveku dochádza k podlomeniu feudálneho spoločenského poriadku, prudko sa rozvíja hospodársky život, realizujú sa objavné plavby, klesá dogmatický vplyv cirkvi. Objavuje sa túžba po voľnosti duchovného života, obrat k pozemským ideálom a radostiam. Vo filozofii a umení sa objavuje návrat k antike, vedy zaznamenávajú veľký rozvoj, je obdivovaná príroda a sú hľadané jej zákony. Vedecké postupy sú stavané na logike a opierajú sa o overiteľné zistenia, rozvíjajú sa vedecké metódy, najmä **pozorovanie a experiment**.

Koncom 15. storočia vzniká v Taliansku renesancia, nový kultúrny smer, ktorý sa presadzuje vo filozofii, architektúre, životnom štýle, aj v náhľade na človeka. Presadzuje sa viera v cenu ľudského života, človek prestáva byť posudzovaný podľa vzťahu k cirkvi a začína byť ako samostatný objekt záujmu a pozorovania. Vyzdvihuje sa človek ako jednotlivec, ktorý je slobodný a má silu ducha, pozornosť je venovaná jeho psychike, schopnostiam, možnostiam rozvoja. Názory na psychiku najskôr vychádzajú z Platóna a Aristotela, psychológia je stále súčasťou filozofie. Stále viac sa ale presadzuje **psychologický empirizmus**, chápanie duše ako identickej súčasť tela. Z významných filozofov tohto obdobia menujeme niektorých:

**Francis Bacon (1561-1642)** – anglický filozof a štátnik zdôrazňoval radosť z poznávania a pozorovania vecí, vypracoval metódu empirickej indukcie. Veda o človeku je podľa neho prírodnou vedou, jediným zdrojom poznania sú potom skúsenosti získané pozorovaním a priamou skúsenosťou, ktoré je možné potom analyzovať, triediť, usporadúvať. Na základe názorov F.Bacona sa rozvíja neskôr prvá ucelenejšia koncepcia psychiky – tzv. *asocianizmus*.

Túto koncepciu vytvorili najmä **Johne Locke** (1632-1704) a **David Hume** (1711-1776), ktorí nadviazali na myšlienky F.Bacona. Asociанизmus je nová teória poznávania, jeho základom je zmyslové poznanie. Myseľ človeka je pri narodení „tabula rasa“ (čistá, nepopísaná doska), všetko, čo tvorí jej obsah, je dané skúsenosťou. Podľa tejto koncepcie je vedomie človeka zložené z najjednoduchších prvkov – pocitov a predstáv a asociačné zákony predstavujú princíp, na základe ktorého funguje celý duševný život človeka a vznikajú zložitejšie duševné javy. Duševné obsahy vznikajú na základe zmyslového poznania („Nič nie je v mysli, čo nebolo predtým v zmysloch“).

Asociанизmus vrcholí v prvej polovici 19. storočia v diele **Jamesa Milla** (1773-1836) a jeho syna **Jamesa Stuarta Milla** (1806-1873). J.S.Mill (syn) však rozvinul asociанизmus – hovoril, že zložité javy nie sú len nahromadením jednoduchých prvkov (pocitov a predstáv), ale vznikajú na základe ich syntézy a majú nové vlastnosti, ktoré sú iné ako súčet vlastností jednotlivých prvkov. Úlohou psychológie je potom kauzálna analýza duševných javov, zisťovanie, prečo jeden psychický stav nasleduje po druhom, je príčinou ďalšieho. Psychológiu chápal ako vedu o individuálnej skúsenosti.

**René Descartes** (1596-1650) – francúzsky filozof, fyzik a matematik. Jeho myšlienky sú osobitným pokusom o prekonanie cirkevného dogmatizmu, čo sa mu celkom nepodarilo. Descartes vidí podstatu duše vo vedomí človeka. Vedomie je podľa neho základná psychická skutočnosť. Jeho výrok „cogito ergo sum“ (myslím teda som) naznačuje, že sa snažil prekonať kresťanský dogmatizmus. Pod „myslím“ sa nemieni len myslenie, ale duševná činnosť vôbec. Myslieť značí najmä „mať vedomie“. Vedomie je vlastnosťou duše, ktorá je však vybavená vrozenými ideami a pravdami, ktorými ju vybavil Boh. Dušu chápal ako nehmotnú a nesmrteľnú substanciu, ale už ako mysliacu substanciu, duševné stavy chápal ako subjektívne, dostupné len subjektu, ktorý ich má. Vplyvom rozvoja mechaniky, ale aj cirkevného učenia, pokladal telo človeka za stroj, nervy chápal ako duté trubice, ktorými prúdia malí duchovia. Človek sa skladá z dvoch podstát – telesnej a duchovnej, obe na seba navzájom pôsobia. Ako prvý popísal jav, ktorému sa neskôr hovorí reflex: podráždenie zmyslového orgánu môže byť sprostredkované cez mozog, komunikované do svalu a tým do pohybu. Vzťah tela a duše chápal Descartes dualisticky. Ale je to nový dualizmus – rozdiel medzi telom a dušou je psychologický, telo by sme mali skúmať pozorovaním, dušu seba pozorovaním. Hoci telo aj duša sú odlišné, sú schopné spolupráce v ľudskom organizme.

## Formovanie psychológie ako samostatnej vedy

Pre sformovanie psychológie ako samostatnej vedy je dôležité obdobie prelomu 18. a 19. storočia, kedy dochádza k pokroku v oblasti fyziológie, objavujú sa poznatky o chemických procesoch v tele a nové poznatky o fungovaní nervového systému. Náhľad na fungovanie psychiky bol však v tomto období spájaný s fyziologickým prístupom. Podľa niektorých autorov sa začínala presadzovať psychológia bez duše, resp. fyziologická psychológia. Duševné dianie bolo redukované na činnosti nervového systému a v zmysle asocianizmu sa duševná činnosť chápala ako proces vytvárania pocitov a z nich utvárania zložitejších štruktúr pomocou asociačných zákonov. Napriek napr. námietkam J.S.Milla (pozri vyššie) tento trend zblížovania psychológie s neurofyziológiou pokračoval aj v 19. storočí. Postupne boli mapované senzomotorické funkcie mozgovej kôry, boli preukazované súvislosti medzi niektorými duševnými chorobami a poškodením mozgu. Neurológ **Jiří Procháska** (1749-1820) prispel k dokonalejšiemu poznaniu funkcie nervovej sústavy a dal nový obsah pojmu reflex. Anatómiou mozgu sa zaoberal **F.J.Gall** (1758-1828), ktorý vyvracal doterajšie názory na sídlo duše v mozgu. Bol zakladateľom celkom nevedeckej *frenológie*, nauky o súvislostiach tvaru lebky s duševnými vlastnosťami človeka.

V 19. storočí sa však vplyvom rozvoja empirických vied objavujú výrazné snahy o sformovanie vedeckej psychológie, teda vedy založenej na získavaní údajov (dát prísne vedeckými postupmi) – pozorovaním, experimentovaním. Prejavuje sa snaha skúmať tie psychické javy, ktoré je možné skúmať priamo, a to predovšetkým skúmať prácu zmyslových orgánov. Pociťovanie a vnímanie bolo považované za základ duševného života a stalo sa najčastejším objektom skúmania. Obsah vedomia sa rozkladal na elementy – pocity, ktoré sa chápali ako základné kamene skúseností. Prístup k psychickým javom bol analytický a asocianistický, spájal elementy do zložitejších celkov na základe asociačných zákonitostí. Psychika bola chápaná ako súhrn, mozaika asociovaných javov. Zdôrazňoval sa význam vedomých poznávacích procesov, pričom psychické sa chápalo ako vedomé a nevedomé bolo vylúčené zo skúmania. Vplyvom pozitivizmu bolo žiaduce opierať sa len o bezprostredne pozorované a overiteľné fakty, ktorých pravdivosť je možné dokázať prísne vedeckými pokusmi. Hlavným cieľom novo vznikajúcej psychológie bolo štúdium vedomia, objektívny opis vnímania a jeho obsahu. Skúmaný bol akýsi priemerný, zdravý, dospelý jednotlivec bez jeho zasadenia do sociálneho prostredia, jeho psychika bola chápaná ako individuálna, ako čisto privátna záležitosť. Toto obdobie a zameranie skúmania prinieslo mnoho objavov a nových poznatkov, napr.:

F. Galton (1822-1911) poukázal na význam dedičnosti (najmä inteligencie), preslávil sa experimentovaním s jednovaječnými dvojčatami.



Ch. Bell (1774-1842) objavil, že sensorické a motorické nervy sú anatomicky aj funkčne oddelené.

J.E.Purkyně (1787-1869) priniesol nové poznatky o sluchovom, zrakovom a hmatovom vnímaní.

J.Müller (1801-1858) objavil, že nervy každého zmyslového orgánu prenášajú len jeden druh informácie – energie, kvality (zrakové nervy reagujú len na svetelnú energiu, vedú len svetelné pocity a pod.)

H.Helmholtz (1821-1894) meral rýchlosť vodivosti nervových vlákien. Zistil, že rýchlosť je tým väčšia, čím bližšie k mozgu je meraná. Je objaviteľom princípu vnímania farieb.

Pre vývin psychológie sú osobitne dôležité práce dvoch nemeckých vedcov, ktorí sú hlavnými predstaviteľmi učenia nazývaného **psychofyzika**. Je to exaktné, vedecké učenie o vzájomných vzťahoch medzi fyzickým a psychickým svetom (medzi podnetom a pocitom). Psychofyzika zaviedla do psychológie presný experiment a matematické formulácie a položila základy experimentálnej a všeobecnej psychológie. Jej zásluhou sa ukázala možnosť realizovať experimentálne (vedecké) výskumy aj v oblasti psychického života. Prvé experimenty sa týkali najmä skúmania a merania pocitov, a to javu, ktorý sa nazýva podnetový (sensorický) prah. Hlavnými predstaviteľmi psychofyziky boli **E.H.Weber** (1795-1878) a **G.T.Fechner** (1801-1887). Na základe svojich experimentov vypracovali učenie o existencii dolného, horného a rozdielového sensorického prahu (intenzita podnetu musí dosiahnuť určitú kvalitu, aby sme boli schopní podnet pocítiť, resp. pocítiť rozdiel medzi podnetmi). Význam týchto vedcov je najmä v tom, že prvýkrát použili presné kvantitatívne meranie psychologických reakcií. Ich práce boli podkladom pre prácu W.Wundta, ktorý je považovaný za zakladateľa vedeckej psychológie.

**Wilhelm Wundt** (1832-1920) založil v roku 1879 prvé psychologické laboratórium v Lipsku a tento dátum sa považuje za dátum vzniku psychológie ako vedy. Pracoval pomocou vedeckého experimentu, ktorý definuje ako postup, v ktorom je použitý kontrolovaný podnet, sleduje a meria sa individuálna reakcia na tento podnet. Informácie o vedomých vnútorných reakciách subjektu (pokusných osôb) získaval pomocou výpovede subjektov o vlastnom pociťovaní, vnímaní, myslení, teda o bezprostrednej skúsenosti, metódou, ktorá sa nazýva *introspekcia*. Wundtova psychológia sa preto nazýva **introspektívna psychológia**. Hovoril, že predmetom psychológie ako vedy, teda predmetom jej skúmania musí byť vedomie človeka, ale najmä jeho bezprostredná skúsenosť. Za vedomie pokladal všetku činnosť, ktorú si človek uvedomuje, prežíva a môže o nej vypovedať. Vedomé duševné procesy sa však podľa Wundta skladajú zo základných elementov – pocitov a vnemov bezprostredných zážitkov. Integrujúcim činiteľom duševného diania je

apercepcia, t.j. aktívna pozornosť, ktorá spája vnímané so skúsenosťou. Cenné výsledky dosiahol pri skúmaní pociťovania, vnímania, reakčného času, pamäti, predstavivosti, vôle a emócií. Existenciu nevedomých procesov Wundt odmietal. Wilhelm Wundt sa stal výraznou osobnosťou pri vzniku experimentálnej psychológie a zároveň vedeckej psychológie vôbec (Pardel, Boroš, 1979; Jaroševskij, 1988; Hunt, 2000).

Po vzore W.Wundta boli podobné experimentálne laboratória zakladané v Európe aj USA a nimi sa začína rozvoj vedeckej psychológie.

## 1.2 Hlavné psychologické smery - školy

Dejiny psychológie, ako každej vedy sa budovali a budujú na faktoch, kritickej analýze osobitných reálnych udalostí (objavov, omylov, teórií, sporov a pod. ), ktoré sa odohrali v konkrétnom období. Spolahlivá rekonštrukcia týchto udalostí a ich opis tvorí nevyhnutný základ historického výskumu. Historický výskum sa ale nemôže obmedziť iba na takúto rekonštrukciu, načrtáva obraz toho, čo už neexistuje, a v spleti minulých javov hľadá medzi rozličnými smermi kľúčové, určujúce, v plyúcich dňoch a stáročiach najvýznamnejšie idey.

Intenzívny rozvoj empirickej psychológie ostro kontrastoval s rozvojom teórie tejto novej vedy. Teoretici, ktorí považovali psychológiu za vedu o vedomí, o jeho elementoch strácali pôdu pod nohami. Aj keď bolo zrejme že pôvodné predstavy o predmete tejto vedy sú nesprávne, neznamenalo to, že by psychológia strácala svoj predmet. Naopak jej predmet sa rozvinul a rozšíril. Do predmetu psychológie sa dostávali reálne javy a pozornosť sa preniesla z vnútorného aktu na telesnú činnosť zameranú na prostredie. Namiesto tézy: „vedomie a jeho fenomény“ sa objavila téza, „aktívne konajúci, o prežitie sa usilujúci organizmus“.

Na začiatku 20. storočia známy nemecký psychológ Hermann Ebbinghaus (1850 -1909), začína jednu zo svojich kníh aforizmom: „Psychológia má dlhú minulosť, ale krátke dejiny“. Je treba len s ním súhlasiť a dodať, že pri kolíske dejín stál Aristoteles, ktorý vytvoril prvý prehľad dovedy existujúcich názorov na dušu.

Koncom 19. storočia sa psychológia vďaka Wundtovi mení na experimentálnu a zároveň nastáva jej prudký rozvoj. Vznikajú mnohé psychologické smery, ktoré rozširujú svoj obzor psychologických bádanií, prepracúvajú metodológiu psychologických výskumov a prinášajú nové koncepcie v chápaní a vysvetľovaní psychických javov (Štefanovič, 1977). Novými smermi v oblasti rozvoja psychológie sú štrukturálna škola,

funkcionalizmus, psychoanalýza, behaviorizmus, gestaltizmus a humanistická psychológia.

### 1.2.1 Štruktúrálna škola (1870)

Jedným z najaktívnejších a najvýznamnejších žiakov W.Wundta bol aj Angličan E.Titchener, autor štruktúrálny psychológie. Titchener v podstate založil celú psychologickú školu opierajúcu sa o učenie W.Wundta, ktorú nazývali štruktúrálna a jej žiakov štrukturalistami

Štrukturalisti za hlavnú úlohu považovali experimentálny výskum štruktúry vedomia. Vymedziť štruktúru znamenalo stanoviť jednotlivé časti (elementy) a ich vzájomné vzťahy a preto bolo úsilie tejto školy zamerané na hľadanie východiskových prvkov psychiky (stotožňovanej s vedomím) a spôsobov ich štruktúrovania. Po neúspechu Wundtovho programu sa začala rozpadáť aj jeho škola. Edward Titchener spočiatku veril, že len Wundt môže zmeniť psychológiu na modernú vedu. V Anglicku sa v 90. rokoch nemohol zaoberať experimentálnou psychológiou, preto odišiel do Lipska. U Wundta strávil 2 roky a dúfal, že sa stane priekopníkom novej vedy vo svojej vlasti, lenže tam nepotrebovali bádateľov, ktorí experimentujú s ľudskou „dušou“. Preto odišiel do USA, kde pribúdali nové psychologické laboratória. Tu od roku 1893 začal pôsobiť na Cornellovej univerzite, kde strávil 35 rokov. Dôsledne dodržiaval programové zameranie, ktoré si osvojil v Lipsku. Množstvo úsilia sa tu vynaložilo na to aby sa pomocou prístrojov analyzovala štruktúra vedomia a stanovili sa jeho základné elementy a zákonitosti vzťahov medzi nimi. Všetci psychológovia sa už tejto úlohy vzdali, len Titchener nie. Už dávno neverili vo všemohúcnosť introspekcie, ale Titchener naďalej hlásal, že psychológia môže vkladať svoje nádeje len do nej a do spojenia s experimentom.

Titchener tvrdil, že vedomie nie je to čo nám poskytuje bežné sebazpozorovanie, vlastné každému človeku. Vedomie má vlastnú štruktúru i materiál, ktoré sú skryté pod povrchom jeho javov, podobne ako sú bežnému, nevedeckému poznaniu nedostupné reálne procesy, ktoré skúma fyzika a chémia. Na postrehnutie tejto štruktúry je nutné, aby sa skúmaná osoba vyrovnala s neustále pôsobiacou „chybou stimulu“, ktorá spočíva v tom, že psychický proces splýva s vonkajším pozorovaným objektom. V 30-tych rokoch sa táto škola rozpadla. Štrukturalizmus so svojou neplodnou analýzou vedomia nebol schopný vyriešiť úlohu ako sa individuum pomocou psychických funkcií dokáže prispôbiť meniacemu sa prostrediu. Okrem štrukturalistickej teórie sa však intenzívne rozvíjali také odvetvia psychológie ako patopsychológia, zoopsychológia, vývinová psychológia a ďalšie, ktoré tvorili mosty medzi

vnútorným a vonkajším, subjektívnym a objektívnym. Vplyvu revolučno-biologického prístupu sa prispôsobovalo aj psychologické myslenie, ktoré malo odraz vo **funkcionalizme**.

### 1.2.2 Funkcionalizmus (1890)

Jedným zo zakladateľov funkcionalizmu bol William James (1842 – 1910). Pochádzal z New Yorku zo zámožnej rodiny. Striedavo sa zaoberal umením a vedou, rád cestoval a počas pobytu v Berlíne r.1867 na prednáške z fyziológie došiel k záveru, že „psychológia sa mení na vedu“. Roku 1872 prednášal James anatómiu a fyziológiu na Harvarde na tému „O vzťahoch medzi fyziológiou a psychológiou“. Historici tvrdili, že James uznal fakt, že mozog ovplyvňuje vedomie. Vo svojej knihe „Princípy psychológie“ vymedzil psychológiu ako prírodovednú biologickú disciplínu, ktorej predmetom sú „psychické (mentálne) javy a ich podmienky (ktoré sa nachádzali za hranicami vedomia)“. Podmienky pre neho a pre niektorých autorov znamenali nervový systém. V jeho názoroch bolo pravdivé najmä to, že poukazoval na vzájomné vzťahy medzi psychickým a telesným, na to, že pri skúmaní vedomia treba zohľadniť poznatky fyziológie.

Funkcionalizmus sa usiloval analyzovať všetky psychické prejavy z hľadiska ich prispôsobovacej funkcie. Preto musel vymedziť ich vzťah jednak k prostrediu, jednak k potrebám organizmu (Provazník, 1997).

Rozdiel medzi štruktúrálnou školou a funkcionalizmom.

**Štruktúrálna psychológia**, ktorá začleňovala organizmus iba do fyziológie a prostredie iba do fyziky, sa nezaujímal o vzťah psychických funkcií k organizmu a ani o ich vzťah k prostrediu.

**Funkcionálna psychológia** skúmala činnosť z hľadiska jej biologicko-adaptačného významu, jej zameranosti na riešenie životne dôležitých problémových situácií jednotlivca. Celkove sa funkcionalizmus prejavil ako teoreticky neudržateľný smer a preto dal priestor pre vznik nových smerov psychológie.

### 1.2.3 Hlbinná psychológia -psychoanalýza (1900)

Ako psychologický smer získala psychoanalýza veľkú popularitu a to aj za hranicami psychológie. Hlbinná psychológia, ako nazývali mnohí psychológovia psychoanalýzu, mala značný vplyv na umenie, literatúru, medicínu a iné vedné oblasti o človeku. Zakladateľom tohto smeru bol **Sigmund Freud** (1856-1936). Freud sa narodil v Příbore na Morave, v rodine neúspešného

obchodníka. Študoval na Lekárskej fakulte vo Viedni, a pritom niekoľko rokov pracoval vo fyziologickom inštitúte Ernsta Bruckeho, jedného zo zakladateľov fyzikálno-chemickej školy. Freud prevzal vieru tejto školy v princíp prísneho determinizmu a názor, že organizmus je energetickým zdrojom. Od r.1886 sa Freud začal zaujímať o možnosti liečenia hysterických ochorení pomocou metódy hypnózy, s ktorou sa zoznámil vo Francúzsku. Spolu s lekárom Josefom Breuerom vypracoval osobitnú metódu hypnotickej terapie. Od začiatku ju začal aplikovať ako postup, pomocou ktorého je možné získať od chorého informácie o vzniku jeho symptómu - príznaku choroby. Keď pacient v hypnóze rozprával o udalostiach, ktoré ho traumatizujú, hysterické symptómy sa oslabovali, alebo úplne zmizli. Metódu hypnózy nahradil Freud metódou „voľných asociácií.“ Dospel k nej v priebehu svojich psychotherapeutických sedení. Spočiatku v kontakte s klientom rýchlo kládol otázky a z času na čas prerušoval jeho odpovede svojimi poznámkami. Raz sa zaoberal pacientkou, ktorá protestovala proti tomu, že jej bránil plynulo vyjadriť prúd myšlienok. Po tomto sedení Freud zmenil taktiku a prestal zasahovať do spontánneho rozprávania chorého. Začal sa zameriavať na to, aby sa pacienti uvoľnili a tiež voľne produkovali ľubovoľne myšlienky, ktoré ich napadli, nech by boli akokoľvek čudné, či zvláštne. Základným predpokladom úspechu tejto metódy bola úplná úprimnosť pacientovej výpovede. Tak vznikla psychoanalýza - pôvodne metóda liečenia psychických porúch. Základnou otázkou, ktorú si Freud kládol bolo, z čoho a ako vzniká patogénny dej. Na základe pozorovania dospel k názoru, že patogénne javy vznikajú na pozadí sexuálnych konfliktov v ranom detstve. Zásadné obohatenie psychologickéj teórie predstavuje Freudov fenomén **nevedomia**. Podľa neho je to tá oblasť prežívania, ktorá nám normálne nie je prístupná, buď preto lebo jej obsahy neboli vedomé (stopy udalostí, ktoré sa udiali ešte pred tým, ako sme disponovali jazykom, čiže v ranom detstve), alebo preto, lebo jej obsahy sú potlačené alebo vytesnené z vedomia, pretože sú pre nás určitým spôsobom ohrozujúce. Napr. môžete zabudnúť, v úvodzovkách, že váš partner chodí pravidelne neskoro na schôdzky, ale radšej neprejavíte svoj hnev, pretože sa obávate, že ak by ste to spravili, váš partner by sa nahneval tiež.

S. Freud tvrdil, že potlačanie preniknutia prvkov z nevedomia do vedomia je príčinou vzniku duševných chorôb. Pôvodná prírodovedná orientácia Freuda sa prejavila na výklade **pudov**, ktoré boli hybné sily celého správania a existencie človeka. Za základné zdroje všetkej energie človeka považoval pud sexuálny – eros (energiu tohto pudu Freud nazval libidom) a bol to pud sebazáchovy a zachovanie druhu. Oproti nemu stál pud smrti – thanatos, ako pud deštruktívny.

Na názory S. Freuda nadviazali ďalší predstavitelia a to L. A. Adler (1830-1937), ktorý bol jeho žiakom a bol zakladateľom **individuálnej psychológie**. Prijal

niektoré názory S. Freuda, ale bránil sa dôrazu na pohlavný pud (libido) ako hybnú silu života človeka. C. G. Jung (1875-1961) žiak, priateľ, ale aj odporca S. Freuda bol tvorcom **analytickej psychológie**. Uznával libido ako základ energie človeka, ktoré môže mať rôznu podobu. Venoval sa psychologickým typom, ktoré podľa neho rozhodujú o správaní človeka (Boroš a kol. 2000). Záverom možno povedať, že napriek významnému prínosu pre psychológiu sa S. Freudovi a jeho psychoanalýze vyčítalo odtrhnutie človeka od sociálnych podmienok jeho existencie a zredukovanie utvárania osobnosti len na pôsobenie nevedomých biologických faktorov (Štefanovič, 1977).

Psychoanalýza S. Freuda znamenala aj napriek mnohým sporným momentom, najmä zdôrazňovaniu biologických aspektov, významný prínos pre rozvoj psychológie. Bolo to predovšetkým celistvé ponímanie psychiky vo vývinovom a dynamickom kontexte a upozornenie na významnú rolu nevedomých častí psychiky, poukázanie na ich podiel pri riadení správania a prežívania človeka. Ďalší pohľad na ponímanie fungovania nevedomia a osobnosti človeka uvádzame v kapitole Psychoanalytické ponímanie osobnosti.

#### 1.2.4 Behaviorizmus (1913)

Hlavnú myšlienku tohto smeru vyjadrovala téza, že predmetom psychológie nie je vedomie, ale **správanie**. Odtiaľ pochádza aj jeho názov behaviour (angl.=správanie). Pretože sa v tom období psychika a vedomie stotožňovali (za psychické sa pokladali procesy, ktoré sa začínajú i končia vo vedomí), vznikol názor, že behaviorizmus, popierajúc vedomie, popiera aj psychiku, preto ho začali považovať za „psychológiu bez psychiky“. V období vznikania behaviorizmu sa psychológia považovala za vedu o vedomí. Psychológia mala obmedzené možnosti metód a nemohla skúmať vedomie experimentálne ani deterministicky. Preto bolo potrebné nájsť nový predmet, problémy, metódy a princípy. Táto požiadavka sa prejavovala najmä v USA, kde osobitosti historického vývoja podmienili prevažne utilitaristický (prospechársky) prístup ku skúmaniu človeka a jeho neuropsychických základov. Jedným z priekopníkov behavioristického hnutia bol **Edward Thorndike** (1874 - 1949). Thorndike sa nadchol pre psychológiu pod vplyvom Jamesových „Princípov psychológie.“ Preštudoval si jeho dielo a vydal sa k nemu na Harvardskú univerzitu.

V prvej experimentálnej práci - nepublikovanej a nedokončenej, použil Thorndike ako skúmané osoby deti predškolského veku. Experimentátor si v duchu predstavoval rozličné slová, objekty, čísla. Dieťa sediace oproti nemu, malo uhádnuť, na čo experimentátor myslí. Ak dieťa uhádlo, dostalo od neho

cukrík. Podstatným znakom pokusov mladého Thorndika bolo, že, **po prvé** nebral do úvahy vedomie (ved' reakcie experimentátora, a najmä zmeny lícných svalov pri myslení vznikajú nezámerne a skúmaná osoba, ktorá sa usiluje uhádnuť tieto reakcie, nevie, akými znakmi sa riadi, keď sa ich pokúša rozlíšiť), **po druhé** skúmal učenie, získavanie skúseností, **po tretie**, zaviedol faktor kladného posilnenia. Thorndike musel prerušiť pokusy s deťmi, lebo mu ich vedenie univerzity zakázalo. Preto sa venoval pokusom so zvieratami. Začal učiť kurence prechádzať cez labyrint. Neskôr vzal košík s najučenlivejšími kurencami a prešiel na Kolumbijskú univerzitu k profesorovi Cattelovi (vášnivému zástancovi objektívnej metódy v psychológii). Tu Thorndike pokračoval s pokusmi na mačkách a psoch a vynašiel špeciálne zariadenie - problémovú skrinku, do ktorej umiestňoval pokusné zvieratá. Keď sa zvieratá dostali do kletky, mohli z nej vyjsť a dostať potravu iba vtedy, keď uviedli do činnosti špeciálne zariadenie (stlačili pružinu, posunuli páčku atď). Zvieratá vykonávali množstvo pohybov, kým náhodou jeden pokus nevedol ku úspechu. Pri ďalších pokusoch počet zbytočných pohybov klesal. Zvieratá potrebovali čoraz menej času aby našli východ a napokon sa naučili bezchybne vykonávať potrebný úkon. Priebeh pokusov a výsledky sa zobrazovali graficky a tak vznikla krivka učenia. Thorndike na základe nej vyslovil názor, že zvierá rieši úlohu pomocou **pokusov a omylov** a náhodne dosahuje úspech. Prvá Thorndikeho kniha, v ktorej opísal výsledky svojho skúmania sa nazývala Inteligencia zvierat. Použil tu tradičné pojmy - inteligencia, asociačné procesy, ale naplnil ich novým obsahom. To že inteligencia má asociačnú povahu bolo už známe. Ale Thorndike vo svojich pokusoch dokázal, že povahu inteligencie a jej funkcie možno skúmať a posudzovať bez ohľadu na idey, alebo iné javy vedomia. Podľa Thorndika vysvetľuje získavanie nových foriem správania u živých bytostí na všetkých úrovniach vývinu. Thorndike nepovažoval za východiskový moment pohybového aktu vonkajší impulz, ktorý spúšťa telesný stroj s jeho vopred pripravenými spôsobmi reagovania, ale problémovú situáciu, pre ktorú organizmus nemá pripravený vzorec správania, aby sa jej prispôbil a dokázal ju zvládnuť. Organizmus musí pri každej takejto situácii vytvoriť vlastné úsilie.

Thorndike prispel k vzniku behaviorizmu veľkou mierou, hoci on sám sa za behavioristu nepovažoval, pretože pri vysvetľovaní procesov učenia používal pojmy, ktoré nastupujúci behaviorizmus žiadal vylúčiť zo psychológie. Boli to pojmy vzťahujúce sa na sféru psychiky (najmä stavy spokojnosti a nepohody, ktoré organizmus pociťuje pri utváraní vzťahov medzi pohybovými reakciami a vonkajšími situáciami). Behavioristická teória bránila bádateľom, skúmajúcim správanie, venovať pozornosť tomu, čo pociťuje subjekt aj fyziologickým faktorom (Hunt, 2000).

Hlavným predstaviteľom behaviorizmu sa stal **John Broadus Watson** (1878-1958). Študoval na Chicagskej univerzite. Watson sa síce zaoberal experimentálnou psychológiou, no pokusy nerobil na ľuďoch, ale na zvieratách. Využil Pavlovovu schému ako základ experimentálneho programu. Watson odmietol považovať všetko, čo nie je dané bezprostredne, čo nie je priamo pozorovateľné, za oblasť psychologického skúmania. Sám definoval behaviorizmus ako prírodnú vedu, ktorá si všíma celé spektrum ľudských spôsobov prispôsobovania sa, ide o zameranie sa na otázky, čo živý tvor robí od rána do večera. Podľa základnej schémy klasického behaviorizmu:  $S=R$ , S - stimul, podnet, vyvoláva R reakcie, ktoré sú pozorovateľné. V tejto schéme sa úplne stráca osobnosť človeka, ktorá je redukovaná len na svoje vonkajšie, pozorovateľné prejavy. Watson doslovne povedal: „Pre nás neexistujú žiadne inštinkty, tento pojem v psychológii nepotrebujeme, behaviorista rozlišuje len vrodené dýchanie, teda inštinkt je výsledkom cviku“. K dedičnosti hovorí : „Dieťa, ktoré malo otca kováča, nemá pravú ruku väčšiu než ľavú“. Vo svojej práci „Behaviorizmus“ uvádza : „Dajte mi tucet zdravých, dobre urastených detí a vlastný špecifický svet, v ktorom by som ich vychovával a ja vám ručím za to, že z ktoréhokoľvek z nich vychoвам špecialistu podľa vlastnej voľby“. Prínos behaviorizmu spočíva v celkovom rozvoji psychologického myslenia, predovšetkým v zdôraznení významu vonkajších, sociálnych podmienok utvárania a prejavov osobnosti človeka a v prepracovaní procesov učenia. Zásľuhou behaviorizmu dochádza k širšiemu uplatneniu experimentu.

### 1.2.5 Gestaltizmus - tvarová psychológia (1912)

Na rozdiel od Wundtovho chápania psychiky na základe elementov, čiastočiek, gestaltisti chápali psychiku ako **celok, tvar**. Bol to smer ktorý sa rozvinul ako reakcia na elementovú psychológiu (Boroš, 2000). Pod tvarom gestaltisti rozumejú nejaký útvar, ktorý má svoju kvalitu a nie je ju možné meniť na jednotlivé vlastnosti častí. Napríklad ak zahráme melódiu v hocijakej stupnici poznáme ju aj vtedy, ak sa tónina zmení.

Zakladateľom tvarovej psychológie bol nemecký psychológ M. Wertheimer. Gestalt, hovoril Wertheimer, nie je prostým zoskupením asociovaných častí, ale je štruktúrou s vlastnou identitou. Tá sa odlišuje od sumy týchto častí, je čímsi viac. Získavanie vedomostí sa často odohráva prostredníctvom procesu „sústredovania“ alebo štrukturovania, čo umožňuje vidieť veci ako usporiadaný celok“ (Hunt, 2000, s. 273). Ďalšími významnými predstaviteľmi tvarovej psychológie a zároveň pomocníkmi Wertheimera pri experimentoch boli K. I. Koffka a W. Köhler.



Ústredným problémom tvarových psychológov sa stalo skúmanie vnímania. Zaujímalo ich predovšetkým **vnímanie pohybu**, ktoré sa pre nich stalo kľúčom k štúdiu učenia, motivácie a myslenia človeka a zároveň vysvetľovalo správanie sa zvierat. Gestalisti ponúkli model riešenia problému, ktorý bol založený na odmene a metóde pokusu a omylu. Tvaroví psychológovia navrátili do psychológie pojem vedomie a vniesli zmysel medzi psychologické pojmy (Hunt, 2000). Na jej princípoch aj dnes prebiehajú nové výskumy predovšetkým v USA, Nemecku a Francúzsku.

### 1.2.6 Humanistická psychológia (1954)

Je najnovší z významných smerov psychologického myslenia. Predstavuje koncepciu, ktorá sa formovala v 60. rokoch v USA. Spája sa predovšetkým s menami kalifornského klinického psychológa Abrahama Maslowa a psychoterapeuta a psychológa Carla R. Rogersa.

K hlavným zásadám humanistickej psychológie patrí:

1. človek ako taký je viac ako súčet svojich častí, je osobnosťou nie organizmom, predmetom humanistickej psychológie je teda človek v jeho najľudskejšom aspekte, v tom čo ho robí človekom,
2. človek existuje v ľudskom prostredí. Svojrážna povaha človeka sa prejavuje v jeho stabilnom zotrvaní vo vzťahoch s inými ľuďmi, ide teda o človeka v sociálnom kontexte,
3. človek je vedomý tvor - centrom ľudskej skúsenosti je vedomie, hoci v jeho vzťahoch hrajú rolu i nevedomé tendencie,
4. človek disponuje možnosťou voľby, je si vedomý vlastných skúseností a tým má šancu prekročiť hranice stavu, ktoré mu dáva príroda,
5. človek koná vedome, pretože má hodnoty a tvorí. Tým dáva svojej činnosti zmysel a na tom buduje svoju totožnosť.

Ústrednou témou humanistickej psychológie je **seberealizácia uskutočňovania možností človeka a jeho tvorivej podstaty**. Ľudský jednotlivec je vo svojej podstate dobrý, konštruktívny, rozumný a tvorivý, s vnútornou schopnosťou seberealizácie.

Ako základné sú v tejto súvislosti uvádzané štyri prirodzené a charakteristické tendencie človeka :

1. tendencia snažiť sa o osobné uspokojenie v láske, sexe a sebapoznání,
2. tendencia k sebaobmedzujúcej adaptácii, ktorej zmyslom je zachovanie istoty,
3. tendencia k sebavyjadreniu a kreatívnemu naplneniu,
4. tendencia k integrácii (uceleniu či potvrdeniu poriadku (Šplíchal, 1983).

Humanistická psychológia, bez popierania významu pudov či učenia, zdôrazňuje význam orientácie človeka na budúcnosť, význam jeho vlastných perspektív, aj tých spoluutvárajúcich jeho osobnosť.

### 1.3 Teoretické koncepcie súčasnej psychológie

**Neopsychoanalýza** nadväzuje na koncepciu Sigmunda Freuda. V porovnaní s klasickou psychoanalýzou vo väčšej miere akceptuje význam sociálnych faktorov pri utváraní psychiky, resp. osobnosti človeka, čiže vplyvu kultúry a medziľudských vzťahov. K významným predstaviteľom patrí K. Horneyová, E. Fromm, H. Sullivan, E.G. French, D. Rappaport, A. Freudová a i. Z nich väčšina zvláštnu pozornosť venuje často protikladnému pôsobeniu vrodenej pudových tendencií jednotlivca a vonkajších socializačných techník rodinného a spoločenského prostredia.

**Neobehaviorizmus** reprezentuje vývoj pôvodného Watsonovho klasického behaviorizmu. Tento smer zameriava svoju pozornosť nielen na podnety a na odpovede človeka na ne, ale aj na akýsi „medzičlánok“ - na osobnosť. Tá je chápaná ako tzv. intervenujúca premenná, ktorú niektorí autori (Provazník, 1997, Boroš, 2000) považujú za súhrn rôznych osobnostných faktorov (pudov, motívov), súhrn poznávacích faktorov a zároveň ako inštanciu aktívneho spracovania informácií, ktoré spoluurčujú reakcie, t.j. správanie, činnosť jedinca.

**Humanistická psychológia** predstavuje dnes súbor rozmanitých prístupov ku štúdiu psychiky a osobnosti človeka. Jej snahou je porozumieť individuálnej špecifickej povahe duševného a duchovného života konkrétneho jednotlivca na základe evidencie, rozboru porozumenia povahy jeho vlastného prežívania, sebauvedomovania, hodnôt a pod. Je praktickým vyjadrením snáh o humanizáciu psychológie.

**Transpersonálna psychológia** vznikla približne v roku 1960 ako prejav nespokojnosti s javom, že doterajšie psychologické smery nevenovali v psychike pozornosť duchovnému rozmeru. Jej predstaviteľ Ch. Tart konkrétne hovoril o rozšírenom vedomí, ktoré je pre človeka dôležité ako duchovná skúsenosť pri hľadaní zmyslu života. Podľa transpersonálnych psychológov

(K. Vilbera, S. Grofa, K. Vaughovej) je množstvo ciest na získanie skúseností rozšíreného vedomia. Zarádajú sem sny, hypnózu a sugesciu, ďalej ezoterické systavy a skúsenosti získané z užitia psychofarmák ( Boroš, 2000).

## ZHRNUTIE

Záujem človeka o dušu a psychický život pramenil z prirodzenej zvedavosti človeka poznať seba samého. V priebehu histórie psychológie sa môžeme stretnúť s rôznymi podobami duše čo sa stalo aj východiskom pre vymedzenie predmetu psychológie ako vedy. Osamostatnením psychológie od filozofie v roku 1879 W. Wundtom sa ešte stále jednotne nenazeralo na predmet bádania psychológie. Vývin vednej disciplíny psychológie bol ovplyvnený historickými udalosťami, ktoré so sebou prinášali nové psychologické smery.

**Začiatok 20. storočia** sa vyznačoval obdobím ostrej kritiky dovtedy prevládajúceho systému názorov na predmet a metódy psychológie. Rúca sa predstava, že predmetom tejto disciplíny sú fenomény vedomia a že jej metódou je experimentálne kontrolované seba pozorovanie. Vzniká psychoanalýza, behaviorizmus, tvarová psychológia.

**Na prelome 30. rokov** sa psychológia ocitla v kríze. Rozpadli sa hlavné školy predchádzajúceho obdobia a na ich rozvalinách vzniklo množstvo nových škôl.

**V 60. a 70. rokoch** sa objavila nová, v tomto storočí už tretia vlna výskumov v oblasti dejín psychológie. Vedecko-technická revolúcia vyvolala kvantitatívne, kvalitatívne aj štrukturálne zmeny vo vedeckej činnosti a teda aj pri výskume človeka, jeho správania a osobnostných vlastností.

Psychológia ako veda o duši (psyché-duša, logos - veda) sa nie vždy stretávala s pozitívnym ohlasom. V každej psychologickéj škole bolo vymedzenie predmetu psychológie iné. Wundt chcel aby predmetom skúmania bolo vedomie a jeho štruktúra, predstavitelia behaviorizmu skúmali správanie človeka, psychoanalytici za predmet považovali nevedomie a predstavitelia humanistickej psychológie za predmet svojho skúmania považovali človeka, jeho sebarozvoj a vlastnú aktivitu.

## 2 POJEM A PREDMET PSYCHOLÓGIE

Pojem psychológia pochádza z gréčtiny a doslovne znamená veda o duši. Je vytvorený z dvoch gréckych slov **psyché** čo znamená duša a **logos** čo znamená veda, slovo. Čiže pôvodne psychológiu považovali za vedu o duši - duša bola predmetom skúmania.

Pojem psychológia sa nepoužíva dlho. Podľa niektorých prameňov tento pojem použil v r. 1517 Marcus Marulus, potom Goclenius v r. 1590. V r. 1594 vydal Casmann dielo Psychologia antropologica sive animae humanae doctrina, ale používanie pojmu psychológia sa neujalo. Tento termín sa začal používať až v 18. storočí v názvoch diel Psychologia empirica a Psychologia rationalis.

Boj o predmet psychológie trval polstoročie. Predtým sa bojovalo o psychológiu s dušou (psyché), či bez duše a nakoniec sa to skončilo tým, že pojem duše bol vytlačený a nahradený inými pojmami. Každá už zmienená psychologická škola či smer sa snažili definovať predmet rôzne. Spor o predmet psychológie bol ovplyvnený celým radom faktorov, ale posun vpred zaznamenali pokusy prispôsobiť psychológiu povahe prírodných vied. To sa uskutočnilo zavedením experimentálnej metódy do výskumov. Ďalším krokom bola snaha merať správanie a jeho zákonitosti matematicky. Zavedenie matematiky do psychológie, bolo kritérium vedeckosti podľa mnohých autorov, napr. Kanta a Comta. Proti prírodovedeckej psychológii stála tzv. rozumejúca psychológia, ktorej snahou bolo rozoberaním celku na časti porozumieť zmysluplným súvislostiam duševného života človeka (Nákonečný, 1998).

V súčasnom období psychológovia vychádzajú zo syntetického výkladu, za predmet psychológie označujú prežívanie a správanie človeka. J. Čáp (1997) však upozorňuje, že aj keď psychológia je veda o prežívaní a správaní je to neúplné, pretože prežívanie a správanie sú aspekty celistvej činnosti človeka, jeho života a vývinu. On sám odporúča, že východiskovými pojmami v psychológii nie sú len prežívanie a správanie, ale človek, jeho život a vývin. V. Provasník (1997) definuje „psychológiu ako vedu, ktorá sa zaoberá otázkami podstaty, vzniku, utvárania (vývinu), fungovania (činnosti) a ovplyvňovania ľudskej psychiky. Vymedzením tohto pojmu psychológie sa dostávame ku ďalším pojmom.

**Psychika** je u mnohých psychológov (Ďurič-Štefanovič, 1977; Štefanovič, 1977; Boroš, 1987; Čáp, 1997; Provasník, 1997) chápaná ako funkcia, prejav činnosti nervovej sústavy a zahŕňa psychické javy, ktoré sú prežívané človekom vnútorne a nazývame ich **prežívanie**, alebo ich človek prejavuje navonok a nazývame ich **správanie**. Psychika teda reguluje prežívanie a správanie, t.z. akúkoľvek činnosť človeka, na základe prijatia, spracovania a vyhodnotenia informácií z jeho vnútorného a vonkajšieho prostredia.

Na základe uvedených faktov Nakonečný (1998) definuje psychológiu ako „empirickú vedu o prežívaní a správaní, o ich výtvoroch a ich determinácii“.

Štefanovič (1977) psychológiu vymedzuje ako náuku o zákonitostiach vzniku, vývine a prejavoch psychiky vôbec a vedomia človeka ako konkrétne – historickej osobnosti zvlášť. V užšom ponímaní je psychológia chápaná ako náuka o ľudskom prežívaní a správaní.

**Úlohou psychológie** – je skúmať zákonitosti vzniku, utvárania a priebehu ľudského prežívania a správania, t. z. opisovať ich, triediť, vysvetľovať a poznané zákonitosti využívať na účinnejšie utváranie psychiky človeka, na zlepšenie medziľudských vzťahov a zdokonalenie ľudskej činnosti.

Záverom môžeme povedať, že aj napriek vymedzeniu predmetu psychológie je psychológia veda o človeku a jeho živote, aktivitách, o prijímaní a pôsobení na prostredie a zároveň formovaní jeho psychiky (Čáp, 1997).

## 2.1 Prežívanie

Už v staršej psychologickkej literatúre Štefanovič (1977), ale aj v novších publikáciách J. Čáp (1997) a M. Nakonečný (1998), nachádzame v psychike tieto kategórie: psychické procesy, psychické stavy a špecifické dispozície (v staršej literatúre psychické vlastnosti).

**Psychické procesy** prebiehajú v činnosti človeka a zahrňujú prežívanie vnútorného a tiež vonkajšieho prostredia. Medzi tieto procesy zaraďujeme poznávacie procesy, procesy pamäte a motivácie. „Psychické procesy prebiehajú ako zmeny emocionálnych a motivačných stavov a ako vnútorná kognitívna operácia“ (Nakonečný, 1998, s. 38). **Psychické stavy** sú zážitky človeka sýtené rôznymi citovými obsahmi napríklad radosťou, hnevom. Psychické stavy ovplyvňujú priebeh psychických procesov, napríklad únava môže znižovať proces myslenia, ale aj iné výkony. **Špecifické dispozície** sú vnútorné dispozície na vykonanie nejakej aktivity. Patria sem vedomosti, zručnosti, návyky, záujmy a postoje človeka. Tieto dispozície nemožno chápať len ako niečo vrodené, ale je ich možné získavať počas života. Okrem týchto dispozícií zaraďujeme k nim aj schopnosti a črty, alebo vlastnosti osobnosti, napríklad zdvorilosť, priateľskosť, plachosť, vytrvalosť a podobne.

Poznanie psychických javov je dôležité preto, aby sme lepšie spoznali a pochopili človeka a zároveň ho mohli ovplyvňovať. Psychické javy majú tieto spoločné znaky:

1. **Psychické javy sú funkciou mozgu.** Svedčí o tom aj skutočnosť, že pri akejkoľvek poruche niektorých buniek alebo časti mozgu,

akákoľvek zmena v činnosti mozgu zapríčinená otrasom, poranením, škodlivými látkami a pod. má za následok rôzne zmeny v psychických javoch človeka napr. mení sa nálada, znižuje sa koncentrácia a pod.

2. **Ludská psychika sa sformovala v spoločnosti.** Napríklad základné životné potreby sa človek naučil uspokojovať pod vplyvom výchovy, kultúry spoločnosti a značne sa líši spôsob ich uspokojovania od iných živočíchov.
3. **Psychické javy sa rozvíjajú a pôsobia v činnostiach človeka, zaisťujú jeho vzájomné pôsobenie s prostredím.** Psychické javy sú teda neoddeliteľnou súčasťou života človeka vo všetkých aktivitách napr. hrách, práci a pod.
4. **Psychické javy prijímajú (zobrazujú) prostredie a zároveň umožňujú aktívne pôsobiť naň.** Psychické procesy umožňujú človeku poznávať prostredie, orientovať sa v ňom a zároveň odpovedať na podnety. Psychika teda nie je len pasívnym odrazom vonkajšieho prostredia, ale zároveň umožňuje človeku pretvárať ho a pôsobiť naň, aby v ňom mohol existovať.
5. **Psychické javy fungujú ako celistvý celok.** Sú obyčajne vzájomne prepojené a navzájom na seba pôsobia. Napríklad myslenie je podmienené vnímaním, predstavami, rečou alebo psychickým stavom.
6. **Psychické javy sa v priebehu vývinu človeka menia.** Najväčšie zmeny sa uskutočňujú v období od narodenia do dospelosti, a aj v dospelosti môžeme pozorovať u človeka zmeny v rysoch vlastnostiach osobnosti. Premennivosť psychických javov je veľmi dôležitá, ale najmä praktická. Človek v priebehu svojho vývinu môže rozvíjať a zdokonaľovať svoje schopnosti.
7. **Psychické javy sú variabilne ( dynamické).** Ktorýkoľvek psychický jav sa u rôznych jednotlivcov vyskytuje v rôznych podobách a stupňoch rozvoja (Štefanovič, 1977, Nakonečný, 1998).

## 2.2 Správanie

Správanie je druhý fenomén psychiky a je to vonkajší prejav človeka. Správaním označujeme súhrn všetkých vonkajších prejavov človeka, teda aktivitu jednotlivca, ktorú môže poznať iná osoba, resp. ju môže registrovať prístroj (Boroš, 1970). Správanie podľa Nakonečného (1998) je zložkou komplexnej aktivity individua, vystupuje v súvislosti s prežívaním na jednej strane a s fyziologickými zmenami na druhej strane. Podľa tohto istého autora rozoznávame tieto modalít správania:

- ◆ konanie,
- ◆ reč,
- ◆ výrazy ( mimika, kinezetika).

**Konanie** – je špecifický ľudský spôsob správania, ktorý sa nemusí vždy prejavíť pohybmi a nemusí byť sprevádzaný ani výrazovými a rečovými prejavmi. Čin je spájaný s aktívnym konaním. Môže ísť o aktivitu vnútornú (napr. vzrušenie) a preto aj konanie môže byť pasívne alebo aktívne.

Formy konania môžu byť:

1. expresívne – vyjadrujúce skutočné zmýšľanie a subjektívne pocity,
2. adaptívne – účelné, prispôsobené sa danej situácii,
3. predstierané – simulácia,
4. zastierané ( disimulácia ) - zastieranie odporu, zlosti.

Správanie môžeme pozorovať aj u živočíchov, ale medzi ich správaním a správaním človeka je značný rozdiel. Človek pri svojom správaní reaguje predovšetkým na sociálne prostredie, zatiaľ čo živočích sa vyrovnáva s prírodným. Človek pôsobí nielen na svoje okolie, ale dokáže pracovať na sebe samom, zatiaľ čo živočích to nedokáže. Človek svoje konanie a správanie riadi a kontroluje. V prírode však môžeme nájsť aj zhodu v správaní človeka a živočíchov. Napríklad ak sa morský úhor cíti v ohrození produkuje obranné elektrické výboje, tchor páchnucu tekutinu, sepie farbivo. Tiež u človeka sa vyskytuje obranné správanie napr. hysterická pohybová búrka, ide o inštinktívnu obrannú reakciu na rušivé podnety z vonkajšieho prostredia (Nakonečný, 1998).

V staršej psychologickej literatúre nachádzame tieto formy správania:

1. **reakcie** – t. j. činnosť svalov, žliaz s vnútornou sekréciou, ktoré fungujú na vrodennom základe. Patria sem nepodmienené reflexy a inštinkty, napr. trhnutie rukou pri popálení, slinenie pri pohľade na jedlo.
2. **odpovede** – činnosť svalov, žliaz na naučenom základe. Sú to zložitejšie prejavy správania, vychádzajúce z osobnej skúsenosti. Ide o návyky a zvyky človeka, ale aj o správanie založené na osvojených vedomostiach. *Zadržanie odpovede* – znamená nevykonanie žiadneho pohybu v určitej situácii, takéto odpovede možno zachytiť len prístrojmi, napr. pri pohľade na niečo stuhol, vo vnútri organizmu ale možno odmerať stúpajúci tlak, zvýšenú hladinu adrenalínu, je to tzv. „správanie sa pod kožou“.
3. **konanie** – je to všetka uvedomené vykonaná činnosť človeka. Sú to najzložitejšie prejavy správania sa. Konaním človek zámerne pôsobí na svoje prostredie a na seba samého.

4. **vonkajšie výrazy** – zmeny tváre, vegetatívne zmeny, zmeny tepu. Vonkajšie výrazy sú sprievodnými javmi reakcií a odpovedí.
5. **reč** – t. j. rečová aktivita, ktorou vie človek najpresnejšie vyjadriť svoje správanie (Štefanovič 1970).

## ZHRNUTIE

Po prijatí definície, že psychológia je veda o prežívaní a správaní človeka sa v Európe udomácnila charakteristika psychológie v tom zmysle, že je to veda o psychických procesoch, stavoch a vlastnostiach, ktoré ovplyvňujú správanie človeka. Každý človek vo svojom vnútri objektívnu realitu odráža a prežíva. **Prežívaním môžeme označiť to, čo sa pokladá za vedomie.** Lenže súčasťou nášho prežívania je aj časť psychiky ktorá je nevedomá čiže nevedomie či podvedomie (Boroš, 2000). Formami prežívania sú:

- *psychické procesy* – ktoré človeku umožňujú poznávať vonkajšie a vnútorné prostredie a orientovať sa nielen v okolí ale aj v sebe samom,
- *psychické stavy* – ide o psychické rozpoloženie, ktoré ovplyvňuje psychickú činnosť,
- *psychické dispozície*(vlastnosti)- ktoré predstavujú vlastnosti osobnosti.

**Správaním označujeme interakciu živých bytostí s okolitým prostredím** (Daniel, 2003). Pre psychológiu sú zaujímavé tie formy správania, ktoré sú regulované psychickými funkciami. Medzi formy správania patria *reakcie*, ako činnosť žliaz a svalov, *odpovede* ako prejavy správania založené na individuálnej, získanej skúsenosti a *konanie* ako vedomá činnosť človeka, ktorej predpokladom je motivácia.

Podľa niektorých literárnych zdrojov (Pardel, 1978) možno usudzovať že psychické procesy sú regulátory správania a podľa D. Kováča (1985) psychická regulácia umožňuje:

- a) prispôbiť sa (adaptovať) ľudskému organizmu v prostredí,
- b) ľudskému jedincovi aktívne pôsobiť na prostredie a tým si ho prispôbiť a zlepšiť,
- c) ľudskému jedincovi aktívne meniť aj seba samého.



### 3 SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH VIED A PSYCHOLOGICKÉ METÓDY

#### 3.1 Psychologické vedy

Psychológia ako samostatná vedná disciplína sa delí na viacero odborov. Ich členenie nachádzame v 20. storočí v prácach T. Pardela a J. Boroša (1979). Vychádzali z toho, že pri vedeckom poznávaní psychologických javov sa začali zhromažďovať vedecké poznatky, ktoré zodpovedali na základné, najvšeobecnejšie otázky psychológie. Tieto dali základ vzniku **základných teoretických disciplín**. „Sú to tie psychologické disciplíny, ktoré zahŕňajú psychologické javy a fakty, ktoré majú najvšeobecnejší charakter a postihujú psychologické javy z najzákladnejších aspektov, ich vývin, abnormality ich prejavu“ (Pardel- Boroš, 1979, s. 46). Okrem odpovedí na všeobecné otázky o psychologických javoch sa získali používaním pozorovania a experimentu také poznatky, ktoré sa dotýkali len určitej oblasti a ich zhromaždením vznikli **špeciálne psychologické disciplíny**. Mnohé získané fakty, sa dali použiť v praxi, čím vznikli **aplikované psychologické disciplíny**. Aj keď takéto zdôvodnenia nemajú úplne jasnú podstatu, používajú sa aj dodnes pri vysvetlení štruktúry psychologických vied.

M. Nakonečný (1998) za **základné psychologické vedy** považuje tie, ktoré vysvetľujú podstatu psychiky z hľadiska zovšeobecnenia jej determinácie a vývinu.

Do tejto skupiny psychologických disciplín, ktoré považujú za základné teoretické, zaraďuje väčšina autorov (Pardel- Boroš, 1979; Štefanovič, 1977; Daniel, 2003, Plháková, 2003) *všeobecnú psychológiu, vývinovú psychológiu, psychopatológiu*. K pojmu teoretické Nakonečný (1998) dodáva, že jeho význam môže byť zavádzajúci, pretože „všetky psychologické vedy sú v podstate teoretické, pretože prinášajú systém zovšeobecných poznatkov“. A. Plháková (2003) do skupiny teoretických psychologických disciplín zaraďuje aj psychológiu osobnosti, sociálnu psychológiu, psychológiu životného prostredia.

Do skupiny špeciálnych psychologických disciplín už spomínaní autori zaraďujú *patopsychológiu, zoopsychológiu, komparatívnu psychológiu, psycholingvistiku, biologickú psychológiu, sociálnu a diferenciálnu psychológiu*. M. Nakonečný (1998) tvrdí, že špeciálne psychologické disciplíny by mali zahŕňať aj ďalšie aspekty a to historické a odporúča sem zahrnúť napr.

dejiny psychológie. Prax dokázala, že psychológiu je možné **aplikovať** do každej ľudskej činnosti a preto do aplikovaných psychologických disciplín patrí *pedagogická psychológia, klinická psychológia, psychológia obchodu, forenzná psychológia, psychológia vojenská, psychológia práce, psychológia športu, školská psychológia a ďalšie.*

### 3.2 Metódy psychológie

Psychológia ako empirická veda sa opiera o vedecky získané poznatky, ktoré zbiera a vyhodnocuje. Prostriedkom postupu od zbierania faktov až po vyhodnotenie je vedecký výskum a vedecká interpretácia dosiahnutých výsledkov.

Úlohou psychológie ako vedy je:

- popísať psychické javy,
- vysvetľovať ich ,
- umožniť ich aplikáciu.

V tomto ohľade je potrebné objasniť pojmy metodológia, metóda a metodika. Presné vymedzenie podáva W. Traxel (podľa: Nákonečný, 1998, s.88), ktorý uvádza, že „ metódy majú charakter nástrojov, metodika je arzenálom nástrojov, metodológia je vedecké učenie o nástrojoch“. Metodológia je teda teória vedeckých metód a vedecké metódy sú prostriedky, ktorými výskum prichádza ku svojim výsledkom.

Metóda podáva presný a objektívny postup, ktorý umožňuje overenie výsledkov. Existujú vedecké a nevedecké metódy. Za nevedeckú sa napr. považovala frenológia, známa zo 16. storočia, ktorá umožňovala určovať povahu ľudí podľa črt tváre.

Psychológia ako empirická veda má k dispozícii súbor metód, ktoré jej slúžia jednak na zbieranie faktov a jednak na ich vyhodnocovanie. Ide o rôzne spôsoby získavania faktov, ktoré sú stavebnými kameňmi a východiskom. Empirické dáta sa zbierajú prostredníctvom výskumu a metódy. Pojem výskum zahŕňa celý rad procedúr od prípravy výskumného projektu cez výber reprezentatívnej vzorky, organizáciu krokov až po využitie určitých metód na získanie empirických údajov. Výskum podľa Nakonečného (1998) je určitá procedúra a zahŕňa využitie určitých techník a metód.

### 3.2.1 Základné metódy psychológie

#### *Pozorovanie*

Pozorovanie je najstaršia a najpoužívanjšia metóda. Jej podstata je v „zámernom, systematickom a plánovitom vnímaní vonkajších, objektívnych prejavov jednotlivca alebo sociálnej skupiny“ (Provazník, 1997). V psychológii rozlišujeme **introspekciu** (pozorovanie vlastných psychických stavov a procesov) a **extrospekciu** (pozorovanie druhých ľudí). Introspekciu niektorí psychológovia úplne zavrhi, pretože ju považovali za neobjektívnu metódu. **Introspekcia** vychádza zo subjektívneho prežívania jednotlivca, ale aj to sa v konečnom dôsledku môže stať predmetom vedeckého bádania. V psychológii sa nemôžeme zaoberať bez výpovede skúmanej osoby, preto sebazpozorovanie prináša veľmi cenný materiál. Pre vedeckú psychológiu je cenný aj materiál, ktorý poskytnú spomienky, autobiografie, denníky a pod. Nemôžeme teda obísť materiál, ktorý poskytuje sebazpozorovanie. Pri tomto materiáli je však potrebné prísne zachovať vedecké postupy a opatrnosť pri formulácii záverov. **Extrospekcia** znamená pozorovanie iných, uskutočňuje sa v prirodzených podmienkach bez zásahu iného človeka. Predmetom pozorovania môžu byť prejavy správania, mimika, psychické procesy a pod. Úlohou vedeckého pozorovania má byť:

1. úplne opísanie predmetov a javov,
2. vysvetlenie daného javu.

Aby pozorovanie bolo vedecké musia byť dodržané tieto požiadavky:

- plánovitosť - predpokladá dôkladnú prípravu na každé pozorovanie,
- systematickosť - znamená dôkladné pozorovanie, určitý systém, štruktúru pozorovania. Pri pozorovaní postupujeme od známeho ku neznámemu, od jednoduchého k zložitému, čiže dodržiavame postupnosť. Pri pozorovaní sa nespoliehame na mienku iných, ale predovšetkým sa spoliehame na vlastnú skúsenosť,
- presnosť - dosiahneme zapisovaním si odpozorovaných javov (Boroš, 2000).

Pozorovanie môže byť **neexperimentálne**, tzn. pozorujeme jav, ktorý sme nevyvolali a ani sme do neho nezasiahli, alebo môže byť súčasťou experimentu či rozhovoru. Môžeme pozorovať **jednorázovo** v časovo vymedzenom úseku, alebo **dlhodobo** (napr. uvedené pozorovanie opakujeme niekoľkokrát po

niekoľkých dňoch). Dlhodobé pozorovanie znižuje vplyv možných chýb náhodných podmienok jednorazového pozorovania.

Pri pozorovaní môžu na sledované javy pôsobiť rušivé momenty, napr. ľudia sa správajú ináč ak je prítomná cudzia osoba, keď vedia že sú pozorovaní. Na prekonanie rušivého momentu sa používa metóda **nepozorovaného pozorovania**, keď sa využíva špeciálne technické zariadenie, napr. pozorovanie detí cez jednostranne priehľadné sklo. Niekedy sa podarí vylúčiť rušivé momenty, a to vtedy, keď pozorovateľ dobre pozná skupinu, pravidelne sa s ňou stretáva, poprípade je jej súčasťou.

## **Experiment**

Experiment je metóda, ktorá sa systematicky, používala v 18. storočí, ale prvý experiment bol zaznamenaný už v 7. storočí pred našim letopočtom. Je to metóda ktorú pôvodne začali používať predstavitelia prírodných vied a išlo o umelo navodenú situáciu čiže pokus.

V experimentálnom výskume zámerne vyvolávame, alebo meníme určitú podmienku, ktorej vplyv na psychiku sledujeme- meriame, ostatné ponechávame nezmenené.

Experimentálna metóda sa veľa využíva pri výskume psychických procesov, stavov, učení, ale aj pri výskume malých sociálnych skupín a vzťahov medzi ľuďmi. Ak porovnáme experiment s neexperimentálnym pozorovaním, tak experiment umožňuje meranie, kvantitatívne vyjadrenie a teda aj presnejšie poznanie. Môžeme hovoriť o výhodách experimentu ak povieme, že experiment môžeme opakovať a tým aj skontrolovať platnosť výsledkov. Okrem toho, môžeme ho navodiť kedykoľvek a nemusíme čakať na vznik prirodzenej situácie. Ale tak ako má experiment výhody, má aj nevýhody, a to predovšetkým tým, že prebieha v umelých podmienkach, ktoré sú pre skúmanú osobu neprirodzené a preto výsledky môžu byť skreslené. „Vhodným usporiadaním experimentu, v kombinácii laboratórneho a prirodzeného experimentu a s neexperimentálnym pozorovaním je možné uvedené nedostatky obmedziť a využiť prednosti experimentálnych metód“ (Čáp, 1997).

Experiment v psychológii môžeme deliť na **prirodzený, laboratórny, ex post facto a terénny výskum**.

**Prirodzený experiment** je výskumná metóda v reálnej situácii. Podmienky experimentu sú veľmi starostlivo sledované a nezávislá premenná je kontrolovaná experimentátorom. Veľký význam má prirodzený experiment v oblasti výchovy a vzdelávania a môže prebiehať v škole, v domovoch mládeže, študovniach a pod. Skúmaná osoba sa nachádza v tomto prostredí dlhší čas

a preto je možné organizovať podmienky jej života v súlade s úlohami výskumu. Napríklad môžeme sledovať vplyv školských podmienok (nezávislá premenná) na rozvoj vzťahov medzi žiakmi (závislá premenná (Plevová, 2004, s. 13).

**Laboratórny experiment** robíme v špeciálne vybavených miestnostiach – laboratóriach. Takto upravené prostredie nám umožňuje kontrolovať všetky premenné, a tiež presne registrovať výsledky.

**Experiment ex post facto** pri tejto metóde je pozorované Y (závislá premenná) a z tohto pozorovania je potom retrospektívne hľadané X (nezávislá premenná). Táto cesta je volená všade tam, kde príčiny javu, ktoré chceme pochopiť, majú svoj začiatok v minulosti (Mikšík, podľa: Plevová, 2004).

**Terénny výskum** sa zameriava na objavenie vzťahu a vzájomných prepojení sociologických, psychologických a pedagogických premenných v rôznych sociálnych štruktúrach. V podstate ide o použitie experimentu ex post facto. Kým pri prirodzenom a laboratórnom experimente sa vytvárajú a menia podmienky v terénnom výskume sa berú do úvahy už existujúce podmienky a pozoruje sa na nich závislá premenná. V terénnom experimente výskumník obyčajne nemanipuluje so žiadnou nezávislou premennou.

### 3.2.2 Exploratívne metódy psychológie

Sú to metódy, ktorých úlohou je získať čo najviac psychologického materiálu na základe výpovede (odpovedí) osôb a preto ich aj nazývame **zist'ovacie metódy**. Je to široká škála metód. My budeme hovoriť len o tých základných.

#### **Rozhovor (interview)**

Je veľmi častá metóda a slúži v psychologickom výskume na zhromažďovanie údajov o prežívaní a správaní osoby. Výhodou tejto metódy je priamy kontakt s osobou. Základom je kladenie otázok, ktoré si vopred musíme pripraviť, aby sme dosiahli cieľ nášho rozhovoru. Z hľadiska cieľa môžeme hovoriť o rozhovore *výskumnom, diagnostickom, anamnestickom, terapeutickom, poradenskom a pod.*

Cieľom *výskumného rozhovoru* je zámerne vyvolať také reakcie u pokusnej osoby, ktoré sú dôležité pre výskumný cieľ. *Rozhovor diagnostický* sa používa na diagnostikovanie osoby a prekrýva sa s anamnézou. *Anamnestický rozhovor* podáva výskumníkovi základné informácie zo života skúmanej osoby z oblasti sociálnej, psychologickéj, biologickej a pod. často býva neoddeliteľnou

súčasťou lekárskeho vyšetrenia. *Terapeutický rozhovor* poskytuje pomoc, upokojenie, môže liečiť a vedie ku zmene psychického stavu klienta. *Poradenský rozhovor* môže používať psychológ, na poskytnutie informácií klientovi pri riešení problémov (Plevová, 2004).

V rozhovore má dôležitú úlohu kladenie otázok. Podľa toho aké otázky kladieme v psychológii hovoríme o *otázkach otvorených a zatvorených*. *Otvorené otázky* sú voľné, ponechávajú väčší priestor pre odpoveď respondenta. Opytovaná osoba má možnosť voľne rozprávať a vysvetliť určitú situáciu. Nevýhodou takýchto otázok je časová náročnosť.

*Zatvorené otázky* slúžia na spresnenie informácií, pričom umožňujú respondentovi vybrať si z dvoch alternatív *áno* alebo *nie*. Ich použitie je časovo nenáročné, ale tlmia kontakt medzi bádateľom a respondentom.

Aj u metódy rozhovoru je potrebná registrácia. Záznam rozhovoru je možné robiť v jeho priebehu, alebo po ukončení. Formu zápisu volíme tak, aby nebol ovplyvnený plynulý priebeh rozhovoru a nepôsobil na respondenta rušivo (Čáp, 1997).

## **Dotazník**

Úlohou dotazníka je získať čo najväčšie množstvo údajov za krátky časový úsek. Slúži tak ako rozhovor, ale namiesto ústnych odpovedí prináša odpovede písomné. Podstatou je písomné kladenie otázok, ktoré musia byť dobre sformulované tak, aby im respondent rozumel. Dotazník nekladie také vysoké nároky na experimentátora ako rozhovor, pretože pri dotazníku sa nemusí získavať dôvera respondenta a nejde o osobný kontakt. Na druhej strane si ale musíme uvedomiť, že nie každý človek sa vie dobre vyjadrovať písomne. Práve tu chýba osobný kontakt, ktorý umožňuje prípadné vysvetlenie nejasných otázok, čím zabránime skresleniu údajov. V dotazníkoch, podobne ako v rozhovore, rozlišujeme otázky „*otvorené*“ na ktoré respondent odpovedá voľne a môže vyjadriť bezprostredne svoje pocity, postoje, názory, alebo „*zatvorené*“, pri ktorých si respondent vyberá z viacerých vopred daných možností.

Otvorené i zatvorené otázky majú svoje výhody aj nevýhody. Zatvorené otázky sa ľahšie spracovávajú, ale výsledky môžu byť skreslené napríklad vplyvom sugestívnych otázok. Pri zatvorených otázkach sa môže strácať časť informácií, ktorú by respondent uviedol pri otvorenej otázke. Preto sa niekedy obidva druhy otázok kombinujú.

Okrem týchto metód sa v psychológii používa množstvo iných metód, ktoré sú špeciálne a často majú charakter sociálno-psychologický napr.

psychologické testy, sociometrická metóda, metóda projekcie, metóda odpovedí, analýzy produktov činnosti ľudí a pod. Podľa toho, čo je cieľom výskumu, sa môžu používať rôzne kombinácie metód a ich spracovania.

### *Testové metódy*

Testové metódy tvoria širokú škálu psychologických metód. Môžeme sa pripojiť k názoru, že testová situácia je totožná s experimentálnou situáciou. Psychologické testy sú meracie nástroje, ktoré sú štandardizované a obyčajne merajú nejakú vzorku správania osobnosti napr. individuálne rozdiely v schopnostiach, motivačných, temperamentových, sociálno-psychologických vlastnostiach a pod. Získané dáta prostredníctvom testov sú štatisticky vyhodnocované a porovnávané so správaním iných jednotlivcov, ktorí sú v rovnakej experimentálnej situácii.

Najčastejšie testové metódy delíme na dve kategórie a to na **testy mentálnych schopností a testy osobnosti**.

- **Testy mentálnych schopností** sú zamerané na meranie výkonu respondentov, na ich úspech alebo neúspech. Hovoríme týmto testom aj výkonné. Medzi testy mentálnych schopností patria *testy inteligencie, testy špeciálnych schopností, testy vedomostí*.
- **Testy osobnosti** umožňujú merať aj ďalšie vlastnosti osobnosti ako sú temperament, motivačné vlastnosti, sebadôveru, dominanciu a submisivitu, hodnotovú orientáciu, záujmy a pod. Medzi testy osobnosti patria *projektívne metódy, objektívne testy osobnosti, dotazníky a posudzovacie stupnice*.

### ZHRNUTIE

V rámci rozvoja psychológie sa začiatkom 20. storočia venovala pozornosť aj štruktúre, systému jej disciplín. Podľa T. Pardela (1979) delíme psychologické disciplíny na **základné, špeciálne a aplikované**. Medzi základné zaraďujeme tie psychologické disciplíny, ktoré sú poznatkovým zdrojom pre aplikované disciplíny a poskytujú všeobecné základné informácie o psychológii ako vede. Medzi ne radíme všeobecnú psychológiu, ontogenetickú (vývinovú) psychológiu, psychopatológiu. Do skupiny špeciálnych psychologických disciplín patrí zoopsychológia, komparatívna psychológia, psycholingvistika, sociálna psychológia, patopsychológia a pod. Problematike uplatňovania psychológie v praxi sa venujú aplikované psychologické disciplíny. Patria sem pedagogická psychológia, psychológia práce, forenzná psychológia, obchodná psychológia a pod.

Daný prehľad je len orientačný, pretože v súčasnom období nie sú niektoré špeciálne disciplíny prepracované a sú zdrojom štúdií, spresňovania náplne a postupného začlenenia do systému psychologických vied napr. psychológia náboženstva, psychológia reklamy, propagandy, riadenia (Boroš, 2000).

V psychológii ako v každom vednom odbore sa používajú rôzne metódy. Najpoužívanéjšie metódy v psychológii je možné rozdeliť do dvoch skupín:

- základné metódy – pozorovanie, experiment,
- exploratívne metódy – rozhovor, dotazník, anketa, psychologické testy.

**Pozorovanie** je metóda, pri ktorej sa psychika človeka skúma na základe vonkajších prejavov správania.

**Experiment** je metóda pozorovania, registrovania zmien v priebehu umelo (zámerne) vyvolaného javu. Ide o možnosť manipulácie s premennými.

**Rozhovor** je metóda na získanie informácií o respondentovi, o jeho názoroch, postojoch, záujmoch a citových stavoch prostredníctvom otázok. Pri rozhovore ide o bezprostredný kontakt s respondentom, čo dopomáha dokresliť si o ňom názor.

**Dotazník** je psychologická metóda založená na otázkach v písomnej podobe. Dotazník by mal byť anonymný a môže mať charakter výskumný alebo psychodiagnostický.

**Psychologické testy** – predstavujú štandardizované meracie nástroje nejakej vzorky správania sa osobnosti. Delíme ich na testy mentálnych schopností a testy osobnosti.

Okrem uvedených metód sa v psychológii používajú aj iné metódy a možno povedať, že okrem základných v každej psychologickkej disciplíne sa využívajú špeciálne metódy (sociometria, metóda projekcie, metóda výpovedí, analýza produktov činnosti ľudí a pod.)



## 4 DETERMINÁCIA ĽUDSKEJ PSYCHIKY

**Determinácia** - samotné slovo znamená príčinnú podmienenosť a zákonitú závislosť vecí a javov. Podľa vedeckého chápania všetky javy a veci sú prísne determinované. Aplikácia princípu determinácie na oblasť duševného života by potom mala znamenať:

- a) že všetko, čo existuje v psychike človeka je podmienené istými presne zisiteľnými činiteľmi,
- b) že psychiku každého človeka možno v každej etape vývinu a v každom momente prežívania a správania poznať, vysvetliť pretože je výsledkom určitých konkrétnych a zisiteľných činiteľov,
- c) že duševný život človeka prebieha podľa presných zákonitostí.

Lenže život človeka to nie sú len presne stanovené biologické a sociálne zákonitosti, ale každý jednotlivec vo svojom vývine sa odlišuje od ostatných ľudí svojou individualitou, ktorá sa z prísnych pravidiel vymyká.

Psychológia pri objasňovaní fungovania človeka neostáva osamotená. Keďže človek je vo svojej podstate tvorom biologickým, je determinovaný biologickými činiteľmi a preto spadá do výskumu vied biologických. Okrem toho je človek aj tvor spoločenský to znamená, že podlieha zákonom spoločnosti, preto je predmetom skúmania aj spoločenských vied. Z daného vyplýva, že človek je determinovaný biologicky a sociálne, hovoríme teda o biologickej a sociálnej determinácii psychiky človeka.

**Príroda** pozostáva zo živej a neživej hmoty. Organizovaný súbor živej hmoty, schopný samostatne žiť, nazývame organizmom. Podľa Nakonečného (1998) je „organizmus živý samoregulujúci systém, ktorý tvorí funkčnú a štruktúrnu jednotu so svojím životným prostredím“.

**Organizmus** môže mať rozličnú zložitosť, ktorá závisí od stavby organizmu, špecializácie činnosti jednotlivých orgánov, koordinácie činnosti medzi nimi a od riadenia činnosti organizmu navonok. Najjednoduchším organizmom je živá bunka a najzložitejším je ľudský organizmus. Človek je tiež „organizmus, ale svojím vývinom vo svete kultúry presahuje dimenzie biologického bytia“ (Nakonečný, 1998 s. 111).

V prírode má všetko svoje prísne pravidlá a teda aj každý živočíšny druh má svoj vlastný svet. Je to tzv. **životné prostredie**, ktoré každému organizmu umožňuje existenciu, ale u každého organizmu je toto prostredie špecifické. Svet niektorých živočíchov je veľmi jednoduchý, napr. organizmus morskej

medúzy je akousi plávajúcou pumpou, ktorou nasáva morskú vodu naplnenú planktónom, prefiltruváva ju, vypúšťa a zachytený planktón jej slúži ako potrava. Pre každý organizmus je príznačné udržať si vnútornú fyziologickú rovnováhu. Túto rovnováhu narúša najmä neuspokojenie jednej alebo viacerých fyziologických potrieb organizmu. Každé narušenie vnútornej rovnováhy organizmu sa spája s úsilím odstrániť ho. Schopnosť a úsilie živého organizmu udržať si stav relatívnej vnútornej rovnováhy sa nazýva **fyziologická homeostáza**.

Pre každý organizmus je tiež typická snaha udržať si rovnováhu s okolitým prostredím, čomu hovoríme **vonkajšia homeostáza**. Čím je organizmus zložitejší, tým zložitejšie sú prvky, ktoré udržiujú jeho rovnováhu s prostredím a tým náročnejšia, zložitejšia je aj činnosť potrebná na jej udržanie. Kým jednoduchšie organizmy sú iba pasívne, vyššie organizmy už aktívne reagujú na prostredie. Jednota organizmu a prostredia patrí medzi základné princípy biológie a platí aj na človeka (Čáp, 1997).

## 4.1 Biologická determinovanosť psychiky

Biologické činitele predstavujú predpoklady, pre rozvoj rôznych fyzických a psychických vlastností človeka. Sú to tie dispozície, ktoré si prinášame na svet od svojich predkov, čiže sú dedičné. Z pohľadu biologickej determinácie do týchto činiteľov zahrňame nervovú sústavu, žľazy s vnútornou sekréciou, dedičnosť. Nemôžeme však zabudnúť ani na základnú hnaciu silu človeka a to pudy, inštinkty a potreby. Všetky tieto determinanty sú navzájom prepojené a udržiujú rovnováhu medzi organizmom a prostredím. Vzťah medzi organizmom a prostredím u vyšších živočíchov zabezpečuje nervová sústava.

### 4.1.1 Nervová sústava (NS)

**Nervová sústava (NS)** - je funkčne najvyšším orgánom činnosti organizmu. Riadi a koordinuje činnosť jednotlivých orgánov tak, aby organizmus reagoval vždy ako celok.

Reguláciu správania na úrovni nervovej sústavy (NS) zabezpečuje systém analyzátorov, funkcia mozgomiechového a vegetatívneho aparátu. Mozgomiechový systém je ústredným regulačným a integračným systémom, ktorý zabezpečuje jednotu organizmu a prostredia.

Z prostredia na organizmus pôsobí množstvo podnetov, ktoré zachytávajú zmyslové orgány predovšetkým analyzátory. Nervové impulzy sa šíria

aferentnými dráhami do nervových ústredí v mieche a v mozgu, kde vzniká psychický obraz vonkajšieho sveta, ktorý nazývame pocit, vnem.

Funkcia NS spočíva v tom, že prijíma a spracúva podnety z vonkajšieho a vnútorného prostredia organizmu a vytvára celistvú biologicky účelnú odpoveď organizmu na jeho životné podmienky. Základnou jednotkou NS je *nervová bunka, neurón*. Skladá sa z tele bunky a nervových výbežkov dendritov a neuritov.

*Dendrity* predstavujú krátke výbežky, bohato rozvetvené, zachytávajúce podráždenie z okolia nervovej bunky a privádzajúce podnety do bunky.

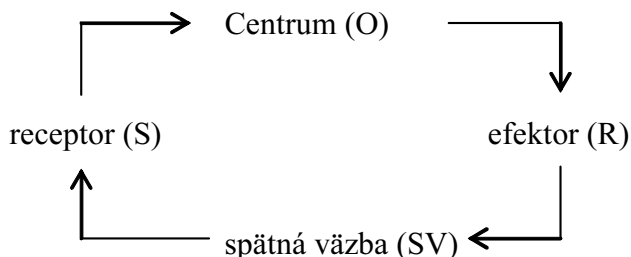
*Neurity* sú dlhšie nervové vlákna, odvádzajúce podráždenie z jednej bunky do druhej. Prenos nervového vzruchu z jedného neurónu do druhého, umožňujú tzv. *synapsie*. Je to spoj medzi telom neurónu a nervovým vláknom iného neurónu. Tieto synapsie buď prenos umožnia, alebo zablokujú vplyvom biochemického prostredia. Nervové vzruchy sa šíria nervovými vláknami ako elektrické impulzy.

NS teda zabezpečuje jednotu organizmu a prostredia, nielen vonkajšieho ale aj vnútorného, tj. jednotu všetkých častí sústav a procesov organizmu. NS je zložitý funkčný celok, ktorý tvorí :

- **Vegetatívna NS** - riadi a zabezpečuje činnosť vnútorných orgánov a žliaz s vnútornou sekréciou. Pracuje nezávisle od našej vôle. Skladá sa z nervstva sympatického a parasympatického, ktoré vyvíja protikladnú činnosť. Kým jedno z nervstiev činnosť niektorého vnútorného orgánu urýchľuje, druhé ju spomaľuje. Napr. pri citových stavoch, pri regulácii žliaz s vnútornou sekréciou, pri udržaní biologickej homeostázy.
- **Periférna NS** - sa skladá z receptorov, dostredivého (aferentného) a odstredivého (eferentného) nervstva. **Receptory** sú citlivé nervové zakončenia na povrchu kože, v zmyslových orgánoch a vnútri organizmu (svaloch, vnútornom uchu), ktoré premieňajú energiu podnetu na nervový impulz.
- **Centrálna nervová sústava (CNS)** sa skladá z miechy, predĺženej miechy a mozgu. Miecha je uložená v kanáliku chrbtice, je to povrazec dostredivých a odstredivých nervov. V mieche sú uložené ústredia, ktoré automaticky riadia činnosť niektorých vnútorných orgánov. Predĺžená miecha spája miechu s mozgom. Sú v nej uložené nervové ústredia, ktoré riadia pohyby, držanie tela, činnosť dýchacích orgánov a srdca, príjem, trávenie a vylučovanie potravy.

*Mozog* je centrum, kde sa spracúvajú informácie z vnútorného a vonkajšieho prostredia organizmu. Mozog obsahuje asi 70 % všetkých neurónov CNS a uskutočňuje sa v ňom zložitá analyticko-syntetická činnosť

pri spracovaní informácií a vytvárajú sa odpovede v podobe správania sa človeka (Nakonečný, 1998). Činnosť mozgu sa uskutočňuje reťazami reflexných oblúkov.



Obr. 1 Reflexný oblúk

Napr. správanie sa človeka, ktorý sedí doma a číta knihu. Zrazu zazvoní zvonček (S stimul, podnet). Zvuk podráždí sluchový receptor a toto podráždenie navodí množstvo nervových impulzov, ktoré sú napojené na nervové bunky sluchového receptoru a odvedené do určitej časti mozgovej kôry, kde na základe zložitej analyticko-syntetickej činnosti kôrových neurónov sa najprv identifikuje tento zvuk (či ide o zvonček pri dverách a nie telefón) a vypracúva sa adaptačná pohybová reakcia. Človek odloží knihu, pritom si cestou do predsiene všimne poriadok, snaží sa čo to napraviť, potom otvorí dvere. Ak je tam známa osoba, je to ďalší podnet k ďalšej reakcii napr. pozdrav a radosť, ak ide o neznámu osobu vedie to obyčajne k otázke. Ak za dverami nie je nikto, vyvolá to ďalšiu reakciu, napr. prejdeme ku oknu pozrieť sa, alebo zdvihneme telefón od vchodových dverí atď. Mozog tu pôsobí ako štáb, ktorý prijíma vzruchy podnetov, spracúva ich a vydáva príkazy na jednotlivé akcie, aby bol dosiahnutý cieľ a udržaná homeostáza.

Nervová sústava funguje na základe **nervových procesov**, ktorými sú **vzruch** a **útlm**. Podstata *vzruchu* je elektrochemická. Vzniká premenou energie pôsobiaceho podnetu.

*Útlm* je aktívny nervový proces, ktorý spôsobuje zníženie až zastavenie činnosti príslušných orgánov. Pri silnom podnete vzniká v mozgovej kôre podráždenie a z tohto ohniska sa vlnovite šíri do prostredia. V danom momente platí pre vzruch a útlm **zákon iradiácie** = šírenie sa po mozgovej kôre. Po svojom rozšírení dochádza ku opačnému procesu, kedy sa vzruch a útlm vracajú späť do východiska, čo je **zákon koncentrácie**. Vznik jedného nervového

procesu dáva podnet na vznik druhého. Tento jav prebieha podľa **zákona vzájomnej indukcie**. Základným prvkom v činnosti nervovej sústavy je *reflex*, ako zákonitá odpoveď (reakcia) organizmu na vonkajší alebo vnútorný podnet. Ak sa reflex uskutoční na základe vrodenej nervovej dráhy, je to nepodmienený reflex. Ak sa však v priebehu vývinu utvorí nová nervová dráha, (tak že vznikne medzi dvoma ohniskami v mozgovej kôre dočasný spoj) hovoríme o *podmienenom reflexe*.

#### **4.1.2 Endokrinný systém (činnosť žliaz s vnútornou sekréciou)**

Činnosť nervovej sústavy úzko súvisí s činnosťou žliaz s vnútornou sekréciou. Produktmi žliaz sú hormóny, produkované priamo do krvi. Hormóny sú vlastne akési „chemické informácie“, ktoré ovplyvňujú nielen telesné funkcie, ale aj naše správanie, teda zasahujú do nervovej činnosti. Zvýšená alebo znížená činnosť niektorej zo žliaz sa môže prejavíť v telesnej oblasti, ale aj v poruchách duševného života. K žľazám s vnútornou sekréciou patria hypofýza, štítna žľaza, príštitné telieska, detská žľaza, pankreas, nadobličky, pohlavné žľazy. Napr. pri poruche hypofýzy v detstve dochádza k tzv. gigantizmu čiže obriemu vzrastu a pri nedostatočnej produkcii rastového hormónu sa rast zastavuje, čomu hovoríme nanizmus. Štítna žľaza vylučuje hormón tyroxín ktorý obsahuje 65 % jódu. Nedostatok tyroxínu v krvi sa môže u detí prejavíť znižovaním osifikácie a regeneračnej schopnosti buniek. Nedostatok tyroxínu môže ovplyvniť aj priebeh puberty, čiže oneskorí sa telesné dospievanie a nedostatočne sa vyvíjajú sekundárne pohlavné znaky.

#### **4.1.3 Dedičnosť**

Dedičnosť sa pokladá za biologický faktor v ľudskej psychike. Je to všetko to, čo si dieťa prináša na svet po svojich predkoch prostredníctvom génov a čo potom ovplyvňuje úroveň rozvoja jeho psychiky. Úroveň psychických procesov, psychické vlastnosti a stavy sa priamo nededia. Dedičné predpoklady psychického vývoja sa nazývajú *vlohy (dispozície)*. Vlohy sú anatomicko-fyziologické osobitosti telesného organizmu, centrálného nervového systému a zmyslových orgánov, ktoré sú predpokladom pre rozvoj duševných vlastností - nazývaných schopností. Tak napr. sotva sa vynikajúcim gymnastom môže stať ten, kto má zavalitú alebo vysokú postavu, vrodená farbosleposť je sotva dobrým predpokladom pre rozvoj výtvarných schopností.

Vlohy, ako zdedené osobitosti nervovej sústavy a celého organizmu, tiež ovplyvňujú psychiku človeka. Je však otázne do akej miery? Touto otázkou sa

zaoberajú psychológovia desaťročia, ale dosiaľ jednotný názor neexistuje. Podľa starších názorov, (17. - 18. storočie, ktoré vyhovovali vtedajšej šľachte a ich ideológom), sa psychické vlastnosti dedia a teda je tam najväčší podiel biologickej determinácie. Oproti tejto filozofii vystúpil filozof C. Helvetius a spolu s ďalšími osvietencami zdôrazňovali vplyv spoločenského prostredia a výchovy na osobnosť človeka.

Súhrn dedičných vlastností, ktoré si človek prináša na svet, sa nazýva **genotyp**. Prostriedky prenosu sú gény. Súbor psychických vlastností, ktoré sú produktom interakcie skúseností a genotypu, sa nazýva **fenotyp**. Je teda možné povedať, že podstatou dedičnosti psychických vlastností sú biochemické procesy, s ktorými súvisia rôzne vlastnosti aktivity NS (Nakonečný, 1995). Tieto zdedené dispozície v interakcii s prostredím sa uplatňujú vo formovaní spôsobov psychického reagovania na situáciu. Napr. Galton sa zaujímal o vzťah dedičnosti a geniality. Po výskumoch dospel k názoru, že genialita je dedičná, ale veľký podiel tu zohráva aj spoločenské postavenie (Oravcová, 2000). Možno povedať, že pri zmyslovej dedičnosti polovicu úspechu pripisujeme dedičnosti a polovicu sociálnemu vplyvu.

Začiatkom 20. storočia väčšina psychológov uznala dôležitosť pôsobenia dedičnosti aj sociálneho prostredia pri formovaní osobnosti. Dedičnosť psychických vlastností je oveľa menej preskúmaná, než dedičnosť telesných vlastností. Človek nie je dokonale vybavený inštinktami ako zvieratá a tento nedostatok kompenzuje určitými návykmi. Sem napr. patria vyššia úroveň inteligencie a vývoj ďalších psychických, špecificky ľudských funkcií (napr. fantázia). Nedostatočnosť biologickej výbavy pre fungovanie človeka v spoločenskom prostredí prekonáva proces socializácie, založený na schopnosti učenia, ktoré prebieha ako riadené sociálne učenie, (výchova) v rámci rôznych spoločenských inštitúcií (rodina). Vrodené vlastnosti vytvárajú genetický základ individua, ktorý sa prejavuje už u novorodencov (napr. niektorí sú vzrušivejší). Táto genetická výbava, ktorej zložkou je dedičnosť, vstupuje do interakcie s vonkajším prostredím a predovšetkým s vplyvmi výchovy, napr. bolo dokázané, že podiel dedičnosti na miere inteligencie je 80 %.

Vychádzajúc z literárnych zdrojov (Nakonečný, 1998; Čáp, Mareš, 2001; Daniel, 2003) v zásade platí, že pokiaľ vrodené vlastnosti nie sú prítomné v extrémnych hodnotách napr. u ľudí s príliš silnou alebo príliš slabou vzrušivosťou, rozhodujúcim činiteľom utvárania psychiky je skúsenosť resp. rodina ako primárny zdroj. Okrem temperamentu a inteligencie, kde je vplyv dedičnosti veľmi výrazný, sa tento vplyv uplatňuje aj v niektorých schopnostiach, emocionalite, pri rysoch introverzie a extravenzie a pod.

Aj keď podiel dedičnej determinácie pri niektorých psychických vlastnostiach je veľký, neznamená to že je to vlastnosť nemenná, a že sa

výchovou a spoločenským prostredím nemôže zmeniť. Výskumy robené na Univerzite v americkej Minnesote od r. 1979 na viac ako 350 pároch dvojčiat žijúcich v rodinách ukázala, že na celom rade rysov osobnosti sa podieľa dedičnosť, šlo o rysy ako vodcovstvo, povolnosť voči autorite, tendencia ľahko podliehať zmätku, tendencia k optimistickému pohľadu na život (Nakonečný, 1998). Samozrejme nejde len o dedičnosť, ale o interakciu genetickej výbavy a individuálnej skúsenosti. Ide predovšetkým o vplyv ranej skúsenosti, ktorú dieťa získava vo vzťahu k matke, a tento vplyv môžeme nájsť aj u mláďat živočíchov. Negatívne sa uplatňujú predovšetkým rôzne deprivácie a to predovšetkým citová, nedostatok podnetov k činnosti, neprimerané požiadavky kladené na dieťa a pod.

Vzťah dedičnosti a skúsenosti je nutné považovať za navzájom závislé činitele, kde v interakcii za normálnych podmienok s pribúdajúcim vekom sa stále viac uplatňuje vplyv skúseností. Pre vzťah dedičnosti a prostredia teda platí výrok I. Štúra (1975): „Dedičnosť poskytuje individuovi určité možnosti aj hranice vývoja, rovnako ako mu to poskytuje aj celkové sociálne prostredie so svojimi podporami a prekážkami rozvoja jeho schopností.“

## 4.2 Sociálna determinácia ľudskej psychiky

Človek ako bytosť spoločenská, ktorého prirodzeným životným prostredím je ľudská spoločnosť, je determinovaný týmito zákonitosťami a hovoríme o socio-kultúrnej determinácii. Do tejto determinácie patrí vplyv rodiny (ako primárneho sociálneho prostredia) a kultúrneho prostredia. Jednotlivec je od narodenia neustále v nejakej spoločnosti, societe, majúcej svoje hodnoty, symboly, normy a pravidlá, ktoré si počas života osvojuje, prijíma, ale aj prispôbuje. V danom prostredí sa adaptuje a tento proces nazývame **procesom socializácie**. „Proces socializácie sa uskutočňuje po etapách, ktoré sú podmienené naprogramovaným programom zretia organizmu a potrebami spoločnosti“ (Petrová-Plevová, 2004, s.92). Proces socializácie prebieha na základe mechanizmov učenia. Významné sa tu stáva tzv. *sociálne učenie*. Toto sa uskutočňuje v sociálnom prostredí, ktoré pre subjekt predstavuje orientačnú, ale aj motivačnú sústavu.

Vplyvom sociálneho prostredia sa nielenže reguluje uspokojovanie biologických potrieb, ale ide predovšetkým o zásadný rozvoj osobnosti človeka ako ľudskej bytosti, spoločenského individua, ktorý aktívne dokáže utvárať svoje životné podmienky.

Ak hovoríme o socio-kultúrnej determinácii, máme na mysli dva komplexy determinantov a to:

1. sociálny, spojený s rodinou a ďalšími medziľudskými vzťahmi,
2. kultúrny, spojený s vplyvom rôznych spoločenských inštitúcií a organizácií.

Spoločenské prostredie, v ktorom človek žije, tvorí dynamickú jednotu týchto zložiek (Helus, 1982):

1. zložky hodnotové a normatívne - spoločenské hodnoty a normy ustaľujú spoločenské zvyky, mravné obyčaje, zákony, ktoré určujú čo je prípustné a čo neprípustné,
2. zložky medziľudských vzťahov - utvárajú sa sociálnou interakciou, učením, komunikáciou,
3. spoločenské produkty- ako výsledky ľudskej práce, ktoré poľudšťujú človeka. Tieto produkty predstavujú jeho schopnosti, postoje, potreby,
4. osobnostnú zložku tvoria subjekty spoločensko -kultúrneho systému, t.j. osobnosť človeka, ktorá tento systém poznáva, prežíva, rozvíja alebo prekonáva. Osobnosť človeka je v týchto vzťahoch aktívna, a prejavuje sa v potrebe sociálneho prostredia, utvárania seba samého, nájdenia svojho miesta, roly v spoločnosti.

Prvým prostredím pre jednotlivca, v ktorom sa formuje jeho psychika je rodina. Dôležitú úlohu tu zohráva kvalita rodinnej výchovy, tzn. podnetné alebo málo podnetné rodinné prostredie, úplnosť rodiny, kultúrna úroveň, typ výchovného vedenia, vzdelanostná úroveň rodičov, predovšetkým matky, a pod. Okrem rodinného prostredia značný vplyv na rozvíjanie osobnosti dieťaťa má aj kultúra danej spoločnosti. Sú to napr. tradície, postavenie muža a ženy v spoločnosti, ich rola, uznávanie určitých hodnôt. Napr. toto môžeme ilustrovať náhľadmi na výchovu dievčat a chlapcov v našich podmienkach. V našej spoločnosti sa vyžaduje, aby chlapec neplakal ani v ťažkých situáciách, chlapci dobre poznajú výrok z detstva „čo fňukáš, veď chlapci neplačú“. Zaujímavé sú výskumy Meadovej (podľa: Nakonečný, 1998) ktorá skúmala život rôznych kmeňov na ostrove Samoa. V týchto výskumoch sa zistilo, že správanie sa utvára podľa toho, čo sa očakáva od muža a ženy v jednotlivých kmeňoch. Napríklad v kmeni Arapeš ideálny muž je mierny a zhovievavý a tak isto aj žena je mierna a zhovievavá. V kmeni Tchanebuli je žena dominantným partnerom, kým muž je od nej závislý až podriadený. Podľa tejto autorky mnohé črty osobnosti sú výsledkom pôsobenia danej kultúry a nie pôsobenia biologických rozdielov medzi mužom a ženou. Je ale otázne, do akej miery v tomto formovaní osobnosti zohráva úlohu dedičná výbava človeka.

Kultúrne prostredie, v ktorom človek žije od narodenia, možno charakterizovať ako systém špecifických životných podmienok, ktorý si



vyžaduje špecifické spôsoby adaptácie a ktorý vytvára špecifický druh determinácie psychiky. Človek žije vo svete kultúry, ktorá pred ním vystupuje ako svet symbolov t.j. podnetov, ktoré niečo zastupujú a podnecujú špecificky ľudské spôsoby reagovania. Typickým systémom symbolov, na ktoré je život človeka viazaný sú hovorená a písaná reč, peniaze. Keďže prvotný vplyv kultúry sprostredkuje človeku rodina, ide predovšetkým uvedenie jednotlivca do života v rámci konkrétneho kultúrneho prostredia t.j. naučí ho orientovať sa vo svete symbolov, ale aj predmetov dennej potreby, vo svete spoločenských zvyklostí, hodnôt, kultúrneho správania a pod.. Sociálne skúsenosti dieťaťa vytvárajú tzv. **bazálnu osobnosť** t.j. akýsi špecifický základ, ktorý odráža konkrétnu situáciu dieťaťa s jeho emóciami. Pretože emócie zohrávajú pri upevňovaní skúseností rozhodujúci význam a pretože skúsenosti formujú osobnosť dieťaťa, je obdobie do 3-4 roka rozhodujúcim formatívnym obdobím. Bazálna osobnosť vytvára jadro sociálneho charakteru t.j. postojov, ktoré jedinec zaujíma voči iným ľuďom (Oravcová, 2004). Rodinná výchova sprostredkúva dieťaťu tzv. kultúrne vzorce t.j. normy správania sa, ale aj myslenia a cítenia, normy ktoré vystupujú ako tradície, zvyklosti, móda, zákony a tabu (prísne zákazy spojené s výrazným odporom).

Sociokultúrne vplyvy na utváranie osobnosti sa predovšetkým prejavujú tým, že sa u každého ľudského individua vytvára určitý systém záväzných a okolím očakávaných spôsobov správania, ktoré vytvárajú systém rolí. Každá z rolí si vyžaduje dodržiavať určité pravidlá správania sa, ktoré keď jednotlivec poruší, môžu vyvolať rôzne druhy nesúhlasných, odmietavých reakcií sociálneho prostredia. S niektorými rolami sa človek stotožňuje a berie ich ako samozrejmosť, iné zasa odmieta. Vplyv kultúry na ľudskú psychiku čiže vzťah medzi spôsobom života v tej ktorej kultúre, určený inými normami a utváraním osobnosti je vyjadrený v pojme **modálna osobnosť**. Pri porovnávaní dvoch indiánskych kmeňov s odlišnou kultúrou dospeli ich bádatelia k zaujímavým poznatkom. Meadová (podľa: Nakonečný, 1997) porovnávala kmene Yurokov a Siousov, obyvateľov severoamerickej prémie ktorí majú odlišné kultúry. U Yurokov je charakteristické, že dieťa je dojčené len 10 dní a potom s matkou stráca kontakt. Neskoršie je obmedzované aj v jedle. Modálna osobnosť Yurokov sa pod vplyvom takejto kultúry vyznačuje žglošením, podozrievaním a hnevom. Deti Siousov sú dojčené do 5-6 roka, a ak si to vyžadujú aj dlhšie. Majú úzky kontakt s matkou a sú vychovávané veľmi tolerantne. Ich modálna osobnosť sa vyznačuje veľkorysťou, obetavosťou voči súrodencom, veľkou znášanlivosťou bolesti, ale krutosťou voči nepriateľovi.

Popri vplyvoch kultúry je nutné spomenúť aj vplyvy subkultúr, čiže malých skupín. Tieto skupiny majú silný vplyv prostredníctvom emociogénnych ideí, atraktívnych činností, hesiel. Vplyv niektorých siekt, založených obvykle na

vnútornej kríze jedinca, ktoré sú predmetom ich záujmu, môže viesť až ku deštrukcii osobnosti, k prepadnutiu náboženskému či politickému fanatizmu. Rozhodujúcim činiteľom v procese socializácie je rodinná výchova, ktorá zahrňuje vzťah rodičov k dieťaťu, spôsob a mieru kontroly dieťaťa, výchovné stratégie a konkrétny obsah výchovy. Rodinnú výchovu tvoria dve zložky:

1. Miera prejavov láskyplného záujmu o dieťa.
2. Miera a spôsoby kontroly dieťaťa.

Kombináciou týchto zložiek dostaneme základné typy rodinnej výchovy:

1. Demokratická výchova – ideálny spôsob výchovy, pestuje v dieťati pocit príslušnosti k rodine, dostatočné prejavy lásky k dieťaťu a záujem oň, dieťa má určitú mieru voľnosti, nepoužívajú sa príliš tvrdé tresty, vytvára sa vnútorne vyrovnaný, zdravo sebavedomý jedinec, osobnosť.
2. Rejektívna výchova – odmietavá- dieťa je obmedzované, prísne tresty, prejavy nelásky až odmietania. Vedie ku vnútorne labilnej osobnosti so sklonmi k agresivite, nepriateľskému postoju k ľuďom, neistote a väzbám k partii s pochybnou činnosťou.
3. Liberalistická výchova- variant spojený s nekritickým zbožňovaním dieťaťa a variant s prejavom nelásky voči dieťaťu. Oba majú za následok nežiaduce dôsledky pre ďalší vývin dieťaťa. Vyrastá buď zhýčkané dieťa, alebo dieťa ulice, alebo povaha nevyhranená. Výskumy poukázali aj na zásadný vplyv vzťahu matka- dieťa na vývin osobnosti. Opäť možno porovnať tie isté indiánske kmene. Yurokovia - výchova sa vyznačuje prísnosťou, predovšetkým vo vzťahu k jedlu. Dospelí lipnú na majetku, potrpia si na čistote a sú považovaní za lakomcov a zlostníkov. Siouxovia vychovávaní dlhšie matkou sa v dospelosti prejavujú veľkorysnosťou, obetavosťou voči súrodencom, ale aj stoizmom a krutosťou voči nepriateľovi a trpezlivým znášaním bolesti.

Rodinná výchova sa v rôznych kultúrach a subkultúrach vyznačuje rôznym potenciálom úzkosti v psychike dieťaťa. Ten je spojený s prísnosťou a náročnosťou výchovných požiadaviek voči dieťaťu. Ide o rôznu mieru tolerancie voči prirodzeným a spontánnym prejavom dieťaťa a jeho schopnostiam napr. tolerancie voči prirodzenej nešikovnosti dieťaťa. Miera tolerancie je spojená s mierou a spôsobmi trestania dieťaťa (Nakonečný, 1998).

**Spoločenské normy** upravujúce správanie človeka, zasahujú do psychiky dieťaťa už v detstve a formujú ho. Jeho prežívanie a správanie nie je pasívnym odrazom naň pôsobiacich spoločenských vplyvov. Každý jedinec v dôsledku sebvýchovy, tieto podnety sociálneho prostredia zvnútorňuje, pretavuje svojím spôsobom. Jedinec si utvára svoj vlastný systém hodnôt, v ktorom sú zahrnuté spoločenské normy a tvoria individuálnu hierarchiu, ktorá sa stáva základným regulátorom jeho vzťahu ku skutočnosti.

Záverom treba odpovedať na otázku „ktorá z biologickej a sociálnej determinácie a do akej miery ovplyvňuje ľudskú psychiku?“ Vo všeobecnosti platí, že v ranom detstve sa výraznejšie uplatňujú biologické činitele, avšak s vekom postupne ustupujú sociálnym vplyvom. V starobe opäť môžu prevládať biologické činitele. Dve základné determinácie môžu pôsobiť súhlasne alebo protikladne. O súhlasnom hovoríme vtedy keď napríklad dieťa s hudobnými vlohami vyrastá v prostredí, ktoré napomáha ich rozvoju. O nesúhlasnom pôsobení hovoríme vtedy, keď mladý človek dosahuje pohlavnú zrelosť, ale v dôsledku svojho spoločenského postavenia (neschopnosť užiť rodinu) si nemôže dovoliť uplatnenie tohto pudu (Michel, Mooreová, 1999).

## ZHRNUTIE

Človek ako živý organizmus je podmienený biologickými zákonitosťami, ale zároveň je aj členom spoločnosti. Celý jeho život, jeho aktivita a jeho psychický život je determinovaný biologickými a sociálnymi činiteľmi, hovoríme o **biologickej a sociálnej determinácii** ľudskej psychiky.

### **Biologická determinácia**

Živý organizmus je v neustálom vzťahu s prostredím. Prijíma potravu, kyslík, vylučuje prispôbuje sa a pod. Narušenie vzťahu medzi organizmom a prostredím môže viesť ku ohrozeniu života organizmu.

Prvkami biologickej determinácie sú: nervová sústava, žľazy s vnútornou sekréciou, dedičnosť, pudy, inštinkty a potreby.

Vzťah medzi organizmom a prostredím zabezpečuje **nervová sústava**, ktorej základom je **neurón**, čiže nervová bunka. Nervová sústava zabezpečuje príjem informácií, ich spracovanie a vypracovanie odpovede na podnety. Najjednoduchšia odpoveď organizmu je reflex, ktorý sa uskutočňuje na základe **reflexného oblúku**. Ten sa skladá z týchto častí:

1. receptora – ktorý umožňuje príjem podnetov, informácií,
2. aferentných (dostredivých) dráh – umožňujú prenos informácií do centra
3. nervového centra – umožňuje informáciu spracovať a rozhodnúť o odpovedi,
4. eferentných dráh (odstredivých) – vedú impulzy k výkonným orgánom (efektorom),
5. efektorov – výkonné orgány, ktoré realizujú odpoveď centra.

Nervová sústava pracuje na základe dvoch nervových procesov - **vzruchu a útľmu**. Ich činnosť je riadená zákonmi: **zákon iradiácie, zákon koncentrácie, zákon vzájomnej indukcie**.

### *Endokrinný systém*

Patria sem žľazy s vnútornou sekréciou. Ich produkty, hormóny vylučované do krvi, sú rozvádzané do tela človeka. Pri akejkoľvek poruche žliaz s vnútornou sekréciou sa narúša vnútorná rovnováha človeka, čo má odraz aj na jeho psychickej činnosti.

### *Dedičnosť*

Zabezpečuje prenos genetických znakov prostredníctvom génov z generácie na generáciu, čo vo významnej miere ovplyvňuje psychiku človeka.

### *Sociálna determinácia*

Človek na rozdiel od zvieracích mláďat je od narodenia úplne odkázaný na starostlivosť dospelých. Pôsobením výchovy z rodiny, školy, kamarátov, a pod. načerpá a získa toľko skúseností, koľko by bez nich, sám, odkázaný len na seba, nedokázal získať počas celého života. Získaním vedomostí, zručností a návykov sa človek dokáže v sociálnom prostredí adaptovať, prevziať pravidlá a normy, čomu hovoríme **proces socializácie**. Tento proces prebieha len v interakcii s ostatnými ľuďmi. Dôležitou súčasťou sociálnej interakcie je sociálna komunikácia, ktorá umožňuje utváranie medziľudských vzťahov a zároveň formovanie osobnosti človeka.

V psychike človeka vzniká mnoho rozporov medzi biologickou a sociálnou zložkou. Človek sa síce stáva spoločenským tvorom, ale to neznamená, že to čo je v ňom biologické, resp. čo bolo v jeho psychike vrodené, prestáva pôsobiť alebo sa stráca celkom.

## 5 PSYCHOLÓGIA POZNÁVANIA

Základnou funkciou neuropsychickej činnosti človeka je správna adaptácia na prostredie, v ktorom človek žije. Správna adaptácia v prostredí znamená:

- dobré ho poznať,
- mať k nemu správny vnútorný vzťah,
- aktívne naň pôsobiť a prispôbiť si ho,
- primerane sa v prostredí správať,
- vedieť využívať minulé skúsenosti.

Poznávanie sa realizuje prostredníctvom psychických procesov, ako odpoveď alebo reakcia individua na podnety z prostredia. Medzi základné poznávacie procesy patria: **pocit'ovanie, vnímanie, predstavivosť a fantázia, pozornosť, pamäť, myslenie a reč.**

U Nakonečného (1998) nájdeme delenie psychických procesov na dve skupiny, a to na **jednoduché**, kde zaraďuje vnímanie, predstavy, fantáziu, myslenie a tiež emócie a motiváciu. Do skupiny **zložitých** psychických procesov zaraďuje procesy pamäte v prepojení na učenie.

### 5.1 Pocit'ovanie a vnímanie

Najjednoduchšie a základné informácie o vonkajšom prostredí, ako aj o stave vlastného organizmu jedinec získava pomocou zmyslových analyzátorov. Sám zmyslový orgán však na vytvorenie poznávacieho procesu nestačí, preto je potrebná činnosť nervovej sústavy a mozgu. Činnosť analyzátorov ako výsledný efekt nazývame vnímaním. Vo vnímaní tradične viacerí autori (Daniel, 2003; Nakonečný, 1999; Čáp, Mareš, 2001) rozlišujú dva druhy zážitkov a to **pocity a vnemy**. Pre lepšiu prehľadnosť uvádzame obidva psychické procesy.

**Pocit'ovanie** je základným poznávacím – kognitívnym procesom, ktorým poznávame okolitý a vnútorný svet. Pocit'ovanie je vlastne úvodná fáza zachytávania informácií z vonkajšieho sveta a vnútorného prostredia organizmu.

Pocit'ovanie je však tiež významnou zložkou **adaptácie (adaptačnej činnosti) organizmu**, pomocou procesu pocit'ovania sa prispôbujeme prostrediu, správne sa v prostredí **orientujeme**.

Odber informácií umožňujú zmyslové orgány človeka – **zmyslové analyzátory**, ktoré predstavujú orgány špecializované na príjem (repciu) rôznych druhov podnetov, ktoré k človeku prichádzajú vo forme fyzikálnej alebo chemickej energie. Činnosť analyzátorov nazývame **pocit'ovaním**.

Výsledkom tejto činnosti - pociťovania – je psychický jav – pocit. **Pocit je subjektívny odraz jednotlivých vlastností predmetov a javov okolitého sveta alebo nášho vnútra, ktorý bezprostredne – priamo pôsobí na naše zmysly.** Pocit je prvou informáciou o jednotlivých vlastnostiach predmetov a javov – tak poznáme napr. vôňu kvetov, chuť jedla, zvuk lietadla, teplotu vody, drsnosť látky a pod.

Proces poznávania ako pociťovania začína teda zmyslovým kontaktom čiže zmyslovou skúsenosťou. Základnými zmyslovými orgánmi sú zrak, sluch, chuť, hmat, čuch, nervové zakončenia v koži a svaloch a tiež orgány, na základe ktorých vznikajú pocity rovnováhy, pohybu a polohy. Funkciou zmyslových orgánov je predovšetkým odber informácií z prostredia, predstavujú základný detektor, ktorý má organizmus k dispozícii pre orientáciu vo svojom životnom prostredí. Stavba a činnosť zmyslových orgánov preto zodpovedá osobitostiam životného prostredia konkrétneho živočíšneho druhu a osobitostiam jeho života. Niektoré živočíšne druhy majú veľmi špecifické zmyslové orgány, napr. netopier je vybavený zvláštnym biologickým radarom, pes mimoriadnym čuchom, niektoré ryby osobitnými svetelnými reflektormi a pod.

Pôsobením podnetov (všetkého, čo pôsobí na naše zmyslové orgány) dochádza k podráždeniu nervového tkaniva – **receptorov** (systém buniek špecifikovaných na príjem určitého druhu energie – citlivé nervové zakončenia na povrchu kože, v zmyslových orgánoch, vo vnútri organizmu – vo svaloch, vnútornom uchu, vnútornostiach) a tým k vzniku **vzruchu** ako nervového procesu. Receptory totiž premieňajú energiu podnetu na nervový impulz. Vzruch – nervový impulz je vedený **dostredivými nervami** do **ústredia**, t.j. miechy a mozgu. Tu je impulz spracovaný na psychický jav – **pocit**, je vypracovaná odpoveď, ktorá je vedená **odstredivými nervami** k **efektorom** – výkonným orgánom, ktorými sú svaly, žľazy vykonávajúce činnosť (sťahovanie svalov, svalová reakcia, vylučovanie hormónov). Súčasťou procesu pociťovania je aj **spätná väzba** – informácia z efektora receptoru, ktorá signalizuje adekvátnosť reakcie, alebo vyvolá korektívnu reakciu.

Receptory sú nástrojom pociťovania a tvoria prvú časť zmyslového analyzátoru, ktorý sa skladá z už opísaných častí:

- periférna časť – receptor, kde sa fyzikálna alebo chemická energia dráždiaca nervové zakončenia premieňa na fyziologický proces - vzruch,
- dostredivé – aferentné nervy, vedúce vzruch do ústredia,
- ústredie, kde sa nervové impulzy premieňajú na psychický jav – pocit (a tiež vnem).

Analyzátory pracujú dvoma spôsobmi:

1. **reflexne** (proces vzniku podnetu je súčasťou reflexného oblúka). Človek automaticky obráti hlavu ku zdroju prichádzajúceho podnetu (zvuku, svetla, tlaku ...),
2. **ako celok** – rozlišujú jednak základné, elementárne, jednoduché podnety (vlastnosti predmetu a javu), jednak komplexné vplyvy, zložité podnety, ktorých výsledkom je vnem.

Doba, ktorá uplynie medzi začiatkom pôsobenia podnetu na receptor a jeho uvedomením si, vznikom pocitu, sa nazýva **reakčný čas**.

**Receptory** sú orgány špecializované na príjem určitého druhu podnetov a tiež podnetov len **určitej intenzity** (napr. sluchový receptor reaguje na chvenie – kmity, ale len v určitom rozsahu). Aby podnet pôsobiaci na receptor vyvolal podráždenie a vzruch, musí dosiahnuť určitú intenzitu, určitý podnetový (pocitový) prah. **Podnetový prah** predstavuje hranicu, ktorú musí podnet dosiahnuť, aby sme jeho pôsobenie pocítili. Rozlišujeme:

- **dolný podnetový prah** – je daný minimálnou intenzitou podnetu, ktorú je receptor schopný zaregistrovať aby došlo k vzniku vzruchu a pocitu. Nazývame ho tiež *absolútny prah* – podľa princípu „všetko alebo nič“. Pocit alebo vznikne, alebo nevznikne (napr. pre zvuk je tento prah 16 kmitov/s, pre svetlo 6 milimikrónov),
- **horný podnetový prah** – je daný maximálnou intenzitou podnetu, ktorú je receptor schopný zachytiť. Podnety prevyšujúce túto hranicu nevyvolajú vzruch ani pocit (napr. pre zvuk je to 20 tisíc kmitov/s, pre svetlo 760 milimikrónov),
- **rozdielový podnetový prah** – je daný minimálnym rozdielom v intenzite dvoch podnetov rovnakého druhu, ktorý je receptor schopný zaregistrovať (zmena v intenzite osvetlenia, hmotnosti predmetu, sile zvuku a pod.).

Vyskytujú sa ľudia, u ktorých vyvolávajú pocity aj veľmi slabé podnety, kým u iných len podnety značnej intenzity. Niektorí ľudia pri podnetoch toho istého druhu rozlišujú aj podnety veľmi málo sa odlišujúce, kým iní až podnety veľmi sa odlišujúce. Napr. kde niektorí ľudia vo farebných odtieňoch nití rozlišujú iba 3 - 4 farby, tam pracovníci pri ich výrobe v závode rozlišujú 30 - 40 farebných odtieňov.

Pri procese pociťovania sa uplatňujú dva **zákony**:

- **Zákon zmyslovej adaptácie.** Tento zákon hovorí, že receptor sa postupne prispôsobuje pôsobiacemu podnetu tak, že sa mení jeho citlivosť- pri slabých podnetoch sa citlivosť zvyšuje, pri silných naopak znižuje (napr. zápach nám po chvíli nepripadá taký intenzívny, alebo naopak – pri prechode zo svetlej miestnosti do tmavej sa citlivosť zraku zvyšuje).
- **Zákon kontrastu.** Zákon hovorí, že pri náhlej zmene intenzity podnetu sa nám intenzita nového podnetu javí alebo silnejšia alebo slabšia ako je v skutočnosti (ak napr. preložíme ruku z chladnej vody do teplej, máme pocit, že je teplejšia ako v skutočnosti, po zjedení cukríkov sa nám káva javí menej sladká).

Pri pociťovaní dochádza niekedy k tomu, že podnety, ktoré sú špecifické pre istý analyzátor, napr. sluchový, vyvolávajú pocity aj v inom analyzátore napr. zrakovom. Tak napr. isté tóny môžu vyvolať svetelné pocity, isté farby pocity chladu a pod. Tento jav sa nazýva **syntéziou**.

Druhy receptorov

Poznáme rôzne druhy pocitov, ktoré rozlišujeme podľa týchto druhov receptorov:

- **vonkajšie receptory** – sú to tie receptory, ktoré prijímajú informácie z vonkajšieho sveta. Nazývajú sa tiež *exteroceptory* a sú to: *dial'kové receptory* (zrak, sluch, čuch) a *dotykové receptory* (receptor chuti, tlaku, tepla, bolesti),
- **vnútorné receptory** – prijímajú informácie z vnútorného prostredia organizmu. Sú nazývané *interoceptory* a sú to: *receptory pohybu, polohy a rovnováhy* (tzv. *proprioceptory*) a *vnútornostné receptory* (tzv. *visceroreceptory* – receptory trávenia, dýchania, vylučovania, krvného tlaku, sexu, bolesti, únavy a pod.).

### 5.1.1 Zrakové pociťovanie

**Receptor:** oko

**Podnet:** svetelné, elektromagnetické vlny v rozsahu 390 -760 milimikrónov

Elektromagnetické vlny menšej dĺžky, tzv. ultrafialové lúče, alebo väčšej dĺžky, tzv. infračervené lúče, nevyvolávajú už u človeka zrakové pocity, sú to preňho podprahové a nadprahové podnety.



Svetelné vlny prechádzajú okom, dráždia sietnicu a vyvolávajú nervový vzruch. Dostredivým očným nervom sú vzruchy vedené do centra zrakového pociťovania v mozgovej kôre, kde sa menia na pocity tvarov, obrysov, veľkosti, vzdialenosti, farby a pohybu. Ľudia s poškodeným kôrovým centrom zraku trpia psychickou slepotou. Najdôležitejšiu úlohu pri zrakovom pociťovaní má v oku šošovka (sťahovaním a rozťahovaním šošovky je umožnené vidieť do diaľky napr. vnímanie hĺbky) a sietnica.

Sietnica obsahuje dva druhy svetlocitných buniek:

- **čapíky**, ktoré umožňujú videnie denné a farebné,
- **tyčinky**, ktoré umožňujú videnie za šera a v tme.

Predmety sa nám javia ako farebné podľa toho, ktoré vlnové dĺžky svetla dopadajúceho na povrch predmetu, odrážajú. Predmety, ktoré odrážajú všetky vlnové dĺžky pociťujeme ako biele, predmety, ktoré neodrážajú žiadne vlnové dĺžky, vidíme ako čierne – tieto predmety pohlcujú svetlo. Farby sa rozdeľujú na chromatické (červená, žltá, zelená, modrá a ich zmiešaniny) a achromatické (biela, čierna a ich odtiene). Pri pociťovaní farieb rozlišujeme tieto vlastnosti : **kvalitu farieb, jasnosť a sýtosť**. Pri farebnom pociťovaní poznáme tieto zvláštne javy:

#### a) Kontrasty:

- **svetlostný kontrast**. Je spôsobený zosilnením rozdielov svetlosti medzi dvoma achromatickými farbami (biela – čierna), ktoré sú vedľa seba. Preto napr. sivé pole na čiernom pozadí pociťujeme ako svetlejšie ako to isté sivé pole na bielom pozadí,
- **farebný kontrast**. Je daný zmenou farebného tónu sivej farby smerom k doplnkovej farbe, k farbe pozadia. Napr. okraje sivého štvorca na červenom pozadí začneme po krátkom čase pociťovať ako zelené (zelená je doplnkovou farbou červenej, žltá doplnkovou farbou modrej).

**b) Následné obrazy**. Následné obrazy dokazujú, že zrakový pocit nekončí ihneď po tom, ako prestane priamo pôsobiť podnet na náš zrak. Naopak, zrakový pocit pretrváva vo forme následného obrazu, a to:

- **pozitívneho následného obrazu** – ide o obraz rovnakej farebnosti (napr. ak pozeráme na slnko, zavrieme oči, ďalej vidíme svetlý, oranžový kruh, napriek tomu, že sa na slnko už priamo nepozeráme – podnet už priamo nepôsobí),
- **negatívneho následného obrazu** – farba obrazu sa zmení na kontrastnú farbu (svetlý kotúč slnka sa pri zatvorených očiach o chvíľu zmení na čierny kotúč).

## Poruchy zrakového pociťovania

Okrem úplnej alebo čiastočnej poruchy zraku k čiastočným poruchám zrakového pociťovania patrí **farbosleposť**. Môže byť úplná, keď človek nepociťuje všetky pestré farby (pociťuje ich len ako odtiene sivej), alebo čiastočná, tzv. daltonizmus, keď človek nepociťuje zelenú a červenú faru. Poruchy farebného pociťovania sú spravidla vrodené a nedajú sa liečiť. Vyskytujú sa častejšie u mužov (4 %) ako u žien (1/2 %). Súvisia s poruchou v činnosti čapíkov. Bývajú prekážkou v povolaniach, kde sa predpokladá za nevyhnutné dobré farebné pociťovanie (napr. v doprave). Inou poruchou je **vľčia tma**. Prejavuje sa v zníženej činnosti tyčíniek, čo sa prejavuje problémami zrakového pociťovania v šere. Pri nesprávnom lámaní svetelných lúčov na šošovke hovoríme o **krátkozrakosti alebo d'alekozrakosti**.

### 5.1.2 Sluchové pociťovanie

**Receptor:** ucho

**Podnet:** zvukové vlny (chvenie, kmitanie) v rozsahu 16 - 20 tisíc kmitov za sekundu. Zvukové vlny o menšom kmitočte tzv. infrazvuk, alebo o väčšom kmitočte, tzv. ultrazvuk, už nepociťujeme ako zvuk, sú podprahové a nadprahové.

**Sluchové pocity** vznikajú premenou zvukových vln kmitania na nervový vzruch, čo sa deje v uchu človeka. Sluchový orgán sa skladá z vonkajšieho, stredného a vnútorného ucha. Najdôležitejším pre sluchové pociťovanie je vnútorné ucho, kde je uložený vlastný sluchový receptor, tzv. Cortiho ústroj (slimák). Zvukové vlny prechádzajú cez vonkajší zvukovod, rozochvievajú bubienok, ktorého vibrácie sú prenášané cez sluchové kostičky (kladívko, nákovka, strmienok), nachádzajúce sa v strednom uchu, kde sa 20-krát zosilňujú, do tekutiny, ktorá vyplní vnútorné ucho a jeho hlavnú časť, slimáka. Tekutina slimáka prenáša zvukové vlny na základnú časť slimáka, membránu, kde sú uložené sluchové bunky. Odtiaľ sú impulzy – vzruchy prenášané sluchovým nervom do ústredia, ktoré sa nachádza v spánkovej oblasti mozgovej kôry.

Vo vnútornom uchu je tiež uložený **vestibulárny aparát**, ktorý umožňuje pociťovanie rovnováhy, čo je veľmi dôležité pre orientáciu v priestore. Kôrové centrum vestibulárneho aparátu sa nachádza v mozočku. Sluchové pocity, ktoré vznikajú pri sluchovom pociťovaní, rozdeľujeme na **rečové pocity, tóny a hrmoty**.

**Tóny** vznikajú pri pravidelnom chvení sa telies a **hrmoty** pri nepravidelnom chvení sa telies (škripot, šuchot, vŕzganie a pod.).

Pri zvukoch rozlišujeme tieto **vlastnosti**:

- **výšku zvuku** (je podmienená počtom kmitočtov za sekundu),
- **silu zvuku** (je podmienená veľkosťou amplitúdy zvukovej vlny, resp. tlakom zvuku na ušnú blanu),
- **farbu zvuku** (je podmienená tvarom vln, napr. pri vydávaní rovnakého tónu rozličnými hudobnými nástrojmi).

Sluch pre rozlišovanie ľudskej reči sa nazýva **fonematickým sluchom**. Vyvíja sa v závislosti od rečového prostredia. Osvojiť si cudziu reč znamená osvojiť si nový systém fonematického sluchu. Schopnosť na jeho osvojenie nie je u všetkých ľudí rovnaká.

**Hudobný sluch** sa uplatňuje pri pociťovaní tónov a je v menšej miere podmienený sociálne ako fonematický sluch, hoci sa vyvíja v závislosti od sociálneho prostredia. Vnímanie tónov sa spravidla spája s citovým prežívaním. Preto niektoré tóny pôsobia príjemne a iné nepríjemne.

Ku sluchovému pociťovaniu patrí aj **vibračné pociťovanie**. Prevláda názor, že vibračné pociťovanie patrí k jedným z najstarších druhov citlivosti živých organizmov a disponujú ním všetky tkanivá organizmu. Podnetom pre vibračné pociťovanie je chvenie telies. Dlhotrvalé a silné vibrácie majú na človeka útlmový vplyv (vyvolávajú únavu). Vibračné pociťovanie má však veľký význam pre nepočujúcich a slepohluchých, ktorým kompenzuje (nahradza) sluch.

### ***Poruchy sluchového pociťovania***

Aj pri sluchovom pociťovaní môže dôjsť k poruchám. Najčastejšou poruchou je hluchota - úplná strata pociťovania sluchu. Ak ide o zníženie absolútnej citlivosti (dolného podnetového prahu), hovoríme o nedoslýchavosti. Časté je aj chýbanie tzv. absolútneho sluchu, t.j. sluchovej schopnosti na určovanie výšky tónov.

Pri sluchovom pociťovaní môže byť poruchou tiež znížená rozlišovacia citlivosť pre zvuky či reč, ktorá sa objavuje u starších ľudí a je problémom najmä v povolaniach, kde rozličné zvukové signály majú významnú úlohu.

#### **5.1.3 Čuchové pociťovanie**

**Receptor:** nos

**Podnet:** pohyblivé čiastočky rôznych látok, ktoré sa oddeľujú od ich povrchu,

sú prúdom vzduchu vedené do nosovej dutiny a tu sa usadzujú na čuchovej sliznici, ktorá je v strope nosa.

V čuchovej sliznici sa nachádzajú špecifické nervové bunky, v ktorých vzniká vzruch, vedený nervom do čuchového kôrového centra, ktoré sa nachádza v spánkovej oblasti mozgu. Biologicky je čuch spojený s vrodenými potravnými, orientačnými a sexuálnymi reakciami. U rôznych národov je čuch rôzne vyvinutý. Podľa nových poznatkov môže človek nevedome reagovať na tzv. feromóny (zvyčajne sexuálne čuchové podnety), ktoré majú síce podprahovú intenzitu, ale napriek tomu ich podvedome pociťujeme (na tomto princípe je založené parfémovanie, afrodiziaka, telové dezodoranty a pod.).

**Psychické zážitky** (pocity) pri čuchovom pociťovaní sú **pachy**, ktoré rozdeľujeme na *vône* a *zápachy*.

V psychológii rozdelil čuchové kvality v roku 1929 W. Henning, (podľa Boroš, 2000) na **vône** alebo **zápachy**:

- *korenné* (muškát, škoric, klinček, korenie),
- *kvetnaté* (jazmín, levandula, ruža),
- *ovocné* (pomaranč, citrón, ocot),
- *živicové* (kadidlo, gáfor),
- *hnilobné* (sirovodík, sirouhlík, cesnak),
- *prismudnuté* (decht, naftalín, pražená káva).

### **Poruchy čuchového pociťovania**

Najčastejšími poruchami čuchového pociťovania je **dočasná** (napr. pri nádche), alebo **znižená** či **vypadnutá citlivosť** a tiež **znižená rozlišovacia citlivosť**.

#### **5.1.4 Chut'ové pociťovanie**

**Receptor:** chuťové poháriky na povrchu jazyka, sliznice úst a hltana

**Podnet:** látky rozpustné vo vode, ktoré sa dostanú do kontaktu s chuťovými pohárikmi. Jednotlivé chuťové poháriky sú špecializované na pociťovanie chuti určitého druhu, pričom nie sú rovnomerne rozptýlené na určitých miestach.

**Psychické zážitky** sú pocity chuti: **sladkej, slanej, kyslej, horkej** (sladká – špička jazyka, horká – koreň jazyka, kyslá – horné boky jazyka, slaná – stredné a dolné boky jazyka).

**Poruchy chut'ového pocit'ovania** môžu mať podobu zníženej alebo absolútnej straty citlivosti a rozlišovania chuti.

### 5.1.5 Hmatové pocit'ovanie

Zahŕňa viacero druhov pocitov, ktoré vznikajú pri dráždení rôznych receptorov umiestnených na tele človeka – v koži, slizniciach. Výsledkom dráždenia nervových zakončení sú pocity tepla, chladu, tlaku, bolesti a pohybu. V zásade ide o fungovanie kožných receptorov. Rozmiestnenie kožných receptorov je veľmi nerovnomerné:

	bolesti	dotyku	chladu	tepla
Čelo	184	50	8	0,6
Špička nosa	44	100	13	1
Hrudník	196	29	9	0,3
Povrch ruky	188	14	7	0,5
Bruško palca	60	120	-	-

V rámci hmatového pocit'ovania rozlišujeme:

#### A/ Tepelné pocit'ovanie

**Receptor:** teplotné body - termoreceptory umiestnené na povrchu tela, sliznici úst, hltanu, nosa.

**Podnet:** teplota vzduchu alebo predmetov, ktorých sa dotýkame v rozpätí od mínus 12° C (dolný pocitový prah) do plus 45° C (horný pocitový prah). Nižšie a vyššie teploty už pociťujeme ako bolesť, pričom tepelné podnety v rozpätí od plus 32,8° C do plus 33,3° C nepociťujeme ako tepelné – je to tzv. indiferentná tepelná zóna. Spolu má človek asi 250 000 bodov na vnímanie chladu a asi 40 000 bodov na vnímanie tepla, ktoré však nie sú po povrchu tela rovnomerne rozložené.

**Psychickými zážitkami** (pocitmi) sú obvyčajne **chlad, bolesť z chladu** (pod mínus 12° C), **teplo, horúcosť** (plus 36° C do 45° C) a **pálčivá bolesť** okolo 45° C.

## B/ Tlakové pociťovanie

**Receptor:** zakončenia nervových buniek v koži, tzv. **tlakové telieska**, ktoré nie sú rovnako citlivé. Sú rozložené veľmi nerovnomerne, napr. na hlave sú tri telieska na 1 cm štvorcový, na brušku palca 11 - 135 na 1 cm štvorcový

**Podnet:** mechanické pôsobenie rozličných predmetov, alebo vzduchu na povrch tela.

**Psychické pocity** pri tlakovom pociťovaní sa označujú ako **dotyk, tlak** a to obyčajne s týmito kvalitami: ostrý- tupý, hladký - drsný, tvrdý - mäkký, štekľivý - svrbíaci a pod.

## C/ Pociťovanie pohybu

**Receptor:** nervové zakončenia na povrchu zhybov, šľachách, vo svaloch.

**Podnet:** napätie a uvoľnenie vo svaloch a šľachách.

**Psychické pocity** vznikajú pri pohybe a informujú nás o smere a prudkosti pohybu.

## D/ Pociťovanie bolesti

**Receptor:** voľné nervové zakončenia uložené vo všetkých tkanivách (okrem mozgu)

**Podnet:** mechanické pôsobenie predmetov, pôsobenie chemických a iných látok

**Psychické zážitky:** sú pocity bolesti, ktoré sú veľmi rôznorodé – pálivá, tupá, zvieravá, ostrá. Signalizujú poškodenie organizmu a sú spojené s obrannými reakciami (odtiahnutie ruky pri popálení). Citlivosť na bolesť je individuálne odlišná (podnetové prahy sa u jednotlivcov rôznia).

### 5.1.6 Viscerálne pocity

Sú to pocity z vnútorných orgánov. Vznikajú dráždením receptorov vnútorných orgánov, objavujú sa také pocity ako je plnosť žalúdka, nadúvanie,

nutkanie na zvracanie, pocity pri zmene tlaku krvi, sexuálne pocity a pod. Signalizujú stav a najmä narušenie stavu vnútorných orgánov a ich činnosti.

## 5.2 Vnímanie

Pociťovanie nám umožňuje len nedokonalé spoznávanie okolitého prostredia. Obyčajne vnímame prostredie ako súbor viacerých pocitov ako celok. Výsledkom vnímania ako poznávania sveta je **vnem**. **Vnem je odraz predmetov a javov ako celku vo vedomí človeka**. Vnímanie sa uskutočňuje na základe analyticko- syntetickej činnosti analyzátorov. Vnem vzniká:

- súčinnosťou viacerých analyzátorov (na vneme človeka sa zúčastňuje zrak, sluch, čuch),
- v oblasti jedného analyzátoru spojením viacerých pocitov – syntézou pocitov, ktoré odrážajú jednotlivé vlastnosti toho istého predmetu, javu (vnem osoby sa skladá z pociťovania jej výšky, tvaru, vzdialenosti, farby atď.).

Proces vnímania začína zmyslovou (recepčnou) analýzou, ktorej podstata je v tom, že každý receptor si z podnetov ktoré na neho pôsobia, vyberá a odrazí len tie, pre odraz ktorých je uspôsobený. Recepčná analýza sa spresňuje mozgovou analýzou, ktorá umožňuje pomocou získaných informácií odlišiť jemné detaily vo vnímanom predmete (Štefanovič, 1977).

Obsahom vnímania sú však nielen predmety – objekty sveta, ale tiež vzťahy medzi nimi. Na základe vnímania dokážeme odlišiť figúru od jej pozadia – odlišiť čo je vpredu a vzadu, hore a dole, bližšie a ďalej a pod.

### Funkcia vnímania

Vnímanie plní poznávaciu a tiež adaptačnú funkciu, tj. pomáha prispôsobiť sa životnému prostrediu. Vnímanie je aktívnou, účelnou organizáciou senzorických dát, pomáha nášmu prežitiu a v dôsledku zmeny podmienok sa mení aj naše vnímanie. Príkladom môže byť experiment: keď si nasadili pokusné osoby tzv. prizmatické okuliare, videli svet obrátene – hore nohami. Všetky návyky vnímania boli narušené. Keď nosili tieto okuliare nepretržite, po 5-7 dňoch začali svet vidieť normálne a boli schopní vykonávať všetky bežné činnosti vrátane jazdy na bicykli a vedenia auta. Mozog korigoval obrazy, ktoré sa vytvárali na sietnici očí v súlade s minulosťou skúsenosťou.

## 5.2.1 Vlastnosti vnímania – znaky vnímania:

**Celostnosť vnímania.** Zložky vnímaného predmetu rozložené receptčnou a mozgovou analýzou sa spájajú do celku - vnemu mozgovou syntézou. Bez mozgovej syntézy by vznikli iba pocity, nie však vnem. Mozgová syntéza utvára z jednotlivých pocitov nový celok, ktorý nie je iba súčtom pocitov. V novom celku každá jednotlivá vlastnosť nadobúda aj iný význam. Celostnosť vnímania spôsobuje, že details predmetov, alebo časti situácie vnímame vždy ako súčasť celku, ako od celku neoddeliteľné. Ak napr. pozeráme na kvetinový vzor poťahu sedačky vnímame vzor, ale súčasne vnímame sedačku a tiež (vplyvom skúsenosti spracúvanej mozgovou syntézou) hladkosť, mäkkosť, chlad, teplo daného poťahu.

**Výberovosť vnímania.** Na naše receptory pôsobí každú chvíľu veľké množstvo podnetov z okolitých predmetov a javov. Nemôžeme ich však vnímať všetky. Na vnímanie vyberáme a vyčleňujeme z celého ich komplexu iba niektoré. Jeho význam je v tom, že umožňuje človeku plne sa sústrediť na vnímanie vyčleneného objektu, čím sa zvyšuje jeho presnosť. Výberovosť vnímania značí, že vnímaný objekt zvaný *figúra*, odlišujeme od *pozadia*.

**Centrácia vnímania** znamená sústredenie sa na figúru pri vnímaní a odsúvanie jej okolia do pozadia .

**Apercepcia- vplyv minulej skúsenosti.** Do procesu vnímania sa zapája aj minulé skúsenosť. Závislosť obsahu vnemu od zameranosti vnímania a od skúseností človeka sa nazýva *apercepciou*. Čím väčšie skúsenosti a vedomosti má človek o objektoch ktoré vníma, tým presnejší a bohatší je obsah jeho vnemov. Napr. na vnímanom kvete vidí botanik viac ako žiak gymnázia a ten viac ako dieťa predškolského veku.

Vplyvom minulej skúsenosti si človek dotvára a dopĺňa vnem, tj vníma aj to, čo vnímaný predmet poprípade neobsahuje. Toto dotváranie vnemu sa nazýva **pregnantnosťou vnímania**. Minulé skúsenosť nám koriguje nepresnosť vnemov. Napr. palicu ponorenú do vody vnímame ako nalomenú, skúsenosti ale tento vnem korigujú. Podobne vzdialené predmety vnímame ako malé, avšak v dôsledku minulej skúsenosti predsa vieme, že sú veľké.

**Konštantnosť vnímania** - označujeme tým skutočnosť, že ten istý predmet napr. priateľa, vnímame a poznáme vždy ako toho istého, bez ohľadu na to, z ktorého zorného uhla na neho pozeráme, z akej vzdialenosti a pri akom osvetlení.

**Transpozícia** - podľa nej predmety vnímame ako tie isté, ak sa exponujú v inej podobe, avšak zachovávajú svoju štruktúru. Typickým príkladom je nejaká pieseň. Poznáme ju aj vtedy, keď sa hrá v inej stupnici alebo rozmanitých hudobných nástrojoch.



**Aktívnosť vnímania** - znamená, že jedinec sa aktívne zmocňuje vnímanej skutočnosti. Snaží sa do vnímania zapojiť čím viac zmyslových orgánov, obracia receptory do smeru pôsobiacich podnetov, tlmí rušivú činnosť a pod. Poznávaciu funkciu vnímania zvyšuje aj pomenúvanie vnímaných objektov, ktoré sa zakladá na minulej skúsenosti aktivite subjektu.

### **Osobitosti vnímania**

- **Synestézie.** Vnemy z oblasti jedného analyzátora (napr. sluchu) sprevádzajú predstavy z druhého analyzátora (napr. zraku). Ide o videnie hudby, počutie rieky (ktorú len vidím), počutie bezzvukového filmu a pod.
- **Pseudoilúzie.** Ide o vnemy vyvolané podnetom, ktorému nezodpovedajú, ale vnímajúci vie, že ide o skreslené vnímanie. Je to napr. vnímanie tvarov za šera – tieň vidíme ako hrozivú postavu, peň ako zviera. Často ide o vnímanie pri únave, v stave napätia, keď nejasné zvuky vnímame ako klopanie na dvere, kroky za chrbtom, ale pritom sme si vedomí týchto nepresností. V danom prípade nejde o chorobný jav.

### **5.2.2 Druhy vnímania**

Na vnímaní sa zúčastňujú predovšetkým zmyslové orgány. Deliť druhy vnímania podľa nich by však bolo nepresné, preto v psychológii rozoznávame tieto základné druhy vnímania:

- **Vnímanie objektov**

Vnímaním objektov označujeme vnímanie tvaru, veľkosti a vzdialenosti predmetov. Tvary vnímame zrakom a hmatom. Na vnímaní objektov sa podieľa aj minulé skúsenosť. Zistilo sa, že zrak sa ustavične „šmýka“ po okraji vnímaného tvaru a „obkresľuje ho“. Čím je pohyb očí intenzívnejší a systematickejší, tým je vnímanie tvaru presnejšie. Dominantnú úlohu pri vnímaní majú horné časti vnímaných predmetov. Možno to dokázať tak, že keď na tlačnom riadku v texte zakryjeme jeho dolnú časť, riadok prečítame, ale keď zakryjeme jeho hornú polovicu, neprečítame ho.

Pri vnímaní predmetu hrá dôležitú úlohu vzťah predmetu (figúry) a pozadia. Predmet z pozadia vystupuje, je určitý, ohraničený. Ale za určitých okolností môže dôjsť k zmene vnímania – to, čo bolo figúrou sa stane pozadím a naopak.

Príkladom sú **dvojznačné obrázky**, ktoré vnímame rozdielne v súvislosti s minulosťou skúsenosťou.

K osobitostiam pri vnímaní objektov patrí:

- vnímanie **reverzibilných figúr** – ak vnímame jeden obrazec, ktorý nemá pozadie, nastávajú zmeny vo vnímaní bez osobitných príčin.
- vnímanie oddelených prvkov **ako celkov**, hoci tieto prvky nemusia patriť spolu, súvisieť. Napr. podľa faktora blízkosti vnímame dvojice zvislých čiar oddelených od seba medzerou ako plot ( // // // // // ), alebo podľa faktora spoločného osudu vnímame bodky usporiadané do vlnovky ako jednu čiaru.
- **geometricko-optické klamy** – ide o iluzórne vnímanie, keď vnímame tvary vzhľadom na ich usporiadanie skreslene. Napr. vysokého muža vedľa nízkeho vnímame vyššieho ako je v skutočnosti, alebo ak je ten istý muž vedľa ešte vyššieho. Malý kruh medzi veľkými kruhmi vnímame menší ako ten istý kruh medzi ešte menšími kruhmi. Červený kruh vedľa bieleho sa nám javí tmavší ako ten istý kruh vedľa čierneho. Pri geometricko-optických klamoch sa uplatňujú určité zákonitosti:
  - **precenenie hornej časti obrazu** – ktorá sa nám zdá dlhšia hoci v skutočnosti to tak nie je.
  - **pôsobenie kontrastu** – veľkosť obrazca je podmienená okolitým prostredím.
  - **porušenie smeru čiar vplyvom iných** – vyvoláva dojem že čiary sú rôznobežky.
  - **prenesenie vlastností celého obrazca na jeho časti** – zmeny sú výrazne ovplyvnené okolitými konfiguráciami (Boroš a kol. 2000).

Klamy môžu byť statické a dynamické. Ku skresleniu vnemov môže dôjsť aj pri hmatovom, dotykovom vneme (Daniel, 2003). Tieto skutočnosti často využívajú ako triky iluzionisti alebo kúzelníci.

### • Vnímanie priestoru

Ide o vnímanie priestorových vzťahov vnímaných objektov. Vnímanie priestoru sa uskutočňuje v súčinnosti zrakového a pohybového analyzátoru. Významná je pritom aj skúsenosť človeka. Napr. deti sa ešte okolo 8. roku života zle orientujú v priestorových vzťahoch.

- **Vnímanie hĺbky (vzdialenosti)**

Uskutočňuje sa predovšetkým akomodáciou šošovky, ktorá zostruje (zmenšuje alebo zväčšuje) obraz predmetov na sietnici. Spolupôsobia tu aj zbiehavé pohyby očí, ktoré vznikajú pri zameraní zraku na bližšie alebo vzdialené predmety. Pri bližších predmetoch je ich zakrivenie väčšie, pri vzdialenejších menšie. Pritom vzdialenejšie predmety majú výrazné obrysy, javia sa nám menšie ako v skutočnosti sú a viac splývajú s okolím ako bližšie predmety. Vnímanie hĺbky umožňuje aj tzv **binokulárnosť (dvojočnosť) videnia**. Obrazy vnímaných predmetov sa na sietniciach oboch očí nekryjú, pričom sa posunutie mení podľa toho, nakoľko sa predmety vzd'ľujú. Vnímanie vzdialenosti nám umožňujú aj niektoré objektívne faktory. Také je napr. **zakrývanie**, t.j. vzdialenejšie predmety sú sčasti zakryté bližšími, **členenie alebo naplnenie priestoru** - medzi vzdialenejšími predmetmi je viac priestoru ako medzi bližšími a iné. Vnímanie hĺbky sa vyvíja iba postupne s narastaním skúseností. Preto je u starších ľudí oveľa presnejšie ako u detí.

- **Vnímanie pohybu**

Uskutočňuje sa hlavne zrakom ale aj sluchom. Vnímanie pohybu zrakom sa realizuje buď tak, že oko sleduje pohybujúci sa predmet, alebo pri stabilite oka predmet „prejde“ cez sietnicu. Sluchom vnímame pohyb na základe zosilňovania alebo zoslabovania zvuku, ktorý vydáva pohybujúci sa predmet. Pohyb vnímame iba vtedy, keď dosiahne istú rýchlosť (napr. nevnímame pohyb malých hodinových ručičiek) a zároveň neprekročí istú rýchlosť. Čím je pohybujúci sa predmet vzdialenejší napr. lietadlo vo veľkej výške, tým sa nám zdá pohyb pomalší.

- **Vnímanie času**

Na toto vnímanie nemáme osobitný orgán, vnímanie času sa zakladá na minulej skúsenosti a na situácii v ktorej sa nachádzame, preto sa v ontogenéze vyvíja najneskôr. Základom vnímania času je následnosť zmien, ktoré sa uskutočňujú na predmetoch a javoch. Značný vplyv majú rytmické deje, ktoré prebiehajú v našom tele (dýchanie, pulz, procesy trávenia a pod). Ak sa zmeny striedajú rýchlo, zdá sa nám že čas plynie rýchlo a naopak. Čas plynie pomaly ak ho trávim nečinnosťou, čakáním, v strachu, napätí a pod.

- **Medziosobné vnímanie**

Rozumieme ním vnímanie iných ľudí, s ktorými sa stretávame v sociálnych situáciách, do ktorých sa dostávame. Pri spoločenskom styku sa prejavuje každý človek ako osobnosť, individualita. Medziosobné vnímanie sa opiera predovšetkým o vonkajšie prejavy osobnosti (vonkajší vzhľad, reč, emocionálne prejavy, gestá a pod). Medziosobné vnímanie sa však vyznačuje tým, že neodráža iba tieto vonkajšie prejavy vnímanej osobnosti, ale smeruje k jej hlbšiemu poznaniu.

### 5.2.3 Typy vnímania

Vo vnímaní sú značné rozdiely medzi ľuďmi. Preto možno vyčleniť nasledujúce typy vnímania a pozorovania u ľudí: **analytický, syntetický, analyticko - syntetický a emocionálny.**

**Analytický typ** - prejavuje sklon rozložiť vnímané predmety a javy na časti, detaily a zamerať sa predovšetkým na ich vnímanie a pozorovanie. Takíto ľudia sa snažia príliš preniknúť do všetkých podrobností a často majú problémy vyvodit' zovšeobecňujúce závery o vnímaných predmetoch a javoch a pochopiť ich podstatu.

**Syntetický typ** - takéto typy prejavujú sklon odrážať vnímané, pozorované javy v celku, pričom nepripisujú význam detailom, nesnažia sa ich vyčleniť. To môže viesť k tomu, že majú tendenciu odrážať predmety a javy v zovšeobecnenej podobe, a tým ku nepresnostiam o vnímaných predmetoch a javoch.

**Analyticko - syntetický typ** – ľudia tohto typu majú sklon vnímané javy rozčleniť na časti, ale tieto časti vnímať v rámci celku, nezanedbať žiadny detail. U týchto ľudí je snaha pochopiť základný zmysel vnímaných predmetov a javov, ale na základe konkrétnych čiastkovo vnímaných detailov, faktov. Tento typ vnímania a pozorovania má najväčšie predpoklady pre správnosť vnímania a pozorovania.

**Emocionálny typ** - tento typ ľudí má sklon pri vnímaní a pozorovaní predmetov a javov nezameriavať sa na správnosť ich odrazu, pochopenie ich zmyslu, ale na vlastné prežívanie, na svoje city, ktoré u nich vyvolávajú. Títo ľudia sa vyznačujú zvýšenou emocionálnou dráždivosťou a pri vnímaní sa znižuje objektívnosť.

#### 5.2.4 Mimošmyslové vnímanie

V poslednom období sa v odbornej literatúre objavuje pojem mimošmyslové vnímanie. Početné prípady, aj experimentálne podložené faktami ukazujú, že existuje spôsob vnímania, ktorý nie je sprostredkovaný dosiaľ známymi šmyslovými orgánmi. Do tejto oblasti zahrňujeme nasledujúce javy:

- **kryptostézia** - identifikácia skrytých objektov, s vylúčením použitia šmyslového orgánu alebo podvodu (identifikácia skryto exponovaných objektov kresieb, kariet s geometrickými symbolmi),
- **telepatia** - identifikácia práve prebiehajúcich udalostí s účasťou určitej osoby, pri vylúčení priameho vnímania, na veľkú vzdialenosť, alebo tzv. čítanie myšlienok druhého,
- **jasnovidecťvo** – predvídanie, videnie do budúcnosti, s vylúčením použitia normálnych prostriedkov.

Druhy mimošmyslového vnímania neboli dosiaľ vedecky vysvetlené, ale sú predmetom parapsychológie resp. transpersonálnej psychológie. Odporcov mimošmyslového vnímania ubúda, pretože jeho existencia bola podložená vedeckými experimentmi. Napr. je mnoho prípadov spontánnej telepatie a experimentálne sa s ňou zaoberalo už mnoho ľudí od r. 1927 (Nakonečný, 1999, s. 254).

#### 5.2.5 Poruchy vnímania

- **Znížená vnímavosť**. Je spôsobená únavou, chorobou, poruchami vedomia, depresiami. Vnemy strácajú na presnosti, intenzite a trvanlivosti.
- **Zvýšená vnímavosť**. Ide o vysokú ostrosť, jasnosť vnímania vyvolanú napr. drogami.
- **Ilúzie**. Sú skreslené, deformované vnemy skutočných podmetov, ale my sme presvedčení o správnosti svojho vnímania (tým sa líšia od pseudoilúzií). Objavujú sa často v chorobných stavoch (horúčka, duševné poruchy).
- **Halucinácie**. Sú chybné vnemy bez akéhokoľvek podnetu. Ide napr. o videnie drobných hľadavcov v delíriu tremens, počutie hlasov pri schizofrénii a pod. (Vágnerová, 1999).

## ZHRNUTIE

Kognitívne (poznávacie) procesy umožňujú človeku utvoriť si obraz prostredia, orientovať sa v ňom a prispôbiť si ho. Poznávacie procesy sprostredkujú informácie nielen z vonkajšieho ale aj vnútorného sveta človeka. Najčastejšie a najjednoduchšie poznávanie prebieha prostredníctvom zmyslov a preto hovoríme o **zmyslovom poznávaní**. Zmyslové poznávanie prebieha ako pociťovanie a vnímanie.

**Pociťovanie** umožňuje odraz jednotlivých vlastností predmetov a javov zatiaľ čo **vnímanie** je odraz predmetov a javov ako celku.

**Druhy pociťov** – delíme podľa umiestnenia analyzátora na **zrakové, sluchové, čuchové, chuťové** a **hmatové**.

**Druhy vnímania** – vnímanie tvaru a veľkosti, vnímanie pohybu, vnímanie hĺbky, vnímanie času, medziosobné vnímanie.

**Typy vnímania** - *analytický typ*., prejavuje sa so sklonom rozkladať predmety a javy na časti, *syntetický typ* – má tendenciu odrážať predmety a javy vcelku a *analyticko-syntetický typ* – má predpoklady pre správnosť a presnosť vnímania a poznávania.

### 5.3 Predstavy a fantázia

Každému človeku sú pochopiteľné pocity a vnemy, ako odpovede na vonkajšie a vnútorné podnety, ale menej pochopiteľné sú už predstavy, ktoré vznikajú aj vtedy, keď podnet nepôsobí priamo na naše analyzátory. Čo a ako si človek predstavuje, závisí od objektívnych podmienok, od jeho životných potrieb a záujmov, určených spoločenskou praxou. Predstavy vystupujú ako nevyhnutná stránka umeleckej, konštruktívnej, vedeckej, literárnej a vôbec tvorivej činnosti. Napr. aby stolár vyrobil stôl, musí byť predstava tohto stola tak dôležitá, ako sú dôležité predstavy na napísanie poviedky. V staršej psychologickkej literatúre nachádzame množstvo definícií predstáv, kde predstavy sú zväčša definované ako obrazy predmetov a javov, ktoré momentálne nevnímame (Teplov; Rubínštein; podľa: Nakonečný, 1997)). V psychológii sa uvádzajú viaceré teórie predstáv. K najvýznamnejším patria:

- **Teória nevedomia alebo podvedomia** - podľa tejto teórie, ktorá bola idealistická, sa na predstavy pozeralo ako na isté veci istého druhu, ktoré v prípade, že raz boli vybavené, zachovávajú sa v takmer nezmenenej podobe.
- **Centrálna teória predstáv** - americký psychológ James v zmysle tejto

teórie tvrdí, že vnemy, ktoré sme zažili istým spôsobom, upravujú náš nervový systém, že zanechávajú v ňom stopu. Táto stopa umožňuje, že kópia vnemu sa môže vyvolať v našej myslí aj v tom prípade, keď je podnet nie prítomný.

- **Fyziologická teória predstáv** – táto teória vychádza z dvoch hľadísk:

1. Základom pre vznik predstáv je nervová sústava v ktorej ostáva stopa po vneme. Nemôžeme si predstaviť nič také, čo nebolo predtým v nej ako vnem. Sú to do istej miery názory anglického asocianizmu. Podľa asocianistov „v myslí nemôže byť nič, čo nebolo v zmysloch“.
2. Predstavy vznikajú asociatívne, podmienené reflexne v dôsledku bezprostredných alebo slovných podnetov. Napr. predstava známeho človeka môže byť vyvolaná, ak sa stretneme s ľuďmi tomuto človeku podobnými, alebo ak niekto pripomenie jeho meno, alebo čítame jeho listy a pod.

### **Funkcia predstáv**

Človek nežije iba v prítomnosti, ale aj v minulosti a budúcnosti. K minulosti sa vraciame spomienkami, k budúcnosti sa vzťahujeme snením – predstavami budúcich plánov. Práve pri predstavách budúcnosti majú predstavy významnú **kompensačnú funkciu** pre človeka – vylepšujeme, nahrádzame si nie veľmi priaznivú situáciu, pomáhame si vyrovať sa s ťažkou súčasnosťou a tým si uchovať psychickú rovnováhu. Predstavy majú tiež dôležitú úlohu pri myslení, vďaka predstavám nemusíme vykonať fyzicky každý krok svojej činnosti, niečo si môžeme aj prestaviť (robiť všetko pokusom a omylom prídľho trvá). Dôležitú úlohu majú predstavy tiež v regulácii smerovania našej činnosti, ako aj pri dopĺňaní chýbajúcich informácií (napr. ak sa mi pokazil budík, skôr ako ho rozoberiem, predstavím si kde je asi chyba a na čo sa zameriam). Nepochybne, mimoriadne dôležitú úlohu majú predstavy pre tvorivosť človeka.

Všeobecne môžeme predstavy definovať ako názorné obrazy predmetov a javov, ktoré v danom momente nevnímame, alebo ktoré sme v takej podobe ani nevnímali. Činnosť predstavivosti je zrejme umožnená tým, že pociťované a vnímané predmety a javy zanechávajú v mozgovej kôre isté stopy, oživením ktorých sa premieta do vedomia príslušný psychický zážitok. Ak je tento zážitok blízky pôvodnému zážitku, hovoríme o **spomienkových alebo pamäťových predstavách**. Ak sa premietnutý zážitok podstatne líši od pôvodných zážitkov, je ich novou kombináciou, hovoríme o **fantazijných predstavách**. Fantazijná predstava je odrazom takých predmetov a javov, ktoré sme dosiaľ v danej podobe nevnímali. V novších psychologických prameňoch (Nakonečný, 1998)

sa pojem fantázia stotožňuje s pojmom obrazotvornosť, ale autori uvádzajú, že nie je možné fantáziu obmedzovať len na tvorbu obrazov. Predstavy spolu s pocitmi a vnemami tvoria stupeň zmyslového poznania skutočnosti.

### 5.3.1 Predstavy v porovnaní s vnemami

- *Sú menej jasné* - obvykle sú oveľa bledšie. Stupeň jasnosti však býva rôzny. Sú prípady že predstavovaný obraz predmetu môže dosiahnuť takú jasnosť alebo živosť ako vnem a vtedy hovoríme o *eidetických predstavách*.
- *Vyznačujú sa fragmentálnosťou* - čiže sú útržkovité, medzerovité, chudobnejšie na obsah, bez detailov.
- *Predstavy majú krátke trvanie* - akýkoľvek obraz predmetu vyvolaný v našej predstave, nech by sme tomu akokoľvek chceli zabrániť, zmizne. Niektoré predstavy zas majú tendenciu ustavične sa vracieť a zotrvať vo vedomí. Hovoríme im aj vtieravé alebo perseveračné predstavy.
- *Predstavy sú názornými obrazmi súčasne*, sú vždy do istej miery zovšeobecnenými obrazmi skutočnosti a v tom sú blízke pojmom.

Predstavy sa nevybavujú vo vedomí celkom náhodne. Pri ich vybavovaní sa zistili isté pravidelnosti, ktoré opisujú **asociačné zákony** (asociácia znamená združovanie predstáv, psychických zážitkov).

- **Zákon dotyku v priestore a v čase**, podľa ktorého zvýšenú tendenciu vybavovať sa do vedomia majú predstavy, ktoré vznikli v tom istom čase a tom istom mieste, napr. idete na odbornú prax do školy kde ste chodili a pri vstupe do budovy sa vám vybaví spomienka na zlú známku.
- **Zákon podobnosti a kontrastu**, podľa ktorého zvýšenú tendenciu vybavovať sa vo vedomí majú predstavy podobné alebo protikladné. Napr. pohľad na nápadne vysokého človeka vyvolá predstavu buď podobne veľkého alebo nápadne malého človeka, ktorého sme videli.
- **Zákon novosti**, podľa ktorého častejšie vybavované sú novšie zážitky, predstavy ako staršie.
- **Zákon častosti**, podľa ktorého častejšie vybavované predstavy majú tendenciu vybavovať sa vo vedomí ako zriedkavejšie.
- **Zákon živosti**, podľa ktorého sa zážitky pre nás dôležitejšie majú väčšiu tendenciu sa vybavovať ako menej pre nás významné.
- **Zákon príčiny a následku**, podľa ktorého uvedenie si príčiny má tendenciu vybaviť do vedomia aj následok a opačne. Napr. veľká horúčava pri prvom slnení vyvoláva vo vedomí myšlienku na možný úpal, mokré ulice a domy ráno vyvolávajú myšlienku, že v noci pršalo.



- **Zákon celku a častí**, podľa ktorého myšlienka alebo predstava celku vyvoláva vo vedomí myšlienku alebo predstavu časti a naopak. Napr. myšlienka alebo predstava z niektorého filmu pripomenie celý jeho dej.
- **Zákon širších a užších pojmov**, podľa ktorého nadradené pojmy vyvolávajú vo vedomí podradené (užšie) pojmy a naopak. Napr. téma o športe vyvoláva myšlienku na rozmanité druhy športu.

Denné skúsenosti potvrdzujú, že nie všetci ľudia majú schopnosť vybavovať si predstavy rovnakým spôsobom. Tam kde je schopnosť vybavovať si isté obsahové zážitky zvlášť výrazná, hovoríme o type predstavivosti.

### 5.3.2 Typy predstavivosti

1. **Zrakový typ** - u ľudí tohto typu sa ľahko utvárajú a vybavujú zrakové predstavy a dominujú nad ostatnými druhmi. Takíto ľudia si ľahko zapamätajú a vybavujú tváre, vzhľad predmetov, oblečenie. Žiaci tohto typu si ľahko zapamätajú a vybavujú to čo je farebne vyznačené, mapy, schémy a pod.
2. **Sluchový typ** - u tohto typu ľudí sa ľahko utvárajú a vybavujú zvukové predstavy. Takíto ľudia si ľahko zapamätajú a vybavujú melódie, zvuk hlasu ľudí, zvuk dobre a zle pracujúceho stroja apod. Žiaci tohto typu si ľahko zapamätajú a vybavujú to čo počuli, výklad na hodine.
3. **Pohybový typ** - u ľudí tohto typu sa ľahko utvárajú a vybavujú predstavy pohybov, napr. tanečné, športové a pod. Žiaci tohto typu si dobre vybavujú najmä to, čo si sami zapísali, nacvičili, nakreslili.

Okrem týchto typov Pardel, Boroš (1979) uvádzajú **typ zmiešaný**. Do tohto typu zaraďujeme ľudí, ktorí skoro v rovnakej miere používajú predstavy hociktorého typu. Výsledky dokazujú, že čisté, vyhranené typy neexistujú, a tiež typ predstavivosti sa v priebehu života môže zmeniť.

### 5.3.3 Základné druhy predstáv

V najvšeobecnejšej podobe môžeme predstavy rozdeliť na **pamäťové** alebo **spomienkové**, a **fantazijné**.

Za **pamäťové predstavy** pokladáme tie, ktorých podstata je viac menej presná reprodukcia (znovuzoznanie) pôvodného zážitku vo vedomí. *Jedinečné predstavy* sú predstavy celkom určitého jednotlivého predmetu, javu napr. vlastnej matky, šiat a pod. Jedinečné predstavy majú čiastočne zovšeobecňujúci charakter, pretože v nich vystupujú do popredia charakteristické znaky.

*Všeobecné predstavy* sú schematické obrazy predmetov a javov istého druhu napr. predstava psa, domu a pod. V takých predstavách už chýbajú znaky, ktoré patria jednotlivému predmetu, javu, ale vybavujú sa iba najvšeobecnejšie alebo charakteristické črty daného druhu predmetov a javov.

Za **fantazijné predstavy** pokladáme tie, ktorých podstatou nie je reprodukcia pôvodných zážitkov, ale aj tvorba nových názorných obrazov. Fantázia sa nazýva aj obrazotvornosťou. Hoci sa fantazijné predstavy opierajú o to, čo sme kedysi vnímali a vznikajú osobitnou kombináciou minulých zážitkov, predsa sa nedajú vysvetliť iba skúsenosťou, pamätaním. Predstavujú nové výtvary v oblasti názorných predstáv, obrazotvornosti.

## Druhy obrazotvornosti

Patrí sem rekonštruujúca, konštruujúca obrazotvornosť, bdelé snenie a za osobitný druh predstáv považujeme sny.

- Činnosť **rekonštruujúcej (reproduktívnej) obrazotvornosti** sa prejavuje v utváraní predstáv predmetov a javov na základe ich slovného opisu, grafického alebo symbolického zobrazenia. Napr. zemepisných značiek, nôt, schém, výkresov a pod. Tak si predstavujeme cudziu krajinu podľa slovného opisu alebo mapy, melódiu podľa nôh, výrobok podľa technického výkresu, podobu hrdinu románu podľa autorovho opisu a pod. Rekonštruujúca obrazotvornosť má veľký význam pri mnohých druhoch ľudskej činnosti.
- Činnosť **konštruujúcej (tvorivej) obrazotvornosti** sa prejavuje v tvorbe nových, originálnych obrazov, ktoré dosiaľ neexistovali. Tvorivá obrazotvornosť je súčasťou tvorivého procesu a vo svojom výsledku prináša originálne, pre spoločnosť významné materiálne a duchovné hodnoty. Zdrojom tvorivej obrazotvornosti (fantázie) je spoločenská potreba novej hodnoty. Táto potreba je príčinou vzniku tvorivej idey, tvorivého úmyslu, ktorý je impulzom na vytvorenie niečoho nového. Všetky oblasti ľudskej činnosti, ktoré majú tvorivý ráz, sa nezaobídu bez tvorivej fantázie. Tvorivý proces predpokladá vznik množstva asociácií. Špecifickosť tvorivej obrazotvornosti spočíva v tom, že mení obvyklý priebeh asociácií a podriaďujú ho tým emóciám, myšlienkam, snahám, potrebám, ktoré v danom momente majú prevahu v psychike tvorivého pracovníka. Každá tvorivá práca má niekoľko štádií, ktoré na seba nadväzujú. V produktívnej práci a technických vynálezoch môžeme určiť tri štádiá :

1. *prípravná etapa* - na základe poznatkov sa kryštalizuje myšlienka vynálezu,
2. *práca na vynáleze* - v tomto štádiu má význam jasnosť a presnosť tvorivých obrazov,
3. *realizácia vynálezu* - vynálezca pristupuje ku uskutočneniu vynálezu vo forme modelu, alebo skutočného objektu (Boroš, 2000).

Podobne je to aj v umeleckej tvorivej činnosti. Keď si umelec alebo vedec takto zhromaždí dosť materiálu, pozorovaní a skúseností, začnú v jeho vedomí vystupovať prvé obrisy celkového plánovaného diela. Môže prejsť ku ďalšiemu štádiu - ku spracovávaní materiálu. Samotná rýchlosť tvorivej práce akéhokoľvek druhu je psychologicky podmienená tým, že tvorca prv ako sa dal do tvorenia niečoho nového, dlho nosil svoj zámer vo svojom vedomí, sústreďoval sa naň, zamýšľal sa nad formami, hádal nové motívy. Sprvu riešil zámer len schematicky. Toto riešenie nemusí byť vždy konečné. Nové riešenie môže vzniknúť zrušením predchádzajúceho riešenia. V literárnej histórii sa uvádza, že básnik J. Erben báseň Kytice prepracoval 32 krát, prelúdium D-mol prepracoval Bach 4 krát. Tvorivá myšlienka sa overuje v skicách, náčrtoch, v presných výpočtoch, ktoré niekedy môžu zmeniť princíp riešenia.

- **Bdelé snenie, denné snenie** - je utváranie predstáv, ktoré sa vzťahujú na vlastnú želanú budúcnosť. V bdelom snení si človek predstavuje to, čo by si želal, aby sa mu v budúcnosti splnilo. V bdelom snení si mladý človek utvára obrazy o tom čím by chcel byť v budúcnosti, čo by chcel dosiahnuť, predstavuje si rozličné situácie spojené s hrdinstvom, úspechom, láskou, utrpením a pod. Bdelé snenie môže na človeka pôsobiť *mobilizačne*, ak ho motivuje dosiahnuť nejaký cieľ, ďalej pôsobí *psychohygienicky*, keď v snení hľadá únik pred ťažkými konfliktovými situáciami. Denné snenie môže pôsobiť aj záporne, keď sa v ňom zveličujú možné nepríjemnosti a ťažkosti, vyvolávajú nepríjemné citové zážitky, pretože znižujú odvahu a aktivitu človeka. Snenie pôsobí záporne aj vtedy, keď vyúsťuje do prázdneho rojčenia a vymyká sa z reality. Denné snenie je hra, v ktorej sa hrajúci pozerá sám na seba, je autorom aj protagonistom scenára. Ide tu často o projekciu želaní, kompenzáciu toho, čím a akým som teraz.

V obsahu denného snenia chlapcov a dievčat existujú rozdiely (Remplain, podľa: Nakonečný, 1998):

Chlapci:	Dievčatá:
28% sláva, moc, uplatnenie, peniaze, bohatstvo	25% budúci domov, rodina, manžel, deti
19% povolanie	21% budúce životné uplatnenie
11% sex	18% cestovanie
9% rodina, manželstvo	12% povolanie
6% fantastika	5% dobrodružstvo
5% dobrodružstvo	

### K funkciám denného snenia patrí:

- splnenie želaní,
  - únik,
  - relaxácia,
  - vysvetlenie reality,
  - základ pre reálne skutky.
- **Sny v spánku** - sú zvláštnym prípadom fantazijnej činnosti. Sen je sprievodným javom spánku, a môže byť chápaný ako biologicko-účelný ochranný útlm, ktorý umožňuje zotavenie tela a obnovenie zásob energie v nervových bunkách. Sny majú predovšetkým povahu obrazov, vizuálnych zážitkov, ktoré sú sprevádzané ďalšími zmyslovými dojmami. Časové trvanie snov je rôzne, od niekoľko sekúnd až niekoľko minút. Všetci ľudia majú sny, ale nie všetci si ich pamätajú. Mnohí autori dokázali, že sny vystupujú len v určitých fázach spánku v tzv. paradoxnej fáze, kedy mozog vykazuje určitú spontánnu aktivitu a keď sa objavujú tzv. rýchle pohyby očí, ale toto nie je spoľahlivý indikátor že spáč má sen. Prvá fáza rýchlych očných pohybov sa objavuje asi 90 minút po zaspávaní. Po ďalších 90-tich min. sa objavuje druhá fáza rýchlych pohybov očí a tretia fáza sa objavuje znova po ďalších 90-tich minútach a tá môže trvať 30-60 min. a práve v nej vystupujú sny, ktoré si ľudia najlepšie pamätajú. Deprivácia spánku môže mať vážne následky a psychické poruchy. V dobách inkvizície existovalo mučenie (tortura insomniá, mučenie nespavosťou) ktoré spočívalo v znemožňovaní spánku, ktoré sa používalo aj u politických väzňov za komunizmu. V priebehu 2. svetovej vojny u amerických vojakov, ktorí boli nútení z rôznych dôvodov niekoľko dní nespáť, boli pozorované vážne psychické poruchy, ktoré si vyžadovali hospitalizáciu.

Nedostatku spánku môže človek odolávať len určitú dobu, u každého je to individuálne a potom ak mu nie je bránené spať, upadá do hlbokého a dlhodobého spánku. Spánok je biologickou potrebou.

Psychologické zvláštnosti snov zhrnul K. Jaspers (podľa: Nakonečný, 1998):

1. V sne odpadá prítomnosť psychických elementov, ktoré bežne fungujú v stave bdelosti, osobitne kritická a voľná kontrola priebehu obsahu mysle, napr. časové usporiadanie, logika a pod.
2. Miznú bežné súvislosti medzi duševnými procesmi, napr. sú prežívané nezmyselné deje, náhodne spojené, spredmetnený zmyslový materiál dostáva rôzne významy.
3. Vystupujú úplne nové živé dojmy v obdivuhodných súvislostiach, dochádza ku originálnemu spojeniu predstáv.

Problematika snov zaujíma a zaujíma ľudí aj dnes. Do tejto problematiky patrí napr. funkcia snov, tvorba snov, snová symbolika, výklad snov a tzv. problém proskopických, jasnovideckých snov.

Sny v porovnaní s ostatnými druhmi fantazijných predstáv sú prejavom neúmyselnej fantázie. Sny v spánku vznikajú tak, že niektoré centrá mozgovej kôry (strážne body) z nejakých príčin sa celkom neutlmia, alebo pôsobením iných príčin (napr. vylučovaním tráviacich orgánov) sa odtlmia. Vtedy sa zážitky, ktoré zanechali stopy v týchto mozgových bunkách premietajú do vedomia. Druhá signálová sústava (myslenie ako najvyšší orgán) zostávajú utlmené. Združovanie predstáv v spánku nemožno kontrolovať a preto dochádza k spomínaným kombináciám predstáv.

### 5.3.4 Poruchy predstavivosti

Predstavujú **halucinácie** ako osobitný druh predstáv, ktoré vznikajú pri nie normálnom stave organizmu (v horúčkach, pri otrave alkoholom, drogami) pri duševných chorobách. Halucinácie sú živé predstavy, ktoré človek subjektívne považuje za vnemy. Je napr. presvedčený, že v izbe počuje nejaké hlasy, vidí osoby a pritom je v izbe sám.

## ZHRNUTIE

Predstavy ako poznávacie procesy umožňujú vytvárať obrazy predmetov, ktoré nie sú prítomné, ktoré momentálne nepôsobia na zmysly človeka. Výskumy

ukázali, že predstavy sa vyskytujú aj u ľudí, ktorí sa narodili slepí. Známe sú ich výtvary, ktoré potvrdzujú, že slepý človek si dokáže vytvoriť zrkovú predstavu na základe hmatu (Daniel, 2003). Pri vytváraní predstáv sa uplatňujú **asociačné zákony**:

- **zákon dotyku v priestore a v čase,**
- **zákon podobnosti a kontrastu ,**
- **zákon novosti,**
- **zákon častosti ,**
- **zákon živosti,**
- **zákon príčiny a následku,**
- **zákon celku a častí,**
- **zákon širších a užších pojmov.**

### Druhy predstáv

Podľa toho či ide o vytváranie predstáv na základe prežitého zážitku, alebo o predstavy úplne nové rozoznávame **spomienkové** a **fantazijné** predstavy.

**Druhy obrazotvornosti** – patria sem:

- *rekonštruujúca* alebo *reproduktívna predstava* – umožňuje vytvárať obraz toho, čo sme už zažili, stačí k nemu podnet slovný alebo nejaký symbol a dokážeme si predstaviť,
- *konštruujúca* alebo *tvorivá predstava* – znamená vytvárať nové predstavy na základe pamäťového materiálu, hľadáme nové vzťahy a tak vznikajú tvorivé predstavy. Sú typické pre prácu vedcov, umelcov, ale uplatňujú sa aj v živote bežných ľudí pri domácich vynálezoch, zlepšeniach podmienok práce a pod.,
- *sny v spánku* – sú predstavy objavujúce sa počas spánku a majú optický a akustický charakter. Výskumy dokázali, že až 50% všetkých snov obsahuje pozostatky z denných zážitkov,
- *denné snenie* – označujeme tak predstavy, do ktorých jednotliviec uniká pred skutočnosťou. Sú to obrazy o vlastnej osobe do budúcnosti.

### 5.4 Pozornosť

Vnímanie, pociťovanie a predstavy, o ktorých sme dosiaľ hovorili, mali svoj špecifický obsah. Pozornosť takýto obsah nemá, ale prejavuje sa vo vnímaní, v myslení, pamäti aj v ostatných poznávacích procesoch. Človek v bdelom stave sa na niečo zameriava a **zameranosť** je práve hlavný fenomén

pozornosti. Zameranosť úzko súvisí so sústredenosťou a teda možno povedať, že **pozornosť je psychický stav človeka, ktorý sa prejavuje v zameraní a sústredenosti vedomia.**

*Zameranosťou* vedomia rozumieme to, že človek si z množstva podnetov vyberá iba niektoré, pre neho najdôležitejšie, čo uspokojuje jeho potreby. Zameranie vedomia, teda pozornosť však pútajú aj podnety, ktoré sú výrazné, upútajú nás svojou intenzitou, alebo osobitosťou, ktoré výrazne kontrastujú s okolím (napr. veľká farebná reklama na zelenom poli). Ostatné podnety, ktoré v danej chvíli tiež objektívne pôsobia na naše receptory, ostávajú akoby na okraji nášho vedomia. Tieto si buď vôbec neuvedomujeme, alebo si ich uvedomujeme len nepresne a nejasne.

*Sústredenosť* je daná intenzitou zameranosťi pozornosti – čím je väčšie sústredenie, tým je aj vyššia intenzita nášho prežívania. Sústredenosťou rozumieme stupeň aktivity našej psychickej činnosti. Označujeme ju aj pojmom *intenzita pozornosti*. Čím je väčšie sústredenie vedomia, tým viac si uvedomujeme svoje prežívanie a správanie a naopak.

Neurofyziologický základ pozornosti je spojený s podráždením istých nervových centier (vzruchom) a útlmom ostatných centier mozgu. Jednoduchým príkladom je orientačný reflex. Tento názov mu dal ruský fyziológ I. P. Pavlov, a znamená to už popísanú situáciu, kedy podnet vyvoláva zacielenie zmyslov, napr. zbystrenie sluchu, zraku a zároveň vylúčenie ostatnej činnosti.

Zo štrukturálneho hľadiska treba poukázať na vzťah pozornosti a vedomia. Pozornosť znamená nielen zameranie vnímania, ale aj stav vedomia, čiže určitý stupeň jasnosti a zreteľnosti vnímaného objektu. Podľa M. Nakonečného (1997) jasné vo vedomí je to, čo v ňom vystupuje ako nejaký objekt a zreteľné je to, čo je odlišné od ostatných objektov. Jasnosť a zreteľnosť obsahu vedomia je podmienené niektorými objektívnymi činiteľmi, napr. vzdialenosť vnímaného objektu, osvetlenie vnímaného objektu, jeho tvar a pod. Je dokázané, že zreteľne si môžeme uvedomovať menej predmetov, jasne viac.

#### 5.4.1 Vlastnosti pozornosti

- **stálosť pozornosti** – je dĺžka sústredenia sa pri jednom podnete. Podľa výskumov trvá len veľmi krátko, od jednej desatiny sekundy do 15 sekúnd. Pozornosť je stálejšia a jej kolísanie menšie, ak je predmet pestrý, má mnohoraké vlastností. Stálosť pozornosti je významná pre sústredenie sa v čase a pre pracovný výkon,
- **rozsah pozornosti** – znamená počet predmetov, ktoré pozornosť naraz obsiahne,

- **stupeň koncentrácie** – vyjadruje mieru uvedomenia si nášho sústredenia (nevšimneme si buchnutie dverí),
- **rozdelenie pozornosti** – je schopnosť venovať súčasne pozornosť dvom alebo viacerým predmetom, činnostiam. Skôr sa však uskutočňuje prenášanie pozornosti z jednej činnosti na druhú tak, že neprerušíme žiadnu z nich. Skutočné rozdelenie pozornosti je jav skôr zriedkavý,
- **prenášanie pozornosti** – je schopnosť rýchle premiestňovať pozornosť z jedného predmetu na druhý. Prenášanie môže mať dve podoby a to *oscilácia*, posúvanie pozornosti od očí, úst, nosa, čela a znova na ústa (pri pozorovaní osoby), alebo *fluktuácia* znamená presúvanie pozornosti z jedného objektu na druhý. Tieto dva spôsoby sa dopĺňajú a tým sa dopĺňa pozornosť a predstavy človeka ( Nakonečný, 1998),
- **selektívnosť pozornosti** – znamená že subjekt si vyberá z určitého množstva podnetov, ktoré na neho pôsobia.

#### 5.4.2 Druhy pozornosti

1. **úmyselná (zámerná) pozornosť** – udržiavanie pozornosti vôľovým úsilím, je to vedomé sústredenie sa na predmet,
2. **neúmyselná (mimovoľná) pozornosť** – vzniká bez zámeru, úmyslu, sústrediť sa na podnety, ktoré nás upútajú mimovoľne.

Neúmyselná pozornosť sa vyznačuje výberovosťou a objekt musí mať tieto vlastnosti :

- sila podnetu (silné svetlo, výrazná vôňa, nepríjemný zvuk a pod),
- kontrast medzi podnetmi - extravagantný model šiat napr. v triede,
- zmena a novosť podnetov - zmena vo vonkajšom vzhľade známych , schudnutie priateľky ,
- súvisí s našimi potrebami a záujmami.

#### 5.4.3 Činitele ovplyvňujúce pozornosť

Pozornosť ovplyvňuje viacero činiteľov, ktoré sa delia na vnútorné a vonkajšie.

*Vnútorné činitele sú :*

- celkový telesný stav - zdravotný stav, životospráva,
- psychické stavy a nálady,
- záujmy,



- príbuznosť predstáv (napr. prednáška v ktorej sa hovorí o tom čo poznáme nás nudí),
- očakávanie a zameranosť (napr. povelý Pozor ! Priprav sa ! nás nútia koncentrovať sa a zároveň vyvolávajú očakávanie).

*Vonkajšie činitele :*

- sila, veľkosť a dĺžka podnetu,
- novosť, neočakávanosť a zriedkavosť,
- relatívna diferencovanosť podnetu - našu pozornosť zaujímajú podnety ktoré sa diferencujú (odlišujú )od svojho prostredia.

Ak porovnáваме tieto dva druhy činiteľov vo vzťahu k pozornosti, možno konštatovať že vonkajšie činitele majú veľký význam najmä na vznik pozornosti, ale na udržanie pozornosti nestačia. Pri koncentrácii pozornosti zohrávajú významnú úlohu vnútorné podmienky, ktoré sú determinované celkovou štruktúrou osobnosti človeka .

#### 5.4.4 Poruchy pozornosti

Poruchy pozornosti sa prejavujú najmä v poruchách sústredenosti, koncentrácie pozornosti.

Neschopnosť sústrediť pozornosť na to, čo je v danej chvíli potrebné, nazývame **rozrýchanosť**. Vzniká buď preto, že človek sa príliš sústredí na iný predmet, napr. pri prechode cez ulicu si človek nevšimne auto ak je príliš zamyslený, alebo neschopnosť sústrediť sa vôbec najmä pre veľkú pohyblivosť procesov vzruchu a útlmu.

**Rozptýlenosť** alebo nepozornosť vedie ku ľahkej odvrátenosti pozornosti od úlohy, predmetu. Tento jav môže vyvolať:

- nemožnosť príjmu informácií,
- nesprávne vykonanie nejakej činnosti (Boroš a kol. 2000).

Príčinami rozptýlenosti pozornosti môže byť silný vonkajší podnet, alebo vnútorné činitele organizmu.

#### ZHRNUTIE

Pozornosťou môžeme nazvať stav pohotovosti, kedy sa vedomie zameriava na niektoré predmety a deje, zatiaľ čo ostatné potláča do úzadia. Z množstva podnetov, ktoré pôsobia z prostredia si človek vyberá len tie, na ktoré sa chce zamerať, koncentrovať. V pozornosti sú medzi ľuďmi rozdiely, ktoré sa prejavujú v týchto vlastnostiach:

- **stálosť pozornosti** – sa vyjadruje časovým trvaním pri jednom podnete,
- **rozsah pozornosti** - počet predmetov, ktoré pozornosť naraz obsiahne,
- **stupeň koncentrácie** - miera uvedomenia si nášho sústredenia (nevšimneme si buchnutie dverí pri sledovaní obľúbeného televízneho programu),
- **rozdelenie pozornosti** – umožňuje takú organizáciu psychickej činnosti, keď u človeka naraz prebiehajú dve alebo viaceré činnosti,
- **prenášanie pozornosti** - schopnosť rýchle premiestňovať pozornosť z jedného predmetu na druhý.

**Druhy pozornosti** rozlišujeme podľa toho či je pozornosť vyvolaná bezprostredne – **neúmyselná pozornosť**, alebo vôľovým úsilím – **úmyselná pozornosť**. Pozornosť človeka je ovplyvňovaná mnohými činiteľmi, ktoré môžu byť vnútorné – súvisiace s podnetmi vychádzajúcimi z prežívania človeka, alebo vonkajšie – súvisiace s vonkajšími podnetmi.

## 5.5 Pamäť

Mnohé predmety a javy, s ktorými sa stretávame vo svojom prostredí, nepokladáme za nové. Vieme, že sme ich už vnímali, poznáme ich. Z toho je zrejmé, že ak sme niečo v živote prežili, nemôže sa to natrvalo z nášho vedomia stratiť. Zážitky, odrazy predmetov a javov reálneho sveta sa za určitých okolností a podmienok môžu opätovne objaviť aj vtedy, keď už na naše zmyslové orgány bezprostredne nepôsobia. Túto vlastnosť psychiky nazývame **pamäťou**. **Pamäť je psychický proces odrazu minulého prežívania a správania vo vedomí človeka.**

Základnou formou tohto procesu je **vybavovanie** a jeho dve alternatívy **reprodukcia** (aktívne vybavenie) a **rekognícia** (znovupoznanie).

V psychológii o pamäti hovoríme v dvoch významoch:

- pamäť ako **proces**, ktorým si človek uchováva a oživuje minulé prežívanie, skúsenosti, poznatky. Tento proces v sebe zahŕňa zapamätávanie, uchovávanie a vybavovanie psychických zážitkov.
- pamäť ako **schopnosť**, teda predpoklady a vlastnosti človeka zapamätávať si a vybavovať skúsenosti. Tieto schopnosti sú všeobecne dané, ale ich miera je veľmi individuálna – hovoríme, že niekto má dobrú pamäť, zlú pamäť, ale tiež pamäť na čísla, tváre, fotografická pamäť a pod.

Pamäť je nesmierne dôležitá **funkcia psychiky**, pretože umožňuje utvárať individuálnu skúsenosť človeka. Pri obmedzení pamäti je obmedzený aj celkový

vývin psychiky dieťaťa, pretože od pamäti závisí aj poznávanie, učenie a konanie. Značne obmedzená pamäť (napr. pri mentálnej retardácii) vedie k tomu, že dieťa sa musí všetko učiť stále znova a znova – nemá schopnosť uložiť si skúsenosti (napr. nepamätá si cestu domov, znova sa popáli a pod). Pamäť funguje v úzkom spojení s ostatnými psychickými procesmi. Pri vnímaní sa bezprostredné vnemy spájajú s predstavami minulých zážitkov, pri myslení sa opierame o naučené pojmy, súdy, poznatky. Pamäť sa vzťahuje aj na oblasť citov a motoriky (chodenie, plávanie, vedenie auta ...).

Neurofyziologickým základom pamäti je vytváranie **pamäťových stôp** a dočasných spojov v mozgovej kôre, pôsobením vonkajších alebo vnútorných podnetov, čo je základom zapamätávania si – vštepovania do pamäti. Pamäťová stopa je vlastne zmena v neurónoch a najmä nervových spojeniach – synapsiach. Synapsie sú miesta, kde sa nervové bunky dotýkajú svojimi výbežkami a v ktorých sa medzi nimi prepravuje vzruch. V synapsii dochádza pri zapamätávaní k biochemickým zmenám, ktoré sú podstatou pamäťových stôp. Pri pôsobení podnetu sa tieto stopy oživujú buď pôsobením pôvodného podnetu, ktorý stopu vyvolal, alebo iného podnetu.

Pamäťová stopa môže byť výsledkom aj jediného pôsobenia podnetu, najmä ak ide o veľmi významný podnet, zážitok. Častejšie je však výsledkom opakovaného pôsobenia menej významných podnetov (opakovaného učenia).

Trvalá pamäťová stopa sa zrejme utvára v dvoch fázach:

- pôsobenie podnetu,
- po ukončení priameho pôsobenia podnetu zrejme dochádza k akémusi samovoľnému opakovaniu pôsobenia, konsolidácii stopy (napr. ľudia po úraze si nepamätajú udalosti tesne pred ním – stopa sa ešte nestihla konsolidovať). Pokusy s učením potkanov napr. ukázali, že ak zvierata tesne po učení dostalo elektrický šok (pôsobí ako úraz), nepamätalo si naučené. Ak dostalo šok po určitej prestávke, bez opakovania si naučené pamätalo (Nakonečný, 1997).

Ak chápeme pamäť ako psychický proces, rozčleňujeme ho na tri fázy :

**1. Zapamätávanie alebo vštepovanie do pamäti** - jeho podstatou je utváranie stôp. Zapamätávanie môžeme ešte rozdeliť na úmyselné (zapájame vôľovú činnosť) a neúmyselné (náhodné). Zapamätávanie určitého materiálu závisí od viacerých jeho charakteristík, napr.

- polohy predkladaných dát v rade,
- povahy materiálu – či ide o zmysluplný, nezmyselný, súvisiaci, nesúvisiaci, konkrétny, abstraktný materiál (mnemotechnické pomôcky, rýmovanie, príbehy),

- rozsahu materiálu – s narastajúcim rozsahom počet naučených prvkov klesá,
- denného obdobia – individuálne.

**2. Pamätanie alebo podržanie v pamäti (uchovanie)**- zahŕňa časovú etapu, ktorá uplynie od zapamätania po vybavenie. Pre túto etapu je charakteristické to, že minulé zážitky alebo aspoň časť zapamätaného zotráva v našej psychike bez toho, že by boli po celý čas trvania tejto etapy prítomné v našom vedomí. Pre túto etapu je aj príznačný proces **zabúdania**. Jeho podstata je v tom, že sa mení povaha zapamätaného a mení sa aj náš vzťah k zapamätanému. Podstata zmien, resp. rozdielov medzi zapamätaným a vybaveným je najmä v kvalite a v štruktúre vybaveného materiálu. Fyziologický základ zabúdania je v tzv atrofii mozgových stôp (v ich zmenšovaní), vo vyhasínaní dočasných spojov, v retroaktívnom a proaktívnom útlme (Daniel, 2003)

*Proaktívny útlm* znamená vplyv predchádzajúcej činnosti na terajšiu. *Retroaktívny útlm* znamená vplyv nasledujúcej činnosti negatívne na zapamätanie si niečoho.

O zabúdanie sa pričíňujú aj tzv. **autogénne zmeny** (t.j. zapamätaný materiál sa pretvára v myslí, a tým sa potom vybavený od neho odlišuje) a jav zvaný **tlenie**. Jeho podstata je v zatlačaní najmä nepríjemných zážitkov do podvedomia, v snahe zabudnúť.

**Zabúdanie** sa prejavuje v dvoch formách:

- a) ako nemožnosť rozepamätať sa alebo znovupoznať,
- b) ako nesprávne spomínanie alebo znovupoznanie.

Zabúdaním sa zaoberalo viacero autorov. Výsledkom experimentálnych výskumov uchovania v pamäti a zabúdania je **krivka zabúdania**, ktorej autorom bol H. Ebbinghaus (1850-1908). Podľa neho dochádza k najprudšiemu zabúdaníu prvé minúty po zapamätaní. Po uplynutí 20 minút od skončenia osvojovania, sa v pamäti uchová 58,2 % osvojeného materiálu. Po uplynutí 1 - 2 dní zabúdanie prebieha pomalšie, až sa uchovanie ustáli na niečo viac ako 1/5 naučeného (tj. po uplynutí 2 dní 27,8 %, po 31 dňoch sa uchová 21,1 % materiálu). Zabúdanie skúmal aj I. P. Pavlov, ktorý poukazuje na to, že na obnovenie vyhasnutých reflexov je potrebný menší počet opakovaní ako pri prvom utváraní. Zabúdanie je jav účelový, t. z. že sa zapája a aktualizuje v činnosti osobnosti. Zabúdanie má pre človeka kladný aj záporný význam. Jeho kladný význam je najmä v tom, že sa zabúdajú nepríjemné, tragické zážitky, ktoré by narušali harmóniu

duševného života, resp. zdravý vývin osobnosti. Zabúdanie je však nežiaduci jav vtedy, ak sa týka potrebných vedomostí, zručností, návykov, spôsobov správania. Zabraňuje sa mu najmä ich opakovaním a uplatňovaním v praxi.

Výskumy ukázali, že menej sa zabúda a lepšie sa udrží v pamäti materiál, ktorý je:

- zmysluplný,
- z rozsiahlejšieho si uchováme viac ako krátkeho,
- dobre naučená – opakovaná úloha.

Odporúča sa rozložené opakovanie v priebehu dlhšieho časového obdobia s vyšším počtom opakovaní na začiatku učenia, opakovanie, ktoré kombinuje opakovanie po častiach s opakovaním celku a samozrejme – logické zapamätávanie.

**3. Vybavovanie ako aktivizácia minulej skúsenosti** - je uvedenie si toho, že prítomné prežívanie alebo jeho časti nie sú vo vedomí nové. Ide o aktivizáciu minulej skúsenosti, na základe ktorej sa vlastne dozvedáme, čo sme si podržali v pamäti. Podľa toho nakoľko sa zhoduje alebo odlišuje vybavené od zapamätaného a do akej miery sa vybavenie opiera o vonkajšiu pomoc, rozlišujeme nasledujúce stupne vybavovania:

- a) znovupoznanie** - keď vedomie minulého prežívania vzniká iba pri opätovnom pôsobení pôvodných podnetov. Napr. začneme čítať knihu a už po prečítaní niekoľkých strán si uvedomíme, že sme ju už kedysi čítali,
- b) spomínanie** je vybavovanie si zážitkov do vedomia bez priameho pôsobenia podnetov, ktoré ich vyvolali, alebo aj pomocou iných zážitkov, napr. pripomínaním. Sú to napr. pomocné otázky, ktoré kladie učiteľ, a ktoré vyvolávajú u žiakov vybavovanie naučeného materiálu. Spomienky nie sú presnou kópiou zapamätaného zážitku,
- c) reprodukcia.** O reprodukcii hovoríme vtedy, keď zapamätané a vybavené sa zhodujú. Môžu sa uskutočniť na úrovni prvej signálovej sústavy napr. maliar si môže presne vybaviť obraz vnímanej krajiny, alebo na úrovni druhej signálovej sústavy napr. doslovné odriekanie básne, poučky a pod.

Zistilo sa že vybavovanie a najmä spomínanie neprebíha náhodne, ale prejavujú sa tu isté pravidelnosti, ktoré sú vyjadrené v tzv. **asociačných zákonoch**. Ide o tie isté zákony, ktoré platia aj pri predstavách (kapitola 5.3.1)

Nie všetci ľudia majú rovnakú pamäť. Prejavy individuálnych rozdielov v kvalite pamäti nazývame vlastnosťami. Týkajú sa najmä rýchlosti zapamätávania

a pohotovosti vybavovania, šírky čiže rozsahu a presnosti zapamätávania a vybavovania a trvanlivosti pamätania.

### 5.5.1 Základné druhy pamäti

Rozlišujeme pamäť:

- *Neúmyselná a úmyselná pamäť*. Pri neúmyselnej pamäti ide o mimovoľné zapamätávanie si a vybavovanie (pamätáme si z výletu to, čo sme nechceli, tie časti učiva, ktoré sme čítali len mimochodom), úmyselná pamäť znamená cielené, zámerné učenie sa.
- *Mechanická a logická pamäť*. Toto rozlíšenie stavia na tom, nakoľko sa myšlienkové operácie zúčastňujú na zapamätávaní a vybavovaní.
- *Bezprostredná (krátkodobá) a dlhodobá pamäť*. Líšia sa počtom opakovaní potrebných na zapamätanie. Bezprostredná pamäť uchováva najmä stopy po zmyslových zážitkoch, dlhodobá na základe vyberania podstatných vzťahov materiálu.

V novej literatúre (Daniel, 2003) nachádzame aj ďalšie druhy pamäti:

- a) *Procedurálna pamäť* – je spojená vyvolaním svalových, žľazových reakcií, ktoré sa vytvárali cvičením a manipulovaním.
- b) *Sémantická pamäť* – predstavuje symbolické zobrazenie faktických vedomostí. Tento druh pamäte nepotrebuje cvičenie.
- c) *Epizodická pamäť* – týka sa informácií, udalostí vlastných zážitkov.
- d) *Blesková pamäť* – sú to informácie získané rýchle pri citovo sýtenej udalosti.

### 5.5.2 Typy pamäti

Rozlišujeme tri typy pamäti, ktorými sa od seba líšia jednotlivci:

- *Názorný typ*- hovoríme o ňom vtedy, keď pri zapamätávaní a vybavovaní sa výraznejšie uplatňuje prvá signálová sústava. Osoba tohto typu si rýchlejšie a ľahšie zapamätáva a vybavuje názorné podnety. Tu rozlišujeme typ zrakový, sluchový a pohybový.
- *Slovno-logický typ*- pri tomto type sa uplatňuje druhá signálová sústava. Tento typ si rýchlejšie a ľahšie zapamätáva pojmy, súdy a úsudky.
- *Emocionálny typ* - sa prejavuje v ľahšom zapamätávaní citov a citovo podfarbených zážitkov.

## Pamäť a učenie.

S pamäťou úzko súvisí učenie, kde hovoríme o učení mimovoľnom a zámernom. Zámerné učenie sa väčšinou uskutočňuje v škole a ide o osvojovanie vedomostí, zručností a návykov. Ku zámernému učeniu človek pristupuje pod určitým vedením a vždy je to z nejakej nevyhnutnosti, napr. nutnosť všeobecného vzdelania, osobné záujmy, obohatenie doterajších vedomostí a pod. Základnou formou zámerného učenia je memorovanie. Je uskutočňované opakovaním toho, čo má byť naučené. Na efektivitu memorovania pôsobí celý rad podmienok, predovšetkým psychický a zdravotný stav, motivácia, vhodné klimatické podmienky. Týmito otázkami sa podrobnejšie zaoberá pedagogická psychológia.

### 5.5.3 Poruchy pamäti

Rozlišujeme tieto poruchy pamäti:

- **Hypermnézia** – patologické samovoľné zdôrazňovanie niektorých spomienok, nemožnosť zabudnúť, aj keď po tom človek túži.
- **Hypomnézia** – znížená schopnosť pamätať si. Môže byť selektívna – napr. porušené je vštepenie (po úraze hlavy) alebo uchovanie, alebo všetko.
- **Amnézia** – čiastočná alebo úplná strata pamäti – porucha vybavovania predchádzajúcich zážitkov, poznatkov, udalostí. Býva väčšinou lokalizovaná na krátky úsek života – napr. dobu úrazu, prepadnutia apod. Môže ísť ale aj o dlhšie trvajúcu amnéziu na celú minulosť – po úraze mozgu (Molčan, 1978).

## ZHRNUTIE

Pamäť je poznávací proces pri ktorom si človek dokáže podržať informácie o podnetoch, udalostiach na čas, kedy už pôvodný podnet nepôsobí. Podstatou pamätania je utváranie dočasných nervových spojov (stôp) v nervovej sústave. V psychológii chápeme pamäť vo dvoch významoch a to ako **schopnosť** a **proces**. Ak o pamäti hovoríme ako o procese, pamätanie sa uskutočňuje v troch fázach:

1. zapamätanie alebo všteповanie do pamäti – vytváranie dočasných nervových spojov, (stôp),
2. uchovanie v pamäti – podržanie utvorených dočasných nervových spojov, (stôp),
3. vybavovanie z pamäti – oživovanie dočasných nervových spojov (stôp).

## **Základné druhy pamäti:**

*neúmyselná a úmyselná pamäť*, ktorých podstatou je mimovoľnosť pamätania alebo použitie vôľových procesov pri pamätaní si,

*mechanická a logická pamäť* – sú založené na množstve zúčastnených myšlienkových operácií pri pamätaní,

*bezprostredná (krátkodobá) a dlhodobá pamäť* – odlišujú sa počtom opakovaní potrebných na zapamätanie.

## **Typy pamäti**

- *Názorný typ*- si ľahšie zapamätá na základe názoru, obrazu, prostredníctvom zmyslových orgánov.
- *Slovno-logický typ*- obsahom sú myšlienky človeka.
- *Emocionálny typ* - sa prejavuje v zapamätávaní a vybavovaní emócií a citov.

## **Zabúdanie**

Psychológovia považujú zabúdanie za súčasť pamäti. Ide o proces, kedy si človek uložené informácie nedokáže vybaviť. Človek vplyvom niektorých činiteľov môže zabúdať, pretože ide o účelový jav. Situácie, ktoré sú pre človeka nepríjemné, tragické je dobré keď časom vyhasnú, ale ak človek v určitej situácii (skúška) si nedokáže vybaviť potrebné informácie, vtedy pôsobí zabúdanie negatívne. Problematikou zabúdania sa zaoberali mnohí bádatelia. Podľa experimentov Ebbinghousa zabúdanie postupuje na začiatku veľmi rýchlo, predovšetkým v prvej tretine hodiny až v prvej hodine, postupne sa zabúdanie spomaľuje.

## **5.6 Myslenie**

Psychologické aj filozofické práce o myslení zdôrazňujú skutočnosť, že myslenie je vyšší stupeň alebo najvyšší stupeň poznania. Ľudské poznanie zvykneme rozdeľovať na poznanie zmyslové a na poznanie sprostredkované. Výsledkom zmyslového poznania sú pocity, vnemy a predstavy a výsledkom myšlienkového poznania sú pojmy a všeobecné sudy (pravidiel, poučky, všeobecné zákonitosti). Človek v zmyslovom poznaní odráža napr. len farbu, vôňu, chuť a iné vlastnosti predmetov. Takýto bezprostredný zmyslový obraz sveta, ktorý vytvárajú naše pocity a vnemy, je síce potrebný, ale nepostačujúci pre dôkladné poznanie. Cieľom myslenia je odhaliť podstatné, nevyhnutné súvislosti založené na reálnych závislostiach a oddeliť ich od náhodných zhôd.



Výsledkom myslenia je nájdenie vzájomných súvislostí, ktoré umožňujú človeku predvídať, plánovať a pod. Myslenie začína tam, kde zmyslové poznanie už nepostačuje. Zmyslové poznanie a myslenie na seba nadväzujú a vzájomne sa ovplyvňujú.

Myslenie definujeme ako **proces sprostredkovaného a zovšeobecneného poznania**. Myslenie je procesom pretvárania a vyváraania nových informácií, ktorý slúži k poznávaniu a riešeniu problémov. Začína najmä tam, kde nastane problémová situácia, teda situácia, ktorá obsahuje nové prvky, niečo neznáme, s čím sme sa doteraz nestretli, čo nevieme pochopiť. V situácii, ktorú nemôžeme vyriešiť len na základe zmyslového poznania, pretože súvislosti a vzťahy, ktoré odrážajú zmysly, sú neúplné, náhodné či nepodstatné. Problém nastáva aj vtedy, keď je daný cieľ, ale subjekt nevie ako ten cieľ dosiahnuť. Úlohou myslenia je potom hľadať cestu, hľadať prostriedky ako cieľ dosiahnuť. Myslenie predstavuje vlastne operáciu s kognitívnymi – poznávacími prvkami, ktorými sú obrazy (vnemy a predstavy) a pojmy, čiže prekračuje zmyslovú skúsenosť. Na to, aby človek skutočnosť naozaj pochopil, musí sa od nej akoby vzdialiť, aby lepšie videl, čo je podstatné a poodhalil súvislosti. Značí to, že na poznanie skutočnosti – poznanie vzťahov vnímanej skutočnosti – použije svoje vedomosti a skúsenosti – ak napr. vidíme, že teplomer za oknom ukazuje 10 stupňov pod nulou – usúdime, že mrzne, hoci zmyslami mráz nevnímame.

Riešenie problémových situácií sa uskutočňuje pomocou myšlienkových operácií.

### 5.6.1 Myšlienkové operácie

**1. Analýza a syntéza.** Akúkoľvek myšlienkovú činnosť môžeme charakterizovať ako analyticko-syntetickú činnosť mozgu. To znamená, že **analýza a syntéza** sú základné myšlienkové operácie.

**Analýza** je myšlienkové rozdelenie poznávaného objektu na jeho rôzne časti a komponenty, určenie jeho prvkov, znakov a vlastností. Analýza sa uplatňuje aj pri vnímaní a predstavách, napr. pokazil sa nám budík, najskôr ho rozoberáme v mysli.

Protikladom analýzy je **syntéza**. Možno ju charakterizovať ako myšlienkové zjednocovanie, spájanie vydelených častí, vlastností do celku spolu s pochopením vzťahov a súvislostí predmetov a javov.

Tieto dve operácie prebiehajú v nerozlučnej spätosti. Analýza je geneticky prvotná, syntéza nasleduje až po nej. V situácii keď je materiál nejasný, nezrozumiteľný, je prirodzené že na začiatku bude prevládať analýza. V situácii keď na začiatku myšlienkového procesu sú všetky údaje dostatočne jasné, sa

myslenie bude uberať cestou syntézy. Aj keď u niektorých ľudí prevažuje jedna zo stránok myšlienkovkej činnosti, vo vede existujú ľudia, ktorí niečo dosiahli tým, že analýza a syntéza sa navzájom prelínali.

**2. Porovnávanie** je myšlienková operácia, ktorá súvisí s analýzou. Porovnávaním zisťujeme podobnosti a odlišnosti medzi viacerými predmetmi a javmi, môžeme zistiť istý vzťah, isté súvislosti. V porovnávaní sa uplatňujú analýza a syntéza, pretože ak nachádzame vzťahy a súvislosti, spájame ich do nového celku. Predmety porovnáваме podľa nejakého kritéria – meradla (veľkosti, tvaru, farby ...). Porovnávanie vedie k lepšiemu pochopeniu hlbších vzťahov medzi javmi.

**3. Zovšeobecnenie (generalizácia)** bezprostredne nadväzuje na porovnávanie predmetov a javov. Ide o rozlišovanie a spájanie spoločných zákonitostí predmetov a javov istej danej triedy. Porovnávané predmety a javy môžeme zaradiť do rovnakej skupiny, triedy. Pomocou generalizácie sa uskutočňuje klasifikácia, triedenie javov podľa spoločných znakov.

**4. Abstrakcia** súvisí so zovšeobecňovaním. Je to myšlienková operácia, pomocou ktorej vyčleňujeme podstatné a všeobecné vlastnosti predmetov a javov, pričom si nevšímame ostatné, predovšetkým nepodstatné vlastnosti. S abstrakciou ako aj s inými myšlienkovými operáciami sa stretávame v praktickej činnosti človeka. V činnosti si človek celkom prirodzene nevšima mnohé vlastnosti predmetov a vydeľuje najmä tie vlastnosti, ktoré sú podstatné pre jeho praktické konanie a ktoré majú určitý bezprostredný vzťah k jeho potrebám. Opačnou myšlienkovou operáciou je **konkretizácia**, t.j. použitie všeobecných poznatkov na jednotlivý predmet, všeobecného vzorca pre konkrétny jav .

## 5.6.2 Formy myslenia

Formy myslenia predstavujú rečovú podobu, v ktorej človek zachytáva a vyjadruje výsledky svojho myslenia, ku ktorým došiel vykonaním myšlienkových operácií. V psychológii rozoznávame tri formy myslenia: pojem, súd a úsudok.

**1. Pojem** - predstavuje základnú formu myslenia. Je rečovým vyjadrením všeobecných a podstatných znakov nejakého predmetu alebo javu. Každý predmet má viaceré znaky, vlastnosti, ktorými sa vyznačuje, odlišuje od iných a ktoré ho charakterizujú. Pojem sa označuje slovom. A práve označením významu slova a

spoločenských podmienok v tvorení pojmov je možné správne pochopiť prechod od zmyslového poznania k pojmovému poznaniu. Pojem je výsledkom vzájomného pôsobenia obidvoch signálnych sústav. Opakovaným spájaním slova so zmyslovými zážitkami z predmetov a javov istého druhu dochádza k tomu, že pojem zastupuje a na vyššej úrovni signalizuje predmety. Utvára sa viac či menej pevné spojenie medzi kôrovou štruktúrou, ktorá zodpovedá slovu a tými kôrovými štruktúrami, ktoré zodpovedajú zážitkom pochádzajúcich z objektov označovaných daným slovom. Slovo je vo svojej zvukovej a zrakovej podobe prostriedkom, pomocou ktorého ľudia navzájom prijímajú a odovzdávajú svoje myšlienky. Každý pojem zahŕňa istý stupeň abstrakcie a zovšeobecnenia, čiže odpútavanie sa od konkrétosti, ktoré obsahujú konkrétne vnemy a predstavy. Tým sa pojmy stávajú v istom zmysle nenázorným odrazom objektívnej skutočnosti.

Stupeň zovšeobecnenia jednotlivých pojmov môže byť rozličný. Stupeň zovšeobecnenia určuje **rozsah pojmu**. Je daný množstvom predmetov a javov, ktoré možno zahrnúť pod uvedený pojem. Výpočet základných znakov pojmu zas určuje **obsah pojmu**. Vymedzenie obsahu pojmu čiže vymenovanie jeho základných znakov sa nazýva **definícia**. Obsah a rozsah pojmov sa v priebehu života ustavične menia, človek si ich stále dopĺňa a spresňuje.

V súvislosti s pojmami hovoríme tiež o dvoch významoch pojmov. Rozlišujeme **denotatívny význam** pojmu, tj. význam, ktorý má tento pojem všeobecne, pre viacerých ľudí a **konotatívny význam** pojmu, tj. subjektívny význam pojmu (toho čo zastupuje) pre jednotlivca.

**2. Súd** - je vyjadrením vzťahu medzi dvoma pojmami. Súd sa vždy vyjadruje v slovnej forme, ústnej alebo písomnej. V súdoch potvrdzujeme alebo popierame isté vzťahy medzi predmetmi, udalosťami a javmi skutočnosti.

V závislosti od toho, ako súdy odrážajú objektívnu skutočnosť, ako vyjadrujú vzťah k druhým ľuďom, sú súdy zo psychologického hľadiska pravdivé alebo nepravdivé. Podľa toho, či v súdoch niečo tvrdíme alebo popierame o predmetoch danej kategórie ich delíme na **všeobecné** - napr. všetky rastliny majú koreň, **zvláštne** - napr. niektorí žiaci sú šikovní, **jedinečné** - mesto Bratislava leží na brehu Dunaja. Ak jedným súdom niečo tvrdíme (popierame) bez bližšieho obmedzenia vonkajšími podmienkami a v druhých poukazujeme na podmienky, za ktorých sa daný jav vyskytuje, rozdeľujeme súdy na **kategorické** napr. všetko na svete existuje v priestore a v čase, a **hypotetické** napr. predmet vidíme len v prípade, ak lúče, ktoré z neho vychádzajú, pôsobia na naše oko. Samostatnú skupinu tvoria súdy **disjunktívne**, v ktorých sa o istom subjekte uvádza niekoľko vzájomne sa vylučujúcich predikátov napr. zajtra vám buď zatelefonujem, alebo k vám prídem, alebo keď sa niečo tvrdí (popiera) o jednom z rôznych subjektov napr. „Zajtra vám budem telefonovať ja, alebo môj kolega.

**3. Úsudok** - je vyjadrením vzťahu medzi dvoma alebo viacerými súdmi. Ide o dedukciu čiže aplikáciu všeobecného poznatku na konkrétny prípad. Jedným z najviac rozšírených spôsobov deduktívneho úsudku je **sylogizmus**, napr.: Všetky kovy sú elektrovodivé. Olovo je kov. Z toho vyplýva že olovo je elektricky vodivé. Sylogizmus patrí k najjednoduchším a súčasne veľmi typickým formám myslenia. Záujem o sylogizmus trvá už od dôb Aristotela.

Okrem psychológie ako vedy je pojem, súd a úsudok aj predmetom skúmania formálnej logiky. Formálna logika však skúma hotové, dané myšlienky, pojmy súdy a ustanovuje charakteristické vzťahy medzi nimi. Nezaobera sa podmienkami vzniku a rozvojom myšlienok, súdov a úsudkov ako to robí psychológia. Logika si všima myslenie zo strany výsledkov produktov myslenia, psychológia študuje myslenie ako proces. Vzhľadom na to, že proces myslenia a jeho výsledky sú navzájom dialekticky spojené, neexistujú jeden bez druhého, psychológia a logika sú úzko spojené a vo výskumoch sa vzájomne dopĺňajú.

### 5.6.3 Myslenie ako riešenie problémov

Proces myslenia sa začína vtedy, keď pred človekom sa objaví nový cieľ, nová skutočnosť, na riešenie ktorej už nestačia predošlé skúsenosti. V procese myšlienkovvej činnosti, ktorá sa začína uvedením si problémovej situácie, človek tvorí, hľadá a objavuje nové cesty a prostriedky na riešenie problémov, dosiahnutie cieľov a uspokojovanie potrieb. Pri analýze myšlienkového procesu zo psychologického hľadiska treba diferencovať problém, problémovú situáciu a úlohu.

**Problém, problémová situácia sú:**

- ťažké úlohy teoretického charakteru,
- úlohy, ktoré sa nedajú riešiť iba na základe doterajších skúseností,
- činnosť, smerujúca k dosiahnutiu nejakého cieľa, keď je k nemu cesta neznáma.

Ako náhle nájdeme spôsob riešenia problému, stáva sa úlohou.

Fázy riešenia problému :

1. **Stretnutie sa s problémom** - uvedomenie si prekážky, ktorú treba prekonať. Na prekonanie prekážky človek potrebuje motiváciu, v opačnom prípade prekážku človek obíde, vyhne sa jej. Základnou podmienkou tejto etapy je pochopenie problému. Možné chyby a ťažkosti pri riešení problému vychádzajú práve z nesprávneho pochopenia. Správne pochopenie problému si často vyžaduje doplnenie informácií o ňom. Čím viac informácií máme o istom probléme, tým ľahšie sa môžu nájsť nové, účinnejšie, ľahšie riešenia. Významnú

úlohu v prvej fáze riešenia problému má schopnosť všimnúť si. Zbadať a predvídať problémy. Predvídať znamená vidieť aj následky riešenia jednotlivých problémov. Umenie predvídať v rozumných hraniciach nie je ľahké, pretože najčastejšie vyžaduje robiť závery na základe neúplných údajov.

2. **Príprava riešenia problému** - charakteristické pre túto etapu je vykonanie istých prípravných činností na riešenie problému, zadováženie potrebných pomôcok, stanovenie postupnosti ich riešenia, ale najmä doplnenie chýbajúcich informácií a postavenie hypotézy.
3. **Riešenie problému** - je preverovanie postavených hypotéz riešenia a vylúčenie nevhodných hypotéz.
4. **Nájdenie riešenia** problému znamená odstránenie ťažkostí, ktoré vznikli pri stretnutí s problémom
5. **Verifikácia riešenia** - ide o preskúšanie, praktické overenie správnosti riešenia alebo aj ďalšie zlepšovanie, dokončenie detailov.

#### 5.6.4 Druhy myslenia

Problémy a úlohy ktoré riešime prostredníctvom myslenia môžu mať rozličný stupeň konkrétnosti alebo abstraktnosti. Najelementárnejšie myslenie, ktoré pracuje s názornými obrazmi predmetov (pocitmi, vnemami) sa vyskytuje aj u zvierat. Toto myslenie ale nepresahuje rámec konkrétnej, momentálne pôsobiacej situácie. Je to myslenie predmetno-názorné. Známe experimenty so zvieratami, sledujúce ich predmetno-názorné myslenie, robil výskumník Köhler, predstaviteľ gestalt-psychológie, objaviteľ javu nazývaného vŕľad. Zistil, že zvieratá – v jeho prípade opica, dokáže vyriešiť jednoduchú problémovú situáciu, tj. použije palicu, aby si spoza klietky pritiahla banán a že ak sa podobná situácia objaví znova, dokáže ju vyriešiť rýchlejšie na základe transferu (prenosu) učenia. Ak sa však prvky situácie výrazne zmenia, nedokáže použiť generalizáciu a abstrakciu a celú situáciu rieši ako novú. Zvieratá teda nie je schopné vyšších myšlienkových operácií a nedisponuje vyššími druhmi myslenia. U človeka rozoznávame tieto základné druhy myslenia:

**1. názorno - aktívne myslenie (konkrétne myslenie).** Problémy, ktoré sa pred ľuďmi v procese historického vývoja objavili, riešili sa praktickou činnosťou. To znamená, že prvotnou bola praktická činnosť a na jej základe vznikla kvalitatívne úplne samostatná teoretická myšlienková činnosť. Názorné aktívne myslenie sa objavuje pri práci s konkrétnym, názorným materiálom. Priamo počas činnosti myslíme – objavujú sa myšlienkové operácie. Takéto myslenie stretávame u

detí predškolského veku, kedy v procese psychického rozvoja dieťaťa je prvoradou praktická činnosť, takže dieťa aby uspokojilo svoju zvedavosť hračky nielen rozoberá ale ich aj často rozbíja. Ak šijeme kabát: vystrihneme diely, zošijeme, vyskúšame, ak neseďí, rozoberieme, prestrihneme, zošijeme ...

**2. názorno - obrazné myslenie (konkrétne-názorné).** Úlohu riešime pomocou využívania názorných predstáv: predstavíme si strih, či sa látka hodí, v predstave zmeníme niečo na strihu ... S týmto myslením sa najčastejšie stretávame u detí vo veku 4 - 7 rokov. Spojenie myslenia s praktickou činnosťou neprestáva ani v tomto období, ale dieťa v tomto štádiu poznávania už nemusí mať v ruke predmet o ktorom hovorí, ale dokáže si ho názorne predstaviť.

**3. abstraktné myslenie.** Objavuje sa u detí školského veku. Je to myslenie v abstraktných pojmoch, kedy myslenie vystupuje nielen vo forme názorných obrazov (vnemov, predstáv), ale najmä vo forme abstraktných pojmov a úsudkov. Rozvinuté abstraktné myslenie pracuje najmä s abstraktnými pojmami a symbolmi a predpokladá vyšší stupeň rozvoja myslenia, pretože sa uplatňuje predovšetkým v teoretickej činnosti, ktorá umožňuje človeku robiť závery a nové zovšeobecnenia na základe iných teoretických poznatkov.

Okrem týchto druhov myslenie rozlišujeme myslenie aj podľa toho, k akému riešeniu problému, úlohy smeruje. Ak smeruje len k jednému spôsobu riešenia ide o tzv. **konvergentné myslenie**. Pri tomto druhu myslenia sa celá myšlienková práca uberať jediným smerom, k jednému cieľu, jednému správne mu riešeniu.

Ak myslenie smeruje k hľadaniu viacerých riešení, ide o **divergentné myslenie**. Pri tomto druhu sa uplatňuje najmä pružná tvorba a preverovanie hypotéz pre správnosť takého alebo onakého riešenia. Divergentné myslenie je základom tvorivého myslenia.

### 5.6.5 Myslenie a reč

Myslenie sa uskutočňuje a jeho výsledky sa vyjadrujú v reči. Rozvinuté ľudské myslenie neexistuje bez reči. Rečou zároveň vyjadrujeme, oznamujeme výsledky svojho myslenia, prežívania. Reč má dorozumievaciu funkciu. Vznik komunikácie predpokladá:

- **zámer, tj. mať myšlienku, ktorú treba vyjadriť**
- **myšlienku kódovať do nejakého systému**, napr. reči, to predpokladá asociačnú činnosť a zostavovanie myšlienky do vety a pod.,

- **vyjadriť**, tj. jazykový materiál verbálne - motorickým aparátom odoslať a na druhej strane audiovizuálnym aparátom prijať,
- **informáciu dekódovať**, tj. správu podľa pravidiel kódovania transformovať na myšlienku a interpretovať ju.

### *Druhy reči*

**Vnútoraná reč** je reč pre seba, ktorou myslíme. Človek ňou formuluje svoje myšlienky. Vnútoraná reč je skrátaná a nevyjadrujeme ju hlasom. Často v nej veľa chýba, pretože človek pre seba nemusí všetko vysloviť. Tým sa stáva, že niekedy má ťažkosti, keď chce preniesť myšlienky z vnútornej reči do vonkajšej.

**Vonkajšia reč** - je tá ktorou človek vyjadruje svoje myšlienky navonok, či už vo zvukovej (hovorenej reči) alebo v písomnej podobe (písomnej reči). Zo psychologického hľadiska rozdiel medzi hovorenou a písomnou rečou je v tom, že hovorená reč má svoje sprievodné prejavy (gestikuláciu, mimiku, prestávky v reči, zvýšenie a zníženie hlasu a pod). Písanej reči tieto prejavy chýbajú, preto vyžaduje presnejšiu štylizáciu myšlienok, aby ich čitateľ nechápal skreslene. Písaná reč je preto psychologicky náročnejšia tak pre pisateľa ako aj pre čitateľa.

### **5.6.6 Osobitosti myslenia individua**

Každý človek sa vyznačuje individuálnymi osobitosťami myslenia. K najdôležitejším patria:

- **hlĺbka myslenia** - prejavuje sa v postrehnutí podstatných, nie povrchných súvislostí,
- **šírka myslenia** - sa prejavuje všestrannými, bohatými vedomosťami a schopnosť zvažovať všetky súvislosti pri riešení problému,
- **presnosť myslenia** - prejavuje sa v spôsobilosti výstižne postrehnúť a formulovať problémy, dôsledne postupovať pri ich riešení,
- **pružnosť myslenia** - prejavuje sa v snahe nepridržiavať sa pri riešení problému striktné ustálených spôsobov, ale treba hľadať nové,
- **kritickosť myslenia** - spôsobilosť nestranne a prenikavo posudzovať názory, riešenia úloh a problémov iných ľudí, odmietat' predsudky a schopnosť podrobiť aj vlastné názory kritike.

J. Boroš a kol. (2000) dopĺňajú tieto osobitosti o :

- **samostatnosť** – prejavuje sa v tvorivom riešení situácie, hľadanie nových nevyskúšaných spôsobov,
- **dôslednosť** – prejavuje sa schopnosťou vnikať do problémov, pričom sa zachováva postupnosť a logické zdôvodnenie,
- **bystrosť**, znamená rýchlosť v rozhodovaní sa.

### 5.6.7 Poruchy myslenia

Rozlišujeme kvantitatívne a kvalitatívne poruchy myslenia.

**Kvantitatívne poruchy myslenia** sa prejavujú zmenou tempa alebo zameranosti myslenia:

**1. Bradypsychizmus** – spomalené myslenie, spojené s pomalým vybavovaním, narušeným sústredením a ľahkou unaviteľnosťou. Vyskytuje sa napr. u depresí alebo mentálnej retardácie.

**2. Tachypsychizmus** – zrýchlené myslenie, ktoré sa môže vystupňovať až na myšlienkový trysk. Rýchlosť reči potom nestačí uvažovaniu, reč je až nezrozumiteľná. Vyskytuje sa u mánií alebo u drogových intoxikácií.

Pri poruchách zameranosti myslenia sa objavuje odbiehavé, roztržité uvažovanie, odbočovanie od témy, alebo naopak lipnutie na téme.

**Kvalitatívne poruchy myslenia:**

**1. Blud** – mylné presvedčenie, ktorému chorý verí, verí v jeho pravdu a skutočnosť. Vyskytujú sa u psychických ochorení ako je schizofrénia.

**2. Vtieravé (obsedantné) myšlienky** – tieto myšlienky sa vnucujú do vedomia človeka aj proti jeho vôli, nemôže sa ich zbaviť a ovplyvňujú jeho správanie, musí tejto myšlienke vyhovieť (napr. 100x za deň si umyť ruky). Vyskytujú sa u neuróz (Vágnerová, 1999).

### ZHRNUTIE

Myslenie ako psychický proces umožňuje človeku riešiť každodenné situácie, vysvetliť si mnohé súvislosti, príčiny, dôsledky, poznávať podstatné veci a pod. Myslenie je najvyšší poznávací proces a súvisí s pociťovaním a vnímaním, s predstavami, pozornosťou a pamäťou. Myslenie ako proces má svoje súčasti, ktoré nazývame **myšlienkové operácie**. Patria sem:



- analýza – postupné rozčleňovanie celku na časti,
- syntéza – spájanie častí do celku,
- porovnávanie – hľadá podobnosti alebo rozdiely medzi časťami celku,
- zovšeobecňovanie – zoskupovanie javov do skupín podľa spoločných znakov,
- abstrakcia – vyčleňovanie podstatných znakov objektu.

Myslenie človeka prebieha prostredníctvom **foriem myslenia**, ktorými sú **pojmem, súd a úsudok**.

**Pojem** ako forma myslenia sa vyjadruje slovom a vyjadruje základné vlastnosti predmetov a javov.

**Súd** vyjadruje vzťah medzi dvoma pojmami.

**Úsudok** – vzniká z dvoch alebo viacerých súdov na základe logiky.

### **Druhy myslenia**

Na základe podielu foriem myslenia a myšlienkových operácií pri myslení rozlišujeme:

- názorno-aktívne myslenie – vyžaduje aktívne narábanie s predmetmi,
- názorno-obrazné myslenie – nevyžaduje reálne predmety, ale súvisí s predstavami,
- slovnno-logické myslenie – vyžaduje si používanie pojmov a myšlienkových operácií.

Myslenie je vlastné iba človeku a preto v myslení sú medzi ľuďmi značné rozdiely v **hlbke, šírke, presnosti, pružnosti a kritickosti myslenia**.

Myslenie človek využíva najčastejšie pri riešení problému, ktorý prebieha v týchto etapách:

- **Stretnutie sa s problémom.**
- **Príprava riešenia problému.**
- **Riešenie problému.**
- **Nájdenie riešenia.**
- **Verifikácia riešenia.**

Prostriedkom myslenia je reč, ktorá slúži na to aby človek dokázal komunikovať, nadviazať kontakt, pôsobil na seba a na druhých ľudí. „Reč umožňuje ľuďom diferencovanú sociálnu komunikáciu, logické myslenie, uvedoméle vytyčovanie cieľa a plánov k ich dosiahnutiu a ich kontrolu pri

realizácii, pôsobenie na druhých ľudí aj na seba, uvedomelú autoreguláciu“ (Čáp, 1997, s. 48). Reč je spojená nielen s myslením ale aj s inými psychickými procesmi, čiže vyjadruje nielen naše myslenie ale aj pocity, city, postoje k iným ľuďom, k sebe samému a pod.

## 6 CITOVÉ A VÔĽOVÉ PROCESY

### 6.1 City

Človek všetko to, čo ho obklopuje nielen poznáva, ale súčasne k tomu prežíva určitý vzťah. Niektoré veci sú mu príjemné, páčia sa mu, iné naopak nemá rád. K sebe aj k svetu zaujíma osobný, subjektívny vzťah. Túto stránku psychiky nazývame city – emócie.

Charakterizovať emócie nie je jednoduché a možno povedať, že ani jedna definícia emócií nie je postačujúca. *City (emócie) sú psychické javy, ktoré hodnotia objekty nášho poznania a našej činnosti, jej priebeh a produkty* (Čáp 1997).

City môžeme vymedziť ako prežívanie subjektívneho vzťahu k pôsobiacim podnetom – predmetom a javom sveta, k ľuďom a k sebe samému. Vo vzťahu k predmetom, javom a ľuďom človek prežíva lásku a nenávisť, hnev a radosť, prekvapenie, ľahostajnosť, strach a pod. V bežnej reči je slovu cit blízky výraz pocit (napr. hovoríme o pocite uspokojenia), ale v psychológii tieto pojmy rozlišujeme. Cit (emócia) je kvalitou prežívania, pocit je výsledkom procesu pocitovania, procesu poznávania skutočnosti (pocit tepla, farby ...).

City majú v psychike človeka 2 základné funkcie:

- **orientačný.** City signalizujú, čo má pre človeka subjektívny význam, signalizujú životnú dôležitosť niektorých javov skutočnosti pre nás samotných (ak cítíme k niekomu lásku alebo nenávisť – je tento človek určite dôležitý),
- **regulačný.** City sú pohnútkami našej činnosti – regulujú naše správanie v zmysle priblíženia sa k nejakej veci alebo úteku od nej (ak pocítíme strach, utekáme), regulujú naše prežívanie a následkom toho aj správanie (prežitie jedinej citovo silnej, významnej udalosti môže zmeniť naše vnútorné prežívanie a správanie).

#### 6.1.1 Vlastnosti citov

City sa vyznačujú špecifickými charakteristickými znakmi, ku ktorým zaraďujeme:

- **Polarita alebo protikladnosť** - znamená, že prevažná väčšina citov má svoj protiklad napr. láska - nenávisť. V tejto súvislosti hovoríme o citovej škále, čiže o citovom rozpätí, ktoré postupne prechádza od jedného pólu cez nulový bod k druhému pólu.

- **Ambivalencia alebo zmiešanosť** citov - tzn., že väčšina citov je výsledkom „zmiešania“ rozličných príjemných a nepríjemných citov. Tzv. čisté city sa vyskytujú len zriedkavo napr. cit lásky zahŕňa v sebe príjemné city radosti, estetické city a pod, ale aj obavy o milovanú osobu, žiarlivosť a pod. Vďaka tejto vlastnosti city ľahko prechádzajú od jedného pólu k druhému (láska k nenávisti a naopak).
- **Aktuálnosť** citov znamená **neopakovateľnosť** raz prežitého citu v totožnej podobe.
- **Stereotypnosť** citových reakcií alebo podmienenosť citov, označuje možnú zotrvačnosť podmienene - reflexívne vyvolaných citov. Ak sa totiž opakovaním istých podnetov upevní istá citová reakcia na ne, môže táto reakcia nastať aj vtedy, keď sa význam týchto podnetov pre daného človeka mení. Napr. ak učiteľ znepríjemní žiakovi nejaký predmet, môže sa nepríjemný pocit objaviť vždy na hodinách tohto predmetu.
- **Pestrosť** časového trvania - znamená že jednotlivé city môžu mať rôzne časové trvanie.
- **Nákazlivosť** citov – t. j. schopnosť preniesť city na druhého človeka, napr. pri pohľade na plačúceho človeka sa stávame smutnými.
- **Citová adaptácia** - označujeme zmenu v intenzite citu vyvolaného opakujúcim sa podnetom. Opakujúce podnety niekedy prestávajú vyvolávať také intenzívne city, aké boli vyvolané pri začiatočnom pôsobení.

### 6.1.2 Základné druhy citov

Citový život človeka je veľmi rozmanitý a bohatý. Napriek tomu sa psychológia pokúša o istú klasifikáciu citov. Odlišnosť delenia citov je dané rôznymi kritériami rôznych autorov. Hoci každé delenie citov je diskutabilné, najčastejšie a všeobecne prijaté je delenie citov podľa:

- obsahu na **nižšie a vyššie**,
- podľa dĺžky a intenzity citového zážitku na **citové stavy** a **citové vzťahy** (Đurič-Štefanovič, 1977; Kačáni, 1999; Boroš, 2000; Daniel, 2003 a ďalší).

O jednotlivých druhoch citov budeme hovoriť podrobnejšie.

- **Nižšie city** sú spojené so základnými biologickými potrebami organizmu. Podnetom pre ich vznik je narušenie vnútornej homeostázy, ktoré vyplýva z neuspokojenia biologických potrieb. Medzi tieto city zaraďujeme príjemnosť - nepríjemnosť, spokojnosť - nespokojnosť, napätie - uvoľnenie. Nižšie city sú vlastné človeku i zvieratám. Napr.:

Ch. Darwin pozoroval u zvierat mnohé emócie radosti, smútku, zlosti, hnevu. Rozdiel medzi emóciami človeka a zvierat je predovšetkým v spôsobe ich uspokojovania. Človek vie na rozdiel od zvierat a svoje emócie ovládať a regulovať, zatiaľ čo u zvierat sa prejavujú spontánne.

- **Vyššie city** alebo **city** spoločenského vedomia, vznikajú v priebehu socializácie človeka a sú pre neho typické. K základným druhom patria: intelektuálne, estetické, etické a sociálne. **Intelektuálne city** - vychádzajú zo zvedavosti človeka a zo snahy po poznaní. **Estetické city** - človek ich prežíva pri hodnotení pôsobiacich podnetov z hľadiska ich krásy. Tieto city prežívame pri stretnutí s umeleckými dielami, prírodnými alebo ľudskými výtvormi. **Etické city** - človek zažíva pri dodržiavaní alebo porušovaní morálnych princípov u seba alebo u iných ľudí. Patrí sem cit spravodlivosti, neviny, cit krivdy a ich opaky. Rozpor medzi svojimi zásadami a činmi nazývame svedomie, o ktorom hovoríme aj v súvislosti s výčitkami svedomia, hryzením svedomia a pod. **Sociálne city** - sú tie, ktoré prežívame v styku s inými ľuďmi. Patrí sem cit spolupatričnosti, kooperácie, altruizmu, partnerstva ale aj egoizmu, bezohľadnosti apod. Osobitným druhom citov je vzťah človeka k sebe samému, kde najvyššou hodnotou je láska, dôvera a úcta k sebe ako základ vytvárania sebavedomia jednotlivca (Kačáni, 1999).
- **Citové stavy** - nazývame tie city, ktoré prežívame pri náhlom narušení rovnováhy organizmu s prostredím. Podnetom týchto citov sú najmä zmeny v prostredí, či už vonkajšom alebo vnútornom. Povaha týchto citov závisí od toho, či tieto zmeny sú pre organizmus nebezpečné, ohrozujú ho alebo sú prospešné. Najtypickejšie citové stavy sú **nálady a afekty**. **Nálady** sú stavy ktoré trvajú dlhšie ako afekty, ale nie sú príliš intenzívne. Tieto citové stavy dlhšie ovplyvňujú prežívanie, správanie a aj telesný stav. Patria sem radostná, smutná aj zlostná nálada. Dlhodobé pôsobenie dobrej alebo zlej nálady na naše správanie a prežívanie sa môže odraziť na vzniku osobnostnej črty, napr. optimista, pesimista. **Afekty** sú veľmi intenzívne, zväčša krátkodobé (citové vzplanutie) citové stavy a sprevádzajú ich:
  - prudké zmeny vo vnútorných orgánoch (napr. zrýchlenie činnosti srdca),
  - prudké zmeny v priebehu psychických procesov (napr. neschopnosť triezvo uvažovať),
  - zmeny vo vonkajšom výraze (zblednutie, sčervenanie),
  - prudké motorické reakcie, ktoré sú najmä výsledkom nepodmiienených reflexov (cerenie zubov, zatínanie pästí, búchanie po stole, útok).

Typické sú afekty zlosti, hnevu, plaču, smiechu a pod. Človek vplyvom afektu koná ako „zaslepený“, nedokáže rozvážne kriticky myslieť a stráca sebakontrolu. Môže sa dopustiť nerozvážnych činov. Afektom je potrebné predchádzať.

- **Citové vzťahy** sú dlhodobejšie ako citové stavy. Niektoré pretrvávajú celé mesiace, roky, ba aj celý život. Citové vzťahy sa viažu na predmety, javy, ale aj na jednotlivých ľudí, ideály, alebo seba samého. Okrem subjektívneho prežívania obsahujú citové vzťahy racionálnu a hodnotiacu zložku, čo sa odráža v utváraní životných hodnôt každého človeka. Na rozdiel od ostatných druhov citov sa utvárajú iba k tým podnetom, ktoré majú pre človeka osobitnú hodnotu. Táto hodnota sa môže prežívať vedome, alebo nevedome. To spôsobuje, že niektoré citové vzťahy napr.: sympatia – antipatia, sú často nevysvetliteľné, utvárajú sa nezávisle od vôle človeka, nedajú sa meniť alebo ovládať (napr. žiarlivosť). Citové vzťahy sú ovplyvnené minulosťou, ale zameriavajú sa do budúcnosti napr. citový vzťah nenávisť vyvoláva túžbu po pomste. Citové vzťahy zároveň utvárajú dispozície pre vznik citových stavov a citových reakcií na podnety, napr. pri citovom vzťahu sympatie sa ľahšie vytvárajú citové stavy dobrej nálady, kým pri opačnom citovom vzťahu je to naopak. Citové vzťahy predurčujú citové reakcie a citové stavy pre budúcnosť (Štefanovič, 1985, s.153). Výrazne poznačujú typický spôsob citového reagovania na opakujúce sa podnety, ktoré vyvolávajú typické citové stavy. Citové vzťahy sa tiež podieľajú na tom, či určité podnety v nás vyvolávajú strach, obavy, radosť, smútok, plač, smiech, resp. nejakú náladu. Medzi základné citové vzťahy zaradujeme napr.: láska – nenávisť, obdiv – pohrdanie, pokora – pýcha a pod. Veľmi intenzívny citový vzťah nazývame vášň. **Vášne** – sú dlhotrvajúce citové vzťahy, ktoré vyjadrujú prežívanie subjektívneho vzťahu človeka k predmetom, alebo k činnostiam, k ľuďom a k sebe samému. Môžu byť športové, čitateľské, kartárske apod. Citový vzťah je základom každého záujmu človeka. Sila a energia, ktorú človek investuje do vášne, môže byť zacielená na hodnotné a užitočné ciele, ale aj na nízke, neprijateľné ciele. Podľa toho delíme vášne na **kladné** – predstavujú užitočnú vedeckú, umeleckú, športovú činnosť a **záporné** – ktorých predmetom sú nedôstojné, neúžitočné ciele napr. alkoholizmus, hazardné hry a pod. Intenzívne citové vzťahy sú silným motívom konania napr. obetovať sa pre niečo, vražda z nenávisťi, žiarlivosti a pod.). Kladné citové vzťahy vedú k spoluprežívaniu, spolupráci, vzájomnému pochopeniu, kým záporné odsudzujú, vyvolávajú škodoradosť, závisť a pod., človek pre svoj život potrebuje predovšetkým kladné citové vzťahy. Vyhranené citové vzťahy bránia objektívne hodnotiť

skutočnosť (napr. vyvolávajú nekritický obdiv, falošné prikyvovanie tzv. pravde, podceňovanie a pod.) a často vedú aj k nevhodnému konaniu správania napr. vznikajú nenávisť, nepriateľstvo a pod.

## Výraz citov

Pod týmto pojmom psychológia rozumie výraz tváre čiže mimiku pri prežívaní citov. Okrem toho sa prežívanie môže prejaviť aj v pohyboch tela. Základné myšlienky výrazu emócií môžeme nájsť u Aristotela (Nakonečný, 2000). V 16. storočí sa výrazom tváre zaoberal zürišský pastor Lavater, ktorý v tzv. fyziognomike, študoval ľudské tváre, porovnával ich a predpovedal ich duševné prežívanie, ale aj budúcnosť človeka. Základné poznatky o výraze emócií priniesol J. C. Coleman (podľa: Nakonečný, 2000, s. 143), ktorý ich formuloval takto:

- Medzi oboma pohlaviami nie sú veľké rozdiely pri vyjadrovaní citov.
- Všeobecne platí, že výraz príjemných citov je ľahšie identifikovať, ako výraz nepríjemných citov.
- Pre rozpoznanie výrazov emócií je horná časť tváre informatívnejšia pre hnev a úžas, zatiaľ čo dolná časť tváre signalizuje smiech a radosť.

City majú mimoriadny význam pre správny rozvoj osobnosti. Slabé a chudobné city dávajú životu pečať šedivosti, všednosti. Záporné city sa podieľajú na rozvoji záporných charakterových vlastností. Naproti tomu silné, bohaté a kladné city pomáhajú človeku osvojiť si kladné črty osobnosti a podmieňujú jeho bohatý vnútorný život. City sú silným impulzom činnosti, konania a správania človeka. Bez hlbokých citov by neboli nevšedné pracovné a iné výkony. Niektoré city zasa naopak vedú k nečinnosti ale aj pôsobia rušivo na činnosť a konanie človeka. Skresľujú jeho objektívne poznávanie, myslenie a robia ho nekritickým. Sťažujú mu dobre sa prispôbiť prostrediu a sú príčinou nevhodného správania. Neraz hovoríme o citových katastrofách napr. „pozabudol sa v hneve“ alebo „od radosti stratil hlavu“.

U ľudí aj v citoch existujú individuálne osobitosti. Tieto sú podmienené najmä osobitosťou individuálnych skúseností v citovom živote, fyziologickým základom a typom vyššej nervovej sústavy.

### 6.1.3 Poruchy citov

Rozlišujeme:

**1. Poruchy afektov.** Ide o **patický afekt**, tj. veľmi silný emocionálny výbuch, ktorý je spojený s krátkou poruchou vedomia. V tomto stave sa človek môže

dopustiť aj násilného činu (zabitia), ktorý si nebude uvedomovať a ani pamätať. Po odznení afektu prežíva apatiu, vyčerpanosť.

**2. Fóbie.** Ide o vtierané, chorobné strachy, ktoré svojou intenzitou nezodpovedajú vyvolávajúcemu podnetu. Jednotlivec si uvedomuje nezmyselnosť svojho strachu, ale nedokáže sa ho vôľou zbaviť. Fóbická porucha je prejavom neurózy (napr. klaustrofóbia znamená strach z uzatvorených priestorov, agorafóbia je strach z davu ľudí, alebo verejného priestranstva, zoofóbia znamená strach zo zvierat, arachnofóbia je strach z pavúkov a pod.)

**3. Poruchy nálady.** Ide o patologické nálady, ktoré sa vyznačujú veľkou intenzitou, dlhým trvaním, človek nedokáže náladu zmeniť. Príkladom sú *depresívna nálada* t.j. extrémne smutná nálada spojená s celkovým útlmom, *manická nálada* t.j. intenzívna radosť, energia, pocit, že všetko zvládnem, neprimeraná aktivita, optimizmus, *úzkostná nálada*, ktorá je typická neprimeranými obavami z nejakého, presne neurčeného ohrozenia, celkovým zvýšením napätím a *apatická nálada* prejavujúca sa celkovou sklesnutosťou a nezájmom o čokoľvek (Vágnerová, 1999).

## 6.2 Vôľa a vôľové konanie

Pojem vôľa súhrnne označuje psychické procesy, ktoré umožňujú prekonávanie prekážok a dosiahnutie cieľa. Človek si v živote dokáže vytyčovať ciele, za ktorými ide a buď ich dosiahne alebo nedosiahne. Aby dosiahol nejaký cieľ musí mať na to motív. Motív ho hýbe, poháňa do aktivity vedúcej k dosiahnutiu cieľa. Z praxe poznáme, že na jednotlivca nepôsobí len jeden motív. Môže ich byť viacej, z ktorých si vyberá, no niekedy môže dôjsť ku konfliktu motívov, ktoré môžu mať podobu:

- a) pôsobenie dvoch kladných motívov. Človek sa musí rozhodnúť pre jeden z dvoch rovnako hodnotných cieľov, rovnako príťažlivých a vyvolávajúcich príjemné prežívanie (napr. vybrať si jeden program z viacerých, ktoré momentálne idú na televíznej obrazovke),
- b) pôsobenie dvoch záporných motívov, ktoré majú zápornú hodnotu a vyvolávajú nepríjemné city (napr. ísť ku zubárovi alebo do školy kde sa píše písomka),
- c) pôsobenie kladného a záporného motívu. Cieľ, ktorý si želáme dosiahnuť a ktorý vyvoláva kladné city nemožno nateraz dosiahnuť, pretože naše správanie brzdí prekážka, ktorá vyvoláva záporné city (napr. príjemný cieľ je dostať sa na vysokú školu, ale obava z toho či zvládnem učivo z nejakého predmetu, ktorý nie je pre mňa obľúbený).



### 6.2.1 Vôľové konanie

Vôľové konanie ako psychický proces môžeme rozdeliť do niekoľkých etáp:

- Príprava vôľového konania – uvedomenie si príčiny vlastného konania, hľadanie motívu, ktorý ma vedie k tejto činnosti.
- Konflikt (boj) motívov – hodnotenie motívov závisí od rôznych činiteľov. Často majú rozhodujúcu úlohu charakterové vlastnosti. Človek sa niekedy rozhoduje na základe racionálneho ale niekedy na základe citového podnetu.
- Rozhodovanie – vedie ku výberu motívu, tento proces je veľmi zložitý a niekedy trvá dlho kým sa človek rozhodne, čo urobí. Niekedy môže byť jeho rozhodovanie rýchle, impulzívne, čoho následkom sú neuvážené náhle rozhodnutia.
- Rozhodnutie – táto etapa sa končí voľbou jedného z motívov. Obyčajne si človek volí ten cieľ, pre ktorý má viacej dôvodov
- Uskutočnenie rozhodnutia a dosiahnutie cieľa. Dosiahnutie cieľa sa spája s príjemnými zážitkami, kým nedosiahnutie prináša sklamanie. Neúspech môže viesť ku opätovnému konaniu alebo rezignácii.

Pri realizácii rozhodnutia pôsobia mnohé prekážky, ktoré človek musí prekonať. Vôľa je daná len človeku, ale nie vždy si s ňou dokáže poradiť. Unavené zviera dokáže v činnosti prestať, ale človek aj keď je unavený dokáže zmobilizovať svoje sily a pokračovať v začatej činnosti.

Ľudia sa medzi sebou odlišujú v individuálnych vlastnostiach vôle. Je to predovšetkým v :

- samostatnosti,
- cieľavedomosti,
- rozhodnosti,
- vytrvalosti.

Najdôležitejším znakom vôľových vlastností sú nároky, ktoré dokáže človek na seba klať pri prekonávaní prekážok. Vôľa nie je dedičná, formuje sa počas celého života v procese výchovy a sebvýchovy. Za veľmi dôležité sa považuje vedieť reálne zväziť svoje možnosti a sily, vzhľadom ku situácii. Ak je človek častejšie úspešný, ľahšie sa vyrovnáva s neúspechmi, človek neustále tlačený neúspechmi si nedôveruje a často upúšťa od zvoleného cieľa. Úspešnosť pri dosahovaní cieľa je podmienená nielen samotnou vôľou, ale celým radom ďalších činiteľov a to vlastnosťami osobnosti (schopnosťami, temperament, charakter), psychickým stavom, úrovňou vedomostí, zručnosťami, návykmi a tiež závisí aj od okolností za akých sa činnosť uskutočňuje.

## 6.2.2 Poruchy vôle

Zreteľne sa prejavujú v konaní človeka. Delíme ich na :

- **globálne** – medzi ktoré zaradíme hypobúliu, čo je prechodné alebo trvalé oslabenie vôle,
- **špeciálne** – sa môžu prejavovať poruchou motívov (oslabenie pri schizofrénii a depresii), impulzov (impulzívne konanie, niekedy až skratovité), alebo rozhodovania ( nerozhodnosť v konaní) (Molčan, 1978).

### ZHRNUTIE

Citové a vôľové procesy človeka hýbu do aktivity, tlačia ho dosiahnuť cieľ a preto im často hovoríme aj motivačné procesy.

City sú psychické stavy, ktoré vyjadrujú hodnotu človeka ku objektom poznania. Vyznačujú sa vlastnosťami alebo znakmi:

- **Polaritou alebo protikladom** - mnoho citov tvorí protikladné dvojice.
- **Ambivalenciou alebo zmiešanosťou** citov – jedna , rovnaká udalosť vyvolá v jedincovi množstvo, zmiešaných citov.
- **Aktuálnosťou** citov znamená že rovnaký cit sa v rovnakej podobe neopakuje.
- **Stereotypnosťou** citových reakcií alebo podmienenosť citov, označujeme možnú zotrvačnosť podmienene - reflexívne vyvolaných citov.
- **Pestrosťou** časového trvania citov.
- **Nákazlivosťou** citov schopnosť preniesť citové prežívanie na druhého človeka.

### Druhy citov

Najčastejšie city delíme podľa obsahu a trvania citu na: **nižšie city, vyššie city, citové stavy a citové vzťahy.**

Nižšie city budú predstavovať city ktoré pramenia z uspokojenia biologických potrieb, zatiaľ čo podstatou vyšších citov bude uspokojenie psychické.

Citové stavy človek prežíva pri narušení rovnováhy organizmu s prostredím. Typické citové stavy sú **nálady, afekty.**

Citové vzťahy sú vzťahmi človeka ku predmetom, činnostiam, ľuďom a k sebe samému. Zaradíme k nim **vášne.**

**Vôľa** je psychický proces, ktorý zabezpečuje človeku dosahovanie cieľov, riadenie činností ktoré k cieľom smeruje a umožňuje pritom prekonávať prekážky. Samotné slovo vôľa sa spája s pojmom voliť, vybrať, preto aj človek si každodenne musí voliť, rozhodovať sa medzi viacerými alternatívami, ktoré mu poskytujú skutočnosť. Vôľu chápeme ako proces, ktorý prebieha v etapách:

- Príprava vôľového konania ako prvá fáza, kde si uvedomujeme a stanovíme cieľ.
- Konflikt (boj) motívov núti človeka rozhodnúť sa medzi viacerými možnosťami.
- Rozhodovanie vedie ku zvažovaniu možnosti a hľadaniu najvhodnejšieho rozhodnutia.
- Rozhodnutie človek nájde riešenie.
- Uskutočnenie rozhodnutia a dosiahnutie cieľa.

Formovanie vôle a vôľových vlastností sa uskutočňuje výchovou a sebvýchovou počas života. Medzi jednotlivcami sú vo vôľovom konaní rozdiely predovšetkým v samostatnosti, cieľavedomosti, rozhodnosti a vytrvalosti.

Vôľové a citové procesy sú úzko prepojené. Pri každom vôľovom konaní človek prežíva príjemné alebo nepríjemné city, ktoré posúvajú človeka v činnosti dopredu, alebo človek v aktivite stagnuje.

## 7 OSOBNOSŤ ČLOVEKA

### 7.1 Pojem osobnosti

Pojem osobnosti je používaný v rôznych významoch. V ľudovej reči má hodnotiaci charakter, iný význam má v právnych vedách a sociológii. Do psychológie bol pojem osobnosti zavedený až na začiatku 20. storočia, kedy sa ukázala nutnosť študovať duševný život človeka ako celku a nielen ako jednotlivé funkcie.

Pojem osobnosti je v psychológii veľmi dôležitým pojmom, no dosiaľ nedošlo medzi psychológmi ku zhode v jeho vymedzovaní. V súčasnom období sa môžeme stretnúť s dvoma variantmi chápania osobnosti:

1. **Užšie chápanie** pojmu osobnosť vyjadruje individuálne usporiadanie duševného života konkrétneho človeka. Toto chápanie je veľmi úzke a ťažko zlučiteľné s chápaním osobnosti človeka iných vied.
2. **Širšie chápanie** pojmu osobnosti chápe osobnosť ako bio-psycho-sociálnu, alebo bio-psycho- enviromentálnu alebo aj bio-psycho-socio-transcendentálnu jednotku. Toto chápanie je výhodnejšie aj pre iné vedné disciplíny (Poliach, 2003).

Aj keď sa prikláňame ku širšiemu chápaniu osobnosti, nebudeme sa touto problematikou zaoberať podrobne, pretože tá je predmetom skúmania samostatnej psychologickkej disciplíny - psychológie osobnosti.

Pre úplnosť pochopenia osobnosti človeka, uvádzame aspoň niekoľko, z množstva definícií osobnosti človeka, z pohľadu niektorých autorov. Tieto definície poukazujú na rôzne chápanie pojmu osobnosť človeka. Sami autori priznávajú, že ani jedna z nich nie je taká výstižná, ktorá by presne vymedzila podstatu osobnosti človeka.

**J. Watson** (1924) charakterizoval osobnosť ako „konečný produkt systému našich návykov“.

**J. P. Guilford** (1959) definoval osobnosť ako „jedinečný vzorec črt“.

**H. Eysenck** (1960): Osobnosť je „viacmenej stabilná a trvalá organizácia charakteru, temperamentu, intelektu a tela osoby, určujúca jej jedinečné prispôsobenie okoliu“.

**R.B. Cattell** (1965) uvádzal, že „osobnosť je to, čo determinuje správanie v definovanej situácii a definovanom naladení, v naladení (mood) sa premieta konštitúcia a rola (úloha) osobnosti“.

**G. Allport** (1961) považuje osobnosť za „dynamickú organizáciu tých psychofyzických systémov v jednotlivcovi, ktoré určujú jeho charakteristické správanie a myslenie“.

**M. Nakonečný** (1972) píše, že „osobnosť je individuálne štruktúrovaný celok duševného života, ktorého podstatnou charakteristikou je integrácia, t.j. z mnohosti utvorená jednota, ktorá je súčasťou determinácie života a ktorý sa utvára a funguje v interakcii subjektu s vonkajším svetom“(Pardel, 1979; Nakonečný, 1995; Poliach, 2003).

### 7.1.1 Vývin vedomia JA

Osobnosťou sa človek nerodí, stáva sa ňou v období, keď sa u neho začína utvárať špecificky ľudská organizácia a dynamika duševného života. Vývin a utváranie osobnosti možno chápať aj ako vývin Ja (Ega), ako utváranie sebasystému – najvyššej vrstvy osobnosti. Dieťa si prvotne uvedomuje svoje telové JA- čiže vedomie fyzickej odlišnosti od vonkajšieho sveta. Svoje telo vníma očami, sluchom, hmatom, čuchom čiže receptormi. Ponímanie svojho tela je dôležité pri utváraní si obrazu o svojom vlastnom tele, napr. som pekný, mám silné ruky a pod. K tomu prispieva aj oblečenie ako súčasť JA napr. milióny žien vynakladá peniaze na rôzne diéty, líčidlá, stávajú sa otrokyne krásy, podliehajú móde, chcú sa podobať na svoj idol.

Človek je predovšetkým sociálna bytosť a dieťa si tento fakt postupne uvedomuje a vyvíja sa u neho vedomie sociálneho JA, ako vedomie jedinečnosti a identity napr. som to stále ja aj napriek tomu že starnem. Uvedomuje si svoje meno, svoje miesto skupinách, podobnosť a odlišnosť od ostatných ľudí. Proces socializácie prebieha vplyvom niektorých faktorov ako - sprostredkovanie symbolov, tj, gest, reči ako najjednoduchšieho spôsobu. Je to výmena podnetov, ktorá prebieha ako vnútorný dialóg, zásadná zmena vzniká vo vývine od impulzivitu k racionalite, ku schopnosti kontrolovať svoje správanie pomocou kognitívne verbálnych schém. Základným prostriedkom je vývin reči. Osvojenie si reči vedie k utváraniu logického myslenia a tým aj vlastnej kontroly. Ďalším aspektom transformácie jedinca na bytosť sociálnu, je transformácia hodnotového systému.

Výstižne to popísal americký psychológ C. R. Rogers. Rozlišuje tzv. operatívne hodnoty, ktoré sú spojené s činnosťou organizmu, čiže biologické a tzv. uznávané hodnoty, ktoré vyjadrujú požiadavky kultúrneho prostredia, v ktorom dieťa žije napr. prejavy slušnosti. Zdroj procesu hodnotenia sa nachádza priamo v dieťati, pokiaľ sa týka biologických hodnôt. Organizmus sám pomocou zážitkov hovorí, čo je dobré a čo zlé pre neho napr. pri jedle. Tento hodnotiaci systém musí dieťa zameniť za iný, pretože veľa z toho čo mu je príjemné, je spoločensky nežiaduce. Dieťa sa tak skoro naučí robiť veci, ktoré nie sú práve príjemné, v snahe získať alebo aspoň udržať si lásku, uznanie.

Naučí sa od iných, množstvo uznávaných hodnôt a prijme ich za svoje, hoci sa líšia od toho, čo ono samé pociťuje. Toto prijatie cudzích hodnôt sa nazýva sociálna závislosť, ktorá je zdrojom prijímania symbolických hodnôt, ktoré sa rozširujú na vrstovníkov, skupinu, partiu, v dospelosti na politické. Tak vzniká vývin od egocentrizmu ku alocentrizmu, od výhradne vlastného blaha k blahu ostatných ľudí. Poňatie seba samého, sa v psychológii označuje pojmom ego. Má dve roviny:

1. Reálne Ego t. j. za koho sa jedinec považuje
2. Ideálne Ego t. j. čím by chcel byť.

Miera rozporu medzi týmito rovinami, čiže spokojnosť či nespokojnosť so sebou samým, vytvára silu Ega. Čím sú rozpory väčšie, tým je ego slabšie, slabé ego môže viesť k dezorientácii správania. Poňatie seba samého a zvnútornenie osobnej morálky nazývame v psychologickom poňatí Superego, nadja.

### **7.1.2 Utváranie JA**

Dieťa disponuje chudobným repertoárom vrodenej reflexov či inštinktov, ale dospelý jednotlivec je vybavený systémom schopností, postojov, motívov a tiež repertoárom správania sa. Osobnosť v tomto zmysle, prechádza vývinom od vrodenej mechanizmov správania, k ich voľnému regulovaniu. V tomto vývine zastáva dôležité miesto aktivita jedinca. Aktivita človeka má organizovanú povahu a vykazuje určitú závislosť od jeho minulých skúseností a tiež od očakávaní v budúcnosti.

Okrem vplyvu sociálneho učenia je človek vyzbrojený vrodenejšími spôsobmi správania sa, reagovania. Mnohé spôsoby sú totožné so správaním sa zvierat napr. zdravenie sa, kráslenie sa, výrazové pohyby napr. zakrytie si tváre pri rozpakoch.

U osobnosti človeka sa vytvárajú aj tzv. trvalejšie vlastnosti osobnosti, ktoré vznikajú vplyvom stotožnenia sa so vzormi. Ľudia majú tendenciu preberať názory iných a okrem toho aj napodobňovať.

Napodobňujú obyčajne také správanie, ktoré im prinesie úžitok alebo sa aspoň vyhnú trestu. Je však zvláštny prípad napodobňovania - identifikácie na základe pozitívneho citového vzťahu, napodobňovania rodičov. Trvalé vlastnosti môžu byť výsledkom aktívneho pretvárania obsahov prisvojených jedincom. Ľudská myseľ je akoby fotografický film, zrkadlo, pretože odráža javy ktoré sa pred ňou odohrávajú. Nejde však len o mechanický odraz, ale pretváranie toho, čo sa v okolí subjektu deje.

Jednou z takýchto foriem pretvárania je vytváranie si schém, napr. generalizácia spojená s očakávaním napr. muž si určitým spôsobom získal priazeň ženy a bude očakávať že rovnakým spôsobom si získa priazeň aj u iných žien. Osobnosť je produktom sociálneho učenia a to v dvojakom smere:

*Imitačné učenie*- učenie sa pozorovaním pozitívnych a negatívnych vzorov. Vedie k prijímaniu vzorcov správania sa , ktoré sa prejavujú ako odmena pri behaviorálnom učení sa. Uplatňuje sa túžba po dosiahnutí pozorovaných odmien, jedinec si osvojuje určité operanty a určité zábrany.

*Inštrumentálne učenie*- vlastné správanie sa jedinca, ktoré vedie k dosiahnutiu odmeny, čím sa upevňuje a rozširuje toto učenie ako inštrumentálny vzorec na podobné situácie. V utváraní osobnosti sa uplatňuje aj vnútorné odmeňovanie a trestanie, založené na morálnom cítení, ktoré robí jedinca morálne vyspelejším a relatívne nezávislým na vonkajších odmenách a trestoch. Osobnosť sa utvára ako systém naučených potrieb a averzií. Prepojený so systémom zodpovedajúcich postojov a spôsobov správania sa .

## 7.2 Chápanie osobnosti z pohľadu niektorých psychologických škôl

### 7.2.1 Psychoanalytické ponímanie osobnosti

Predstava vrstvenia osobnosti bola známa už od čias Platóna, ktorý rozlíšil zložky duše na žiadostivú, citovú a rozumovú. Zakladateľom psychoanalytickej teórie osobnosti, ktorý tiež chápal osobnosť človeka ako vrstvy bol Sigmund Freud. Pôvodne chápal osobnosť ako hierarchiu nevedomia, predvedomia a vedomia. Neskôr však v prácach *Za hranicami princípu slasti* (1920), *Ja a Ono* (1923) navrhuje iný model osobnosti. Vytvoril trialistickú teóriu osobnosti. Osobnosť sa podľa neho skladá z 3 hlavných systémov: **Id, Ego a Superego** ktoré pracujú v psychike, a to v jej vedomí a nevedomí. Veľmi všeobecne môžeme povedať že, Id - predstavuje blokované impulzy, Ego - racionálne myslenie a Superego - hlas svedomia.

**ID** je pôvodný osobnostný systém, z ktorého sa vyvíja Ego a Superego. Pri narodení je Id tvorené všetkým psychologickým, čo je vrodené. 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 čerpá z nich psychickú energiu. O Id sa často hovorí ako o „rezervoári“ psychickej energie. Id operuje na základe princípu slasti. Slasť pre Id znamená stav relatívnej nečinnosti alebo nízkej energetickej úrovne, napríklad keď podnety vyvolávajú 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** - vrodene automatické reakcie ako žmurkanie - mu umožňuje riešiť jednoduché formy vzrušenia a obvykle funguje bezprostredne. Na zvládnutie komplexných podnetov Id musí používať to čo nazývame **primárny proces** - čiže zložitejšiu psychickú procedúru, v ktorej Id vytvorí predstavu niečoho, čo môže redukovať alebo odstrániť napätie. Tento proces utvárania obrazu objektu redukujúceho napätie sa nazýva **splnením želaní**. Jedným z najlepších príkladov takéhoto splnenia želaní je nočný sen. V nevedomí sú uložené traumatické zážitky, neprijateľné želaní, zabudnuté informácie, ktoré nejakým spôsobom ohrozujú psychickú rovnováhu a sú vytesnené z vedomia. Tieto obsahy sú spojené s pudovými hnutiami a to s pudom slasti a pudom deštrukcie, smrti, agresivity a so sebazáchovnými pudmi. Základným obsahom nevedomia je energetické jadro psychiky tj. libido, ako súbor sexuálnych pudov, ktoré usilujú dosiahnuť slasti na určitom objekte. Tieto pudy majú značný energetický potenciál a usilujú sa dostať do vedomia v podobe myšlienok a predstáv. Ale pre ich neprijateľný obsah sa to nedarí, o to aby neprešli sa stará *cenzúra*. Je umiestnená medzi vedomím a nevedomím, ako test ktorý rozhoduje čo prepustiť a čo nie. Ak je vstup povolený energia sa stráca, ak cenzúra vstup nepovolí, predstava je potlačená aj s energiou a začne pôsobiť negatívne. Vzniká buď symptóm neurózy alebo sa prejaví v inej podobe spracovania pomocou obranných mechanizmov (napr. sublimácia, racionalizácia, projekcia a pod.).

**Ego** - vyvíja sa z Id, aby umožnilo vyrovnať 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. Ego sa riadi princípom reality. To znamená, že si vytvára určitý plán pre uspokojenie potreby a potom ho testuje, aby zistilo, či bude fungovať. Napr.: predstavte si, 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. Nazýva sa to „exekutívou“ osobnosti, pretože volí, na ktoré podnety treba reagovať a rozhoduje, ktoré pudy uspokojit', kedy a ako.

**Superego** sa vyvíja z Ega a reprezentuje rodičovské hodnoty alebo spoločenské normy. Dieťa potom preberá do svojho správania tieto spôsoby, ktoré schvaľujú rodičia - 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. Podobne ako Id je Superego neracionálne. Vyžaduje skôr dokonalosť než



jednoducho maximum človeka. A trestá ho s rovnakou tvrdosťou, bez ohľadu na to, či človek robí niečo „zle“, alebo si to iba myslí.

Osobnosť podľa Freuda má svoju energiu, a Id, Ego a Superego si ju delia. Id disponuje všetkou energiou osobnosti, ktorú využíva v reflexnej činnosti a plnení želaní pod vedením primárneho procesu. Keďže Id nedokáže rozlišovať medzi subjektívnym a objektívnym, jeho energia je veľmi premenlivá, čiže sa presúva z jednej veci na druhú. Hladné dieťa zoberie do úst všetko čo môže vidieť a dosiahnuť. Keď však také investovanie energie do objektov zlyhá, čo sa týka uspokojenia potrieb organizmu, energia je odvedená z čisto subjektívnych procesov Id do logických a objektívnych procesov Ega.

Ego, ktoré nemá vlastnú energiu, postupne získava stále viac energie Id. 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. Pretože Ego je veľmi výkonné, akumuluje mimoriadnu energiu, ktorú môže investovať do rozmanitých objektov a aktivít. Časť tejto energie venuje rozvoju takých základných procesov ako vnímanie, rozlišovanie a uvažovanie. Časť energie však musí presunúť do sfornovania reštriktívnych síl. Tieto sily sa využívajú na to, aby Id bránil 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. Ego využíva energiu ku koordinácii aktivít všetkých 3 systémov. Usiluje sa v rámci osobnosti vytvoriť harmóniu, aby transakcie s vonkajším prostredím mohli prebiehať hladko.

Superego podobne ako Ego 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 odmiern a trestov prenášajú hodnoty spoločnosti, ako ich prevzali. 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 ku energetickému rezervoáru Id.

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 nestane dostatočne silné a nebude schopné získať energiu z Id, dôsledkom môže byť maladjustované správanie. Ak si nad veľkou časťou energie udržiava kontrolu Id, osoba môže

byť impulzívna alebo dokonale 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 vysoké normy a rozvíja sa u človeka depresívny pocit zlyhania (Hall, Lindzey, 1997).

Sigmund Freud mal v tomto chápaní osobnosti veľa nasledovníkov ale aj odporcov. Podobné teórie nachádzame u A. Adlera a C. Junga.

### 7.2.2 Behaviorálne ponímanie osobnosti

Behaviorizmus je myšlienkový smer, ktorý uznáva len pozorovateľné správanie živých organizmov. Hovorí, že všetko ľudské správanie prebieha podľa zákonitostí, môže byť odhalené, naučené alebo odučené, pretože je výsledkom pôsobenia objektívnych činiteľov.

Prvou paradigmou behavioristov bolo  $S = R$ , čiže stimul vyvoláva reakciu jedinca. Neskoršie sa táto základná veta rozšírila o osobnosť človeka a potom paradigma mala takýto vzhľad

$R - f/S, O/$  resp.  $R = f/S - O/$

To znamená, že psychické javy sú funkciou situácie a osobnosti. V ponímaní behavioristov je osobnosť chápaná len ako systém zvykov, ako produkt učenia a ako taká je určovaná svojou minulosťou a vonkajšími situáciami – odmenami a trestami. Osobnosť je tu chápaná ako celok dispozícií, ktoré spolu so situáciou determinujú obsah a priebeh psychických procesov. Potom možno vyjadriť paradigmu takto:

$S - /O/ - R$  čo znamená že,

situácia (stimul) pôsobí na jedinca a ten na toto pôsobenie reaguje určitým spôsobom. Osobnosť je pomenovanie pre ten individuálny celok dispozícií ku psychickým reakciám, ktorý spôsobuje, že v tej istej situácii reagujú rôzni ľudia rôzne, a že tieto reakcie vykazujú určitú jednotu cítenia, myslenia, vnímania, predstáv a snáh. Behavioristické teórie osobnosti zdôrazňovali vonkajšie správanie ako rozhodujúce v rozvíjaní osobnosti. Behavioristická teória osobnosti bola reprezentovaná predovšetkým americkými psychológmi Thorndikeom a Watsonom.

### 7.2.3 Humanistické teórie osobnosti

Podľa predstaviteľov tejto psychologickéj školy sa osobnosť chápe ako výsledok pôsobenia sociálnych faktorov, predovšetkým sociálneho prostredia.

Človek je od narodenia účastníkom rôznych sociálnych spoločenských situácií, ktoré ho vedú k tomu aby ich nielen prijímal, ale dokázal sa v podmienkach spoločnosti orientovať a adaptovať. Okrem toho je na ňom ako dokáže zvládať rôzne sociálne krízy a aktívne s nimi narábať. Predstavitelia humanistickej psychológie A. Maslow a C. R. Rogers zdôrazňovali potrebu sebarealizácie a sebaaktualizácie jedinca pri rozvíjaní osobnosti. V tomto procese zdôrazňujú potrebu slobody, aby sa mohla rozvíjať aktivita človeka. Známy je v tejto súvislosti názor C. R. Rogersa, že:

- Ľudskou osobnosťou sa nedá manipulovať podľa vopred stanoveného projektu.
- Akýkoľvek spôsob či systém výchovy, ktorý si kladie za úlohu pretvoriť človeka stroskotá (Boroš, 2000).

Centrom prístupu k osobnosti podľa C. R. Rogersa je pojem Self (ja), ktorý vyjadruje a zdôrazňuje jednotu a jedinečnosť každého človeka. Rogers je zástancom fenomenologického a existencialistického prístupu k človeku, ktoré zdôrazňuje subjektivitu vnímania sveta, slobodu voľby a autenticnosť vzťahov človeka k človeku. Hlavný dôraz kladie na slobodu existencie človeka. Self-ja-osobnosť chápe ako proces, nie ako hotový výtvor, tento proces je založený na slobode myslenia a rozvoja človeka.

Humanistické teórie vznikli ako odozva na predchádzajúce psychologické smery (psychoanalýza, behaviorizmus), ktoré striktné presadzovali len jeden determinant pri formovaní osobnosti.

V súčasnom ponímaní osobnosti človeka sú nie jednotné názory na osobnosť človeka. Niektorí autori chápu osobnosť ako súbor jednotlivých elementov, častí osobnosti, pričom ďalší hovoria o vlastnostiach osobnosti, čiže o jej kvalitách. Často sa hovorí aj o dimenziách. J. Štefanovič (1977) rozlišuje v štruktúre osobnosti aktivačno-motivačné vlastnosti, výkonové vlastnosti, sebaregulačné vlastnosti, dynamické vlastnosti a vzťahovo- postojoyé vlastnosti. T. Pardel- J. Boroš (1979) delia vlastnosti osobnosti na schopnosti, záujmy, temperament a charakter. J. Čáp (1997) v rámci osobnosti vyčleňuje schopnosti a črty osobnosti, kde zaraďuje temperament a charakter, okrem toho vyčleňuje subsystemy osobnosti kde zaraďuje motiváciu, potreby, záujmy, návyky, emócie, postoje, ciele a perspektívy a hodnotovú orientáciu človeka. Podobné delenie nájdeme aj u M. Nakonečného (1997) ktorý nazýva črty osobnosti dimenziami, kde rozlišuje: temperament, schopnosti, postoje, vôľové vlastnosti, motívy a charakter. Poukazuje na to, že schopnosti, temperament a charakter sú uvádzané do činnosti prostredníctvom dynamiky osobnosti, ktorú tvoria motívy, potreby, návyky a záujmy. V. Provozník a kol. (1997) a tiež J. Daniel (2003) sa priklonili ku predchádzajúcej štruktúre osobnosti, ktorá je

podmienená schopnosťami, temperamentom a charakterom. Tiež poukázali na rozdiely v konaní človeka v rozličných situáciách, čoho zdrojom je dynamika osobnosti rozčlenená podobne ako u M. Nákonečného. V našom ponímaní štruktúry osobnosti budeme hovoriť o vlastnostiach osobnosti, kde zaraďujeme schopnosti, temperament a charakter a tiež poukážeme na niektoré faktory, ktoré sú príčinami správania človeka.

### 7.3 Vlastnosti osobnosti

Osobnosť sa formuje v zložitom procese v neustálej interakcii s meniacim sa prostredím. Napriek mnohým zmenám ktoré sa prejavujú v správaní človeka existuje určitá súčinnosť, jednota medzi vnútornými systémami (vlastnosťami) osobnosti, ktoré tvoria jej vnútornú skladbu. Množstvo osobnostných vlastností môžeme rozdeliť na :

1. **schopnosti**
2. **temperament**
3. **charakter**

#### 7.3.1 Schopnosti

Schopnosti sa označujú ako výkonové vlastnosti, ktoré sú predpokladom pre ľahšie zvládnutie nejakej činnosti. Sú podmienkou pre úspešne vykonávanie jednej alebo viacerých činností. Dedičným základom schopností sú vlohy. Pre ich rozvoj je potrebné vhodné sociálne prostredie, ktoré umožňuje ich stupeň, mieru rozvoja. Na vyjadrenie miery rozvoja schopností sa používajú pojmy **nadanie, talent, genialita**. *Nadanie* je chápané ako najnižší stupeň rozvoja schopností, ktorý sa prejavuje v nadpriemerných výkonoch. J.Daniel (2003) považuje nadanie ako vrodený predpoklad k výkonu. *Talent* sa často chápe ako vysoko rozvinutá schopnosť alebo nadanie. Ide o vysoko rozvinutý súhrn schopností v nejakej činnosti. *Genialita* označuje mimoriadne rozvinutý talent, ktorá umožňuje jedincovi vytvárať ojedinelé, vrcholné diela. Pojem schopnosť súvisí aj s ďalšími psychologickými pojmami a to zručnosť a tvorivosť. Podľa J. Čápa (1997) sú zručnosti špeciálne predpoklady pre vykonávanie nejakej činnosti, zatiaľ čo schopnosť je všeobecnejší predpoklad.

#### Druhy schopností

J. Štefanovič(1977) rozdelil schopnosti podľa druhu činnosti, v ktorej sa prejavujú na:

1. **psychomotorické,**

2. **atletické,**
3. **hudobné schopnosti,**
4. **umelecké schopnosti.**

Podobné delenie nachádzame aj u J. Čápa (1997), ktorý delí schopnosti na intelektové, senzomotorické, umelecké a sociálne.

Súčasní psychológovia (Nakonečný, 1997; Boroš, 2000; Daniel, 2003) odporúčajú výstižnejšie delenie schopností na :

- všeobecné schopnosti – sú charakteristické pre všetky druhy činnosti a uplatňujú sa v rôznych druhoch aktivít.
- špeciálne schopnosti ktoré sa viažu ku určitým druhom činnosti, napr. hudobnej, výtvarnej a pod.

Ku všeobecným schopnostiam patrí všeobecná rozumová schopnosť, ktorú nazývame inteligencia. Tento pojem je odvodený od latinských slov:

- *intellectus* čo znamená rozum,
- *intelligens* čo znamená chápanie, bystrý,
- *intellego* čo znamená poznávam, chápem, myslím rozumom.

Inteligencia napomáha človeku zvládnuť rôzne situácie, pochopiť, reagovať a lepšie riešiť náročnejšie problémy. Všeobecné rozumové schopnosti sú základom pre myslenie a pripravenosť pre učenie sa. Úroveň rozumových schopností je podmienená vrodenými vlastnosťami – vlohami a sú zárukou úspechu v určitej oblasti.

Prvé štatistické metódy v oblasti merania inteligencie, ktorými umožnil klasifikovať ľudí podľa fyzických a intelektových schopností, vytvoril britský polyhistor Francis Galton. Jeho výskumy sa opierali o štúdie géniov, zosnulých osobností a ich vynikajúcich výkonov. Galton bol presvedčený v tom, že kultivovanejší a vzdelanejší jedinci majú v oblasti vnímania lepšie schopnosti. Postupne vedci došli k názoru, že presnejšie ohodnotenie intelektu človeka získame, ak sa zameriavame na kompletné schopnosti. Na rozvoji tejto myšlienky mal veľkú zásluhu Francúz A. Binet, ktorý na začiatku 20. storočia spolu s T. Simonom vymysleli prvé testy inteligencie a pomocou nich bolo možné vyradovať zo škôl mentálne zaostané deti a zaraďovať ich nadanejších spolužiakov do tried, ktoré zodpovedali ich úrovni. Testy inteligencie vzbudili veľké nadšenie vedcov a širokej verejnosti, pretože mali široké využitie nielen v školách, ale aj v armáde a priemysle. Nový pohľad na testy inteligencie vnáša švajčiarsky psychológ J. Piaget. Svojimi výskumami sa mu podarilo poukázať na jav, že z intelligenčných testov dostávame väčšinou výsledky, ktoré vypovedajú o úrovni poznatkov získaných v určitom sociálnom a výchovnom

prostredí. Podľa tohto psychológa, výskumy ľudského myslenia je treba realizovať už v ranom detstve, keď sa dieťa pokúša porozumieť svetu. Tak rozlíšil jednotlivé vývinové obdobia vo vývine myslenia a tieto poznatky využil pri vypracovaní teórie kognitívneho vývinu, ktorej je autorom (Gardner, 1999).

V poslednom období sa hovorí u niektorých ľudí, že vynikajú v takých aktivitách ako manažerské schopnosti, kde dokážu riadiť, viesť, organizovať a vtedy hovoríme o **osobitných schopnostiach**.

Catell (podľa: Daniel, 2003) uvádza aj ďalšie zaujímavé pojmy a to *fluidná inteligencia a kryštalická inteligencia*. Pričom fluidná inteligencia sa uplatňuje pri adaptovaní sa na nové prostredie a je dedičná, zatiaľ čo kryštalická inteligencia sa uplatňuje pri kognitívnych procesoch.

V psychológii sa najčastejšie uvádzajú tieto druhy inteligencie:

- **praktická** – prejavuje pri aktivitách s nástrojmi, technickými zariadeniami, strojmi a je známa u konštruktérov a technikov.
- **abstraktná** – je typická u ľudí ktorí pracujú so symbolmi napr. s číslami, grafmi a pod.
- **sociálna** – prejavuje sa v medziľudských kontaktoch, v interpersonálnych vzťahoch a v schopnostiach riešiť spoločenské situácie.

Podľa Gardnera (1999) môžeme rozlíšiť tieto druhy inteligencie: *jazyková, hudobná, priestorová, logicko-matematická, telesne-pohybová a personálna*.

V poslednom období sa hovorí o **emocionálnej inteligencii (EQ)**, ktorá umožňuje človeku prežívať seba samého v zložitých spoločenských situáciách a zároveň porozumieť svetu a ľuďom okolo seba. Pojem emocionálna inteligencia použili v roku 1990 psychológovia Peter Salovey a Jonh Mayer. Bol použitý na popísanie emocionálnych vlastností, ktoré sú dôležité pre dosiahnutie úspechu. Patria k nim: „vcítenie, vyjadrovanie a chápanie pocitov, ovládanie nálady, nezávislosť, prispôsobivosť, obľúbenosť, schopnosť riešiť medziľudské problémy, vytrvalosť, priateľskosť, láskavosť, úcta“ (Shapiro, 1998, s. 14). Človek aby dokázal zvládnuť rôzne životné situácie by mal mať vyššiu mieru emocionálnej inteligencie a možno povedať, že úspešnosť človeka je viac závislá od EQ než od IQ. Problematikou emocionálnej inteligencie sa podrobne zaoberal D. Goleman (1997). Salovey (podľa: Goleman, 1997) zahŕňa do tejto oblasti ako základ emocionálnej inteligencie tieto hlavné oblasti:

- *Poznanie vlastných emócií*. Uvedomenie si svojich citov, ich rozpoznanie v okamihu vzniku a ich vplyv na rozhodovanie a konanie.
- *Zvládanie emócií*. Vedieť narábať so svojimi citmi, vedieť ich tmiť a usmerňovať, aby zodpovedali danej situácii.
- *Schopnosť zapájať emócie do sebamotivovania*. Je schopnosť

emocionálneho sebaovládania, schopnosť odložiť, či potlačiť vlastnú unáhlenosť.

- *Schopnosť empatie.* Je schopnosť vycítiť čo iní ľudia chcú, alebo potrebujú, vedieť sa naladiť na ich prežívanie.
- *Umenie medziľudských vzťahov.* Ide o viaceré schopnosti a zručnosti v oblasti nadväzovania medziľudských kontaktov ako komunikovať, riešiť konflikty, viesť ľudí, organizovať činnosti a pod.

### 7.3.2 Črty osobnosti – temperament, charakter

Na označenie tak zložitého systému ako je osobnosť človeka sa už v antike používali dva pojmy a to temperament a charakter. V súčasnosti sa tieto dva pojmy odlišujú. Temperamentom sa označuje tá časť osobnosti ktorá je determinovaná biologicky a prejavuje sa v citových reakciách. Charakter označuje druhú časť osobnosti, ktorá je determinovaná prevažne sociálne a má morálny, etický význam ( Čáp, Mareš, 2001). Tesné prepojenie medzi temperamentom a charakterom by nás mohlo zavádzať k tomu, že stačí používať len jeden pojem a to črty osobnosti. Preto je potrebné ozrejmiť obidve dimenzie a to dimenzie temperamentu a dimenzie charakteru. Model Cloningera (podľa: Čáp, Mareš, 2001, s. 167) zahŕňa sedem dimenzií osobnosti pričom štyri temperamentové a tri charakterové:

- **Temperamentové dimenzie**

1. vyhľadávanie nového, dedične daná miera pátracej aktivity, impulzívne rozhodovanie, rýchle zmeny emocionálneho naladenia,
2. vyhýbanie sa poškodeniu, sklon k pesimistickému anticipovaniu budúcnosti, pasívne, únikové reagovanie na záťaž a veľká unaviteľnosť,
3. závislosť na odmene, sentimentalita, závislosť na súhlase druhých,
4. vytrvalosť v činnosti bez ohľadu na frustráciu a únavu.

- **Charakterové dimenzie**

1. sebakontrola podľa zvolených cieľov a hodnôt,
2. kooperatívnosť, empatia, pomoc druhým, tolerancia a opak toho, agresivita a pod,
3. transcendencia, prekračovanie seba samého vo vzťahu k druhým ľuďom, prírode, k nadprirodzeným bytostiam, súcitu, spoluprežívanie s druhými ľuďmi a prírodou, hodnotová orientácia, náboženské postoje a pod.

### 7.3.2.1 Temperament

Temperament je charakteristickou vlastnosťou každej osobnosti, ktorá sa prejavuje ako relatívne stála v správaní a činnostiach človeka. Temperamentové vlastnosti označujeme aj ako súhrn vlastností, ktoré určujú dynamiku a intenzitu prežívania a správania, prejavujú sa v emocionalite človeka. Sú nazývané tiež dispozíciami k vzrušivosti, dispozíciami, ktoré určujú smerom dovnútra hĺbku, intenzitu prežívania a navonok výrazovosť vonkajšieho správania. Temperament je silne ovplyvnený dedičnosťou, pričom sa prejavuje už v období dojčat'a vo forme správania.

Temperament je z hľadiska neurofyziológie úzko spojený s vlastnosťami a stavbou nervovej sústavy človeka, t.j. so silou, pohyblivosťou a vzájomnou vyrovnanosťou základných nervových procesov – vzruchu a útľmu.

#### Typológia temperamentu

Problematikou temperamentov sa zaoberali lekári už v staroveku, ktorí predpokladali jeho čisto biologickú podstatu. Hippokrates a Galenos vytvorili prvú teóriu o temperamentoch na základe predpokladu prevahy jednej z tekutín v ľudskom tele. Na základe týchto predpokladov vytvorili štyri typy temperamentov a to **sangvinik, cholirik, melancholik a flegmatik**. Táto teória o temperamentoch sa udržala až do 20. storočia a dala základ vzniku typológie osobnosti. Táto typológia je široko užívaná dodnes a aplikovaná napr. aj na typológiu osobnosti učiteľa (Kariková, 1999; Homolová, 2004). Okrem nej vznikli aj ďalšie typológie podmienené tiež biologicky.

Nemecký psychiater E. Kretschmer vysvetlil rozdiely v temperamentoch na základe pomeru hormónov v tele človeka. Jeho typológiu zaraďujeme aj medzi konštitučné pretože tvrdil, že ľudia s rovnakou alebo podobnou telesnou konštitúciou majú rovnaké osobnostné charakteristiky. Podľa stavby tela rozlíšil tri typy temperamentov: *astenický (leptozomný) typ* bol, štíhly, chudý, s dlhými končatinami prejavujúci sa striedaním nálady, ľudí tohto typu opisovali ako precitlivených alebo bezcitných, často uzatvorených do seba. *Piknický typ* sa vyznačoval veľkými rozmermi lebky a brucha a so sklonom ku obezite. Piknikov opisovali ako obyčajne priateľských so sklonom ku pohodlnosti až pôžitkárstvu. *Atletický typ* mal značne vyvinuté svalstvo, silné ramená a hrudník. Atletici boli obyčajne flegmatici vyznačujúci sa ľahostajnosťou, niekedy so striedaním výbušnosti.

Naproti tomu ruský fyziológ I. P. Pavlov poukázal, že temperament je prejavom typu vyššej nervovej činnosti, ktorá funguje v súčinnosti so žľazami



s vnútornou sekréciou. Nervová sústava funguje na základe dvoch nervových procesov vzruch a útlmu a tie sa vyznačujú vlastnosťami ako sila, vyrovnanosť a pohyblivosť, čo sa prejavuje v správaní človeka. Podľa neho existujú tieto typy temperamentov:

- silný, vyrovnaný, pohyblivý typ – obľubuje zmeny vo svojom prostredí a živote, vie sa rýchlo prispôsobiť a vyrovnať, dokáže pružne reagovať na nové podnety,
- silný, vyrovnaný, nepohyblivý typ – pomalšie striedanie vzruchu a útlmu, malá prispôsobivosť novým podmienkam, potreba dlhšieho času pri zmenách,
- silný, nevyrovnaný typ – prevláda vzruch nad útlmom čo sa prejavuje v unáhlených a rýchlych reakciách, častých výbuchoch citov a nevyrovnanosti so situáciou,
- slabý typ – nie je schopný zvládať náročné situácie, neznáša zmeny, ťažko sa im prispôsobuje, je citlivý, ľahko zraniteľný spravidla uzavretý.

Z množstva temperamentových typológií, ktorá nadviazala na klasické rozdelenie temperamentov a na typológiu Pavlova a dosiahla najväčší úspech bola Eysenckova typológia. Ide o typológiu založenú na postoji človeka ku skutočnosti na hladine dvoch dimenzií a to extravertzia - introverzia , ktorá vyjadruje otvorenosť alebo uzavretosť človeka pred svetom a stabilita a labilita, ktorá je vyjadrením odolnosti človeka voči záťažii.

### 7.3.2.2 Charakter

Je súbor relatívne stálych vlastností osobnosti, ktoré kontrolujú a usmerňujú správanie jednotlivca podľa prijatých spoločenských noriem. Ide o vyjadrenie vzťahu človeka ku skutočnosti a k sebe samému. Charakterové vlastnosti vyjadrujú mieru súladu medzi určenými normami a ich dodržiavaním. V tejto súvislosti sa často hovorí o pojme svedomie. Ide o akýsi vnútorný hlas, ktorý určuje človeku ako sa má správať aby to zodpovedalo morálke. Ak človek jedná v zhode s pravidlami, prináša to pre neho uspokojenie. Ak nedochádza ku zhode v správaní s určenými pravidlami, hovoríme že človeka „trápi svedomie, alebo ho naháňa vlastné svedomie“. Prejavuje sa v podobe výčitiek. Vlastnosti charakteru sa formujú v dlhodobom procese socializácie vplyvom spoločenských subjektov.

Charakter ako zložitý systém je možné rozdeliť na niekoľko ďalších častí:

- **vlastnosti vyjadrujúce vzťah človeka ku svetu a jeho hodnotová orientácia** – odráža celkové vzťahy človeka ku skutočnosti, jeho hodnoty, kde sa premietajú celkové názory na svet, na život,

- **vlastnosti vyjadrujúce vzťah človeka k činnosti, ktorú vykonáva** – ide o vzťah človeka ku činnosti, ktorá z neho vyformovala človeka čiže k práci, v ktorej sa môžu prejavovať vlastnosti ako pracovitosť, presnosť, vytrvalosť ale aj ľahostajnosť, lenivosť a pod.
- **vlastnosti vyjadrujúce vzťah človeka k druhým ľuďom** – ide o postoj ku konkrétnym ľuďom ale aj ku sociálnym skupinám, k názorom a normám týchto skupín,
- **vlastnosti vyjadrujúce vzťah človeka k sebe samému** – sú výrazom sebaopätia, sebapoznania a sebahodnotenia.

Francúzsky charakterológ R. Le Senne (Nakonečný, 1995, s. 259) vymedzil tieto typy charakteru:

*Nervózný typ* vyznačuje sa rýchlym striedaním citov, potrebou silných citových dojmov, je impulzívny, náladový, nepraktický a často nechápe iných ľudí.

*Sentimentálny typ* prevláda u neho silná emotivita, ale zlá adaptabilita, často sú úteky do samoty, pesimizmus, skleslosť a smútok.

*Cholerický typ* je bohatý na city obrátené navonok, výbušný, ťažko ovládateľný, praktický ale povrchný.

*Vášnivý typ* je ovládaný nejakou vášňou, je energický tvrdý až bezohľadný.

*Sangvinický typ* extravertovaný typ, dobra sa ovláda v citových prejavoch.

*Flegmatický typ* je aktívny, málo emotívny, lípne na minulosti, je chladný a pochybovačný.

*Amorfný typ* je vitálny, egoistický, slabé city a aktivita, pomalé reakcie.

### 7.3.3 Dynamika osobnosti

Schopnosti, temperament a charakter sú tak úzko prepojené avšak samy o sebe nič neznamenajú, nie sú ešte zárukou úspechu v živote človeka, preto každý jedinec disponuje ďalšími vlastnosťami, ktorým hovoríme motivačné. Tieto vlastnosti sú na jednej strane zdrojom dynamiky osobnosti a na druhej sú jej produktom (Provazník, 1997). J. Čáp (1997) ich nazýva aj subsystemy osobnosti.

**Motivácia** je hybná sila každej činnosti človeka, ktorá vedie ku dosiahnutiu nejakého cieľa. Každý motív vyvoláva v organizme aktivitu a ovplyvňuje správanie človeka. Ak zmysluplnosť motivácie spočíva v dosiahnutí nejakého cieľa, tento cieľ je obyčajne nejaká vnútorná potreba. Základné motívy ktoré vedú človeka ku aktivite sú **potreby, pudy, návyky, hodnoty, záujmy, ideály, postoje**.

O potrebách vieme, že je to prežívanie, alebo pociťovanie nedostatku niečoho a snahou každého jedinca je tento nedostatok uspokojiť. **Potreby** delíme na **biologické, prvotné**, ktoré nám zabezpečujú bezpečnosť a existenciu organizmu a na **sociálne, druhotné**, ktoré sú spojené so spolunažívaním medzi ľuďmi. A. Maslow vytvoril hierarchiu potrieb podľa toho, ktoré sú pre človeka dôležitejšie a prvotnejšie pri uspokojovaní:

1. **Biologické potreby** patria medzi základné potreby človeka a sú spojené s prijímaním potravy, tekutín, spaním, vylučovaním dýchaním, čiže zabezpečujú človeku jeho existenciu.
2. **Potreba bezpečia a istoty** sú spojené s pudom sebazáchovy a prejavujú sa obvykle vtedy ak sa človek cíti v ohrození po stránke zdravotnej, ekonomickej alebo sociálnej.
3. **Potreba spolupatričnosti a lásky** vyjadrujú túžbu človeka po láske, pozitívnom prijatí, nájdení si miesta v sociálnej skupine.
4. **Potreba uznania a úcty** vyjadruje túžbu byť uznávaný a kladne hodnotený inými ľuďmi, dosiahnuť úspech a získať prestíž.
5. **Potreby osobného rozvoja** sa spájajú s potrebou seberealizácie, naplnenia svojich možností, uspokojenie svojej zvedavosti, potreby poznania a tiež estetickej.

Okrem potrieb osobného rozvoja, ktoré považujeme za vyššie, sú ostatné potreby nižšie a pri tých človek pociťuje nedostatok a ich neuspokojenie môže ohroziť biologickú a psychickú existenciu človeka ( Čáp, Mareš, 2001). Predpokladom toho aby jedinec uspokojil vývojovo vyššie potreby je nutnosť uspokojiť najprv potreby vývojovo nižšie. Vedľa potrieb, do motivačných vlastností patria aj **záujmy**. Sú to získané motívy, ktoré sa prejavujú kladným citovým vzťahom jedinca ku skutočnosti, činnosti, predmetu a pod.(Čáp, Mareš, 2001). Ľudia sa od seba odlišujú rozmanitosťou záujmov, ktorá prispieva ku ich osobnostným rysom. Sú ľudia s množstvom záujmov ktorým venujú množstvo času a sú aj takí ktorí nemajú nijaký záujem. Každý takýto záujem je zdrojom správania sa človeka jeho aktivity a iniciatívy, niečo mať, vlastniť, vykonávať. Záujmy uspokojujú človeka po stránke:

- kognitívnej
- emocionálnej

Kognitívna stránka záujmov, umožňuje človeku dozvedieť sa o nich čo najviac, vykonávať ich, alebo vlastniť. Emocionálna stránka záujmu predstavuje prežívanie radosti pri vykonávaní obľúbeného záujmu, alebo prežívanie smútku, ak sa nám niečo nedarí a pod. Okrem spomenutých dynamických vlastností osobnosti sem radíme návyky, postoje, hodnoty človeka, ale aj vôľu a vôľové procesy.

**Pudy a inštinky** sa v psychológii označujú ako hnacia sila k činnosti. Ide o vplyv biologických faktorov, podobných ako u živočíchov. Vzťah pudy a potreby nie je v psychológii jednoznačne vyriešený. Niektorí psychológovia predpokladajú, že pud tvorí biologický základ potrieb, pričom podľa iných autorov pud obsahovo určuje charakter potreby. Pre charakteristiku osobnosti je veľmi dôležitá intenzita pudov, dominancia a stupeň ovládania pudov.

**Návyky** – týmto pojmom označujeme zautomatizované vykonávanie niektorých zložiek činnosti. Stále sa opakujúce rovnaké situácie akoby človeka nútili postupovať osvojeným spôsobom správania.

**Ideál** – je vzor alebo model, ktorý sa človek snaží dosiahnuť. Predstavuje dokonalosť a je to akési vodítko jeho správania.

**Hodnota** – je pripisovanie ceny, niečomu čo je pre človeka subjektívne hodnotné, dôležité, uznáva to a ovplyvňuje jeho správanie. Človek si v priebehu života vytvára celý rad hodnôt a vtedy hovoríme o hodnotovej orientácii.

**Postoje** – označujú relatívne vzťahy človeka ku skutočnosti. Ide o akúsi pohotovosť človeka reagovať charakteristickým spôsobom na určité podnety. Postoj je isté, človekom zaujímajúce stanovisko a odráža sa vo vzťahu k cieľom, úlohám, ktoré má človek pred sebou.

Formovanie osobnosti je úzko prepojené s pôsobením spoločenského prostredia, ale veľmi dôležitá je aj vlastná aktivita jedinca kedy hovoríme o **vôľových vlastnostiach**. Funkciou vôle je najvyššia kontrola správania a to jednak na úrovni nevedomia čiže sebarealizácie alebo vedomia sabaaktualizácie.

### 7.3.4 Poruchy osobnosti

V živote človeka je veľmi dôležité aby jeho formovanie prebiehalo bez veľkých problémov. Ale nie vždy to tak je a pôsobením nepriaznivých situácií či už vnútorných alebo vonkajších môže dôjsť ku rôznym poruchám osobnosti. Podľa toho akú oblasť zasahujú ich obyčajne delíme na :

- poruchy intelektu,
- poruchy prežívania,
- poruchy motivácie a správania.
- **Poruchy intelektu** – tieto poruchy bývajú vždy podmienené dedičným alebo vrodeným poškodením mozgových štruktúr. Toto poškodenie zasahuje do rozumových schopností človeka. Najľahšie poškodenie spôsobuje *ľahkú mentálnu retardáciu*, pri ktorej človek je schopný osvojiť si základy čítania, písania a počítania. *Stredná mentálna retardácia* neumožňuje človeku vzdelávať sa. Človek zvláda základné hygienické potreby. *Ťažká mentálna retardácia* predstavuje najťažšiu

poruchu intelektu, pri ktorej človeka nie je možné vzdelávať a vychovávať. Okrem toho ku poškodeniu mozgových štruktúr môže dôjsť aj v priebehu života rôznymi zápalmi napr. pri uštipnutí kliešťa, alebo v období staroby (demencia).

- **Poruchy prežívania** – tieto poruchy sa odlišujú podľa toho, aký podiel na ich utváraní mali biologické alebo sociálne faktory. Najčastejšie sa rozlišujú **psychózy** a **neurózy**.

**Psychózy** predstavujú závažnejšie duševné poruchy, ktoré sú podmienené organickým poškodením a nepriaznivo ovplyvňujú prežívanie človeka.

**Neurózy** sú najčastejšie funkčnými poruchami psychiky a ich základom je veľmi citlivá nervová sústava a neprimerané, precitlivené reakcie na podnety sociálneho prostredia.

- **Poruchy správania a motivácie**

**Poruchy správania** sú viazané na nevhodnú výchovu, alebo posilňovanie určitých spôsobov správania. Poruchy správania sú označované aj ako psychopatie. Jednotlivci s touto poruchou sú neprispôsobiví, egoistickí, orientovaní na vlastnú osobu. Ich správanie je často v rozpore s právnymi či ľudskými pravidlami, na viac nemajú záujem zmeniť svoje správanie.

**Poruchy motivácie** obyčajne súvisia s poruchami prežívania a správania. Ich podstatou je deformovaná reakcia človeka na nemožnosť uspokojiť základné biologické potreby (Provazník, 1997).

## ZHRNUTIE

Problematika osobnosti človeka je predmetom samostatnej vednej disciplíny, ale mnohí psychológovia ju zaraďujú aj do všeobecnej psychológie. Podstatou osobnosti človeka je utváranie jeho EGA jeho Ja. Formovanie identity jednotlivca prebieha v súčinnosti pôsobenia dvoch faktorov a to biologického a sociálneho. Psychologické poznatky o osobnosti bývajú najčastejšie usporiadané do dvoch veľkých celkov, ktorými sú **štruktúra osobnosti a vývin a formovanie osobnosti** (Čáp, 1997). My sme sa pridržali opačného postupu a najprv sme hovorili o vývine a až a potom o štruktúre osobnosti človeka. Problematikou osobnosti sa zaoberali aj psychologické školy predovšetkým :

- Psychoanalytická škola, ktorej predstaviteľom bol S. Freud a on a jeho žiaci vytvorili trialistickú teóriu osobnosti, podľa ktorej sa osobnosť skladá z troch vrstiev (inštancií) ID, EGO a SUPEREGO.

- Behaviorálna škola, ktorej predstaviteľ Watsom videl podstatu osobnosti v jej správaní. Pre vývin osobnosti považovali behavioristi zásadne vonkajšie správanie a odmietali možnosť jestvovania akýchkoľvek prvotných síl, ktoré by osobnosť utvárali (Boroš, 2000).
- Humanistická škola predpokladala, že osobnosť je výsledkom vplyvu spoločnosti a spoločenských sociálnych situácií.

V súčasnom ponímaní osobnosti sa stretávame s názormi, že osobnosť človeka sa skladá z vlastností a to schopností, temperamentu a charakteru.

**Schopnosti** ako výkonové vlastnosti umožňujú človeku ľahšie zvládnuť nejakú činnosť. Základom schopností sú vlohy, ktoré sú zdedené dispozície po predkoch. Stupne rozvoja schopností sú **nadanie, talent, genialita**.

**Temperament** ako dynamický vlastnosť osobnosti, určuje jeho dynamiku prežívania a správania. Základom temperamentu je zdedený typ vyššej nervovej sústavy. Najčastejšie temperamentové typy sú **sangvinik, choleric, melancholik, flegmatik**.

**Charakter** je sústava základných vlastností človeka, ktoré vyjadrujú vzťah ku skutočnosti. Štruktúru charakteru tvoria: **vzťah človeka ku svetu a jeho hodnotová orientácia, vzťah človeka k činnosti, vzťah človeka k druhým ľuďom, vzťah človeka k sebe samému**.

Okrem základného členenia na vlastnosti osobnosti je potrebné podotknúť, že človeka motivujú a uvádzajú do pohybu motivačné činitele, ktoré ovplyvňujú správanie človeka. Sú to dynamické vlastnosti osobnosti kde patrí motivácia, potreby, záujmy, návyky, ideály, hodnoty a postoje.

Záverom citujem slová J. Boroša (2000, s. 150) „v súčasnosti je najdôležitejšou úlohou psychológie systematizovať a sústreďovať všetko, čo sa vykonalo a čo sa robí v psychológii. Na tomto základe potom bude treba rozpracovať psychologickú teóriu osobnosti ako štruktúralne zložitý, mnohoúrovňový ale súčasne jednotný (integrovateľný) útvar.“

## LITERATÚRA

- BOROŠ, J.: (1987). *Základy psychológie*. Bratislava: SPN, 1987. 496 s.
- BOROŠ, J. a kol. (2000). *Psychológia*. Bratislava: IRIS, 2000. 270 s. ISBN 80-88778-87-5
- ČÁP, J.: (1997). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. 415 s. ISBN 80-7066-534-3
- ČÁP, J. – MAREŠ, J.: (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 656 s. ISBN 80-7178-463-X
- DANIEL, J. (2003). *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra: Enigma, 2003. 278 s. ISBN 80-89132-05-7
- DRAPELA, V. J. (1998). *Prehľad teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-251-3
- ĎURIČ, L. – ŠTEFANOVIČ, J. (1977). *Psychológia pre učiteľov*. Bratislava: SPN, 1977, 592 s.
- FURST, M. (1991). *Psychologie*. Olomouc: Votobia, 1997. 263 s. ISBN 80-7198-1999-0
- GARDNER, H. (1999). *Dimenze myslenia*. Praha: Portál, 1997. 400 s. ISBN 80-7178-279-3
- GOLEMAN, D. (1997). *Emoční inteligencia*. Praha: Columbus, 1997. 338 s. ISBN 80-85928-48-5
- HALL, C. S. – LINDZEY, G. a kol. (1997). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN, 1997. 510 s. ISBN 80-08-00994-2
- HELUS, Z. (1982). Pojetí žáka a perspektivy osobnosti. Praha: 1982, 196 s.
- HOMOLOVA, E. (2004). Učiteľské a žiacke roly na hodine anglického jazyka. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004 150 s. ISBN 80-8055-993-7
- HUNT, M. (2000). *Dejiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. 712 s. ISBN 80-7178-386-2
- JAROŠEVSKIJ, M. G. (1988). *Dejiny psychológie*. Bratislava: Pravda, 1988. 624 s.
- KAČÁNI, V a kol. (1999). *Základy učiteľskej psychológie*. Bratislava: SPN, 1999. 214 s. ISBN 80-08-02830-0
- KARIKOVÁ, S. (1999). *Osobnosť učiteľa*. Banská Bystrica: PF UMB, 1999, 119 s. ISBN 80-8055-239-8
- KERN, H. a kol. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. 296 s. ISBN 80-7178-240-8
- KOŠČO, J. (1964). *Dejiny psychológie*. Bratislava: SAV, 1964.

- KOVÁČ, D. 1985. *Teória všeobecnej psychológie*. Bratislava: Veda, 1985. 336 s.
- MICHEL G. F. – MOOREOVÁ, C. L. (1999). *Psycho-biologie*. Praha: Portál, 1999. 480 s. ISBN 80-7178-116-9
- MOLČAN, J. (1978). *Základy psychiatrie*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1978.
- NAKONEČNÝ, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Portál, 1995. 335 s. ISBN 80-200-0525-0,
- NAKONEČNÝ, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7
- NAKONEČNÝ, M.: (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academie, 1998. 590 s. ISBN 80-2000-0689-3,
- NAKONEČNÝ, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6
- ORAVCOVÁ, J. (2000). *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2000. 138 s. ISBN 80-8055-421-8
- ORAVCOVÁ, J. (2004). *Sociálna psychológia*. Banská Bystrica, FHV UMB, 2004. , 314 s. ISBN 80-8055-980-5
- PARDEL, T. – BOROŠ, J. (1979). *Základy všeobecnej psychológie*. Bratislava: SPN, 1979. 562 s.
- PETROVÁ, A.-PLEVOVÁ, I.(2004). *Kapitoly obecné psychologie I*. Olomouc: PF Univerzity Palackého, 2004. 114 s. ISBN 80-244-0769-8
- PLEVOVÁ, I. (2004). *Kapitoly obecné psychologie II*. Olomouc: PF Univerzity Palackého, 2004. 76 s. ISBN 80-244-0963-4,
- PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. 472 s. ISBN 80-200-1086-6,
- POLIACH, V. (2003). *Základy psychológie osobnosti*. Banská Bystrica: PF UMB, Katedra psychológie, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8
- PROVAZNÍK, V. a kol.: (1997). *Psychologie pro ekonomy*. Praha: Grada Publishing, 1997. 232 s. ISBN 80-7169-434-7
- SHAPIRO, L. E.: (1998). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998. 290 s. ISBN 80-7178-238-6
- ŠPLÍCHAL, J. (1982) *K teoretickým východiskům a některým metodologickým problémům současné humanistické psychologie*. Československá psychologie, 27, 1983, 2, s. 164-172
- ŠTEFANOVIČ, J. (1977). *Psychológia*. Bratislava: SPN, 1977. 319 s.
- ŠTEFANOVIČ, J. (1985). *Psychológia I*. Bratislava: SPN, 1985, 170 s.
- VÁGNEROVÁ, M. (1999). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. 448s. ISBN 80-7178-214-9





**Autor:** PhDr. Zlata Vašašová, PhD.

**Názov:** Kapitoly zo všeobecnej psychológie

**Recenzenti.** doc. PhDr. Jitka Oravcová, PhD.  
doc. PhDr. Soňa Kariková, PhD.

**Formát:** A5

**Rozsah:** 130 strán (7,79 AH, 8,25 VH)

**Počet výtlačkov:** 320 kusov

**Vydanie:** prvé

**Vydala:** Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici,  
Fakulta humanitných vied

**Tlač:** Bratia Sabovci, s.r.o., Zvolen

ISBN 80-8083-089-4

EAN 9788080830892