



Penguin  
Random  
House

LONDON, NEW YORK, MELBOURNE,  
MUNICH, AND DELHI

## VELKÉ MYŠLIENKY PSYCHOLÓGIA

Originál *Big Ideas: The Psychology Book* vydalo vydavateľstvo Dorling Kindersley Limited, a Penguin Random House Company, 80 Strand, London, WC2R 0RL, Great Britain v roku 2012

Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited, a Penguin Random House Company

All rights reserved.

Preklad Petra Kýšková

Jazyková korektúra Lubica Pavelková

Odborná korektúra Mgr. Michaela Nováková

Zodpovedná redaktorka Tatiana Floreková

Technická redaktorka Jana Urbanová

Sadzba Grafické a DTP Studio Albatros Media, Jan Hána

Slovenské vydanie vydavateľstvo Lindeni v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,  
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika, 2020

Číslo publikácie 2240

Tlač TBB, a. s., Banská Bystrica

1. vydanie

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

[eshop@albatrosmedia.sk](mailto:eshop@albatrosmedia.sk)

tel. č.: 02/4445 2046

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Translation © Petra Kýšková 2020

**ISBN 978-80-566-1853-0**

**Objavuj viac na:**

**[www.dk.com](http://www.dk.com)**

**A world of ideas: See all there is to know.**



# 24 HODÍN POTOM, AKO SA NIEČO NAUČÍME, DVE TRETINY Z TOHO ZABUDNEME

HERMANN EBBINGHAUS (1850 – 1909)

## V KONTEXTE

PRÍSTUP

**Štúdie o pamäti**

PREDTÝM

**5. stor. pred n. l.** Antickí Gréci používajú pri učení mnemotechniku (napr. kľúčové slová alebo rýmy).

**1582** Giordano Bruno opisuje v diele *Umenie pamäti* metódy memorovania a používa diagramy vedomostí a skúseností.

POTOM

**1932** Frederic Bartlett tvrdí, že každá pamäť je zmesou vedomostí a odvodzovania.

**1949** Donald Hebb v knihe *Organizácia správania* opisuje, akým spôsobom učenie vychádza zo stimulovaných mozgových buniek spájajúcich sa do „zhlukov“.

**1960** Americký psychológ Leo Postman ukazuje, že čerstvo naučené môže narušiť skôr naučené a spôsobiť „retroaktívnu interferenciu“.



**Pozri:** Bluma Zeigarniková 162 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168 – 173 ■ Endel Tulving 186 – 191 ■ Gordon H. Bower 194 – 195 ■ Daniel Schacter 208 – 209 ■ Frederic Bartlett 335 – 336

**V** roku 1885 sa Hermann Ebbinghaus stal prvým psychológom, ktorý sa začal systematicky venovať štúdiu učenia a pamäti, pričom uskutočnil dlhodobý a vyčerpávajúci pokus sám na sebe. Filozofi ako John Locke a David Hume tvrdili, že proces pamätania sa spája s asociáciami – so združovaním vecí či predstáv na základe spoločných charakteristických prvkov, napr. času, miesta, príčiny alebo účinku. Ebbinghaus sa rozhodol, že preskúma pôsobenie asociácií na pamäť a výsledky matematicky zaznamená, aby zistil, či sa tu uplatňujú verifikovateľné vzorce.

### Pamäťové experimenty

Ebbinghaus začal tým, že memoroval rady slov a skúmal, koľko si ich dokáže zapamätať. Aby sa vyhol vytváraniu asociácií, zostavil 2300 „bezvýznamových slabík“, ktoré zakaždým pozostávali z troch písmen, pričom použil štandardný vzorec spoluhláska – samohláska – spoluhláska. Napríklad „ZUC“ alebo QAX“. Keď jednotlivé slabiky zoradil do súborov, vždy sa na zlomok

sekundy pozrel na každú slabiku a po 15-sekundovej prestávke prešiel daný súbor nanovo. Robil to tak dlho, kým nedokázal správne a rýchlo odriekať celý rad. Testoval súbory rozličnej dĺžky aj rozličné intervaly učenia, pričom zaznamenával rýchlosť učenia a zabúdania. Zistil, že zmysluplný materiál, napr. báseň, si zapamätá desiatkrát rýchlejšie než svoje nezmyselné súbory. Postrehol, že čím viac boli nezmyselné slabiky opakované, tým menej času potreboval na reprodukciu memorovanej informácie. Ukázalo sa, že pri memorovaní súboru je najefektívnejších niekoľko prvých opakovaní. Keď hodnotil svoje výsledky z hľadiska zabúdania, zistil, že viac-menej podľa očakávania sám prejavoval tendenciu pomalšie zabúdať súbory, ktorých memorovaniu venoval najviac času, a že vybavovanie z pamäti prebieha najlepšie bezprostredne po učení. Ebbinghaus odhalil aj nečakaný vzorec na uchovávanie v pamäti. Zistil, že typická je rýchla strata zapamätaného počas prvej hodiny, po ktorej nasleduje pomalšia strata,



**Osvorenie si látky** a jej uloženie do pamäti hodinu potom, ako sme ju počuli, znamená, že si ju budeme pamätať dlhšie a môžeme si ju ľahšie vybaviť.

takže po deviatich hodinách je zabudnutých okolo 60 percent a po 24 hodinách sú to dve tretiny čohokoľvek memorovaného. Po zaznamenaní na grafe sa ukáže zreteľná „krivka zabúdania“, ktorá sa začína strmým poklesom, po ktorom nasleduje mierne klesanie.

Ebbinghausove metódy dodnes zostávajú základom všetkých psychologických experimentov. ■

## Hermann Ebbinghaus



Hermann Ebbinghaus sa narodil v nemeckom meste Barmen v rodine luteránskych obchodníkov. Ako 17-ročný začal študovať filozofiu na univerzite v Bonne, jeho akademickú kariéru však v roku 1870 prerušila prusko-francúzska vojna. V roku 1873 dokončil štúdium a presťahoval sa do Berlína. Neskôr podnikol cesty do Francúzska a Anglicka, kde sa od roku 1879 venoval výskumu zameranému na sledovanie vlastnej pamäti. V roku 1885 publikoval spis *Memory (O pamäti)*, v ktorom podrobne opísal svoj výskum „učenia sa bezvýznamových slabík“. V tom istom roku sa stal profesorom

na Berlínskej univerzite, kde založil dve psychologické laboratória a akademický časopis. Neskôr pôsobil na univerzite vo Vroclave, kde tiež zriadil laboratórium, a nakoniec v Halle, kde prednášal až do svojej smrti. Zomrel na zápal pľúc vo veku 59 rokov.

### Z diela

**1885** *O pamäti. Príspevok k experimentálnej psychológii*  
**1897 – 1908** *Základy psychológie* (2 diely)  
**1908** *Psychológia: Základná učebnica*





# PRESTAŇTE SI PREDSTAVOVAŤ SCÉNU A UVOĽNITE SA

JOSEPH WOLPE (1915 – 1997)

## V KONTEXTE

### PRÍSTUP

#### Recipročná inhibícia

### PREDTÝM

**1906** Ivan P. Pavlov publikuje prvé štúdie o technikách založených na princípe podnet – reakcia a ukazuje, že správaniu možno naučiť podmieňovaním.

**1913** John B. Watson publikuje text *Psychológia z pohľadu behavioristu* a stanovuje základné princípy behaviorálnej psychológie.

**1920** Experimenty Johna B. Watsona s malým Albertom demonštrujú, že emócie môžu byť klasicky podmieňované.

**1953** B. F. Skinner publikuje *Správanie organizmov* a predkladá svoje teórie o vzťahoch ľudského správania k biológii a okolitému prostrediu.

### POTOM

**1961** Joseph Wolpe zavádza pojem systematickej desenzibilizácie.

Podľa Pavlova a Watsona je možné **osvojiť si emočnú reakciu** na určitý podnet.

Ľudia nemôžu súčasne pociťovať **dve protikladné emócie**.

Musí byť teda možné aj **odnaučiť sa reagovať** na určitý podnet.

Ak je niekto **uvoľnený**, nemôže byť zároveň **úzkostný**.

Ak si niekto osvojí **hlbkové uvoľnenie** ako podmienenú reakciu na **obávaný objekt**, nemôže súčasne pociťovať úzkosť.

**V**äčšinu prvej polovice 20. storočia psychoterapiu ovládala freudovská psychoanalýza, ktorá predpokladala, že úzkosť vyvolávajú konfliktné sily hlboko vnútri psyché. Tento konflikt môže zmierniť jedine zdĺhavá introspektívna analýza vedomých a podvedomých myšlienok pacienta vrátane jeho formatívnych

skúseností a zážitkov. Psychiater Joseph Wolpe, ktorý sa narodil v Južnej Afrike a počas druhej svetovej vojny liečil vojakov, čo trpeli úzkosťou vyvolanou posttraumatickou stresovou poruchou (známou ako „vojnová neuróza“), však zistil, že tieto psychoterapeutické postupy neprinášajú jeho pacientom nijakú účinnú pomoc. Keď s týmito



“

Správanie závisí od ciest,  
ktorými prechádza  
nervový vzruch.  
**Joseph Wolpe**

”

mužmi hovoril o ich zážitkoch, neodstránilo to u nich spätné záblesky (tzv. flashbacky) pôvodnej traumy ani ich to nezbavilo úzkosti.

### Odnaučit sa strachu

Wolpe bol presvedčený, že na vyriešenie problému hlbokoj úzkosti musí existovať nejaká jednoduchšia a tiež rýchlejšia cesta než psychoanalýza. Poznal dielo behavioristov, napr. Ivana P. Pavlova a Johna Watsona, ktorí úspešne učili zvieratá a deti novým behaviorálnym vzorcom prostredníctvom modelu stimul – reakcia alebo klasickým podmieňovaním. Dokázali dosiahnuť aj to, že nejaká predtým nepocitovaná emocionálna reakcia na určitý objekt alebo udalosť sa stala automatickou. Wolpe usúdil, že ak sa dá takto osvojiť nejaké správanie, dá sa od neho aj odnaučit, a mal v úmysle nájsť metódu, ako to využiť pri pomoci psychicky narušeným vojnovým veteránom.

Wolpe odhalil, že človek nie je schopný prežívať súčasne dva vzájomne si odporujúce emočné stavy. Nemôžeme napríklad pocitovať silnú úzkosť akéhokoľvek typu, ak sa cítíme celkom uvoľnení. Bol

tak inšpirovaný k tomu, že svojich pacientov učil techniky hĺbkovej svalovej relaxácie, pričom boli súčasne vystavení nejakej forme podnetov vyvolávajúcich úzkosť – táto technika sa stala známou ako recipročná inhibícia.

Wolpe svojich pacientov žiadal, aby si predstavili vec alebo udalosť, ktorá ich vnútorne rozrušila. Ak začali pocitovať úzkosť, povzbudzoval ich k tomu, aby si „prestali predstavovať scénu a uvoľnili sa“. Tento prístup v pacientoch postupne potlačil pocit strachu. Rovnako ako predtým pacienta jeho zážitky dohnali k tomu, že pri vybavovaní určitých zvlášť trýznivých spomienok pocitoval úzkosť, teraz bol – počas veľmi krátkej doby – privedený k tomu, aby svoju úzkostnú reakciu potlačil tým, že sa sústredil na protikladný pocit dokonalého uvoľnenia. Wolpeova recipročná inhibícia sa úspešne osvedčila pri rekondícii mozgu výlučnou koncentráciou na bežné správanie, bez akejkolvek analýzy pacientovej minulosti. Prinášala rýchle výsledky a viedla k novým



**Fóbie ako strach z myší** boli úspešne liečené metódami, ktoré vychádzali z Wolpeovej myšlienky recipročnej inhibície: spojenie hlbokého uvoľnenia s vystavením sa obávanému objektu.

technikám v oblasti behaviorálnej terapie. Wolpe ju sám využil na vypracovanie systematického desenzibilizačného programu zameraného na liečbu fóbií – napr. strachu z myší alebo lietania –, ktorý sa hojne používa dodnes. ■

### Joseph Wolpe

Joseph Wolpe sa narodil v juhoafrickom Johannesburgu. Na univerzite vo Witwatersrande vyštudoval medicínu a potom slúžil v juhoafrickej armáde, kde liečil mužov trpiacich „vojnovou neurózou“. Keď po návrate na univerzitu rozpracoval svoju desenzibilizačnú techniku, v psychoanalytických kruhoch ho zosmiešňovali, že sa pokúša liečiť neurózy bez toho, aby najprv stanovil ich príčinu.

V roku 1960 sa Wolpe presťahoval do USA a prijal americké

občianstvo. Spočiatku prednášal na Virgínskej univerzite, neskôr sa stal profesorom psychiatrie na Temple University vo Filadelfii, kde založil rešpektovaný inštitút behaviorálnej terapie. Preslávil sa ako skvelý pedagóg a učil až do svojej smrti. Zomrel na rakovinu pľúc vo veku 82 rokov.

### Z diela

1958 *Psychoterapia recipročnou inhibíciou*

1969 *Prax behaviorálnej terapie*

1988 *Život bez strachu*



# ČÍM ČLOVEK MÔŽE BYŤ, TÝM MUSÍ BYŤ

ABRAHAM MASLOW (1908 – 1970)

## V KONTEXTE

### PRÍSTUP

#### Humanistická psychológia

### PREDTÝM

**Po r. 1920** Alfred Adler vyhlasuje, že jediná motivačná sila nášho správania a prežívania je snaha o dokonalosť.

**1935** Henry Murray vyvíja svoj *Tematický apercepčný test* zameraný na osobnosť a motiváciu.

### POTOM

**Po r. 1950** Kurt Goldstein definuje sebaaktualizáciu ako tendenciu maximálne aktualizovať individuálne schopnosti organizmu a tvrdí, že tendencia aktualizovať sa predstavuje jedinú hnaciu silu, ktorá determinuje život človeka.

**1974** Fritz Perls hovorí, že každá bytosť „má jediný vrozený cieľ – aktualizovať samu seba“.

**Z** histórie vieme, že ľudstvo si odjakživa kladlo otázku, prečo sme tu a aký je zmysel nášho života. Pri zrode týchto otázok stojí potreba zistiť, čo nám prinesie najväčšie uspokojenie, a zmätok, ktorý sprevádza naše hľadanie. Psychoanalytici tvrdili, že naplnenie vrozených biologických pudov vedie k uspokojeniu, behavioristi zdôrazňovali význam uspokojovania fyziologických potrieb potravou, spánkom a sexuálnym životom, zato nová vlna psychológov z prvej polovice 20. storočia sa domnievala, že cesta k vnútornej spokojnosti je oveľa zložitejšia.

Jedným z hlavných predstaviteľov nového prístupu k tejto otázke bol Abraham Maslow, psychoterapeut, ktorý je považovaný za jedného zo zakladateľov humanistickej psychológie. Maslow sa vo svojom bádani zamerl na to, čo je pre nás najdôležitejšie: na lásku, nádej, vieru, spiritualitu, individualitu a existenciu. Podľa jeho teórie musíme objaviť skutočný zmysel svojho života a venovať sa mu, aby sme dosiahli vysoko rozvinutý stav vedomia a maximálne realizovali svoj potenciál. Maslow

označil tento najvyšší stav bytia ako sebaaktualizáciu.

### Smerovanie k sebaaktualizácii

Maslow vytvoril vysokoštruktúrovaný model, ktorým objasňoval povahu ľudskej motivácie a definoval kroky, ktoré človek musí absolvovať, aby dosiahol sebaaktualizáciu.

Jeho preslávovaná hierarchia potrieb, ktorá je často vyobrazovaná ako pyramída, umiestňuje základné ľudské potreby na ákladňu a všetky ďalšie dôležité životné potreby vždy o stupeň vyššie.

Maslowova hierarchia sa delí na dve samostatné časti. Na začiatku sú štyri stupne, ktoré tvoria „nedostatkové potreby“, tie všetky musia byť naplnené, aby sa človek mohol posunúť do „rastových potrieb“ a dosiahnuť vyššie intelektuálne uspokojenie. Nedostatkové potreby sú tie najzákladnejšie: zahŕňajú biologické potreby (napr. voda, potrava, spánok), potrebu istoty a bezpečia, lásky a spolupatričnosti (byť prijímaný druhými a niekam patriť), potrebu uznania a úcty (byť úspešný a získať rešpekt).

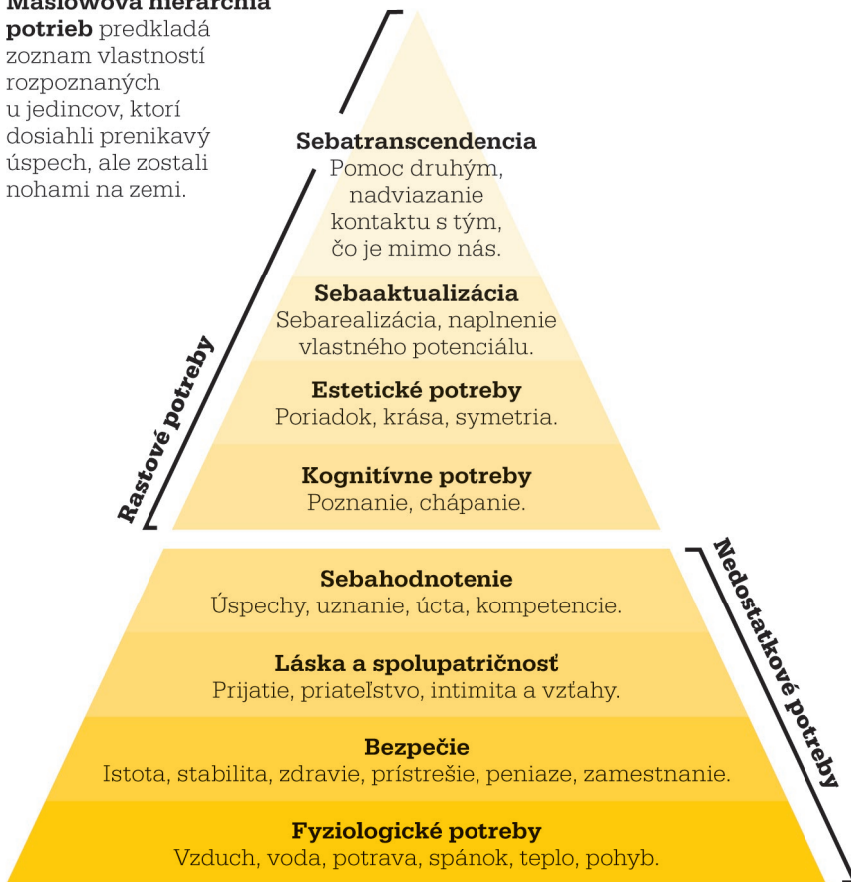


**Pozri:** Alfred Adler 100 – 101 ■ Erich Fromm 124 – 129 ■ Carl Rogers 130 – 137 ■ Rollo May 141 ■ Martin Seligman 200 – 201

## Hierarchia potrieb

### Maslowova hierarchia potrieb

predkladá zoznam vlastností rozpoznaných u jedincov, ktorí dosiahli prenikavý úspech, ale zostali nohami na zemi.



Na vyššej úrovni sa nachádzajú rastové potreby: kognitívne (potreba spoznávať a chápať), estetické (potreba poriadku a krásy) a nakoniec dve potreby, ktoré určujú zmysel života a vedú k intenzívnemu spirituálnemu a psychickému uspokojeniu: sebaaktualizácia a sebatranscendencia. Sebaaktualizácia je túžba po seberealizácii a sebatranscendencia je potreba vyjsť mimo seba a spojiť sa s niečím, čo nás presahuje – napríklad s Bohom –, alebo pomáhať druhým seberealizovať sa.

Maslow vyhlasoval, že každý človek má svoj individuálny zmysel života, na ktorý je jedinečne usposobený, a súčasťou nášho smerovania k naplneniu je odhaliť tento zmysel a usilovať sa oň. Pokiaľ človek nerobí to, na čo sa najlepšie hodí, nezáleží na tom, či sú ostatné jeho potreby naplnené, stále ho bude prenasledovať pocit nepokoja a nespokojnosti. Každý z nás musí objaviť vlastný potenciál a vyhľadávať príležitosti, v ktorých ho naplní: „Čím človek môže byť, tým musí byť,“ tvrdil Maslow. ■



### Abraham Maslow

Abraham Maslow sa narodil ako najstaršie zo siedmich detí v newyorskom Brooklyne. Jeho rodičia boli chudobní židovskí imigranti, ktorí utiekli počas búrlivej a tiesnivej politickej situácie z cárskoho Ruska do Spojených štátov amerických. Do svojho syna vkladali veľké nádeje, preto naliehali, aby šiel študovať právo. Maslow však ich neustálemu tlaku nepodľahol a v roku 1928 sa zapísal na štúdium psychológie. V tom istom roku sa rodičom vzoprel aj druhý raz, keď sa proti ich vôli oženil so svojou sesternicou Berthou Goodmanovou, s ktorou mal neskôr dve deti.

Keď sa neskôr presťahoval do Wisconsinu, na tamjšej univerzite začal pracovať pod vedením Harryho Harlowa, behaviorálneho psychológa, ktorý sa preslávil výskumom primátov. Po odchode na Kolumbijskú univerzitu našiel svojho mentora v Alfredovi Adlerovi, psychoanalytikovi a bývalom kolegovi Sigmunda Freuda.

### Z diela

- 1943 *Teória ľudskej motivácie*
- 1954 *Motivácia a osobnosť*
- 1962 *K psychológii bytia*





# RITUÁLY KOMPULZÍVNEHO SPRÁVANIA SÚ POKUSOM, AKO OVLÁDNUŤ NUTKAVÉ MYŠLIENKY

PAUL SALKOVSKIS (1956)

## V KONTEXTE

### PRÍSTUP

**Kognitívno-behaviorálna terapia**

### PREDTÝM

**Po r. 1950** Joseph Wolpe využíva niektoré behavioristické postupy v klinickej psychológii, napr. techniku systematickej desenzibilizácie.

**1952** Hans J. Eysenck spôsobuje rozruch tvrdením, že psychoterapia nemá nijaký prospešný účinok.

**1955** Albert Ellis ponúka ako alternatívu k tradičnej psychoterapii svoju racionálno-emocionálnu behaviorálnu terapiu (REBT).

**Po r. 1960** Aaron Beck spochybňuje efektívnosť psychoanalýzy a rozvíja kognitívnu terapiu.

### POTOM

**Po r. 2000** Kognitívno-behaviorálna terapia sa stáva štandardnou liečbou psychických chorôb.

**D**ruhá polovica 20. storočia priniesla zásadné zmeny v odbore klinickej psychológie. Mnoho psychológov už považovalo psychoanalýzu za takmer nevedeckú metódu a v šesťdesiatych rokoch ju pri niektorých poruchách nahradili výhradne behavioristické postupy alebo novšia kognitívna terapia Aarona Becka. Pod zastrešujúcim názvom kognitívno-behaviorálna terapia (CBT) vznikla v osemdesiatych rokoch akási kombinácia oboch prístupov. Jej priekopníkom vo Veľkej Británii sa stal Paul Salkovskis, ktorý ju považoval za mimoriadne úspešnú pri liečbe obsedantno-kompulzívnych porúch (OCD). Tam, kde psychoanalýza

nedokázala zistiť príčinu poruchy v potlačovaní či prežívaní nejakej traumy, Salkovskis vysvetlil ťažkosti pojмами kognitívnej psychológie a ponúkol kognitívny a behaviorálny postup liečby.

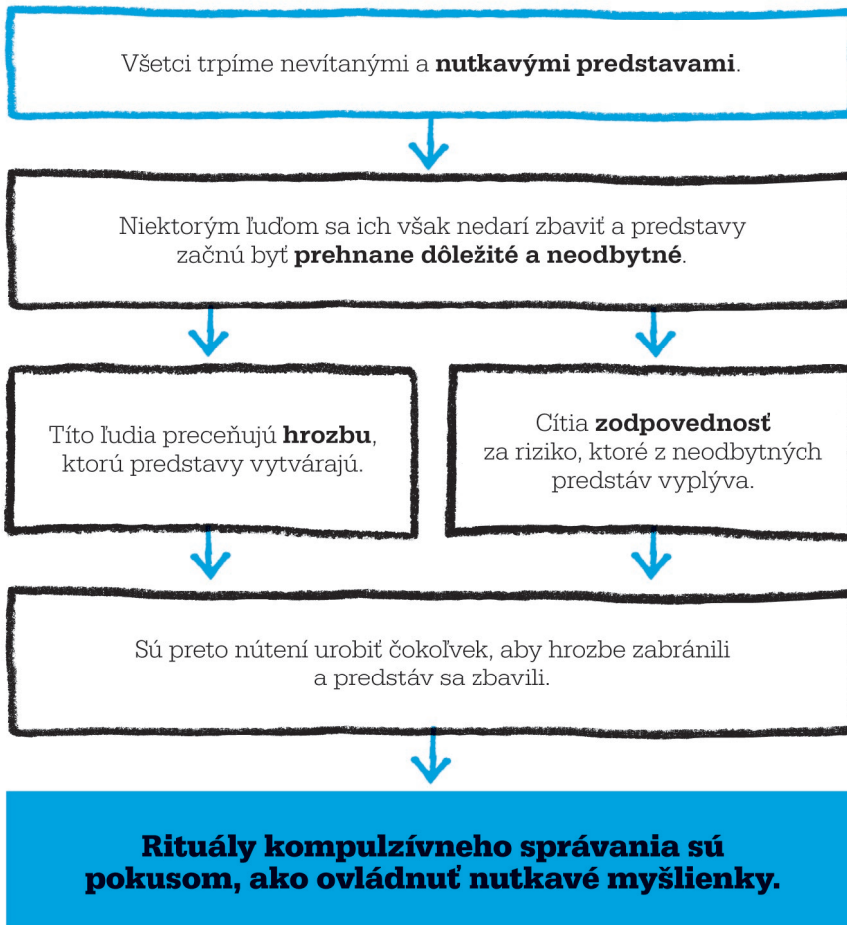
## Nutkavé myšlienky

Salkovskis tvrdil, že pôvod obsedantno-kompulzívnej poruchy tkvie v nevítaných nutkavých myšlienkach, ktorými občas trpíme asi všetci – máme obavy, že sa nám prihodí niečo zlé alebo že poniesime zodpovednosť za nejakú katastrofu. Väčšinou dokážeme také predstavy z mysle vytesniť a žiť bežným životom, ale niekedy je ťažké zbaviť sa ich. Na konci meracej škály sú tieto predstavy také neodbytné, že so sebou prinášajú pocit desu a zodpovednosti. Ľudia náchylní k takýmto nutkavým predstavám majú problémy posúdiť ich skutočný význam a preceňujú nielen akékoľvek riziká, ale aj mieru energie potrebnej na to, aby im zabránili. Nutkavé

**Kompulzívne prejavy**, napr. časté umývanie rúk, sú pokusom, ako sa zbaviť dákej nutkavej predstavy. Shakespearova lady Macbeth sa tak zožiera pocitom viny, že si musí ustavične umývať ruky.



**Pozri:** Joseph Wolpe 86 – 87 ■ Fritz Perls 112 – 117 ■ Albert Ellis 142 – 145 ■ Aaron Beck 174 – 177



predstavy, že sa nakazíme nejakou chorobou a budeme ju šíriť ďalej, môžu vyústiť do kompulzívnej čistoty a umývania rúk. S tým je spojený aj pocit zodpovednosti za svoje konanie, pretože nezodpovedá miere rizika. Výsledné kompulzívne konanie môže viesť k rituálom, vzorcom správania, ktoré človek vykonáva opakovane, aby získal prevahu nad hroziacim rizikom. Kognitívno-behaviorálna terapia s veľkým úspechom kombinuje kognitívne aj behaviorálne techniky zameriavajúce sa na príčiny a na prejavy poruchy. Najprv si

pacienti vďaka kognitívnej terapii uvedomia podstatu nutkavých predstáv, aby boli schopní racionálne posúdiť mieru rizika a predovšetkým to, akú majú reálnu zodpovednosť, aby riziku zabránili. To im pomáha znížiť hladinu stresu. Spolu s tým prebiehajú behaviorálne techniky desenzibilizácie (postupné vystavovanie sa predpokladanému riziku), ktoré pomáhajú, aby sa pacient kompulzívneho správania zbavil. Salkovskis s úspechom využíva techniky CBT pri liečbe úzkosti, panických záchvatov a fóbií. ■



**Paul Salkovskis**

V roku 1979 Paul Salkovskis vyštudoval londýnsky Inštitút psychiatrie. V roku 1985 prestúpil na Oxfordskú univerzitu, kde skúmal panické poruchy. Aplikácia kognitívnej teórie na oblasť úzkostných porúch viedla k jeho vymenovaniu za docenta a neskôr profesora kognitívnej psychológie.

Na Oxfordskej univerzite sa ďalej zaujímal o liečbu obsedantno-kompulzívnej poruchy s využitím kognitívno-behaviorálnej terapie. V roku 2000 sa stal profesorom klinickej psychológie a aplikovanej vedy na Inštitúte psychiatrie a súčasne riaditeľom kliniky v Centre pre úzkostné poruchy a traumy. Od roku 2010 pôsobí na Univerzite v Bath, kde založil špeciálne výskumné a terapeutické centrum CBT.

#### Z diela

**1998** *Panická porucha*

**1999** *Podstata a liečba obsedantno-kompulzívnej poruchy*

**2000** *Riziko a ako s ním žiť* (s A. Wrooom)



# ĽUDIA, KTORÍ ROBIA ŠIALENÉ VECI, NEMUSIA BYŤ NEVYHNUTNE ŠIALENCI

ELLIOT ARONSON (1932)

## V KONTEXTE

### PRÍSTUP

#### Postojové zmeny

### PREDTÝM

**1956** Sociálny psychológ Leon Festinger razí teóriu kognitívnej disonancie, podľa ktorej nekonzistentné názory vyvolávajú psychické napätie.

**1968** Vo vietnamskom My Lai dochádza k masakru civilistov, pri ktorom americkí vojaci pravdepodobne znetvorili obeť, aby znížili kognitívnu disonanciu.

### POTOM

**1978** Elliot Aronson navrhuje metódu učenia Jigsaw, zahŕňajúcu vzájomne závislé učenie v malých skupinách, aby znížil predsudky a násilie v školách.

**Po r. 1980** Psychológovia tvrdia, že experimenty s disonanciou neodrážajú skutočné postojové zmeny, len potrebu pôsobiť konzistentne a spoločensky prijateľne.

**E**lliot Aronson vo svojej knihe *Spoločenské zvierá* z roku 1972 opisuje „prvý Aronsonov zákon“: Ľudia, ktorí robia šialené veci, nemusia byť nevyhnutne šialenci. Pod „šialenými vecami“ má na mysli kruté a násilné činy alebo hlboko zakorenené predsudky – ide

o činy také extrémne, že sa zdá, akoby odrážali psychickú nerovnováhu páchateľov. Aronson však tvrdí, že hoci psychopati nepochybne existujú, aj ľudia, ktorí sa tešia dobrému duševnému zdraviu, môžu byť dohnaní k takému extrémnemu správaniu, že pôsobia ako šialenci.

V niektorých situáciách robia aj normálni ľudia šialené veci.

Pokiaľ si neuvedomíme **sociálne okolnosti**, ktoré podnietili tieto činy...

... sme v pokušení usudzovať, že príčina je na strane **pokriveného charakteru** alebo **šialenstva**.

**Nesmieme zabúdať, že ľudia, ktorí robia šialené veci, nemusia byť nevyhnutne šialenci.**



**Pozri:** Leon Festinger 166 – 167 ■ Solomon Asch 224 – 227 ■ Melvin Lerner 242 – 243 ■ Stanley Milgram 246 – 253 ■ Philip Zimbardo 254 – 255

Je teda dôležité, aby sme sa skôr, než ich označíme za psychopatov, snažili pochopiť situáciu, do ktorej boli vohnaní, a stres, ktorému čelili, keď došlo k ich abnormálnemu správaniu.

### Kognitívna disonancia

Pre ilustráciu Aronson uvádza situáciu, ku ktorej došlo v roku 1970 v Ohio na Kentskej štátnej univerzite, keď členovia Národnej gardy zastrelili štyroch neozbrojených študentov a ďalších deviatich zranili. Niektorí sa zúčastnili protestu proti americkej invázii do Kambodže, ale ďalší len prechádzali cez univerzitný areál. Dôvody na spustenie streľby zostávajú nejasné, ale že to bola zbytočná tragédia, je nespochybniteľné. Po tomto incidente sa jeden ohijský učiteľ (rovnako ako príslušníci Národnej gardy) vyjadril, že študenti si smrť zaslúžili – šírili sa totiž zvesti, že zabitie dievčatá boli buď tehotné, alebo mali syfilis, alebo boli morálne skazené. Aronson tvrdí, že tieto informácie, aj keď boli falošné, neodrážali psychopatické zmýšľanie, ale boli pokusom,



**Streľba na Kentskej štátnej univerzite**, počas ktorej príslušníci Národnej gardy zabili štyroch študentov, spôsobila, že miestni ľudia začali pod tlakom očierňovať obeť.



Niektoré situácie môžu aj inak normálnych dospelých ľudí dohnáť k naozaj nechutnému správaniu.

### Elliot Aronson



ako sa vyrovnat s tlakom a rozporuplnými predstavami.

Rozpor pocitovaný miestnou komunitou býva označovaný ako „kognitívna disonancia.“ Ide o nepríjemný pocit prežívaný v situácii, keď sa naše predstavy rúcajú. Ľudia menia názory, postoje a konanie, aby pocit disonancie znížili, aj keď v mene toho musia ospravedlňovať či dokonca popierať krutosti spáchané inými ľuďmi. Presne toto sa stalo po kentskom masakri, tvrdí Aronson. Miestni ľudia potrebovali veriť, že ich Národnú gardu tvoria správni a slušní ľudia, čo znamenalo, že si obeť zaslúžili smrť. Predstava, že zabití boli nezládnuteľní a skazení jedinci, ľuď upokojila, lebo im pomohla vyrovnat sa s emocionálnym konfliktom, že boli zbytočne zavraždení nevinní študenti.

Aronson dodáva, že v podobnej situácii by sa tak mohol zachovať ktokoľvek z nás. Ak pochopíme dôvody, prečo ľudia ospravedlňujú alebo popierajú krutosti, budeme schopní im lepšie predchádzať v širších sociálnych súvislostiach, ako sú vojny alebo sociálne predsudky. ■



### Elliot Aronson

Elliot Aronson vyrastal v massachusettskom Revere v období veľkej hospodárskej krízy. Vďaka štipendiu mohol navštevovať Brandeisovu univerzitu, kde získal bakalársky diplom. Magisterský diplom má z Wesleyanskej univerzity a doktorát zo Stanfordu. Odvtedy sa stal profesorom na mnohých univerzitách vrátane Harvardovej a Stanfordovej.

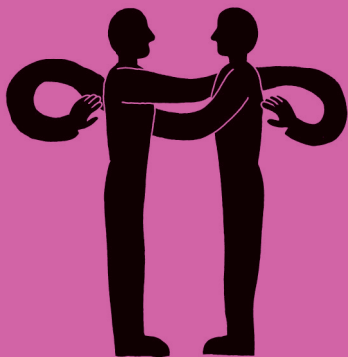
Celú svoju kariéru sa snažil využívať výsledky svojich výskumov, aby zlepšil život ľudí a obmedzil predsudky. Jeho dielo bolo ocenené Cenou Williama Jamesa a Cenou Gordona Allporta, taktiež bol zaradený do zoznamu 100 najvýznamnejších psychológov 20. storočia, ktorý bol uverejnený v *Review of General Psychology*. Je jediným psychológom, ktorý získal všetky tri ocenenia Americkej psychologickej asociácie za: publikovanie, výučbu a výskum.

### Z diela

**1972** *Spoločenské zvierá*

**1978** *Školská trieda ako skladačka*

**2007** *Chyby sa stali (ale nie mojou vinou)*



# MORÁLKA SA VYVÍJA V ŠIESTICH ŠTÁDIÁCH

LAWRENCE KOHLBERG (1927 – 1987)

## V KONTEXTE

### PRÍSTUP

#### Morálny vývoj

### PREDTÝM

**1923** Sigmund Freud vysvetľuje morálny vývoj pomocou psychoanalýzy.

**1932** Jean Piaget tvrdí, že morálka sa vyvíja dvoma spôsobmi uvažovania: jeden podlieha pravidlám ostatných a druhý podlieha iba vlastným pravidlám človeka.

### POTOM

**1977** Americký pedagogický psychológ William Damon hovorí, že malé deti sú schopné brať do úvahy potreby druhých ešte skôr, než tvrdil Kohlberg.

**1982** Americká psychologička Nancy Eisenbergová tvrdí, že pochopenie morálneho vývinu detí si vyžaduje skúmanie spôsobu, akým uvažujú, keď sú vystavené konfrontácii medzi vlastnými potrebami a potrebami druhých.

**L**awrence Kohlberg sa domnieval, že morálka sa vyvíja postupne v priebehu detstva a dospelovania. V roku 1956 začal realizovať výskum so skupinou 72 chlapcov vo veku 10 až 16 rokov. Predložil im príklady s morálnymi dilemami a mali sa rozhodnúť pre jednu z dvoch alternatív, z ktorých

sa ani jedna nedala považovať za bezvýhradne prijateľnú. Ich odpovede si zaznamenal. Jedna otázka bola, či je správne, aby človek, ktorý nemá peniaze, ukradol lieky, ktoré jeho chorá manželka nutne potrebuje. Kohlberg skúmal 58 z týchto chlapcov každé tri roky po dobu 20 rokov a sledoval, ako sa vekom mení

Morálka sa vyvíja v šiestich štádiách od detstva cez dospelovanie až po dospelosť.

V prvých **dvoch predkonvenčných štádiách** určujú morálku tresty, odmeny a koncept reciprocity.

V **dvoch konvenčných štádiách** je správanie v súlade s tým, čo ostatní považujú za správne, a v súlade so zákonmi a sociálnym poriadkom.

V **dvoch postkonvenčných štádiách** je najvyšším sudcom morálneho správania človek sám, a to na základe svojho vlastného svedomia a univerzálnych morálnych zásad, skôr než na základe spoločenských noriem.



“

Morálne myslenie možno čiastočne považovať za vytváranie vlastných údajov.

**Lawrence Kohlberg**

”

ich morálne zmýšľanie. Na základe odpovedí chlapcov Kohlberg identifikoval šesť štádií morálneho vývinu na troch úrovniach: predkonvenčnej, konvenčnej a postkonvenčnej.

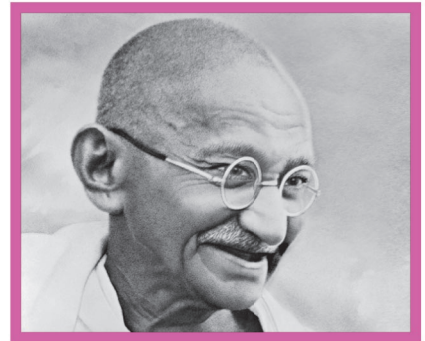
### Budovanie morálneho myslenia

Na predkonvenčnej úrovni morálneho myslenia, ktoré sa vyvíja počas prvých deviatich rokov života, sa pravidlá považujú za pevné a absolútne. V prvom z dvoch štádií

(poslušnosti a trestu) sa rozhodujeme, či sú činy správne, alebo nesprávne podľa toho, či vedú k trestu, alebo nie. V druhom štádiu (individualizmu a zmeny) správne alebo nesprávne skutky rozlíšime podľa toho, čo prináša odmenu. Túžby a potreby druhých sú dôležité, ale len v recipročnom zmysle: „Ty to urobíš pre mňa, ja to urobím pre teba.“ Morálka sa riadi následkami činov.

Druhá úroveň morálneho myslenia sa začína v období dospievania a pokračuje do ranej dospelosti. Na tejto úrovni začíname zvažovať účel konkrétneho správania, skôr než len následky. Prvé štádium sa často nazýva „dobrý chlapec/dobré dievča“. Začíname hodnotiť morálne správanie podľa toho, či tým niekomu pomôžeme alebo niekoho potešíme. Byť vnímaný ako dobrý sa stáva cieľom. V druhom štádiu (zákona a poriadku) začíname dávať znamienko rovnosti medzi „byť dobrý“ a rešpektovať autoritu a dodržiavať zákon, pričom veríme, že tak chránime spoločnosť.

Tretia úroveň morálneho vývinu nastáva, keď sa posunieme za



**Mahátma Gándhí** bol jedným z mála ľudí, ktorí podľa Kohlbergovho opisu dosiahnu posledné štádium morálneho vývinu, keď pocítoval povinnosť vzoprieť sa nespravodlivým zákonom.

obyčajnú konformitu, no Kohlberg tvrdil, že na túto úroveň sa dostane iba 10 – 15 % z nás. V prvom štádiu (spoločenskej zmluvy a práv človeka) síce stále rešpektujeme autoritu, ale začína v nás silnieť presvedčenie, že práva človeka môžu byť silnejšie než zákony, ktoré sú deštruktívne alebo reštriktívne. Uvedomíme si, že ľudský život je dôležitejší než len dodržiavanie pravidiel. Do šiesteho štádia (univerzálnych etických princípov) sa dostávame, keď sa najvyšším sudcom stane naše svedomie a angažujeme sa v prospech rovnakých práv pre všetkých. Dokonca sa môžeme dať na cestu občianskej neposlušnosti v mene univerzálnych princípov, napr. spravodlivosti.

Kohlbergova teória šiestich štádií bola vnímaná ako radikálna, pretože podľa nej sa morálka deťom nevnučuje (ako tvrdili psychoanalytici) ani nie je založená na vyhýbaní sa zlým pocitom (ako sa domnievali behavioristi). Kohlberg tvrdil, že deti si vytvárajú morálne pravidlá prostredníctvom interakcií s druhými a uvedomovaním si rešpektu, empatie a lásky. ■

### Lawrence Kohlberg

Lawrence Kohlberg sa narodil ako najmladšie zo štyroch detí v rodine žijúcej v Bronxville v americkom štáte New York. Po skončení strednej školy na konci druhej svetovej vojny sa stal námorníkom a pomáhal pašovať židovských utečencov do Palestíny.

V roku 1948 sa prihlásil na Chicagskú univerzitu, kde za jediný rok získal titul bakalár. Potom sa začal venovať výskumu a učeniu a v roku 1958 získal doktorát. Neskôr učil aj na Yalovej univerzite a nakoniec na Harvarde.

Počas svojho pobytu v Belize v roku 1971 sa Kohlberg nakazil parazitickou infekciou, následkom čoho trpel neprestajnými bolesťami a depresiami. Požiadal o prepustenie z liečby a 19. januára 1987 spáchal samovraždu, údajne sa utopil v ľadových vodách Atlantického oceánu.

#### Z diela

- 1969 *Štádium a sekvencia*
- 1976 *Morálne štádiá a moralizovanie*
- 1981 *Filozofia morálneho vývinu*