

*Múdrost'*  
*v kontexte osobnosti:*  
*problémy, fakty, otázky*

*Imrich Ruisel, Zdena Ruiselová*  
*(Eds.)*

*Ústav experimentálnej psychológie SAV*  
*Bratislava*  
*2011*

*Múdrost'*  
*v kontexte osobnosti:*  
*problémy, fakty, otázky*

*Imrich Ruisel, Zdena Ruiselová*  
*(Eds.)*

*Ústav experimentálnej psychológie SAV*  
*Bratislava*  
*2011*

© Ústav experimentálnej psychológie SAV

Vydal: Slovak Academic Press, 2011

Recenzenti: PhDr. Alena Potašová, CSc.  
PhDr. Oľga Halmiová, DrSc.

Technická spolupráca: PhDr. Alexandra Prokopčáková, CSc.

*Publikácia neprešla jazykovou korektúrou*

Príspevky vznikli za podpory Grantovej agentúry VEGA (grant. č. 2/0099/09).

**ISBN 978-80-88910-34-3**

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>MÚDROŠŤ AKO INTEGRÁTOR AFEKTOV A KOGNÍCIÍ</b> Imrich RUISEL .....	9
<b>MÚDROŠŤ A MYSLENIE</b> Imrich RUISEL .....	28
<b>PSYCHOLOGICKY INTEGROVANÝ ČLOVEK AKO PROTOTYP OSOBNÉJ MÚDROSTI</b> Eva SOLLÁROVÁ .....	54
<b>NEUROFYZIOLOGICKÝ KONTEXT MÚDROSTI</b> Ivan BREZINA .....	69
<b>MÚDROŠŤ EMÓCIÍ A EMOČNÉ SCHÉMY V PRÍSTUPE LESLIEHO GREENBERGA</b> Jana KORDAČOVÁ .....	87
<b>RODOVÉ ODLIŠNOSTI V KONTRAFAKTOCH A MÚDROSTI ADOLESCENTOV</b> Emília FICKOVÁ .....	109
<b>MÚDROŠŤ A KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE V OSOBNOSTNOM KONTEXTE – EMPIRICKÝ VÝSKUM</b> Zdena RUISELOVÁ, Alexandra PROKOPČÁKOVÁ .....	138
<b>VPLYV KOGNITÍVNEHO ŠTÝLU A ROZHODOVANIA NA MÚDROŠŤ</b> Ivan SARMÁNY-SCHULLER .....	165
<b>AKO (MÚDRO) PREŽÍVAŤ STARNUTIE?</b> Damián KOVÁČ .....	190



## ÚVOD

Predložená kolektívna monografia „*Múdrost' v kontexte osobnosti*“ prináša výber poznatkov získaných pri riešení grantového projektu VEGA č. 2/0099/09 „*Epistemické a pragmatické teórie múdrosti*“.

Obnovený vedecký záujem o múdrost' v posledných desaťročiach minulého storočia je symptómom významnej zmeny v type myslenia, vágne nazývanom postmoderna. K tejto zmene významne prispel aj záujem o skúmanie tých osobnostných dimenzií, ktoré prispievajú k zrelému spracovaniu informácií z prírodného i sociálneho prostredia. V minulosti sa chápali ako náhodné, a tým nevhodné na vedecké skúmanie. Múdrost' sa súčasne podieľa na postupnom zblížovaní humanitných a prírodných vied. Aj keď medzera medzi týmito rozdielnymi oblasťami poznania je naďalej značná, objavujú sa aj nové pojmy a metódy, ktoré stavajú mosty medzi nimi. Práve múdrost' vzájomne približuje filozofiu, psychológiu i teológiu svetu techniky, ekonómie a politiky. A tým nepochybne „sprírodňuje“ ľudské hodnoty a „humanizuje“ pôsobenie prírodných zákonov.

Štúdium múdrosti ako nezávislého psychologického fenoménu má napriek dlhej minulosti pomerne krátku históriu. Vysvetlenie možno pripísať faktu, že doterajšie úvahy o múdrosti významne ovplyvňovala paradigma deficitu, ktorá doposiaľ prevládala najmä pri výskume vyšších vekových skupín. Úvahy o múdrosti sa najskôr objavovali v komplexnejších teóriách, ako sú napríklad Eriksonova teória psychosociálneho vývinu alebo Jungova teória archetypov. Podľa Eriksona múdrost'ou môže vrcholiť posledný psychosociálny konflikt človeka alebo jeho vzťah medzi egom a integritou osobnosti. Aj Kohlbergova teória morálneho usudzovania vyzdvihovala múdrost', aj keď implicitne, najmä v súvislosti s morálnym vývinom a starnutím. Posledným stupňom vývinu morálneho usudzovania je stupeň existenciálnej skepsy.

Psychologické teoretizovanie o múdrosti nepochybne nadväzuje na filozofický štýl myslenia. Preto sa možno stretnúť s mnohorakými vymedzeniami od *poznania pravidiel života cez prežívanie cnostného života a viery*, až k podstatne skeptickejším variantom zdôrazňujúcim márnosť všetkého a úspešné zvládanie neistôt života.

V psychológii možno vymedziť pragmatické alebo epistemické prístupy k múdrosti, reprezentujúce dva opačné póly európskej civilizácie. Pragmatický prístup charakterizuje dôraz na výkon a riadenie, zatiaľ čo epistemická forma sa zaoberá zlyhaniami pri dosahovaní náročnejších

výkonov a nedostatočnou psychickou reguláciou. Pragmatický prístup sumarizuje napríklad Berlínsku paradigmu múdrosti ako aj teóriu rovnováhy, zameriavajúce sa na poznanie pragmatických aspektov života nielen v službe sebe, ale aj spoločnému dobru. Pragmatické teórie zdôrazňujú poznanie života podľa etických perspektív: múdrosť umožňuje žiť kvalitný život s ohľadom na seba i ostatných. Epistemický prístup sa orientuje na hľadanie súladu medzi istotou a pochybnosťami, najmä prostredníctvom reflektívneho posudzovania, so zameraním na postoje k poznaniu. Tieto teórie vyjadrujú limity ľudského úsilia, najmä pri vymedzovaní možnosti človeka spoznávať realitu. Kladú dôraz na vlastnú bezmocnosť človeka a na obmedzenie kapacity primerane podľa reality konať. Súčasne vyjadrujú „priame, úprimné a stále presvedčenie o márnosti všetkého vo svete“ (Schopenhauer).

Jednotlivé teórie v rámci týchto prístupov sa líšia vzhľadom na množstvo empirických dôkazov, ktoré ich podporujú. Pragmatická koncepcia v rámci Berlínskej paradigmy múdrosti ich má pomerne dosť. Na druhej strane ich menej vykazuje Sternbergova teória rovnováhy, v rámci ktorej múdrosť predstavuje rozšírenie autorovej všeobecnej teórie inteligencie syntetizujúcej múdrosť, inteligenciu i kreativitu. Pomerne menej dôkazov podopiera aj epistemické teórie.

Centrálnu úlohu pri epistemických teóriách zohráva prežívanie neistoty, najmä podľa Meachama a Kitchenera. Meacham patril medzi prvých psychologov skúmajúcich múdrosť, ktorí zamerali pozornosť na postoje jednotlivcov k poznávaniu. Predpokladal, že významnú úlohu u človeka zohrávajú limity jeho poznania. Múdrosť ťaží z hľadania rovnováhy medzi istotou a pochybnosťami, prípadne z hypotetického vzťahu medzi týmito stavmi. Prílišné pochybnosti alebo nadmerná istota nie sú s múdrosťou v súlade. Meacham s prihliadnutím na vyšší vek upozornil, že imponantná akumulácia poznatkov v priebehu životnej cesty môže viesť k prílišnému zvýšeniu sebadôvery alebo istoty vo svoje vlastné poznanie. To však následne môže vyvolať stratu múdrosti. Na druhej strane negatívne životné udalosti neraz sebadôveru významne limitujú, čo často zvyšuje pochybnosti, a tým sa múdrosť stráca.

Meachamov model sa skladá z dvoch dimenzií: od veku nezávislého jadra múdrosti alebo stavu rovnováhy medzi istotou a pochybnosťami a od veku závislej dimenzie označovanej ako kvalita alebo dôkladnosť múdrosti. Podľa tohto vymedzenia sa ľudia rodia múdri, no väčšina z nich o múdrosť postupne prichádza. Táto teória je špekulatívna, pričom najmä neurčité pojmy ako rovnováha, ťažko možno operacionalizovať.

Podľa Kitchenerovej teórie reflektívneho posudzovania, založenej na hodnotení postojov k poznaniu, sa človek postupne rozvíja v siedmich stupňoch, od sotva akceptovaného poznania bez primeranej tendencie k zdôvodňovaniu, ku konečnému stupňu, v ktorom je poznanie konštruované prostredníctvom procesu rozumného usudzovania do zovšeobecniteľných záverov o probléme, zatiaľ čo zdôvodnenie poznania je pravdepodobnostné a vyplýva z dôkazov a argumentov využívajúcich zovšeobecniteľné kritériá.

Tieto naznačené teoretické koncepcie formovali aj problémové okruhy vytvárajúce rámce pre výskumnú orientáciu jednotlivých spolupriateľov. Bádatelia sa zamerali na regulačnú úlohu múdrosti v rámci osobnostných premenných, ale aj v kontexte ľudského poznávania.

Prvá časť knihy je orientovaná viac teoreticky.

I. Ruisel v kapitole „*Múdrost' ako integrátor afektov a kognícií*“ vymedzil kľúčové úlohy múdrosti pri regulácii ľudského správania. V kapitole „*Múdrost' a myslenie*“ naznačil vzťah medzi múdrosťou a jednotlivými formami dialektického, kritického, konštruktívneho myslenia a zdravého rozumu.

E. Sollárová porovnala v kapitole „*Psychologicky integrovaný človek ako prototyp osobnej múdrosti*“ prístup Berlínskej školy múdrosti s prístupmi humanistickej psychológie osobnosti.

I. Brezina príspevkom „*Neurofyziológický kontext múdrosti*“ upozornil na dôležitosť skúmania materiálnych substrátov múdrosti.

J. Kordačová v kapitole „*Múdrost' emócií a emočné schémy v prístupe Leslieho Greenberga*“ vyzdvihla problematiku schém ako kľúčovej poznávacej štruktúry jednotlivca.

V druhej časti knihy sa podávajú výsledky vlastných výskumov autorov, zameraných hlavne na múdrost' vo vzťahu k osobnosti i v celkovom rámci kognície.

E. Ficková príspevkom „*Rodové odlišnosti v kontrafaktoch a múdrosti adolescentov*“ upozornila na dôležitosť diferencovanej analýzy vzťahov kontrafaktového myslenia a múdrosti v adolescencii u chlapcov a dievčat.

Z. Ruiselová a A. Prokopčáková spracovali tému „*Múdrost' a kontrafaktové myslenie v osobnostnom kontexte - empirický výskum*“ so zameraním na vlastné výskumné overenie vzťahov vybraných charakterisík osobnosti s múdrosťou s prihliadnutím na zvláštnosti kontrafaktového myslenia.

I. Sarmány-Schuller sa v kapitole „*Vplyv kognitívneho štýlu a rozhodovania na múdrost'*“ venoval prehľadu a kategorizácii kognitívnych



štýlov a ich uplatneniu v súvislosti s „múdrym“ rozhodovaním, pričom uvádza aj výsledky vlastných experimentov v tejto problematike.

Kniha končí rozsiahlou prehľadovou štúdiou D. Kováča „*Ako (múdro) prežiť starnutie?*“, v ktorej analyzoval najmä ontogenetické aspekty múdrosti.

Poznatky uvedené v týchto príspevkoch naznačili, že múdrosť nie je žiaduce skúmať ako izolovanú závislú premennú, ale ako aktívny regulátor ľudského správania v širšom kontexte osobnostných i kognitívnych premenných.

Autori dúfajú, že čitateľ nebude pokladať čas strávený pri čítaní tejto monografie za stratený, pretože mu skromne rozšíri informácie o pôsobení takého komplexného a dráždivého javu, akým je múdrosť.

I. Ruisel a Z. Ruiselová

# MÚDROŠŤ AKO INTEGRÁTOR AFEKTOV A KOGNÍCIÍ

Imrich RUISEL

## Úvod

Ako je známe, v súčasnosti dochádza k revízii tradičných pohľadov na vývin človeka. Revidujú sa najmä modely starnutia, odvodené z koncepcií zameraných na detskú psychiku, ktoré zlyhávali pri hodnotení úrovne inteligencie a múdrosti vo vyššom veku. Niektorí teoretici uprednostňujú kontextualizmus (Baltes, Smith, 1990) a iní organicizmus (Kramer, 1990). Tradičné mechanistické modely zlyhali preto, že nebrali do úvahy podmienky, za ktorých vývin prebieha, vrátane sociálnych a historických vzťahov, konkrétnej činnosti jednotlivca a cieľov, ktoré sa snaží dosiahnuť. Podľa Kováča (2010) napríklad kognitívna psychológia splnila historické zadanie informačnej spoločnosti; prehĺbila všeobecné poznanie pozornosti, vnímania, pamäti a myslenia. No ambície poznávať zložitejšie funkcie, akými sú rozhodovanie, reč, tvorivosť, múdrosť atď. môžu byť vedecky efektívne len vtedy, ak sa budú skúmať interfunkčne, predovšetkým s emóciami v kontexte osobnosti.

Kognitívnemu prístupu k človeku sa v minulosti vyčítalo najmä nedostatočné prepojenie s emóciami a motiváciou a prílišná koncentrácia na racionálne poznávanie a spracovanie informácií. V poslednom desaťročí sa však intenzívne rozvinuli koncepcie zahrňujúce implicitné, motivačné a emočné aspekty prežívania človeka. Spomedzi nich sú relevantné najmä otázky utvárania pojmu seba a problematika štandardov (ideálnych alebo žiaducich „ja“ a pod., ktoré majú motivačný charakter) ako aj otázky cieľov, referenčných hodnôt a cieľového správania, teda vzťahov medzi očakávaním, anticipáciou a reguláciou správania. Kognitívny, resp. informačný prístup zdôrazňuje úlohu spätnej väzby a jej prežívania vo vzťahu k motivačnému pôsobeniu cieľov a očakávaní človeka (Ruisel, 2010).

Preto nie je div, že mechanistický prístup k vývinu kognitívnych schopností zvyčajne avizoval zníženie ich úrovne vplyvom veku, alebo v najlepšom prípade, ich stabilizáciu. Práve výskumy múdrosti zvyšovali záujem o formy adaptácie, ktoré sa rozvíjajú počas životnej cesty človeka a ktoré môžu pomôcť k validnejšiemu výskumu poznania.

## Organizmičká koncepcia

Vhodný rámec pre skúmanie vývinových aspektov poznania poskytuje organizmičký princíp (Pepper, 1942). V tomto rámci sú všetky prvky dynamicky závislé. Ľubovoľný jav nemožno plne pochopiť v stave stagnácie. Jednotlivé idey, prvky alebo udalosti získavajú nový význam v súvislostiach, v ktorých sa nechápu ako „fixované“ entity, ale ako proces, rozvíjajúci sa v čase. Prostredníctvom tohto procesu je osobnosť aktívnym regulátorom zážitkov. Ľudia, ako aktívne organizmy, konštruujú interpretácie vonkajších udalostí a plynule konajú a komunikujú so svojim prostredím. Pri spracovávaní informácií sa berie do úvahy jedinečnosť subjektívneho pohľadu na svet, t. j. interindividuálnej variability spôsobov aktívneho konštruovania interných reprezentácií. Reprezentácie informácií o vonkajšom svete (týkajúcich sa predmetov, situácií, ľudí i udalostí) i o sebe, majú spoločné črty zobrazené v hierarchicky organizovaných kognitívnych štruktúrach (schémach, scenároch, prototypoch, rámcoch a pod.).

Psychicky vyrovnaní jednotlivci obvykle plynule adaptujú svoje laické teórie, prispôsobujú ich meniacim sa udalostiam vonkajšieho sveta alebo naopak, ak sú psychicky labilní, rigidne udržiavajú existujúce predstavy o realite, bez ohľadu na ich nekompletnosť. Múdrego človeka možno pokladať za laického teoretika formujúceho validné predpoklady o sociálnej realite, schopného ich efektívne využívať v rôznych oblastiach tak, aby riešil problémy vyplývajúce z vlastných zážitkov, poskytoval podporu ostatným, utváral sociálne inštitúcie a usiloval o kontinuitu svojho prežívania.

Centrálnym princípom už spomínaného organicizmu je integrácia. Preto pokus izolovať „čisté“ poznávacie procesy od emócií je naivný. Poznatky a emócie sú vzájomne závislé a regulujú aktivitu osobnosti. Múdrost' sa na jednej strane pokladá za nepriamy dôsledok pôsobenia inteligencie i ostatných poznávacích procesov. Avšak na druhej strane tieto procesy nemožno oddeľovať od emócií, ktoré zvyšujú kognitívnu špecifickosť jednotlivca, ako aj jeho motiváciu a prispievajú k primeranému spracovaniu informácií. Možno preto očakávať, že udalosti reálneho života vyžadujú súčasnú aktiváciu afektívnych i poznávacích schém, ktoré sa integrujú pri účinnom riešení problémov. Podľa Kordáčovej (2010) schéma predstavuje abstraktnú štruktúru poznania, mentálnu reprezentáciu uskladenú v pamäti, od ktorej závisí každé spracovanie informácií. Ide o mentálnu šablónu, ktorá reprezentuje jednotliv-

cove poznatky o ľuďoch, situáciách, alebo objektoch, ktoré pochádzajú z minulého poznania alebo skúseností.

Celkovo sa predpokladá, že psychickú adaptáciu nemožno oddeliť od funkčných súvislostí, v ktorých jednotlivec pôsobí. Zmysluplné aktivity za týchto okolností môžu viesť k optimálnemu rozvoju jednotlivca a múdrosť je jednou z foriem tohto rozvoja. Preto múdrosť umožňuje jednotlivcovi prispôbiť sa úlohám, ktoré na neho kladie každodenný život. Takéto úlohy môže predstavovať výber kariéry, nadviazanie intímneho vzťahu (obvykle končiaceho manželstvom), prispôsobenie sa mnohým životným záťažiam v dospelosti, vrátane výchovy detí alebo zvládnutia životných sklamaní, ku ktorým neraz dochádza či už v povolani alebo v manželstve, hľadanie nových priorít pri životných sklamaní, prehlbovanie manželských zväzkov v neskoršom živote, prispôsobenie sa odchodu do dôchodku, prekonávanie chronických chorôb a nakoniec - akceptácia konečnej izolácie človeka - smrti. Múdrosť môže významne prispievať k riešeniu týchto úloh. Pretože však mnohé uvedené situácie vyvolávajú silné emočné i racionálne reakcie, ani múdrosť nemožno oddeliť či už od afektov alebo poznávania.

Konkrétny model múdrosti s prihliadnutím na organizmický rámec ponúkla Kramerová (1990) a predpokladala, že pri vývine múdrosti sa vzájomne ovplyvňujú poznávacie i emočné aspekty človeka (napr. pri rozhodovaní o životných problémoch, pri poskytovaní rád iným, alebo pri spirituálnom uvažovaní). Z toho vyplýva, že afektívny a poznávací vývin umožňuje človeku postupne riešiť mnohé aktuálne úlohy a životné stresory v dospelosti, ktoré zas naopak, posilňujú jeho poznávací a emočný vývin.

Z uvedených úvah vyplýva, že múdrosť umožňuje stály rozvoj jednotlivca v priebehu jeho života. Kramerová do svojho modelu zahrnula historické i súčasné koncepcie múdrosti, empirické poznatky a teórie o kognitívnom a afektívnom vývine, ako aj metateoretickú podstatu organizmicizmu.

### **Funkcie múdrosti**

Pravdepodobne možno vytypovať prinajmenšom päť funkcií, na ktorých sa múdrosť významne podieľa a ktoré sa týkajú mnohých oblastí ľudskej existencie.

Prvou funkciou múdrosti je umožniť jednotlivcovi riešiť dilemy a realizovať životné rozhodnutia. Ide o tzv. životné plánovanie. Tieto

situácie zahŕňajú intra- alebo interpersonálne poznanie a schopnosti. Pri uskutočňovaní dôležitých rozhodnutí jednotlivec by mal prekonávať bariéry vyplývajúce z jeho veku, historických skúseností a neobvyklých situácií. Tiež by mal skúmať svoje pocity, potreby a očakávania, pričom by mal rozlišovať svoje potreby od očakávaní iných ľudí. Mal by nadväzovať primerané medziľudské vzťahy, vrátane sociálne primeraných foriem riešenia konfliktov, prejavovať ochotu prijímať rady iných ľudí a prekonávať ťažký proces zmeny a vývinu.

Druhou funkciou múdrosti je poradenská služba ostatným ľuďom. Poradenská rola múdrosti má už dlhú históriu. Na ilustráciu možno spomenúť rozhodovanie Šalamúna pri hľadaní skutočnej matky dieťaťa alebo používanie rôznych ponaučení a prísloví, ktoré sú súčasťou mnohých kultúr (vrátane egyptskej a mezopotámskej).

Treťou funkciou múdrosti je riadenie spoločnosti (aj keď sú to neraz iba pasívne forsírované požiadavky, pretože pri momentálnej nadvláde postmoderného štýlu myslenia je situácia presne opačná, keď do riadiacich funkcií sa neraz dostávajú ľudia, ktorí o svojej múdrosti nemali možnosť presvedčiť nikoho, pravdepodobne ani seba). Preto historická múdrosť býva spojená s riadením praktických problémov spoločnosti. Celkove sa očakáva, že zrelí dospelí, s praxou pri riešení problémov najrôznejšieho druhu, so schopnosťou hľadať analógie, by mali primerane zvládať praktické problémy spoločnosti. Preto Schaie (1977-8) predpokladal, že zložitejšie poznávacie funkcie všeobecne prisudzované strednému a vyššiemu veku, sa takto spájajú s integráciou a aplikáciou už získaných poznatkov. Naopak, získavať nové poznatky by mali najmä mladí ľudia. Aj Jung predpokladal, že do štyridsiatich rokov by mal človek vedomosti rozširovať a po prekonaní tejto vekovej hranice by ich mal odovzdávať ostatným.

V priebehu stredného veku by takéto poznatky mali kultivovať schopnosti, umožňujúce rozvoj budúcich generácií. Ide o aktivity širokého rozsahu, od zakladania rodiny cez spoločenské a dobrovoľnícke aktivity až po vykonávanie náročných riadiacich funkcií v ekonomike alebo v medzinárodnej politike. Stredný vek by sa mal stať obdobím života, v ktorom sa tento aspekt múdrosti prejavuje najvýraznejšie, pretože človek už dokáže vyhľadávať primerané možnosti a naučil sa vyrovnávať so sklamaniami, ku ktorým v strednom veku dochádza kvôli nenaplneným ambíciám alebo kariérnym aspiráciám. Aj preto pomerne veľký počet starších dospelých plní také podporné roly, ako sú rodičia, starí rodičia, príbuzní, priatelia a súrodenci.

Štvrtou funkciou múdrosti je snaha o životný prehľad. Podľa Eriksona starnúci človek hodnotí svoj život podľa toho, nakoľko mu pripadá zmysluplný a súvislý. Podľa Schaieho sú poznávacie procesy vo vyššom veku zamerané na sebareflexiu vlastného života. Bez ohľadu, na to či sa dôraz kladie na hodnotenie skúseností pri riadení budúcich generácií alebo na dosiahnutie životného nadhľadu, tieto sebareflexie významne prispievajú k adaptívnemu a intelektuálnemu fungovaniu človeka v neskoršom živote.

Piatou funkciou múdrosti je hľadanie zmyslu života. Táto funkcia má filozofickú a teoretickú podstatu. Aj keď v súčasnom verejnom živote nie je táto požiadavka na múdrosť príliš populárna, v budúcnosti jej bude nevyhnutné venovať väčšiu pozornosť. Ide najmä o spirituálnu múdrosť, ktorú nemožno oddeliť od jej iných foriem. Preto aj hodnotová úroveň človeka, nevyhnutná pre rozvoj múdrosti a jeho spirituálny vývin sa často prelínajú. Z toho vyplýva, že spirituálna múdrosť zahŕňa procesy, ktoré sú charakteristické aj pre iné funkcie múdrosti. Kováč (2003) navrhol trojúrovňový model kvality života, na vrchole ktorého tróni zmysel života ako systémový psychický regulátor konania. Osobitnú pozornosť venoval spiritualite. Vyzdvihol nevyhnutnosť skúmať také fenomény ako sú napríklad múdrosť, česťnosť, láskavosť, striednosť, humor, pokornosť, odpúšťanie a iné, ale aj prenesenie váhy psychologických intervencií z psychokorekcie, psychoterapie na psychoprevenu a psychooptimalizáciu života človeka. V tejto súvislosti Halama (2010) upozornil na úlohu kognícií vo vzťahu k existenciálnym otázkam s dôrazom na to, ako tieto koncepty pomáhajú k pochopeniu dynamiky existenciálnych kognícií a s tým súvisiacich procesov. Analyzoval špecifické existenciálne kognície, ako sú zmysel života, nádej, postoj k slobode a postoj k smrti.

Žiadna z týchto piatich funkcií múdrosti nie je nezávislá od ostatných. Medzi nimi vládnu úzke vzťahy, a preto vývin v jednej oblasti často urýchľuje vývin v inej. Napríklad nie je možné úspešne radiť iným ľuďom, pokiaľ človek dôkladne nepozná seba, pretože terapeut by mal oddeľovať vlastné potreby od potrieb klienta. Preto primerané sebazpoznanie, podstatné pri prijímaní optimálnych rozhodnutí o vlastnom živote, je tiež nevyhnutné pri poskytovaní podpory iným.

Podobne sa môže vzájomne ovplyvňovať aj životný prehľad s riadením sociálnych inštitúcií. Napríklad starší dospelí jednotlivci dokážu efektívnejšie interpretovať svoje skúsenosti, ústne ich odovzdávať ostatným a prípadne ich zovšeobecňovať.

Bohatšie skúsenosti vyplývajúce z vlastných životných rozhodnutí a z poskytovania podpory iným ľuďom môžu viesť k formovaniu komplexnejšieho poznávacieho rámca, čo umožní jednotlivcovi získať väčší životný nadhľad. Títo ľudia dokážu schopnejšie analyzovať minulosť a odvodzovať primerané závery z minulých skúseností, čo môže byť užitočné pri vlastnom rozhodovaní i pri vedení iných. Opierať sa môžu najmä o analógie, čiže o riešenie zadaného problému prostredníctvom skúseností, ktoré získali pri riešení rovnakého alebo podobného problému. Napríklad špičkoví šachisti venujú značný čas i energiu rozborom partii, ktoré ich predchodcovia zohrávali v minulosti.

Konečne, reflexívne aktivity v ľubovoľnej z týchto oblastí nastoľujú otázky o podstate existencie človeka (napr. pri spirituálnej múdrosti). Jednotlivci, ktorí sú schopní klásť zmysluplné otázky o podstate ľudskej existencie, aj keď sú v opozícii s normatívnymi tlakmi, môžu lepšie chápať problémy svoje a iných ľudí v širšej perspektíve, čo im umožňuje dospieť k zrozumiteľnejším záverom.

Ako bolo už uvedené, možno vytypovať prinajmenšom päť možných funkcií múdrosti, ktoré výrazne ovplyvňujú vývin dospelých a sú vzájomne závislé. Z toho vyplýva, že pri štúdiu múdrosti je nevyhnutné uvažovať o niektorých psychických (to jest poznávacích a emočných) procesoch, ktoré vývin múdrosti ovplyvňujú vo všetkých jeho funkciách. Súčasne platí, že poznanie aj afekt sú pre vývin týchto procesov nevyhnutné.

### **Poznávacie procesy**

Každá z teórií múdrosti sa zameriava na analýzu určitých poznávacích procesov, ktoré sa podieľajú na múdrom usudzovaní. Široký rozsah poznávacích procesov nastoľuje potrebu rozlíšenia múdrosti od praktickej, sociálnej a prípadne aj morálnej inteligencie. Pri štúdiu múdrosti sa do popredia záujmu výskumníkov dostávajú rôzne formy myslenia, najmä relativistického alebo dialektického, ktoré podporujú pochopenie zmeny, neistoty a protikladu. Medzi definíciami múdrosti by sa mali objavovať najmä preto, že:

- a) prinajmenšom niektoré relativistické alebo dialektické presvedčenia sa ako súčasť múdreho usudzovania vyskytujú v mnohých teóriách múdrosti,

- b) obvykle nie sú reprezentované v psychologických koncepciách praktickej a sociálnej inteligencie a tak umožňujú rozlíšiť múdrosť od iných foriem psychickej adaptácie.

Relativistické a dialektické myslenie sa často objavovalo už v historických koncepciách múdrosti. Napríklad v minulosti sa neraz hodnotila schopnosť zobrazovať neistotu a paradox. Už v staroegyptskej literatúre sa objavili informácie o „ťažkostiach s udržaním viery, ak bola konfrontovaná s nespravodlivosťou a paradoxmi života“. Podobne, v mezopotámskej literatúre sa spomína „dilema smrti a nespravodlivého utrpenia dobrých ľudí“, ktorá zameriavala pozornosť na protiklady ľudského prežívania (príklad mezopotámskeho Jóba). Pred - sokratovská tradícia (najmä u Herakleita) upozorňovala na potrebu chápať kontextuálnu podstatu existencie a vzťahy medzi prvkami v rámci daných súvislostí. Existenciálni filozofi neskôr upozorňovali na relativistické a dialektické hľadanie osobného významu v zdanlivo náhodnom svete. Takýmto spôsobom sa relativistické a dialektické myslenie stalo súčasťou historických koncepcií múdrosti.

Relativistické myslenie predpokladá, že jednotlivец si uvedomuje subjektívnu, náhodnú podstatu poznania. Poznanie závisí od stanoviska pozorovateľa a pretože rôzni pozorovatelia nezastávajú rovnaké stanoviská, protiklady sa stávajú podstatou poznania. Avšak tieto protiklady si vzájomne odporujú, preto nemožno určiť, nakoľko určité súvislosti produkujú validnejšie poznatky než iné. Keďže vzťahy sa stále menia, poznanie akoby prebiehalo v permanentných neistotách, preto zmenou jedného stanoviska nemusí dochádzať k zmene súvislostí medzi minulými a budúcimi poznatkami. Z toho vyplýva, že relativistické myslenie prispieva k tomu, že pozorovateľ si neraz uvedomuje zle štrukturovanú a nepredvídateľnú podstatu udalostí, ktoré prežíva.

Relativistické myslenie sa začína rozvíjať najmä v priebehu adolescence a skorej dospelosti. Empiricky rôznorodosť tohto myslenia možno ilustrovať analýzami takých neurčitých pojmov, ako je napr. pravda. Výhoda relativistického myslenia pri realizácii múdrych rozhodnutí spočíva v tom, že umožňuje brať do úvahy individuálne potreby a priority dokonca aj vtedy, ak sú v konflikte s jednotlivcovými vlastnými požiadavkami a uvažovať o okolnostiach, týkajúcich sa problematických udalostí - inak povedané, umožňuje rozmanitosť. Limity relativistického myslenia spočívajú v problémoch s uvedomovaním kontinuity a prijímanie takých rozhodnutí a záväzkov, ktoré by mohli znemožniť určité riešenia. Preto je nevyhnutné uvažovať o takom štýle myslenia, ktorý



umožňuje integráciu protikladov. Takéto možnosti ponúka dialektické myslenie.

Dialektické myslenie sa odvodzuje od základných postulátov organizizmu a zahŕňa potrebu integrovateľnosti všetkého poznania. V „laickej“ dialektickej teórii sa poznanie vyvíja prostredníctvom vzájomnej súhry konfliktu a jeho riešenia.

Relativistické i dialektické myslenie spochybňuje predpoklad, že poznanie je absolútne a nemenné, a preto sú tieto formy myslenia vhodné k riešeniu zle štrukturovaných problémov. Je známe, že úsudky múdroslovného charakteru sú všeobecne zle štrukturované - najmä v tom, že múdrosť predpokladá uvedenie si limitov vlastného poznania. Rozširovanie poznania vyvoláva uvedenie vlastnej ignorancie. Táto téma sa rozvíja od klasického „viem, že nič neviem“ až po moderné psychologické teórie, zdôrazňujúce niektoré aspekty relativistického a dialektického myslenia.

Ruiselová (2010) vyzdvihla význam kontrafaktového myslenia ako špecifický typ hypoteticko-deduktívneho myslenia, zameraný na uvažovanie o možných alternatívach situácie riešenia problému, oproti riešeniu, ktoré v skutočnosti nastalo. Je to myslenie o tom, čo by mohlo byť, keby nastala iná alternatíva antecedentu (oproti tej, ktorá nastala) a o tom, či by situácia dopadla ináč, alebo tak isto, ako v skutočnosti dopadla (rôzny alebo rovnaký konzekvent). Kontrafakty sú mentálne reprezentácie alternatív minulosti, iných ako realizovaná alternatíva. Prokopčáková (2010) upozornila, že kontrafaktové myslenie môžu významne ovplyvniť aj emócie, a to najmä negatívne emócie. Funkciou a dôsledkom negatívnych emócií je, aby si ľudia mentálne reprezentovali to, čo urobili; čo robili zle; ako to mohli urobiť ináč, aby to bolo lepšie. Negatívne emócie môžu byť najčastejším spúšťačom kontrafaktového myslenia. Predstavuje pre organizmus signál výskytu akútneho problému alebo hrozby.

Stríženec (2008) upozornil na význam postformálneho myslenia, pre ktoré je charakteristický presun orientácie, viacnásobná kauzalita riešenia, pragmatizmus a uvedenie si paradoxu. Číže pri postformálnom myslení ide o relativistické myslenie, dialektické usudzovanie (syntéza kontradiktorických myšlienok, emócií a skúseností), kontextový prístup (kontinuitné vytváranie nových princípov riešenia na základe meniacich sa okolností), oblasťovú špecifickosť myslenia, zamerané na nachádzanie problému.

Viacere teórie múdrosti (napríklad Clayton, 1982) reprezentujú múdrosť zahŕňajúcu úsudky kvalitatívne odlišné od rôznych foriem inteli-

gencie a vyžadujúcu logiku založenú na protikladoch a paradoxoch - dialektickú logiku. Vyplýva to čiastočne zo zložitej a komplexnej podstaty sociálnej reality a z poznávacích predpokladov, ako aj zo skreslení, charakteristických pre ľudské posudzovanie. Claytonová tiež spomenula viaceré procesy, súvisiace s relativistickým a dialektickým myslením. Patrí medzi ne uvedenie si premenlivej, plynulej podstaty reality, uvedenie si skrytosti problémov v konkrétnych ľudských situáciách a tiež neschopnosť oddeliť formu od obsahu a zamerať sa len na jednotlivé zložky. Múdrosť je neoddeliteľná od reálneho života a od konkrétnych každodenných situácií.

Baltes a Smith (1990) tiež konšatovali, že múdrosť predpokladá aj uvedenie si zložitosti a nejednoznačnosti sociálnej reality a potrebu brať do úvahy relativitu hodnôt, životného štýlu a pod. Z toho vyplýva, že schopnosť postihovať protiklady je nevyhnutnou zložkou múdrosti, pretože protikladné úsudky môžu vyplývať z rôznych hodnotiacich kritérií. Vráťane takých situácií, ako je neistota pri definovaní problému a reflexívny relativizmus pri jeho riešení. Reflexívny relativizmus zahŕňa uvedenie si subjektivity jednotlivcových poznávacích predpokladov, priorit a definícií, ktoré formujú úspešný životný štýl ako aj schopnosť vyslovovať podmienené úsudky a zmiernovať protiklady.

Preto podľa viacerých súčasných a historických teórií múdrosť vyžaduje usudzovanie, zahŕňajúce uvedenie si zle štruktúrovanej, kontextuálnej a často protikladnej podstaty skúseností človeka. Ako už bolo uvedené vyššie, múdrosť sa prejavuje pri rozhodovaní o vlastnom živote, pri poskytovaní podpory iným ľuďom, pri rozhodovaní, pri riadení sociálnych situácií, pri dosahovaní životného prehľadu a pri spirituálnom hľadaní, ktoré vzájomne spolu súvisia. Relativistické a dialektické myslenie v týchto prípadoch pravdepodobne jednotlivcovi aktívne pomáha. Avšak je nevyhnutné zdôrazniť, že tieto formy myslenia nemajú iba poznávací charakter, ale že zahŕňajú aj veľkú časť afektívnych reakcií vyvolávajúcich emočne významné situácie a vyžadujú vedomú alebo aj nevedomú integráciu podnetov. Preto je dôležité, aby každý jednotlivec poznal nielen seba, ale aj vzťahy s inými ľuďmi, prípadne aby reguloval fungovanie svojho sociálneho systému a podstatu zmien, ktoré vzhľadom na svoj vývin prežíva. Primeraná sebareflexia vnútorného emočného života je pre takéto porozumenie nevyhnutná.

## **Integrácia poznávanie - emócie**

Neraz sa možno stretnúť s tvrdením (najmä u prívržencov kognitívnej psychológie), že emócie v porovnaní s kogníciami nie sú relevantné. Avšak iní odborníci, ako napríklad Claytonová a Birren (1980) predpokladali, že múdrosť zahŕňa popri poznávacích aj afektívne dimenzie prežívania. Múdрых ľudí opisovali ako súcitných, empatických, so zmyslom pre humor aj v prípade nešťastia, prípadne ich hodnotili ako chápacích, jemných a mierumilovných. Koordinácia poznania a emócií sa výrazne uplatňuje aj v kognitívnom vývine dospelých. Takáto integrácia môže zahŕňať schopnosť zobrazovať realitu pri prežívaní aktuálnych, niekedy aj nepriaznivých zážitkov v záujme formovania dojmov založených na takých princípoch, ako sú spravodlivosť, rovnosť atď.

Podľa vlastných výskumov implicitných teórií múdrosť vyžaduje zvýšenú tolerantnosť, predvídavosť, predstavivosť, sebaovládanie, dobrú dlhodobú pamäť ako aj konkrétne myslenie (Ruisel, 2004). Aj z týchto vymedzení vyplýva, že múdrosť integruje poznávacie, afektívne i reflexívne procesy.

Podobné úvahy o úlohe emócií uviedli aj Holliday a Chandler (1986). Predpokladali, že múdrosť je definovaná súhrnom poznatkov, individuálneho a interpersonálneho prežívania. Jednotlivec, hodnotený ako múdry, by mal byť súčasne individuálne schopný a sociálne zdatný, mal by kvalitne posudzovať a primerané komunikovať, čo mu umožňuje primerane riešiť sociálne problémy.

V tejto súvislosti autori prisudzovali skromnejšiu úlohu poznávacím faktorom, ktoré samé o sebe neumožňujú identifikovať múdрых jednotlivcov. Z ich vymedzenia vyplýva, že základné poznávacie schopnosti predstavujú nutné, avšak nie dostačujúce podmienky k tomu, aby bolo možné niekoho považovať za múdreho.

## **Úloha projekcie**

Vývin relativistického a dialektického myslenia vo vzťahu k posudzovaniu možno názorne ilustrovať prostredníctvom projekcie. Projekcia predstavuje obranný mechanizmus, ktorý hrozivé alebo neprijateľné impulzy alebo emócie voči sebe oddeľuje od vlastného vedomého vnímania alebo reprezentácie seba a prenáša na iných ľudí. Tento proces vytvára výrazné rozdiely medzi sebou a ostatnými.

Vývin človeka si vyžaduje uvedomenie týchto potláčaných emócií a akceptáciu vnútorného rozhodovania, ktoré vedie k projekcii vlastných problémov na iných ľuďoch (či už na dieťa, manžela, priateľa alebo „nepriateľa“). Schopnosť uvedomenia si procesu projekcie môže byť ovplyvnená dialektickým myslením. Napríklad múdrosť v medziľudských vzťahoch predpokladá skutočný záujem o iných ľudí a schopnosť ich akceptovať (alebo byť k nim empatický). Empatia, o ktorej sa diskutuje najmä v súvislosti so sociálnou inteligenciou, predpokladá uvedomenie si vlastnej projekcie tým, že jednotliviec aktívne prijíma prežívania a myšlienky, ktoré vyjadruje niekto iný.

Preto aj myšlienkový proces, zameraný na uvedomenie si relativistických a dialektických princípov, sa nemôže vyvíjať oddelene od afektov. Jednotlivec si musí najskôr uvedomiť a neskôr aj prekonať vlastné projekcie ešte skôr, než si posilní empatické schopnosti i poznávacie procesy, súvisiace s múdrosťou. Múdrosť sa často vyvíja v emotívne problematických situáciách, vzťahoch a skúsenostiach, preto aj bolesť a nešťastie môžu byť zdrojom múdrosti. Takéto prežívanie neraz posilňuje vývin relativistického a dialektického myslenia. Kvôli dosiahnutiu vysokého stupňa týchto foriem myslenia, ktoré by mali významne ovplyvňovať správanie jednotlivca i vzťahy s ostatnými ľuďmi, je potrebný vysoký stupeň afektívnej a emočne - poznávacej integrácie bez toho, aby človek musel presúvať svoje potreby na niekoho iného.

Inak povedané, múdrosť reguluje emočné a poznávacie schopnosti kvôli uvedomeniu vlastnej subjektivity i kvôli overeniu závislosti hraníc medzi sebou a inými alebo kvôli prekročeniu týchto limitov pokusom oddeliť vlastné potreby od potrieb iných ľudí. Labouvie-Vief (1982) prisúdila toto uvedomenie najvyššej úrovni kognitívneho vývinu - autonómneho myslenia. Paradoxne uvedomenie vlastnej subjektivity alebo vlastných projekcií dovoľuje jednotlivcovi, aby svoju subjektivitu prekonal. Pochopiteľne, že človek nie je tohto aktu plne schopný (len na ilustráciu možno pripomenúť klasický výrok Protagora „Človek je meradlom všetkých vecí“), ale postupne môže dospieť aspoň k jeho uvedomeniu a regulácii. Bez takejto vyššej úrovne integrácie ťažko možno oddeliť vlastné potreby od potrieb iných ľudí a od sociálnych konvencií. Naopak, bez primeranej sily ega jednotlivec nedokáže akceptovať relativistické a dialektické predpoklady o sebe, pretože ho môžu príliš ohrozovať.

Múdrosť sa pomerne často spája s vekom a teoretici výskumov osobnosti upozorňujú najmä na dôležitosť akceptácie a následnej integrácie konfliktných častí seba, ako sú dobro alebo zlo, maskulinita alebo femi-

nita do jednotnej koncepcie. Tento proces sa objavuje v priebehu krízy stredného veku a býva zobrazovaný v tvorivých prácach známych umelcov v priebehu storočí, ktoré akceptujú vrodenu prítomnosť dobra i zla ako aj tvorivých a deštruktívnych tendencií v rámci seba a sociálneho sveta.

### **Vzťahy medzi afektmi a poznávaním**

Ako už bolo uvedené, relativistické a dialektické myslenie sa úzko spája s reguláciou emócií. Podobne ako afektívne prejavy, aj relativistické a dialektické myslenie súvisí s vekom. Avšak výskumy naznačujú, že s rozvinutejšími formami dialektického myslenia sa možno stretnúť len u menšiny ľudí, najmä v strednom a vyššom veku.

Mnohí starší ľudia však odmietajú čistú relativitu. Niektorí konajú regresívne (akoby na nižších vekových úrovniach), zatiaľ čo iní pôsobia na menej stabilnej úrovni, medzi relativizmom a absolutizmom a iba niekoľkí jednotlivci dokážu integrovať absolútne a relativistické formy myslenia do integrovanejších, dialektických úrovní. Napríklad Labouvie-Vief et al. (1989) opísali štyri úrovne kognitívneho vývinu vrátane:

- pre-systematickej,
- in-trasystematickej,
- in-ter-systematickej a
- in-tegrovanej (autonómnej) úrovne.

In-trasystematické myslenie posilňuje chápanie reality charakterizované dualistickými, dichotomizovanými výrokmi typu: správny vs. ne-správny, racionalita vs. emocionalita, pravda vs. nepravda a podobne.

In-ter-systematické myslenie posilňuje uvedomenie si kontextovej podstaty poznania a subjektivity. Autonómne myslenie umožňuje jednotlivcovi zbavovať sa sociálnych konvencií tak, aby prijímal rozhodnutia vyplývajúce z jeho osobných potrieb.

Na nižšej úrovni vývinu sa používajú menej zrelé obranné mechanizmy, ako sú intelektualizácia a projekcia, na vyššej úrovni sa uplatňujú skôr komplexnejšie formy. Dôležitou úlohou vyššieho veku môže byť reflexia vlastných afektívnych zážitkov, čo môže viesť k odmietaniu projekcie a iných represívnych zvládacích mechanizmov v prospech zrelších obranných stratégií, ktoré nevyžadujú represiu.

Z uvedených úvah vyplýva, že projekcia a projektívna identifikácia na jednej a relativistické a dialektické myslenie na druhej strane sú v pomerne úzkom vzťahu. Problémy vyplývajúce zo vzťahov a skúseností

jednotlivcov ako dôsledok príslušných projekcií, poskytujú impulzy pre zvyšovanie úrovne myslenia tým, že paradoxne umožňujú, aby si tieto projekcie uvedomovali, to jest, aby sa priklonili k relativistickým alebo dialektickým formám myslenia. Pri dosiahnutí týchto vyšších foriem myslenia jednotlivec môže na dosiahnutie múdrosti ašpirovať (napriek relativnosti tohto pojmu).

Relativistické a dialektické myslenie (a korešpondujúca redukcia projekcie) môže rozvíjať päť funkcií múdrosti (to jest riešenie problému v jednotlivcovom vlastnom živote, poradenská činnosť, riadenie sociálnych inštitúcií, životný prehľad a spirituálna introspekcia) prinajmenšom piatimi spôsobmi:

- identifikáciou individuality,
- uvažovaním o súvislostiach,
- posilňovaním spolupracujúcich, empatických stratégií v sociálnych vzťahoch,
- uvedomením možností zmeny a
- uvedomením nevyhnutnosti integrovať poznávanie a afekty.

Identifikácia individuality je nevyhnutná kvôli primeraným rozhodnutiam o sebe, ale aj kvôli poradenskej činnosti. Ako sa však ukazuje, nie sú vždy k dispozícii presné riešenia, rovnako užitočné pre všetkých jednotlivcov v rôznych časových obdobiach. Skôr je nevyhnutné brať do úvahy individuálne potreby a priority ľudí, ktorí majú problémy. Pri hodnotení vlastného problému si ho jednotlivec spracováva a uvažuje o možných protikladoch, vyplývajúcich z názorov ostatných ľudí a zo sociálnych konvencií. Pri riešení problémov poradca musí odlíšiť vlastné potreby, priority a očakávania od potrieb, priorít a očakávaní iných ľudí. Aby mohol k tomu dospieť, musí prekonať vlastné projekcie a uvedomiť si hranice medzi vedomými a nevedomými procesmi.

Podobne aj pri spirituálnom vývine jednotlivec musí klásť otázky a vyjadriť spiritualitu spôsobom, ktorý je preňho najvhodnejší, aj keď sa môže vymykať prevládajúcim konvenciám. Napríklad každý človek by mal prežívať svoje náboženské alebo politické presvedčenie individuálne, v súvislosti so svojim životným štýlom, cieľmi, prioritami, presvedčeniami a potrebami. Jednotlivec, inklinujúci k sebareflexii, sa môže rozhodnúť, nakoľko sú tradičné presvedčenia vhodnými formami presadenia vlastného názoru. Primeraný spirituálny vývin umožňuje uvedomovať si potláčané emócie a prekonávať sklon k ich projekovaniu na iných a tým nachádzať chybu v sebe.

Tieto procesy sa môžu rozšíriť na riadenie spoločnosti a rôzne inštitúcie, kde vedúca osobnosť by mala poznať protikladné potreby svojich

voličov, podriadených, spolupracovníkov, členov rodiny a v prípade medzinárodnej politiky aj príslušníkov iných kultúr. Súčasne by mala posúdiť prípadný nesúlad medzi ich a vlastnými potrebami a požiadavkami. Inak povedané, jednotlivec v tejto pozícii by si mal uvedomovať rôznorodosť, to jest vlasťnosť, či už relativistického, ale aj dialektického myslenia. Ak jednotlivec primerane identifikuje svoje potreby a podľa toho koná - čiže súčasne aj zodpovedá za svoje konanie - bude schopný spätne hľadieť na svoj život bez veľkej ľúťosti. Avšak to, čo vyhovuje životnému štýlu jedného človeka, nemusí nutne vyhovovať druhému.

S identifikáciou individuality súvisí aj schopnosť formulovať úsudky v širších súvislosťiach, vrátane vývinových zákonitosťi (napríklad zrelosť človeka, ktorý má problémy, životné úlohy, sociálno-historické súvislosťi, príslušnosť k etnickým skupinám a podobne) a brať do úvahy formy, akými usudzovanie môže regulovať adaptáciu na konkrétne situácie (alebo na zmenu situácií, ak ide o žiaduci cieľ). Pri odhade správania človeka je nevyhnutné brať do úvahy priebeh jeho vývinu, sociálne i historické podmienky jeho života, príležitosti, poskytované prostredím či už v súčasnosťi alebo v minulosťi, akceptované spôsoby správania a podobne. Čo sa týka spirituálneho vývinu, veľa ľudí vyjadruje svoju vieru spôsobom, ktorý vyhovuje náboženskému alebo hodnotovému pozadiu vlastnej kultúry alebo etnickej skupiny. Tu sa však vyžaduje tolerancia uctievania nielen vlastných hodnôt, ale aj hodnotovej orientácie iných ľudí. Vysoký stupeň spirituálneho vývinu môže pôsobiť v súlade s toleranciou kultúrnych rozdielov vo vyjadrovaní spirituality. Zrelý spirituálny vývin zahŕňa aj určitú reflexiu kultúrnych základov tohto presvedčenia. Napríklad Brezina (2010) upozornil, že pre príslušníkov západnej civilizácie, kde sa životný štandard meria množstvom ročného konzumu, je zložitú identifikovať sa so skutočnosťou, v ktorej majú niektoré rastliny a zvieratá silných duchov a keď sa od nich šaman chce učiť, musí dodržiavať isté pravidlá (odlúčenie, senzorická a sexuálna deprivácia), pričom toto bádanie predstavuje isté riziká.

S ohľadom na riadenie spoločnosťi, jednotlivec v úsilí stať sa efektívnym manažérom a primerane riešiť problémy, by mal byť schopný zvládať protikladné perspektívy, ktoré vyplývajú z vedenia ľudí z rôznych etnických a sociálne - kultúrnych prostredí.

Ako sa už spomínalo, uvedomenie rôznorodosťi a vzájomnej závislosťi rôznych podnetov je nevyhnutným predpokladom múdrosti. Aby človek mohol efektívne dospievať k vnútorným i vonkajším rozhodnutiam, aby dokázal primerane radiť iným a riešiť problémy spoločnosťi,

musí byť schopný úspešne vyjednávať a riešiť konflikty, ktoré vznikajú z rozdielov medzi perspektívami vlastnými i sociálneho okolia.

Výrost et al. (2010) upozornili aj na možnosť, že usudzovanie týchto ľudí môže byť skresľované. Dochádza k tomu najmä v situáciách, ak ľudia hľadajú, interpretujú alebo spomínajú na určitú informáciu. Zistili, že ľudia častejšie preferujú informácie, ktoré podporujú ich názory, postoje a správanie. Keďže každý deň sú vystavení veľkému počtu informácií, často protichodných, nie je možné ich všetky adekvátne overovať. Skreslené dokazovanie v tomto prípade pôsobí ako ochranný kognitívny filter, ktorý redukuje neurčitost' okolitého sveta a zachováva kontinuitu osobných presvedčení, ktoré však nemusia zodpovedať skutočnosti.

Kramerová (1990) vypracovala model dialektického myslenia regulujúceho efektívnu spoluprácu medzi ľuďmi a na ilustráciu analyzovala rodinné vzťahy. Tento proces môže byť zovšeobecnený aj na iné sociálne formy. Dialektické myslenie ovplyvňuje primeranú spoluprácu medzi ľuďmi tým, že:

- 1) posilňuje uvedomenie a pochopenie rôznych úrovní komunikácie a ich vzájomných vzťahov,
- 2) posilňuje flexibilné (to jest nepolarizované) rolové predpisy,
- 3) posilňuje stratégie spoločného riešenia problémov a
- 4) posilňuje zvládanie zložitých procesov zmeny a vývinu.

Uvedomenie týchto procesov môže urýchľovať riešenie problémov vo vlastnom živote alebo aj v poradenskej praxi. Ľudia, ktorí usudzujú absolútne, to jest nerealisticky a nedialekticky, radi prisudzujú príčiny konfliktov jednému človeku, či už sebe alebo iným, to znamená, že dichotomizujú vinu. V závislosti od toho, nakoľko sú atribúcie spojené s vysokým alebo nízkym zmyslom pre vlastnú efektívnosť, môžu viesť či už k podriadenosti alebo k nátlaku. Obe stratégie majú negatívny vplyv na riešenie konfliktov. Podriadenosť potláčaním prežívania, čo môže vyústiť do násilného správania a nátlak vyvolávaním konfliktov.

Preto tieto stratégie neumožňujú konštruktívne vzťahy a následne nevedú k pozitívnym dôsledkom. Naopak, relativisticky uvažujúci človek s obľubou atribuuje protikladné názory alebo nepredvídateľné okolnosti. Avšak môže očakávať nízku sebarealizáciu, najmä vďaka presvedčeniu o nepredvídateľnosti určitých javov a náhod a konštatovaniu, že každý človek má právo na vlastný názor bez toho, aby ho iní odmietali. Stratégia riešenia konfliktov potom pravdepodobne povedie k neutralite alebo k nejednoznačným záverom. Problém s touto stratégiou spočíva v tom, že limituje možnosti interakcie alebo rozvoja. Je kon-



štruktívna v akceptácii perspektív iných (a posilňuje v tomto zmysle múdrosť), ale je limitovaná tým, že neponúka vhodné stratégie pre riešenie rozdielov v názoroch.

Dialektické usudzovanie ovplyvňujú atribúcie, založené na organizmických, systémových perspektívach. To znamená, že ku konfliktu dochádza v dôsledku vzájomného vzťahu medzi členmi určitej skupiny, alebo napätím medzi vnútornými a vonkajšími zdrojmi. Očakávanie naplnenia vlastných cieľov môže byť pravdepodobne vysoké vďaka presvedčeniu, že konflikt pôsobí ako impulz rozvoja jednotlivca prostredníctvom syntézy protikladov. Preto optimálna stratégia riešenia konfliktov pravdepodobne povedie ku kooperácii. Takto uvažujúci jednotlivci sa bude nielen efektívnejšie rozhodovať, ale dokáže aj účinnejšie podporovať iných a rozhodnejšie vystupovať v role autority alebo vodcu.

Štvrtou schopnosťou zahrnutou v múdrosti je uvedomenie si zmien subjektov i objektov, ako aj evolúcie sociálnych systémov. Ako sa už spomínalo, súčasťou organizmického rámca je presvedčenie človeka alebo celej skupiny o tom, že on i jeho okolie podlieha zmenám. Formy myslenia, ktoré alternatívne počítajú so zmenami, sú pre svojich pozorovateľov validnejšie. Relativistické a dialektické myslenie umožňuje pochopiť, ako si jednotlivec osvojuje rigidné charakteristiky iných ľudí, čo ho vedie k nepresným záverom pri rozhodovaní. Posilňuje názor, že jednotlivec pôsobí napriek stálym zmenám, aj keď dialektické myslenie ide o krok ďalej predpokladom, že protiklady a konflikty sú neodmysliteľné pre všetkých ľudí, pričom rôznorodé vzťahy a udalosti poskytujú podnety pre riešenie konfliktov (prostredníctvom syntézy protikladov). Preto človek uvažujúci týmto spôsobom bude schopnejší adekvátnejšie si uvedomovať nielen zmeny v sebe i vo svete, ale ich dokáže aj primeranejšie využívať.

## **Záver**

Je známe, že pri náročnej ceste k múdrosti človek reguluje poznávanie i emočné dimenzie svojho prežívania. Mal by adekvátne identifikovať afektívne konflikty, ktoré motivujú jeho rozhodovanie, činnosť i vzťahy s inými ľuďmi a regulovať ich pomocou racionálnych úvah. Najmä je dôležité, aby si tieto konflikty a motívy včas uvedomil (napríklad prípadný sklon k projekciám). Pri riadení sociálnych inštitúcií najrôznejšieho druhu (napríklad v medzinárodnej politike) analýza afektív-

nych konfliktov môže vyvolať dramatické dôsledky (napríklad pri prevencii atómových útokov).

Ako uvádza Bopp (1989), príčiny, kvôli ktorým svet stojí na pokraji katastrof, ktoré môžu zničiť ľudstvo, vyplývajú zo zlyhania superveľmoci vďaka nedostatku múdrosti. Upozornil, ako neprimerané afekty a následné projekcie ovplyvňujú súčasný stav medzinárodných vzťahov, keď existencia ľudstva je ohrozená nukleárnym holokaustom. Vodcovia svetovej politickej scény sa angažujú v zápase proti projekovaným seba-obrazom - vo forme súťažiacich supersíl (čo sa neraz reprezentuje manipuláciou s rôznymi Ríšami zla alebo Sídlami Satana). Múdrosť káže prekročiť rigiditu politického myslenia a prikloniť sa k dialektickým formám myslenia, založeným na vyjednávaniach, ktoré berú do úvahy sociálno - historické a kultúrne odlišnosti jednotlivých civilizačných okruhov. Úsilie predísť celosvetovému zničeniu nebude vyžadovať nič menej, než múdrosť.

Bopp sa pokúsil zdôvodniť, ako vzťahy založené na dôvere môžu ovplyvniť pozitívne chápanie medzinárodných problémov a dokonca navrhol stratégie, ktorými by hlavné superveľmoci mali vzájomnú usilovať o získanie dôvery. Uvedomenie si nevyhnutnosti tejto dôvery môže byť prvým krokom k prímeriu. Účelnosť múdrosti spočíva v pochopení, že všetky ľudské systémy úzko súvisia. Ľudia na celom svete majú spoločné prinajmenšom to, že majú právo nerušene žiť na tejto planéte. A preto sa nevyhnutne musia naučiť vzájomnej tolerancii.

Spoločne prežívaná dôvera by mala viesť k vzájomnej úcte a tolerancii, k odmietaniu útokov proti jednotlivým teritóriám (kde by sa naďalej nemalo rozlišovať medzi „dobrými“ a „zlými“ teroristami), k spoločnému riešeniu závažných problémov, ktoré sužujú ľudstvo, ako je terorizmus, hlad, nákazlivé choroby a najmä ohromujúca ľahostajnosť k životnej úrovni miliónov obyvateľov tzv. rozvojových krajín. Spoločne by sa mali trápiť nad nešťastnými obeťami a spoločne sa aj tešiť nad úspechmi. Bolesť i radosť sa dialekticky dopĺňajú.

Múdrosti sa darí v ovzduší normálneho prežívania, pri akceptácii neistoty, nedokonalosti a obmedzujúcich limitov ľudskej existencie. Rozhodne sa jej však nedarí v stave permanentnej hystérie, emočných vypätí a hrozieb, keď racionálne zložky človeka sú potláčané, až devastované. Múdrosť vyžaduje primeranú spiritualitu aktivujúcu lásku, priateľstvo, toleranciu, krásu, súcitu a šťastie. Aj keď dialektické myslenie naznačuje, že každý pojem má aj svoj negatívny náprotivok, múdrosť však v sebe nesie predovšetkým pozitívny náboj. A preto zostáva trvalou nádejou.

## Literatúra

- Baltes, P. B., Smith, J., 1990, Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Bopp, M. J., 1989, The nuclear crisis: insights from metatheory and clinical change theories. In: D. A. Kramer, M. J. Bopp (Eds.), *Transformation in clinical and developmental psychology*. New York: Springer-Verlag.
- Brezina, I., 2010, Amazonský šamanizmus: Osoby považované za múdre a ich koncept múdrosti. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 347-366). Bratislava: SAP.
- Clayton, V., 1982, Wisdom and intelligence: the nature and function of knowledge in the later years. *International Journal of Aging and Human Development*, 15, 315-321.
- Clayton, V., Birren, J. E., 1980, The development of wisdom across the life-span: a reexamination of an ancient topic. In: P. B. Baltes, O. G. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior*. Vol. 3. New York, Academic Press
- Halama, P., 2010, Existenciálne kognície v psychologickom fungovaní človeka. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 33-50). Bratislava: SAP.
- Holliday, S. G., Chandler, M. J., 1986, *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel: Karger.
- Kordačová, J., 2010, Emočné schémy – nová téma v kognitívnej psychológii, alebo výzva pre pozitívnu psychológiu? In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 236-268). Bratislava: SAP.
- Kováč, D., 2003, Quality of life: A paradigmatic challenge to psychologists. *Studia psychologica*, 45, 81-102
- Kováč, D., 2010, Emócie v kogníciách: Zobudíme Šípkovú Ruženku? In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 205-235). Bratislava: SAP.
- Kramer, D. A., 1990, Conceptualizing wisdom: the primacy of affect-cognition relations. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Labouvie – Vief, G., 1982, Dynamic development and mature autonomy. A theoretical prologue. *Human Development*, 25, 161-196

- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., Devoe, M., Schoeberlein, S., 1989, Emotions and self-regulation: a life-span view. *Human Development*, 32, 279-299
- Pepper, S. C., 1942, *World hypotheses*. Berkeley. University of California Press
- Prokopčáková, A., 2010, Kontrafaktové myslenie a negatívne emócie. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 294-314). Bratislava: SAP.
- Ruisel, I., 2004, *Inteligencia a myslenie*. Bratislava: Ikar.
- Ruisel, I., 2010, Cesta ku kognitívnemu portrétu človeka. In I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 11-32). Bratislava: SAP.
- Ruiselová, Z., 2010, Úvahy o kontrafaktovom myslení v rámci kognitívneho portrétu človeka. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 269-293). Bratislava: SAP.
- Schaie, K. W., 1977-8, Toward a stage theory of adult cognitive development. *International Journal of Aging and Human Development*, 25, 423-429.
- Stríženec, M., 2008, Postformálne myslenie. In: I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť* (pp. 31-48). Bratislava: SAP.
- Výrost, J., Fedáková, D., Kentoš, N., 2010, Efekt skresleného dokazovania v postojoch obyvateľov európskych krajín k sociálnej starostlivosti. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (162-185). Bratislava: SAP.

# MÚDROŠŤ A MYSLENIE

Imrich RUISEL

Myslenie sa pokladá za najvyšší produkt evolúcie i za podmienku ľudskej existencie. Fascinujúca kapacita usudzovať, riešiť problémy a formovať nové pojmy umožňuje človeku povzniesť sa nad požiadavky prežitia, uvažovať o svojich možnostiach, ako aj porozumieť tomu, čím v skutočnosti je.

Myslenie predstavuje zložitý psychický proces formovania a nového zobrazenia dostupných informácií. Tento proces umožňuje spolupôsobenie mnohých psychických aktivít, ako je abstrakcia, usudzovanie, predstavivosť, riešenie problému, zovšeobecňovanie a prípadne aj tvorivosť. Podľa Mayera (1981) myslenie:

- 1) prebieha vo vedomí, avšak možno ho odvodiť z pozorovateľného správania,
- 2) je proces, ktorý manipuluje s poznatkami v poznávacom systéme,
- 3) smeruje k riešeniu problémov, ktoré jednotlivca zaujali.

Myslenie predstavuje poznávací proces založený na manipulácii s pojmami, prostredníctvom ktorého jednotlivec analyzuje podnety, rieši problémy, usudzuje, dosahuje vytýčené ciele a spolupracuje so svojim okolím (Ruisel, 2004).

Obvykle začína pochybnosťami, na ktoré je nutné reagovať a slúži na hľadanie a nachádzanie záverov. Hľadajú sa alternatívy, argumenty a ciele. Alternatívy predstavujú odpovede na položené otázky. Argumenty sú založené na výpovediach, ktoré posilňujú alebo oslabujú alternatívy. Ciele sú kritériá, užívané na hodnotenie alternatív prostredníctvom argumentov. Napríklad pri rozhodovaní o kúpe počítača (úvahy o tom, čo urobiť), alternatívami sú rôzne druhy počítačov. Argumenty sa opierajú o fakty, ktoré ich charakterizujú, ako sú požadované vlastnosti, spoľahlivosť prístroja a cena, za ktorú ho možno dostať na trhu. Ciele vyplývajú z vopred vymedzených kritérií, ako sú nízka cena, dostatočne veľká pamäť a podobne. Poznatky o počítačoch sa zhromažďujú prostredníctvom pamäti jednotlivca, ale aj pomocou vonkajších zdrojov, ako sú časopisy, priatelia alebo reklama.

Pri odvodzovaní záverov sa uplatňujú rôzne pravidlá alebo heuristiky, ktoré ovplyvňujú hľadanie. Napríklad pri dosahovaní cieľov možno postupovať tak, že sa vylúčia alternatívy, ktoré sú pre vybrané ciele naj-

menej výhodné alebo tak, že sa sformuje celkový dojem z jednotlivých možností tak, aby sa do úvahy brali všetky ciele a argumenty.

## RACIONÁLNE MYSLENIE

Racionálne myslenie úzko súvisí s hľadaním optimálnych alternatív a malo by byť nestranné, dostatočne objektívne a bez zamerania na určitú alternatívu. Nevyhnutné je skúmať, či úžitok z ďalšieho hľadania alternatív je väčší, než hodnota vynaložených nákladov na dosiahnutie cieľa, či už vzhľadom na čas alebo úsilie. Často je hľadanie príliš krátke. Závery nie sú vždy presvedčivé, pretože detailnejším hľadaním neraz možno dospieť k výhodnejším alternatívam.

Pozorovatelia často príliš dôverujú záverom, ku ktorým dospeli pomerne krátkym hľadaním. Argumenty ovplyvňujúce ich závery neraz hodnotia príliš subjektívne, prípadne akceptujú také argumenty, o ktorých sú presvedčení, že podporia ich predchádzajúce poznatky, alebo vyvrátia tie, s ktorými nesúhlasia. Všeobecne sa predpokladá, že argumenty odporujúce uprednostňovaným alternatívam sa prijímajú ako validnejšie, na rozdiel od podporných argumentov.

Racionálne zovšeobecnenia musia vyplývať z pravidiel maximalizujúcich dosiahnutie cieľa. Avšak táto tendencia sa všeobecne nepotvrďuje. Napríklad Larrick et al. (1990) skúmali postoje ľudí, nakoľko pri rozhodovaní pokladajú vynaložené náklady za stratené. V experimentálnej situácii skúmali, či ľudia, ktorí vopred zaplatili vysoké poplatky za halové tenisové kurty, hrávali na nich aj vtedy, keď ideálne počasie priam volalo po hre na vonkajších ihriskách. Výskumníci zistili, že abonenti v tejto situácii skutočne preferovali halové kurty. Jednoducho nechceli „premárniť“ vopred zaplatené peniaze. Ak sa však výhodnosť vonkajších kurtov experimentálne zvýšila (napríklad tým, že na nich vládla veselšia nálada), minuté peniaze ich rozhodovanie neovplyvňovali.

Pozorovatelia neraz pokladajú odmietanie rozhodnutí zahrnujúcich prípadnú chybu za menej škodlivé. Napríklad, ak sa dozvedia hoci len o malom riziku, že vakcína vyvolá chorobu, proti ktorej má vytvoriť odolnosť, pred očkovaním svojich detí zaváhajú. Evidentne usilujú o zníženie pravdepodobnosti choroby, pričom rozdiel medzi konkrétnym činom a odmietnutím je irelevantný.

Tieto zdanlivo iracionálne heuristiky vyplývajú z prehnaného zovšeobecňovania prípadov, ktoré sú validné v iných situáciách. Napríklad

pravidlo zamerané proti plytvaniu je rozumné a malo by sa dodržiavať. Vhodnú opačnú heuristiku ponúka výrok: „Uvažujme iba o budúcnosti“. Alebo pri posudzovaní správania iných ľudí, ich chybné správanie môže byť hodnotené tvrdšie, než chybné odmietnutia, pretože správanie pravdepodobne zahŕňa zlomyseľný zámer. Ale v prípade očkovania k žiadnej zlomyseľnosti nedochádza.

Škodlivé heuristiky možno napraviť vhodnými pokynmi. Napríklad Larrick et al. (1990) poskytli probandom krátky inštruktážny kurz o stratégiách myslenia, zameraný skôr na budúce výhody a zisky, než na stratené náklady. Tento tréning mal okamžitý vplyv na dotazníkové meranie efektu stratených nákladov. Sú dôkazy, že k podobnej situácii dochádza aj v reálnom živote. Pochopiteľne, že veľa probandov takéto usmernenie nepotrebuje. Dokážu sami najspôhlivejšie určiť heuristické postupy. Preto bývajú v živote úspešnejší. Obvykle zarábajú aj viac peňazí. Výber efektívnych heuristik môže ovplyvňovať aj sebareflexia jednotlivcov pri ich posudzovaní. Preto môžu usudzovať o efektívnosti jednotlivých heuristik pri dosahovaní vytýčených cieľov podobne, ako uvažujú o kúpe počítača.

Racionálne zovšeobecňovanie podobne ako racionálne hľadanie by malo byť objektívne. Niektorí jednotlivci zovšeobecňujú tak, že uprednostňujú alternatívy, ktoré už vopred akceptovali, najmä ak si želajú, aby vybraný záver bol pravdivý a najlepší. Preto argumenty interpretujú ako podporu tých možností, ktoré vždy uprednostňovali.

Lord et al. (1979) v jednom z klasických výskumov na túto tému zostavili dve skupiny probandov, pričom jednotlivci v prvej skupine uprednostňovali hrdelné tresty a v druhej ich odmietali. Obom skupinám prečítali dve realistické poviedky, jedna z nich uvádzala argumenty, podľa ktorých hrdelné tresty odrádzajú páchatel'ov vážnych zločinov, druhá poviedka takéto argumenty odmietala. Autori očakávali, že obe skupiny po vypočutí uvedených informácií zmiernia svoje protikladné postoje. No stal sa opak, účastníci experimentu svoje postoje ešte vyhrtili. Probandi v oboch skupinách ignorovali argumenty, ktoré neboli v súlade s ich názormi, ale akceptovali argumenty, ktoré boli s ich postojmi v súlade.

Tieto subjektívne odpovede na argumenty môžu byť ovplyvnené aj vzdelaním. Ľudia s vyšším vzdelaním ich všeobecne prejavujú menej výrazne, než ich náprotivky s nižším vzdelaním. Pochopiteľne, že toto pravidlo má množstvo výnimiek, najmä pri zaujímaní postojov k rôznym politickým javom.

Avšak optimálne rozhodovanie nezávisí len od racionálneho myslenia. Rozhodnutia nesporne ovplyvňujú aj špecifické poznatky, ako aj osobnostné vlastnosti pozorovateľa, ktoré posudzovateľ nemá vždy pod kontrolou.

## DIALEKTICKÉ MYSLENIE

Dialektické myslenie sa orientuje na porovnávanie alebo syntetizovanie faktov, stanovísk a protichodných hľadísk. Pozoruhodné je, že aj keď pojem dialektiky je dávno známy, do hlavného prúdu psychologického myslenia sa dostal až v sedemdesiatych rokoch minulého storočia. Dokonca ešte na počiatku 3. tisícročia nie je príliš známa podstata dialektického myslenia (predovšetkým kognitívnych schopností, ktoré ho umožňujú) a jeho vplyv na základné posudzovanie a rozhodovanie.

Dialektika (grécky dialektikos) znamená dialóg alebo konverzáciu, ktorú možno interpretovať ako komunikáciu so sebou alebo s ostatnými. Pojem dialektiky má dlhú filozofickú tradíciu, ktorá, ak možno veriť Aristotelovi, pravdepodobne začala u starovekého gréckeho filozofa Zenóna z Eley. Dialektika v pôvodnom vymedzení sa týkala umenia konverzácie alebo debaty a jej využitia ako metódy hľadania za účelom generovania poznatkov alebo hľadania pravdy prostredníctvom usudzovania. Dialektika sa tak stala odvetvím epistemológie, odborom filozofie, ktorá sa zaujíma o podstatu poznania reality.

Časom sa pojem dialektiky rozšíril o skupinu dialektických svetových názorov. Moderná dialektika sa pravdepodobne sformovala zo širšieho filozofického myslenia v priebehu renesancie a kulminovala v 19. storočí, najmä vo forme dialektického idealizmu Hegela.

Teória Hegela ponúka integratívny a zložitý pohľad na logiku dialektiky. Podstatou dialektiky je protiklad, ktorý je vrodenný vo všetkom a je zdrojom zmeny. Logika dialektiky (ktorú Hegel nazval objektívnou alebo absolútnym myslením), je do určitej miery ekvivalentom prirodzeného zákona univerza. Externe ovláda vývin svetovej histórie a interne reguluje racionálne procesy. Racionálne procesy sú súčasťou vyvíjajúceho sa univerza. Preto podľa Hegela externé (objektívne) a interné (subjektívne) procesy dialektiky sú zjednotené do dialektického celku. Marxistický dialektický materializmus bol odvodený z Hegelovej teórie, ale dôraz sa kládol namiesto idealizmu na materializmus a dialektické analýzy autori aplikovali na politickú a ekonomickú oblasť.



## Dialektické myslenie ako metóda usudzovania

Dialektické myslenie ako metóda usudzovania má dlhú tradíciu v západnom myslení. Jedným z príkladov dialektickej metódy sú Platónove Dialógy, v ktorých sa pravda hľadala prostredníctvom otázok a odpovedí. Aristoteles sa tiež zaujímal o dialektiku ako o metódu usudzovania, ale používal ju ako synonymum pre logiku. Odlišil dialektiku od „analytiky“, ako vedu o pravdepodobných záveroch, od vedy o dôkazoch.

Prví myslitelia, ktorí odlišili dialektické usudzovanie od formálnej logiky, boli Kant a Hegel. Kant rozvinul dialektické myšlienky v učení o antinómiách (protirečeniach). Dialektika rozumu je ilúziou, ktorá mizne, len čo sa myslenie vráti do svojich hraníc, vymedzených iba poznaním všeobecných javov. Rozum sa nemôže dostať za hranice zmyslovej skúsenosti a poznať „veci osebe“. Takéto pokusy vedú rozum do protirečenia, to jest umožňujú zdôvodniť tak tvrdenie (tézu), ako aj popieranie (antitézu) každej z nasledujúcich „antinómií čistého rozumu“:

- 1) svet je konečný - svet je nekonečný,
- 2) každá zložitá substancia sa skladá z jednoduchých častí - neexistuje nič jednoduché,
- 3) na svete existuje sloboda - na svete neexistuje sloboda,
- 4) existuje prapríčina sveta (Boh) - neexistuje prapríčina sveta.

I. Kant veril, že sú spôsoby, ako prekročiť veci ako prežívané („fenomény“) a hľadať konečnú realitu vecí („noumenon“), ktoré existujú nezávisle od skúsenosti a postihujú sa čistým rozumom. Je to Kantova transcendentálna dialektika.

Hegel predpokladal, že evolúcia ideí prebieha prostredníctvom dialektického procesu – t. j. pojem (alebo téza) speje k svojmu opaku (antitéza) a ako výsledok tohto protikladu narastá syntéza, ako najvyššia pravda. Dialektika je preto prechodom jedného určenia do druhého, pri ktorom sa ukazuje, že tieto určenia sú jednostranné a obmedzené, to jest, že obsahujú negáciu seba samých. Preto je dialektika hybnou silou každého vedeckého rozvíjania myšlienky a je princípom, ktorý jediný vnáša do obsahu vedy imanentnú súvislosť a nevyhnutnosť. Hegelovská metóda usudzovania sa do určitej miery stala synonymom dialektického myslenia v západnej kultúre.

## **Dialektické myslenie ako forma argumentu**

Dialektické myslenie sa v súčasnej epistemológii definuje ako forma argumentu (napr. Habermas, 1972), zámerne komplikujúca stanoviská účastníkov. V usudzovaní prebiehajúcom podľa pravidiel formálnej logiky, argument je platný vtedy, ak záver či už deduktívne vyplýva z premís, alebo získava presvedčivosť z nich, prípadne obsahuje len pravdivé premisy. Avšak v dialektickom argumente alebo v rozprave, kde dvaja (alebo viac) rečníkov postupne bránia konfliktné pozície, pričom obaja uvádzajú premisy na podporu vlastných pozícií, posúdenie kvality argumentu je vecou sociálnej epistemológie a konverzačných noriem. V tejto forme argumentu je opačná perspektíva vyvolávaná kvôli úspešnému priebehu samotnej rozpravy.

## **Dialektické myslenie ako psychologický pojem**

V sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch minulého storočia skupine bádateľov, ktorá mala záujem hlavne o výskum myslenia dospelých, už nestačili základné tézy teórie Piageta, obmedzené na adolescentné vekové obdobie. Riegel (1973) v Dialektických operáciách kritizoval limitovanosť formálnych operácií a upozornil najmä na dôležitosť manipulovania s protikladmi. Pre dialektické operácie je typický hlavne záujem o konečný poznávací vývin, ako aj o podstatu zrelého myslenia.

Empirickejší prístup k tejto problematike ponúkol Basseches (1984), ktorý uverejnil 24 poznávacích schém ľudského myslenia ako základnú zložku dialektického myslenia. Tieto „dialektické schémy“ zahŕňajú kroky v dialektických analýzách a spôsoby uvedenia a udržania dialektického pohybu v rámci vlastného myslenia, ako sú poznávanie a opis vývinu tézy - antitézy - syntézy, umiestnenie a opis protikladov a trvanie a opis recipročných vzťahov. Zistilo sa, že takáto forma dialektického myslenia nadobúda dôležitosť najmä vo vyššom veku. Ľudia v strednom veku a starší, pravdepodobne častejšie akceptujú protiklady v realite a syntetizujú protiklady vo svojom myslení, než ich mladšie náprotivky. (Ako bude vyplývať z ďalších diskusií, schopnosť zvládať protiklady je dôležitou súčasťou múdrosti). Avšak niektorí autori sú presvedčení, že samotné formálne operácie možno pokladať za dialektické formy myslenia.

Napríklad Piaget (1980) argumentoval, že v praxi sa možno stretnúť s dvomi typmi protikladov: s logickými protikladmi („reálne protikla-

dy“), vyplývajúcimi z chýb pri usudzovaní a prirodzenými protikladmi („pseudoprotiklady“), súvisiacimi s nerovnováhou jednotlivcových poznatkov. Dialektická syntéza podľa Piageta je procesom nového nastolenia rovnováhy formálnych operácií, ku ktorým dochádza pri aktivite s prirodzenými protikladmi.

Kompromis ponúkla Kramerová (1990) konštatovaním, že formálne a postformálne operácie môžu aktuálne zobrazovať rozdielne pohľady na svet, nie však nevyhnutne dva odlišné stupne ľudského poznávacieho vývinu. Formálne operačné myslenie je analytickým pohľadom na svet, zdôrazňujúcim nezávislosť premenných a základnú stabilitu, zatiaľ čo postformálne operačné myslenie formuje syntetický pohľad, predpokladajúci nezávislosť premenných a zmien.

### **Dialektické myslenie ako zdroj individuálnych rozdielov**

Konštrukt pojmovej alebo integratívnej komplexnosti použili experti v rôznych oblastiach humanitných vied, v snahe zachytiť individuálne rozdiely v komplexnosti poznávacích pravidiel, ktoré ľudia používajú pri spracovávaní a analýze informácií. Úroveň integratívnej komplexnosti v myslení sa u ľudí individuálne líšia. Napríklad procesy usudzovania a riešenia problému môžu byť charakteristické či už nízkym rozlišovaním (nedostatočné uvedomovanie alternatívnych spôsobov predvážania problémov), výrazným diferencovaním s nízkou integráciou (uvedomenie alternatívnych spôsobov predvážania problémov, avšak bez pochopenia vzťahov medzi pohľadmi na svet), alebo vysokým rozlišovaním s vysokou integráciou (uvedomenie rôznorodých pohľadov a vzťahov medzi perspektívami). Dialektické myslenie by sa malo zobraziť vo vyšších úrovniach integratívnej komplexnosti.

Predpokladá sa, že psychologické výskumy vyjednávania, manažmentu konfliktov a rozhodovania naznačujú, že integrácia rôznych pohľadov riešenia problémov zlepšuje výkonnosť a výkony. Zistilo sa, že vyjednávanie presadzujúce spoluprácu medzi dvomi stranami, skôr dospeje k dohode, než súťaživé vyjednávanie. V procese rozhodovania metóda dialektických otázok ponúka štruktúrovanú diskusiu. Nevýhodná sa ukazuje najmä stratégia, ak sa pri vyjednávaní odmieta ponúkaný plán bez príslušného kontraplánu.

## Kulturálne základy dialektického myslenia

Napriek rozdielom medzi rôznymi koncepciami dialektického myslenia, väčšina z nich spĺňa príbuzné požiadavky. Po prvé sa predpokladá, že protiklady majú prechodný stav, ktorý postupne nahrádza integrované a syntetizované myslenie. Po druhé sa očakáva, že pokrok v usudzovaní je lineárny, logický a pohybuje sa iba jedným smerom - od protikladov k syntéze. Po tretie sa konštatuje, že integrácie alebo syntézy prebiehajú na vyšších stupňoch poznávacieho reťazca, čím sa získavajú prepracovanejšie, tvorivejšie a pokročilejšie formy myslenia. Napokon väčšina týchto prístupov je zakorenená v zákonoch formálnej logiky, najmä v zákone o ne-protikladoch.

Zistilo sa tiež, že niektoré kultúrne skupiny sú v usudzovaní a myslení o svete, poznatkoch a ľudskom živote dialektickejšie, než iné. Napríklad Peng a Nisbett (1999) zistili, že čínska ľudová epistemológia (laické presvedčenie o poznávaní) zdôrazňuje tri vzájomne prepojené princípy - *princíp zmeny* (realita je proces, ktorý sa neustále mení), *princíp protikladu* (realita nie je presne stanovená, ale je plná protikladov) a *princíp holizmu* (v realite nič nie je izolované, ale prvky sú prepojené a celok predstavuje viac, než súhrn jednotlivých častí). Tieto princípy formujú základy čínskeho dialektického myslenia, ktoré je zdanlivo protikladné s tromi základnými zákonmi formálnej logiky: *zákonom identity* (ak je niečo pravdivé, tak je pravdivé), *zákonom o ne-protikladoch* (žiadny výrok nemôže byť súčasne pravdivý a nepravdivý) a *zákon vylúčenia stredu* (ľubovoľný výrok je buď pravdivý alebo nepravdivý). Takéto epistemologické rozdiely sa zistili v kultúrach Východu i Západu. Napríklad čínsky folklór obsahuje viac dialektických prísloví v porovnaní s americkým folklórom. Američania ako celok uprednostňovali skôr nedialektické než dialektické príslovie a Číňania pri prezentovaní prísloví z čínskej, americkej a jidiš kultúry sa prikláňali skôr k dialektickým prísloviám v porovnaní s nedialektickými.

## Vplyvy dialektického myslenia na usudzovanie

Uvedené epistemologické rozdiely v dialektickom myslení naznačujú výrazné kultúrne rozdiely v usudzovaní o protikladoch. Napríklad už spomínaný Peng a Nisbett (1999) vo výskume riešenia konfliktov zistili, že americkí riešitelia protikladov boli v každodennom živote nekompromisnejší a polarizovanejší. Čínske odpovede boli dialektickejšie a

kompromisnejšie. Ich dialektické myslenie môže významne prispievať k tendencii, že Číňania sa zriedkavejšie než Američania zapájajú do diskusií a formálnych argumentácií.

Peng a Nisbett (1999) tiež americkým a čínskym študentom prezentovali logické a dialektické argumenty, ktoré sa týkali fyziky a náboženstva a opätovne zistili, že Číňania uprednostňovali dialektické argumenty. V priamom teste kultúrnych rozdielov pri usudzovaní o protikladoch použili ako podnety protikladné výskumné správy a vyžadovali od probandov, aby posúdili vierohodnosť jednotlivých informácií. Zistili, že americkí účastníci volili diferencovanejší prístup, takže keď im prezentovali menej presvedčivý dôkaz proti vierohodnejšiemu tvrdeniu, posudzovali ich ako pravdepodobnejšie než tie, ktoré neobsahovali žiadne protikladné dôkazy. Naopak, Číňania predviedli kompromisnejší prístup. Viac i menej pravdepodobné tvrdenia pokladali za rovnako pravdepodobné. Správali sa tak, akoby verili, že obe tvrdenia môžu byť pravdivé.

## KRITICKÉ MYSLENIE

Pojem kritického myslenia sa často používa ako synonymum kvalitného alebo zrozumiteľného myslenia. Z hľadiska kognitívnej psychológie kritické myslenie využíva schopnosti a stratégie zvyšujúce pravdepodobnosť žiaducich výstupov, kde vymedzenie žiaducosti závisí od individuálnych cieľov a hodnôt. Preto je všeobecne známe, že kvalita myslenia sa posudzuje v rámci hodnotového systému jednotlivca. Obsah kritického myslenia zasahuje do takých problémových oblastí, ako je vedecké myslenie, formálna logika, pravdepodobnostné myslenie, hodnotenie kvality informácií, generovanie a výber alternatív a cieľov, analyzovanie argumentov pre posúdenie správnosti záverov a pod. Použitie slova „kritický“ reprezentuje pojem kritiky alebo hodnotenia procesov použitých pri myslení a výstupov myšlienkových procesov. To neznamená nevyhnutne negativizmus (ako u kritika za každú cenu), ale dosiahnutie reflexívneho posúdenia alebo informačnej spätnej väzby. Úvahy o kritickom myslení majú v psychológii pomerne dlhú tradíciu. Dewey už roku 1909 ponúkol pojem „reflexívneho myslenia“, prekvapujúco podobný vymedzeniam kritického myslenia, ktorý neskôr začali používať kognitívni psychológovia.

## Potreba kritického myslenia

Zmeny v požiadavkách na žiaduce pracovné návyky a zvyšujúca sa zložitosť technologicky orientovanej spoločnosti kladie zvýšené nároky aj na myslenie, inteligenciu a múdrosť občanov vo viac i menej rozvinutých spoločnostiach. Nie div, že táto situácia zvyšuje požiadavky na školský systém a kurzy kritického myslenia sa stávajú súčasťou vzdelávania. Záujem sa zvyšuje najmä o formovanie takých poznávacích schopností, ktoré umožňujú vývin efektívneho a tým kritického občianstva a ekonomického rastu v treťom miléniu. Na druhej strane ide o dvojznačnú stratégiu s rôznymi rizikami. Možno skutočne od politikov očakávať, že budú úprimne akceptovať zvyšovanie kritického myslenia svojich voličov? Budú im potom stačiť jednoduché volebné slogany a sľuby, o ktorých nik nepredpokladá, že sú myslené vážne?

## Interdisciplinárne perspektívy

Žiadna vedná disciplína si dosiaľ nemôže plne nárokovať rozhodujúcu úlohu pri výskumoch myslenia. Isté hierarchické pozície však zaujala kognitívna psychológia. Pre kognitívnu psychológiu štúdium myslenia sa začalo v Lipsku, v laboratóriu Wilhelma Wundta, pokladaného za „otca psychológie“. Moderné poznávacie prístupy k štúdiu myslenia vychádzali z dvoch rozdielnych hľadísk - deskriptívneho a preskriptívneho (normatívneho).

Deskriptívny prístup presadzoval katalogizovanie bežných omylov, vyplývajúcich zo spoliehania sa na malé výbery, zamieňanie korelácií s príčinami alebo z predpojatosti, vyplývajúcej z uprednostňovania argumentov potvrdzujúcich preferovanú hypotézu. Deskriptívny prístup ku kritickému mysleniu sa zamerával na spôsob, akým „myslenie prebieha chybné“ a návody, používajúce tento rámec, obvykle zahŕňajú opatrenia, ktoré majú zabrániť chybnému mysleniu. Naopak, preskriptívny prístup sa koncentruje na stratégie umožňujúce kvalitné myslenie, ako je primerané využívanie základných informácií a vedeckých princípov (najmä prostredníctvom induktívneho myslenia). Menší dôraz kladie na pragmatiku myslenia.

## **Myslenie možno zlepšiť inštrukciami**

Z hľadiska kognitívnej psychológie sa pri štúdiu kritického myslenia dôraz kladie na vedecké usudzovanie. Tieto princípy poskytujú empirické bázy pre prijímanie adekvátnych záverov. Podľa toho inštrukcie na prehĺbenie kritického myslenia by mali byť značne náročné. Napriek určitej skepse predbežné výskumy naznačujú, že myslenie sa môže skvalitňovať, ak sa jednotlivec naučí vhodne spoznávať a aplikovať schopnosti a stratégie kritického myslenia. Spomedzi jednotlivých stratégií treba vyzdvihnúť najmä: pochopenie, ako je určitá príčina determinovaná; spoznanie a kritika predpokladov; analýza vzťahu medzi prostriedkami a cieľmi a problémy s poznávaním. Dôkazy o pozitívnom pôsobení inštrukcií na kritické myslenie naznačujú, že špecifické inštrukcie umožňujú ich prenos na nové súvislosti, čo môže v mnohých situáciách viesť k zrelšiemu mysleniu.

## **Sieťový model myslenia a poznávania**

Poznávací prístup ku kritickému mysleniu je založený na základných pojmoch kognitívnej metodológie, najmä na spôsobe organizácie pamäťového obsahu a navrhovania inštrukcií skvalitňujúcich myslenie. Tento proces prebieha prostredníctvom myslenia a poznávania a realizuje sa v pamäťovom sklade, reprezentovanom ako sieť vzájomne prepojených sémantických pojmov, známych ako „poznávacie štruktúry“. Vnútna reprezentácia významu v pamäti determinuje spôsob použitia informácie a okolnosti, za ktorých sa niektoré spomienky na rozdiel od iných vybavujú, čo obvykle závisí od kontextových kľúčov. Význam je skrytý vo vzájomných prepojeniach medzi vnútrom vlastnej poznatkovej štruktúry a inými poznatkovými štruktúrami.

Sieťový model poznatkovej reprezentácie je analogický so vzorcom neurochemickej aktivity alebo biologických základov myslenia. Akoby potvrdzoval biologickú podstatu poznávania. Sieťový model aktivuje užitočný spôsob uvažovania v kontexte kritického myslenia: chybný myšlienkový vzorec, ako je napríklad zamieňanie korelácií s príčinami, vytvára spojenia medzi poznatkovými reprezentáciami „spoluvýskytu“ dvoch udalostí a poznatkovou reprezentáciou „príčiny“. Pri úsilí opraviť chybný myšlienkový kontakt, by sa toto spojenie malo zoslabiť alebo prerušiť a nahradiť spojeniami medzi pojmami, ako sú „náhodné určenie podmienok“ a „príčinnosť“. K chybnému spojeniu dochádza najmä

vtedy, ak „spoluvýskyt“ a príčinná línia sú v súlade s inými presvedčeniami jednotlivca o príčinách jednotlivých výstupov (napríklad očakávanie, že marihuana zvyšuje pravdepodobnosť používania „tvrdších“ drog.)

Ak sú schopnosti kritického myslenia primerane rozvinuté, do siete sa pridávajú nové spojenia a formujú sa prídavné poznatkové štruktúry a nové vybavovacie kľúče sa efektívne spájajú so spomienkami uloženými v dlhodobej pamäti. Sieťový model myslenia a poznávania je dynamický najmä u jednotlivcov, ktorí postupne modifikujú svoje poznatkové štruktúry a prepracúvajú spojenia medzi nimi. Taktiež sa predpokladá, že mysliaci človek je aktívnym hľadačom informácií, aplikujúcim myšlienkové schopnosti alebo stratégie na zvládnutie dostupných informácií uložených v pamäti. Individuálne rozdiely v motivácii zvládnuť namáhavú poznávaciu činnosť kritického myslenia a individuálnu podstatu uložených poznatkov, sú tiež dôležitou súčasťou týchto modelov.

### **Štyri zložky kritického myslenia**

V súčasnosti sa do popredia záujmu dostáva štvorzložkový model kritického myslenia a poznávania. Zahŕňa:

- a) dispozície pre namáhavé myslenie a učenie potrebné na kritické myslenie,
- b) poznatky o schopnostiach kritického myslenia,
- c) tréning štruktúry pre uľahčenie transferu medzi kontextami a
- d) metapoznávací monitoring (Halpern, 2000).

#### *Dispozičná alebo postojová zložka*

Kritické myslenie vyžaduje motiváciu alebo dispozíciu k náročnému psychickému úsiliu, pretože sa často predpokladá časovo predĺžené uvažovanie so zmyslom pre presnosť a pozornosť k detailom. Dispozičná alebo postojová zložka znižuje vzdialenosť medzi kognitívnou psychológiou a emóciami a motiváciou, napríklad pôsobením antidogmatizmu, motiváciou objektívne hodnotiť informácie a pochopením rozdielov medzi racionalizáciou a usudzovaním. Tieto nekognitívne aspekty dispozície ku kritickému myslieniu zahŕňajú tendenciu skúmať problém z rôznych perspektív a tolerovať nejednoznačnosť a neurčitosť. Tieto zložky kritického myslenia sa prekrývajú s emočnými, resp. afek-



tívnymi podnetmi. Poznávacie a emočné procesy pôsobia vo vzájomných vzťahoch. Inštrukcie týkajúce sa dispozičných aspektov kritického myslenia zdôrazňujú plánovanie, potláčanie nekontrolovaných impulzov a používanie situačných, ako aj sociálnych a kontextových premenných pri regulácii myslenia a konania.

### *Zložka schopností*

Schopnosti kritického myslenia, niekedy nazývané aj „schopnosti vyššej kategórie“ sa odlišujú od ich jednoduchších foriem, ako sú mechanické opakovanie alebo rutinné počítanie. Schopnosti kritického myslenia vyžadujú také kognitívne procesy, ako sú usudzovanie, analýzy, syntézy a hľadanie súvislostí. Komplexnosť v myslení často vyplýva z komplexnej podstaty problému, prípadne z potreby rozhodovať sa a riešiť problémy a uplatňuje sa najmä vtedy, ak dostupná informácia je nekompletná, viac-menej pravdepodobná alebo nedostatočne dôveryhodná. Krátky prehľad schopností kritického myslenia zahŕňa verbálne usudzovacie schopnosti umožňujúce odolávať bežným presvedčovacím technikám, ako aj schopnosť analyzovať argumenty. Prípadne možno uvažovať aj o sklone k primeranému zhodnoteniu presvedčivosti záverov, vyplývajúcich z príčin a dôkazov, k zvládnutiu neurčitosti a neistoty pri prijímaní rozhodnutí a schopnosti produkovať zložité alternatívy a ciele pri riešení problémov a pri rozhodovaní.

### *Tréning na podporu prenosu*

Schopnosti kritického myslenia sa niekedy neuplatňujú dostatočne úspešne, najmä ak sa nevhodne použijú v nových súvislostiach. K dispozícii je dostatok dôkazov, že tento prenos neprebíha automaticky.

Schopnosti kritického myslenia a možnosti ich prenosu možno zdokonaľovať tréningom. Pravdepodobnosť prenosu sa môže zvýšiť príkladmi z rôznych tematických oblastí a formovaním štruktúry problémov, ktoré môžu pôsobiť ako vybavovací kľúč. V popredí stojí štruktúrna citlivosť myslenia, najmä vzhľadom na stratégie riešenia problémov. Usudzovanie, riešenie problémov a učenie závisí od kapacity kódovať a manipulovať s príbuznými poznatkami. Príbuzné štruktúry medzi významovými pojmami sú v poznávacích modeloch myslenia primárne. Štruktúrny tréning je založený na modeloch ľudského poznávania, kto-

rých význam sa vytvára tak, akoby bol skrytý vo vzťahoch medzi pojmami, uloženými v dlhodobej pamäti. Cieľom štruktúrneho tréningu je naučiť jednotlivca, aby si uvedomil, kedy jednotlivé schopnosti môžu byť užitočné (napríklad tendencia k priemeru alebo zvažovanie viacnásobných alternatív bez ohľadu na obsah problému).

### *Metapoznávaci monitoring*

Regulačnou funkciou kritického myslenia je „metapoznávanie“, zamerané na hodnotenie vlastných poznávacích schopností a využitie týchto informácií na vyvodzovanie záverov o úrovni vlastného myslenia a učenia. Primerané metakognitívne poznanie zahŕňa hodnotenie známeho obsahu a toho, čo je potrebné, aby sa stalo známym, ako aj vymedzenie cieľov a plánov na ich dosiahnutie. Kritickí myslitelia si tiež uvedomujú, kedy nemajú dostatok informácií, aby dospeli k zmysluplným záverom a aké sú rozdiely medzi pravdepodobnými, nepravdepodobnými a reálnymi výstupmi. Metapoznávaci monitoring je založený na vedomom zvažovaní poznávacích schopností jednotlivca a na presnom hodnotení poznávacích zdrojov, umožňujúcich reguláciu správania jednotlivca.

Metapoznávanie je založené na troch aktivitách, ktoré sú pre kritické myslenie kľúčové: *monitorovanie*, *regulácia* a *chápanie*. *Monitorovanie* zohráva dôležitú úlohu najmä pri získavaní poznatkov - ovplyvňuje, nakoľko sa jednotlivec naučí nový učebný materiál a pochopí zložitejšie pojmy. *Regulačná* funkcia je dôležitá, pretože motivuje poznanie - ak učenie alebo porozumenie neprebehne dostatočne kvalitne, je potrebné, aby sa týmto procesom venovala dodatočná pozornosť a motivácia. *Chápanie* sa uplatňuje najmä pri posudzovaní spoľahlivosti vlastného hodnotenia, nakoľko riešenie jednotlivca uspokojilo. Takto metapoznávanie tvorí základ pre viacnásobné, postupné procesy, ktoré sú pre kritické myslenie podstatné.

### **Tvorivé a kritické myslenie**

Tvorivé myslenie spočíva v produkcii neobvyklých a kvalitných odpovedí pri riešení problémov. Toto vymedzenie je porovnateľné s definíciami kritického myslenia. Rozdiel spočíva snáď len v tom, že tvorivé myslenie predpokladá využitie neobvyklých stratégií alebo schopností.

Na porovnanie možno uviesť, že myšlienkové schopnosti použité pri kritickom myslení môžu byť buď bežné alebo neobvyklé. Takto je kritické myslenie nadradené tvorivému. Kritické myslenie vyžaduje tvorivosť (neobvyklé a hodnotné riešenia) v mnohých aspektoch - generovanie alternatív k problému, nové definovanie cieľov a uvedomenie, ktoré schopnosti kritického myslenia sú v nových situáciách žiaduce. Pochopiteľne, že rozdiel medzi kritickým a tvorivým myslením nemožno detailne vymedziť. Bežné a neobvyklé myšlienkové schopnosti na seba nadväzujú.

Weisberg (1993) v analýzach tvorivého myslenia, založených na kauzistikách, prisudzoval pôvod tvorivého myslenia prežívaniu, ovplyvňovanému jednotlivými oblasťami poznania. Z toho vyplýva, že štruktúrny tréning, určený na zlepšenie prenosu myšlienkových schopností prostredníctvom analógií, je kľúčovou zložkou inštrukcií, určených na zlepšenie kritického myslenia. Ak sa tieto schopnosti využívajú v nových oblastiach poznania, ich aplikácia môže pripadať neobvyklá alebo inak povedané, tvorivá. Preto heuristiky aktivujúce nové spôsoby vytvárania asociácií a využívajúce príklady a analógie z mnohých rozdielnych kontextov, sú dôležitou súčasťou kurzov kritického a tvorivého myslenia.

### **Úloha kontextu a posudzovania**

Inštruktáže kritického myslenia vyplývajú z potreby rôznych druhov schopností v závislosti od súvislostí a od schopnosti uvedomiť si, že myšlienkové schopnosti, použité v určitých súvislostiach (napríklad pri stanovení účinnosti liekov), sú užitočné aj vo veľmi odlišných situáciách (napríklad pri rozhodnutí, ako obchodné embargo zlepší politické vzťahy s inou krajinou). Preto sa inštruktáže o kritickom myslení odlišujú od inštruktáží vo formálnej logike, charakteristických zložitým používaním sylogizmov a lineárneho usudzovania, ktoré je úzko závislé od pravidiel a nemení sa vzhľadom na širšie súvislosti. Kritické myslenie je komplexnejšie než pravidlami riadená deduktívna logika. Aby bolo prakticky upotrebitelné, môže vyžadovať usudzovanie, obvykle v podmienkach neistoty a nejednoznačnosti, ktoré sú súbežné s mnohými situáciami reálneho života.

Kritické myslenie sa niekedy označuje ako „autentické myslenie“, pretože reguluje bežné problémy reálneho života. Praktické príklady sú často založené na rôznych scenároch, ako sú napríklad argumenty z úvodníkov novín, rozhodnutia týkajúce sa výberu optimálnej lekárskej

procedúry z množiny nedokonalých alternatív (nájdanie najmenšieho zla) a riešenie problémov, ako získať peniaze do najbližšej výplaty. Niektoré antagonizmy medzi kritickým myslením v rámci kognitívnej psychológie a v rámci filozofie spočívajú hlavne v rozsahu, nakoľko každá disciplína uprednostňuje prístupy podľa pravidiel alebo heuristik (čiže pravdepodobnostné).

### **Kritické myslenie a múdrosť**

Súčasná kognitívna psychológia ponúka vhodný model na zvyšovanie úrovne kritického myslenia. K dispozícii je dostatok dôkazov svedčiacich o tom, že úroveň myslenia sa v pedagogickom procese môže zvýšiť, ak pôsobením kritického myslenia dochádza k prenosu medzi rôznymi súvislosťami, ak sa zvýšia dispozície ku kritickému mysleniu a ak sa metapoznávaci monitoring použije na reguláciu procesu myslenia (najmä vzhľadom na reguláciu kognitívnych omylov).

Pozoruhodné je, že kritické myslenie prekračuje rámec bežného laboratórneho výskumu a akceptáciou kognitívnej metaúrovne sa prikláňa k múdroslovej orientácii. Preto možno hľadať analógie medzi múdrosťou a správaním kriticky mysliaceho človeka (v situáciách každodenného života):

- 1) Obvykle sa vciťuje do perspektív iných. Nie je zajatcom vlastných názorov. Dokáže tolerovať životné skúsenosti a požiadavky ostatných ľudí, aj keď sú zásadne odlišné od jeho vlastných. Udalosti sa snaží chápať a hodnotiť z rôznych hľadísk.
- 2) Kriticky mysliaci človek si je vedomý svojej možnej zaujatosti. Pri hodnotení sa usiluje svoju zaujatosť odhaliť a minimalizovať.
- 3) Je prispôsobivý i primerane skeptický. Je otvorený k novým informáciám, myšlienkam i výrokom. Seriózne uvažuje o alternatívnych vysvetleniach a možnostiach. Túto otvorenosť myslenia však zmierňuje primeranými pochybnosťami a často sa pýta „aké dôkazy podporujú toto tvrdenie.“
- 4) Orientuje sa na uvážlivé myslenie, odmieta povrchné odpovede. Namiesto toho zvažuje rôzne alternatívy.
- 5) Pred prijatím záverov starostlivo skúma dôkazy. Snaží sa zvažovať prínos jednotlivých dôkazov. Pri ich vyhodnocovaní hodnotí, nakoľko ide o empirické poznatky a nakoľko o individuálne pocity a osobné prežitky.

- 6) Zásadne nespája dôkaz s jeho nositeľom. To znamená, že neodmieta určitý výrok len preto, že ho vyslovil nesympatický alebo nepriateľský človek. Zameriava sa len na problém a nie na jeho nositeľa. V takomto prípade sa kritické myslenie približuje problémovému mysleniu.

Ako vidno, viaceré tieto požiadavky úzko súvisia aj s regulačnou úlohou múdrosti (Ruisel, 2005).

Ako vyplýva z týchto úvah, kritické myslenie sa nezakladá na izolovanej schopnosti, ale skôr na množine osobnostných, postojových a kognitívnych schopností, ktoré možno aktívne aplikovať pri logickom zvažovaní všetkých dôvodov za a proti.

## KONŠTRUKTÍVNE MYSLENIE

Podľa Epsteina (1994) konštruktívne myslenie predstavuje kognitívnu aktivitu, významnú pre aktiváciu praktickej, sociálnej i emočnej inteligencie pri zvládaní problémových situácií i pri obmedzovaní psychickej záťaže.

Koncepcia konštruktívneho myslenia je odvodená z kognitívne - skúsenostnej teórie poznania seba, predpokladajúcej pôsobenie dvoch druhov inteligencie. Prvá z nich má skôr abstraktný charakter a je merateľná intelligenčnými testami. Druhou je tzv. skúsenostná inteligencia, využitelná najmä pri riešení praktických problémov v každodennom živote. Ku konštruktívnemu mysleniu dochádza spracovaním informácií prostredníctvom tzv. skúsenostného systému, ktorý je dôsledkom skúsenostnej inteligencie.

Skúsenostná inteligencia je založená na schopnosti ľudí učiť sa priamo zo svojich skúseností. Učenie prebieha viac-menej automaticky, bez úsilia alebo vedomého prežívania. Vynára sa však otázka: ako môžeme merať spracovanie informácií, keď si ich ľudia neuvedomujú? Alebo inak povedané slovami Epsteina „Ak skúsenostný systém operuje podvedome, ako môže byť prístupný výpovedi?“

Podľa Epsteina jednotlivci pochopiteľne nedokážu zasahovať do skúsenostných nevedomých procesov, ale dokážu opísať uvedomenie si dôsledkov tohto nevedomého myslenia, vyvolávaného navyknutými automatickými myšlienkami jednotlivca.

Automatické kognície môžu, ale nemusia byť adaptívne. Na deštruktívnu úlohu nevedomých automatických kognícií pri interpretovaní

udalostí a riadení správania upozornili najmä klinickí psychológovia Beck, Ellis, Meichenbaum a iní.

Na meranie konštruktívneho myslenia Epstein zostavil a štandardizoval *Dotazník konštruktívneho myslenia*. Je určený na meranie automatického konštruktívneho i deštruktívneho myslenia. Z toho vyplýva, že ide o bipolárny pojem.

Súčasná verzia dotazníka obsahuje 108 položiek rozdelených do šiestich hlavných a troch kontrolných škál. Hlavné škály dotazníka sú:

- *emočné zvládanie*
- *konatívne zvládanie*
- *osobné poverčivé myslenie*
- *kategorické myslenie*
- *ezoterické myslenie*
- *naivný optimizmus*

*Emočné zvládanie* - jednotlivci s vysokými hodnotami v tejto škále obvykle zvládajú záťažové situácie spôsobom, nevyvolávajúcím nadmerný stres. Emočné zvládanie je viac spojené s odmietaním myslenia vyvolávajúceho negatívne emócie a stres, než so zachytením myslenia posilňujúceho silné pozitívne emócie. (Ponúkajú sa položky typu „Som veľmi citlivý na odmietanie“ alebo „Moja myseľ často hromadí neprijemné udalosti z minulosti“.) Tieto položky sú citlivé na situácie, v ktorých jednotlivec nemá dostatok efektívnych zvládacích stratégií.

*Konatívne zvládanie* - meria tendenciu k mysleniu takým spôsobom, ktorý podporuje efektívne každodenné činnosti. Typickou je položka „Keď stojím pred ťažkou úlohou, snažím sa povzbudiť myšlienkami, ktoré mi pomôžu s realizáciou“.

*Osobné poverčivé myslenie* - táto škála indikuje stupeň, nakoľko sa potvrdzujú súkromné poverby ľudí, podľa ktorých dlhodobejšie úspechy budú neskôr vyvážené negatívnou udalosťou. Tento štýl myslenia slúži na zníženie očakávania sklamaní tým, že zmiernuje nadšenie a nádej. Má pozitívny vzťah so zvýšeným pesimizmom a depresivitou..

*Kategorické myslenie* - jednotlivci s vysokým kategorickým myslením pokladajú svet za čierno - biely a prehliadajú ostatné súvislosti. Na druhej strane tento štýl sa môže uplatňovať aj pozitívne, ak sa vyžaduje rýchle rozhodovanie alebo prijímanie záverov.

*Ezoterické myslenie* - táto škála analyzuje stupeň, nakoľko ľudia veria v neobvyklé a vedecky pochybné javy. Jednotlivci s vysokým skóre môžu rovnako veriť v pozitívne alebo negatívne znamenia, preto škála obsahovo nezisťuje negatívny myšlienkový posun.

*Naivný optimizmus* - naznačuje osobný sklon k nereálnemu optimizmu. Tento stav obvykle lepšie posudzujú iní ľudia než samotní klienti a podľa Epsteinu býva charakteristický pre politikov. Negatívne hodnoty môžu viesť k značne zjednodušenej životnej orientácii.

Z hľadiska témy, ktorej na týchto stránkach venujeme pozornosť, sú v *Dotazníku konštruktívneho myslenia* najbližšie škály Osobného poverčivého myslenia, Ezoterického myslenia i Naivného optimizmu. Problémy s emočným a konatívnym zvládaním môžu upozorňovať na poruchy správania vymedzené v klinických teóriách Ellisa a Becka.

## TEÓRIA ZDRAVÉHO ROZUMU

Nie je tajomstvom, že v období postmodernizmu dochádza k masívnemu spochybňovaniu vedeckého myslenia a k výraznému rastu iracionality. Nemožno jednoznačne povedať, že by psychológia na túto situáciu nebola vôbec pripravená. Najmä preto, že časť útokov proti formalizovanému (vedeckému) poznaniu prebieha pod štítom zdravého rozumu. Kritická konfrontácia zdravého rozumu a vedeckého myslenia poskytuje šancu udržať istý (aj keď žiaľ limitovaný) stupeň racionality v spoločenskom vedomí.

Nie sú pochybnosti, že z poznatkov tzv. zdravého rozumu psychológia ťažila už dávnejšie. Napríklad podľa Heidera veľa úvah naivnej psychológie je stelesnených v pojmových štruktúrach ovplyvňujúcich každodenný jazyk. Preto prostredníctvom analýz jazyka sa tento autor pokúšal o systematické vysvetľovanie pojmu zdravého rozumu. Podľa neho analýzy tohto pojmu môžu hrať dôležitú rolu v opise poznávacích procesov naivným psychológom a vo vytvorení teórie vysvetľujúcej tieto procesy. Pretože, podľa jeho slov: „obyčajný človek máva veľké a hlboké porozumenie seba a iných ľudí, aj keď neraz iba nepresne sformulované alebo neurčite predstavované, čo mu umožňuje spolupracovať s ostatnými viac alebo menej adaptívnym spôsobom“.

Heidera podporil Kelley (1973), ktorý konštatoval: „Verím, že sociálni psychológovia dospeli k záveru, že ich úlohou nie je vyvracať zdravý rozum, ale skôr ho analyzovať, kultivovať a rozširovať“.

Pochopiteľne, že bádatelia problematiky zdravého rozumu nezaujímajú len pozitívne postoje. Podľa Lindgrena a Harveya (1981): „Ťažkosti so zdravým rozumom spočívajú v uspávaní sa do falošného presvedčenia, že vždy rozumieme ľuďom, zatiaľ čo psychológia o tom, čomu skutočne rozumieme, pochybuje...“.

Relatívnym nedostatkom zdravého rozumu je prílišná univerzalita, ktorú možno ilustrovať prísloviami (napr. „vtáci rovnakého peria sa zhľukujú“ a súčasne „protiklady sa priťahujú“). Podľa Shavera (1981) zdravý rozum nedokáže vymedziť podmienky, za ktorých sú všetky zovšeobecnenia pravdivé. Preto je nevyhnutné získať poznatky prostredníctvom psychologického výskumu. „Nemožno sa spoliehať iba na laickú teóriu; pri hľadaní dokonalého pochopenia a presnej predpovede, je nevyhnutné realizovať potrebný výskum. Skúsenosť je znamenitým zdrojom podnetov a hypotéz, ale vedecká teória musí byť založená na poznatkoch“ (Shaver 1981).

Pochybnosti niektorých sociálnych psychológov o zdravom rozume blednú v porovnaní s rozhodným postojom radikálnych behavioristov, najmä Skinnera (1971): „Katastrofálne výsledky zdravého rozumu pri regulácii správania sú v priebehu každodenného života evidentné, od medzinárodných vzťahov až po starostlivosť o deti...“.

Ktorý z týchto protikladných táborov má pravdu, aký je vzťah medzi psychológiou a zdravým rozumom? Najskôr by snáď bolo užitočné vymedziť samotný pojem zdravého rozumu.

### **Zdravý rozum**

Je paradoxné, že doposiaľ sa vymedzeniu zdravého rozumu venovala pomerne malá pozornosť. Jednu z mála definícií ponúkol Fletcher (1984), ktorý zdravý rozum vymedzil ako kultúrne podmienené presvedčenie o svete. Podľa toho istého autora možno rozlíšiť tri oblasti alebo aspekty zdravého rozumu:

- 1) zdravý rozum ako množina základných predpokladov o pôvode sociálneho a fyzikálneho sveta,
- 2) zdravý rozum ako množina kultúrnych zásad a presvedčení o sociálnom a fyzikálnom svete a
- 3) zdravý rozum ako spôsob myslenia o sociálnom a fyzikálnom svete.

Prvé dve formulácie analyzujú obsah myslenia, o ktoré sa opiera zdravý rozum, zatiaľ čo tretia reprezentuje poznávacie procesy, zahrnuté v myslení podľa zdravého rozumu. Tento rozdiel medzi obsahom a procesom je aktuálne prezentovaný v každodennom používaní tohto pojmu. Jednotlivci často konštatujú, že určité presvedčenie je pravdivé, pretože je v súlade so zdravým rozumom, čo znamená, že je súčasťou nášho poznatkového skladu. Naopak, pojem sa niekedy používa v súvis-



losti s operáciami a pravidlami, ktoré vymedzujú rozumné alebo správne štýly myslenia. Preto napríklad neraz žiadame od ľudí, aby svoj zdravý rozum použili pri rozhodovaní a posudzovaní.

### **Zdravý rozum a psychológia**

Podľa mnohých laikov poznatky získavané v sociálnych a humanitných vedách (psychológii, sociológii, kriminalistike, manažmente a pod.) sú kontrolovateľné zdravým rozumom. Nie div, že mnohé výskumy a ich výsledky pripadajú vonkajším pozorovateľom všeobecne známe, triviálne a veľmi drahé. Na rozdiel od prírodných a technických vied, bohatých na špecifickú terminológiu, ktorej laici nerozumejú a preto sa menej púšťajú do vyslovovania výhrad.

Podľa Furnhama (1983) námietky zdravého rozumu možno vymedziť v troch oblastiach:

- prvá sa týka presvedčení, že mnohé zistenia sú dobre známe, intuitívne, málo prekvapujúce, nedostatočne informatívne a pod.

- druhá vyplýva z faktu, že viaceré akademické disciplíny skúmajú subjektívne prežívanie (osobná percepcia, pracovná motivácia, láska a príťažlivosť a pod.). Preto sú prístupné zdravému rozumu, z čoho vyplýva, že ich možno zdravým rozumom aj vysvetliť.

- tretia sa vyskytuje v prípadoch, ak experimentálne zistenia protirečia rozšíreným názorom o ľudskej prirodzenosti. Preto takmer všetky psychologické zistenia, ktoré demonštrovali, že ľudia sú krutí, sebeckí, vzťahovační alebo antisociálni, boli podrobené väčšej kritike, než tie, ktoré vykresľujú opačný obraz. (Skúste napríklad v spoločnosti vysloviť šokujúci, avšak platný výrok: „V každom z nás sa skrýva potenciálny vrah!“).

Ak možno veriť Gilovichovi (1991), ľudia nadobúdajú vedecky nesprávne presvedčenia o rôznych javoch reality nie preto, že sú hlúpi alebo nemajú k dispozícii dostatok platných dôkazov, ani kvôli uspokojovaniu dôležitých psychologických potrieb. Skôr preto, že sa neriadia iracionálnymi, ale chybnými racionálnymi presvedčeniami.

Gilovich prisúdil laikom nasledovné kognitívne omyly:

- nesprávne pochopenie náhodných udalostí,
- nedostatočné pochopenie zákonov štatistickej regresie a
- tendencia hľadať iba potvrdzujúce informácie.

Niektorí odborníci rozlišujú rozdiely v úrovni špecifického spracovania informácií medzi deťmi, dospelými a vedcami. Napríklad Kuhnová (1989) konštatovala, že vedec je schopný troch postupov:

- vedome vyjadriť presvedčenie, ktoré akceptuje,
- vedieť, ktoré dôkazy podporujú a ktoré protirečia jeho presvedčeniu,
- ospravedlňovať, prečo ho koordinácia dostupných presvedčení a dôkazov viedla k súhlasu s určitým presvedčením a k odmietnutiu iného.

V sérii štúdií Kuhnová ilustrovala, ako deti často nerozlišujú medzi subjektívnym presvedčením a dôkazmi. Dôkazy prispôsobujú k presvedčeniu alebo presvedčenie k dôkazom. Laici (od 12 rokov až k dospelosti) konfrontovaní s nesúhlasnou informáciou, prejavovali výraznú tendenciu udržať svoje presvedčenie, ale aj skresliť dôkazy. Deti a mnohí dospelí nemávajú jasnú predstavu o dôkaze vymykajúcom sa presvedčeniu. Až pochopenie možnosti, že aj rôzne presvedčenia môžu vysvetľovať určitý jav, pomáha ľuďom akceptovať, že sa vyskytujú aj dôkazy, ktoré presvedčenie nespĺňajú.

Perkins a Simmons (1988) poskytli integrovaný model pre pochopenie nedorozumení vo vedeckom myslení. Upozornili na nevyhnutnosť vymedziť štyri rozdielne úrovne alebo rámce porozumenia:

- obsahový rámec - sumarizuje fakty, definície a algoritmy spojené s „obsahom“ témy, získané logickou úvahou alebo memorovaním a pamäťovou reprodukciou. S týmto rámcom sú spojené charakteristické výkony, vrátane reprodukcie faktov a výstižných opisov príkladov, používajúcich slovník danej oblasti.

- rámec riešenia problému - obsahuje stratégie riešenia špeciálnych a všeobecných problémov, presvedčení o riešení problémov a autoregulačných procesoch, slúžiacich v priebehu riešenia problému k udržaniu jednotlivca v pohotovosti.

- epistemický rámec - zahŕňa špeciálne a všeobecné normy a stratégie potvrdzujúce platnosť tvrdení o určitej oblasti. „Fakty“ v obsahovom rámci sú kontrolované meraniami noriem v epistemickom rámci. Charakteristické aktivity tvorí poskytovanie dôkazov, vysvetľovanie princípov alebo navrhovanie testov pre overenie tvrdení.

- rámec skúmania - kompletizuje špeciálne a všeobecné presvedčenia a stratégie, ktoré rozširujú a aktivujú poznanie v rámci špecifických oblastí. Charakteristickým prejavom je kritické a tvorivé myslenie, ktoré prekračuje vymedzené hranice.

Perkins a Simmons (1988) súčasne opísali typické omyly, ku ktorým dochádza v jednotlivých rámcoch:

- obsah - naivné, nediferencované alebo nevýznamné pojmy, ťažkosť v overovaní poznatkov a problémy s prekrútenými poznatkami.

- riešenie problému - pokus a omyl, opakovania, hádanie, stereotypné odpovede atď.

- epistémia - intuitívne úvahy maskujúce opačné pozorovania, uprednostňované pred vnútornými súvislosťami, odmietanie pravidiel pôsobiacich v danej oblasti.

- skúmanie - nenachádzanie žiadneho problému, ani pokus oň.

Súčasne upozorňujú na nápadné nedorozumenia, ku ktorým dochádza pri spracovávaní informácií: niekedy sa vyskytujú naivné a ritualizované pojmy a praktické činnosti, ako aj tvrdenia, založené na neidentifikovaných omyloch.

Predpokladá sa, že zdravý rozum vytvára protiváhu logickému mysleniu, ktoré sa niekedy nepridržiava vymedzených rámcov a usiluje sa o absolutizáciu poznania.

Krajnú formu takéhoto nekoordinovaného konania predstavovalo podobenstvo *Lod' bláznov*. Roku 1494 vyšla v Bazileji rovnomenná satirická báseň univerzitného profesora Sebastiana Branta. Vyprávala príbeh bláznov, ktorí chcú loďou doplávať do imaginárnej krajiny zvanéj Narragonia. Loď voľne plávala po kanáloch i po mori a jednotlivé mestá na ňu umiestňovali svojich choromyseľných. Vizuálnu formu získal príbeh vďaka holandskému maliarovi Hieronymovi Boschovi. Na obraze vidno, ako sa cestujúci voľne bavia a spievajú okolo obilnej placky visiacej zo sťažňa. Jeden z bláznov pridržiava kožený mech, ktorý sa chladí vo vode. Vpravo ďalší vracia, aby mal dosť miesta na nové jedlo. Veľká naberačka slúži ako kormidlo lode, ktorá sa neovládane plaví, zatiaľ čo jej pasažieri sa hlbšie ponárajú do svojho šialenstva. Brant sa svojou básňou stal zakladateľom tzv. bláznovskej literatúry, založenej na nekontrolovanej, voľnej asociácii nápadov a bizarných analógií.

Zdravý rozum môže niekedy sklznúť aj k lacnému pragmatizmu, k „šetreniu peňazi daňových poplatníkov“, k boju proti kybernetike, genetike a informatike. V argumentácii akademika Lysenka, ktorý pochoval sovietsku genetiku, sa často objavovala argumentácia typu: „Ako každý vie...“. A vonkajší pozorovateľ chce príliš často patriť medzi tých, čo vedia. A niekedy je dobré, ak zdravý rozum prehráva. Napríklad Adolf Hitler nevenoval žiaducu pozornosť vývoju nemeckých rakiet, pretože zdravý rozum mu kázal budovať tradičné zbrane.

## Záver

Model kritického myslenia i nadväzujúcej múdrosti ponúka veľké nádeje do budúcnosti, pretože schopnosť primerane myslieť, je najlepšou prípravou na budúcnosť, ktorá podlieha dynamickým zmenám a stáva sa značne komplexnou. Možným veľkým katastrofám, ktoré podľa futuroológov hrozia tretiemu miléniu, bude snáď možné zabrániť zvýšeným úsilím, ktoré presvedčí väčší počet ľudí, aby mysleli reálnejšie. Aby sa dokázali primerane rozhodovať pri zvažovaní dôsledkov vedecko-technického pokroku, pri výbere primeraných spôsobov zábavy a relaxácie, pri rozhodovaní o investovaní veľkých finančných prostriedkov i pri organizovaní pomoci ľuďom, ktorí sa nachádzajú na pokraji vyspelých spoločností. Kritické myslenie sa vynorilo ako formálna disciplína s vlastnou obsahovou náplňou. Možno časom získa ešte presvedčivejšiu perspektívu, najmä úsilím o výraznejšiu sebareflexiu, ako predstupeň na ceste k dosiahnutiu múdrosti. S múdrosťou sa kritické myslenie snaží dosiahnuť, aby ľudia získavali a užívali informácie efektívnejšie, nielen v prospech vybraných skupín, ale ľudstva ako celku. Ako uvádza „Kniha Prísloví“: „Spravodlivosť dvíha národ, ale hriech je hanbou národov.“

## Literatúra

- Basseches, M., 1984, *Dialectical thinking and adult development*. Norwood: Ablex.
- Dewey, J., 1909/1980, *The school and society*. Carbondale, Southern Illinois.
- Dunbar, K., 1995, How scientists really reason: Scientific reasoning in real world laboratories. In: R. J. Sternberg, J. Davidson (Eds.), *Mechanisms of insight*. Cambridge: MIT Press.
- Epstein, S., 1994, Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- Fletcher, G. J. O., 1984, Psychology and common sense. *American Psychologist*, 39, 203-213.
- Furnham, A., 1983, Social psychology and common sense. *Bulletin of the British Psychological Society*, 36, 105-109.

- Gilovich, T., 1991, *How we know what isn't: The fallibility of human reason in everyday life*. New York: Free Press.
- Gruber, H. E., 1974, *Darwin on man*. New York: Dutton.
- Habermas, J., 1972, *Knowledge and human interests*. Boston: Beacon Press.
- Halpern, D. F., 2000, *Sex differences in cognitive abilities*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Heider, F., 1958, *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Joynson, R. B., 1974, *Psychology and common sense*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Kelley, H., 1973, The process of causal attributions. *American Psychologist*, 28, 107-128.
- Kramer, D. A., 1990, Conceptualizing wisdom: the primacy of affect-cognition relation. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Kuhn, D., 1989, Children and adults as intuitive scientists. *Psychological Review*, 56, 674-689.
- Larrick, R. P., Morgan, J. N., Nisbett, R. E., 1990, Teaching the use of cost-benefit reasoning in everyday life. *Psychological Science*, 1, 362-370.
- Lindgren, H. C., Harvey, J. H., 1981, *An introduction to social psychology*. St. Louis: Mosby.
- Lord, C. G., Ross, L., Lepper, M. R., 1979, Biased assimilation and attitude polarization. The effects of prior theories on subsequently considered evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 2098-2109.
- Mayer, R. E., 1981, *The promise of cognitive psychology*. New York: Freeman.
- Perkins, D. N., Simmons, R., 1988, Patterns of misunderstanding: An integrative model for science, math and programming. *Review of Educational Research*, 58, 303-326.
- Peng, K., Nisbett, R. E., 1999, Culture, dialectics, and reasoning about contradictions. *American Psychologist*, 54, 741-754.
- Piaget, J., 1980, *Experimentation in contradiction*. Chicago: University of Chicago Press.
- Riegel, K. F., 1973, Dialectical operations: The final period of cognitive development. *Human Development*, 16, 346-370.
- Ruisel, I., 2004, *Inteligencia a myslenie*. Bratislava: Ikar.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrosť v zrkadle vekov*. Bratislava: Ikar.

- Shaver, K. G., 1981, *Principles of social psychology*. Cambridge: Winthrop.
- Skinner, B. F., 1971, *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Wason, P., Johnson-Laird, P. N., 1972, *The psychology of reasoning: Structure and content*. Cambridge: Harvard University Press.
- Weisberg, R. W., 1993, *Creativity: Beyond the myth of genius*. New York: W.H. Freeman.

# PSYCHOLOGICKY INTEGROVANÝ ČLOVEK AKO PROTOTYP OSOBNÉJ MÚDROSTI<sup>1</sup>

Eva SOLLÁROVÁ

## Osobná múdrosť a osobnosť

V koncepciách múdrosti zameraných na osobnostné dimenzie múdrosti sú klasicky uvádzaní Jung, Erikson a Kohut (napr. in Ruisel, 2005). To, čo je na téme múdrosti a osobnosti nejednoznačné je, či je múdrosť osobnostnou charakteristikou, prípadne konšteláciou osobnostných charakteristík, alebo je skôr dôsledkom a/alebo korelátom určitých charakteristík osobnosti. Z existujúcich koncepcií možno Eriksonovu koncepciu zaradiť do prvej alternatívy, keďže vnímal múdrosť ako vrchol osobnostného rozvoja a považoval ju za osobnostnú charakteristiku (Erikson, 1959). Do druhej alternatívy možno zaradiť prístup Berlínskej školy múdrosti (Kunzmann, Baltes, 2005), ktorý považuje osobnostné charakteristiky za príčiny, koreláty alebo dôsledky múdrosti.

Staudingerová, Dörnerová a Micklerová (2005) rozlišujú medzi osobnou (personal) alebo na seba zameranou (self-related) múdrosťou na jednej strane a všeobecnou (general) múdrosťou na druhej strane. Podľa autoriek sa self-related alebo osobná múdrosť týka vzhľadu človeka do jeho vlastného života, teda tomu, čo človek o sebe a o svojom živote vie. Všeobecnú múdrosť na druhej strane autorky vzťahujú na pohľad človeka na život vo všeobecnosti, čiže toho, čo človek o živote z pozície pozorovateľa vie.

Osobnú múdrosť uplatní človek v situáciách, keď má urobiť dôležité osobné rozhodnutie napríklad v prípade zvažovania ukončenia dôležitého vzťahu, všeobecnú múdrosť uplatní, ak mu o analogickej dileme hovorí druhá osoba, napríklad priateľ, a on ho počúva, prípadne mu radí.

Autorky konceptualizujú osobnú múdrosť založenú na piatich kritériách Berlínskej školy múdrosti a integrujú ich s koncepciami osobnostného rastu. Týmto spôsobom identifikovali špecifikácie týkajúce sa self a bolo vytvorených päť nových kritérií múdrosti týkajúcich sa self. Pr-

---

<sup>1</sup> Príspevok bol podporený grantovou agentúrou VEGA (projekt č. 1/0836/10: Diagnostika psychologicky integrovaného človeka v kontexte copingu a rozhodovania).

vým kritériom je bohaté sebazpoznanie, to znamená hlboký vhl'ad do seba samého. *Self-wise* osobnosť by si mala uvedomovať svoje vlastné schopnosti, emócie, ciele a mať pocit zmyslu života. Druhé kritérium požaduje, aby mala táto osobnosť k dispozícii heuristiky pre rast a seba-reguláciu (napr. ako vyjadrovať a regulovať emócie alebo ako rozvíjať a udržiavať hlboké sociálne vzťahy). Self vo vzťahu s druhými (*Interrelating the self*), tretie kritérium, odkazuje na schopnosť reflektovať a mať vhl'ad do možných príčin správania a pocitov toho druhého. Tieto príčiny môžu súvisieť s vekom, situáciou alebo osobnostnými charakteristikami. Toto kritérium tiež naznačuje, že si človek uvedomuje svoju závislosť na iných. Štvrtým kritériom je takzvaný self-relativizmus. Ľudia s vysokou mierou self-relativizmu sú schopní hodnotiť seba ako aj iných z nadhľadu. Kriticky zhodnocujú svoje vlastné správanie, ale súčasne prejavujú základnú akceptáciu seba samých. Takisto prejavujú toleranciu voči hodnotám a životnému štýlu iných – do tej miery, kým neškodia sebe a iným. Napokon tolerancia na nejednoznačnosť zahŕňa schopnosť rozoznať a zvládať neistoty vo vlastnom živote a vlastnom vývine. To sa odráža v uvedomovaní si toho, že život je plný nekontrolovateľných a nepredvídateľných udalostí vrátane smrti a choroby. Súčasne tolerancia nejednoznačnosti zahŕňa dostupnosť stratégií pre zvládanie tejto neistoty – otvorenosť voči skúsenosti, základná dôvera a vytváranie flexibilných riešení.

Staudingerová, Dörnerová a Micklerová (2005) ďalej predstavujú pojem osobnej múdrosti vychádzajúci z charakteristík self-konceptu a definujú „zrelé self“ s typickým rozlíšením jeho obsahu a štruktúry. Najskôr definovali sebaúctu ako nevyhnutný, nie však postačujúci predpoklad osobnostného rastu. Selfkomplexita, integrácia a hodnotová orientácia boli vymedzené ako ďalšie tri vzájomne prepojené aspekty zrelého self, ktoré operacionalizovali s použitím základných komponentov self. Aj keď by zrelý človek mal byť *self-komplex*, táto komplexita musí byť integrovaná prostredníctvom spoločného self-deskriptívneho jadra, ktoré pretína rôzne aspekty self. Je to toto spoločné jadro, ktoré umožňuje prežívať konzistentné self naprieč rôznymi aspektmi self. Bez integrácie komplexity self chýba osobnosti pocit identity, ktorý sa preukázal ako zásadný antecedent psychického zdravia a zrelosti.

Staudingerová a Baltes (1994) pre rozvoj múdrosti považujú za dôležité také charakteristiky ako psychologickú citlivosť (*psychological mindedness*) a osobnostný rast. Psychologická citlivosť hovorí o miere, do akej sa jednotlivец zaujíma a je citlivý/vnímový voči vnútorným potrebám, motívom a prežívaniu druhých. Osobnostný rast sa týka mie-



ry, do akej sa človek usiluje o svoju osobnostnú zrelosť. Významne pozitívne, hoci mierne vzťahy psychologické citlivosti a osobnostného rastu s výkonom súvisiacim s múdrosťou naznačujú, že tí, ktorí vysoko skórovali vo výkone súvisiacom s múdrosťou takisto vyjadrovali záujem porozumieť psychologickému fungovaniu iných a sú motivovaní pokračovať vo svojom osobnostnom raste.

V rámci koncepcie osobnej múdrosti je pojem „osobnostný rast“ významným pojmom. Humanistické teórie osobnosti, osobitne v tejto súvislosti ponúkajú inšpiratívnu paralelu. Rogers vo svojej teórii osobnosti v tejto súvislosti hovorí o plne fungujúcej osobnosti, ktorá je otvorená skúsenosti, schopná žiť existenciálne, dôveruje svojmu vlastnému organizmu, slobodne vyjadruje pocity, koná nezávisle, je tvorivá a žije bohatým životom. Zodpovedá tak seba-aktualizujúcemu jednotlivcovi podľa Maslowa. Práve potreba sebaaktualizácie predstavuje odlišný typ motivácie než motivácia deficitná; naopak, je to B-motivácia (odvodená od „Being“), predstavuje tendenciu k vlastnému rastu a sebazdokonaleniu (Maslow, 2001). S Maslowom spája Rogersa myšlienka, podľa ktorej je hlavnou hnacou silou ľudskej osobnosti a života tendencia sebaaktualizácie, t. j. uskutočnenie seba samého, svojich možností a schopností, realizácie svojho self. Rogers dospel k tejto základnej motivačnej sile na základe výsledkov svojej práce s klientmi.

Rogers bol jedným z prvých psychológov, ktorí identifikovali self ako dôležitý koncept. Opísal self ako „obsahujúce všetky individuálne percepcie o svojom organizme, prežívaní a spôsoboch, vďaka ktorým sú tieto percepcie vo vzťahu k ostatným percepciám a objektom v jeho prostredí a celom vonkajšom svete (Rogers, 2000, s. 129). Rogers používa pojmy „self“ a „koncept self“ zameniteľne, hoci pojem „koncept self“ sa najčastejšie používa pri opise človeka na seba samého. Rogersova teória osobnosti (Rogers, 1951) sa často opisuje ako „teória self“, ktorá v mnohých tvrdeniach opisuje hypotetický proces, akým jednotlivec diferencuje časť svojho prežívania do self alebo konceptu self, a aj to, aké to má dôsledky. Rogers vykresľuje konečný bod rozvoja osobnosti ako bytie základnej kongruencie medzi fenomenologickou oblasťou prežívania a konceptuálnou štruktúrou self – situácia, ktorá, ak by sa dosiahla, reprezentovala by oslobodenie od vnútorného napätia a anxiety a oslobodenie od potenciálneho napätia; ktorá by reprezentovala maximum v realisticky orientovanej adaptácii; ktorá by znamenala vytvorenie individualizovaného hodnotového systému výrazne identického s hodnotovým systémom akéhokoľvek iného, rovnako dobre adjustovaného člena ľudskej rasy (Rogers, 2000, s. 532).

Proces pohybu smerom k sebaaktualizácii možno chápať ako cieľ poradenstva zameraného na klienta. Keďže sebaaktualizácia je prejavom aktualizáčnej tendencie ako charakteristiky všetkých živých organizmov, nie je to cieľ, pre ktorý sa rozhodol klient alebo poradca. Odpoveď na otázku, za akých podmienok sa človek môže stať plne fungujúcim, alebo ak sú to negatívne aspekty medziľudských vzťahov, čo deformujú proces aktualizácie, aké druhy vzťahov môžu slúžiť na nápravu následkov negatívneho podmieňovania, je vyjadrená v ústrednej hypotéze terapie zameranej na klienta, podľa ktorej má človek sebaohromné zdroje pre porozumenie seba samého, pre zmenu sebaobrazu, svojich postojov a sebariadiaceho správania – a že k týmto zdrojom možno preniknúť len vtedy, keď a poskytne určitá definovateľná atmosféra facilitujúcich psychologických postojov (Rogers, 1997).

Na to, aby atmosféra podporovala osobnostný rast, musí obsahovať tri podmienky. Tieto podmienky platia pre vzťah medzi terapeutom a klientom, rodičom a dieťaťom, vedúcim a skupinou, učiteľom a žiakom alebo nadriadeným a podriadeným. Tieto podmienky platia pre každú situáciu, v ktorej ide o rozvoj osobnosti.

Osobnostný rast je teda prirodzeným smerovaním človeka, napĺňaním Maslowovho „what a man can be, he must be“, ako prirodzeným dôsledkom sebaaktualizačnej tendencie. Osobnostný rast je dôsledkom a výsledkom úspešného terapeutického procesu, ktorý spĺňa Rogersom definované podmienky osobnostnej zmeny. A nakoniec osobnostný rast je dôsledkom akéhokoľvek interpersonálneho vzťahu spĺňajúceho podmienky empatického porozumenia, kongruencie a nepodmieneného pozitívneho prijatia u jedného účastníka vzťahu (bližšie in Sollárová, 2005; 2006). Osobnostný rast ako ingrediencia osobnej múdrosti je teda prirodzeným smerovaním rozvoja osobnosti, ako aj výsledkom zámerného rozvoja osobnosti.

### **Múdrost' ako ideálna forma fungovania**

V diskusiách o vzťahu medzi osobnosťou a múdrosťou je dôležitý aj rozdiel medzi normálnymi úrovňami fungovania a najvyššími úrovňami fungovania. Podľa definície je múdrost' vyhradená pre označenie najvyšších úrovní alebo ideálnych foriem fungovania (napr. Staudinger, Dörner, Mickler, 2005). Aj pre uvedenú perspektívu ponúka humanistická psychológia, osobitne prístup zameraný na človeka, inšpiratívnu analógiu pre chápanie optimálneho fungovania osobnosti v perspektíve defi-

novania pojmu, ako aj v perspektíve spôsobov dosiahnutia takejto úrovne rozvinutosti osobnosti. Optimálne fungovanie osobnosti predstavuje rozvinutú, „ideálnu úroveň fungovania“ zodpovedajúcu osobnej múdrosti podľa konceptualizácie predstaviteľov Berlínskej školy múdrosti (napr. Staudinger, Dörner, Mickler, 2005).

Plne fungujúca osobnosť predstavuje podľa Rogersa „spôsob bytia“ (Rogers, 1997), ktorý možno definovať nasledovnými typickými charakteristikami:

*Spol'ahnutie sa* na „riadiacu formatívnu tendenciu“, ktorú opisuje Rogers (1997) ako: evolučnú tendenciu smerom k väčšiemu poriadku, komplexnosti a väčšej vzťahovej prepojenosti. U ľudsťva sa táto tendencia prejavuje ako individuálny pohyb z jednobunkového pôvodu k organicky funkčnému komplexu, k vedeniu a cíteniu pod úrovňou vedomia, k vedomej reflexii organizmu a vonkajšieho sveta a k transcendentnému vedomiu harmónie a jednoty vesmíru vrátane ľudského druhu.

*Vôľa* konštruktívne konať (pomôcť konať), ktorá je posilňovaná presvedčením, že je to možné a že je to v túto chvíľu najdôležitejšia vec na svete.

*Zámer* byť efektívny na ceste za jedným z cieľov. V prípade terapie zameranej na klienta je to snaha pomôcť druhému dosiahnuť konštruktívne zmeny osobnosti.

*Empaticky cítiť* s druhým človekom a rešpektovať jeho autonómiu a dôstojnosť, cítiť voči klientovi nefalšovaný záujem, prijatie či hlboké porozumenie, ktoré nedovolí druhého človeka morálne súdiť alebo byť ním šokovaný či otrasený.“

Človek by mal cítiť hlbokú úctu k integrite osobnosti toho druhého, ochotu akceptovať ho takého, aký je, na jeho vlastnej úrovni prispôbenia a dať mu slobodu v práci na riešení jeho problémov.

*Flexibilita* v myslení a v konaní. Tento „spôsob bytia“ nie je obmedzený konceptmi alebo tréningom správania ani predchádzajúcim učeníím.

*Otvorenosť* novým objavom. Možno postoj k učeniu sa. V záujme je nepodávať už známe a formulované pravdy, ale objavovať ich, skúšať a približovať sa k nim procesuálne.

*Schopnosť* sústrediť sa na skutočnosť a zachytiť ju lineárne kúsok po kúsok, rovnako ako holisticky v celku.

*Tolerancia pre neistotu a dvojznačnosť*. Vďaka tomuto prístupu je človek schopný žiť bez toho, aby bol zaskočený nejakou zvláštnou situáciou alebo jej dôsledkom, je schopný znášať negatívitu a je schopný žiť v neistote.

Synonymom optimálnej psychologickej adjustácie či optimálnej psychologickej zrelosti a úplnej kongruencie, optimálneho fungovania človeka, konečným cieľom aktualizácie ľudského organizmu je pre Carla Rogersa pojem „plne fungujúci človek“ a pre Juliusa Seemana „psychologicky integrovaný človek“.

Koncepcia plne fungujúceho človeka (fully functioning person) Carla Rogersa (1959, 1962, 1997) o plne fungujúcom človeku predstavuje najkomplexnejší opis optimálnej osobnostnej organizácie a predstavuje premostenie medzi jeho teóriou osobnosti a teóriou psychoterapie. Predstavuje osobné charakteristiky jednotlivca, ktorý prešiel teoreticky ideálnym procesom psychoterapie, ktorý je tiež zároveň pojmom konečného cieľa aktualizácie ľudského organizmu. Jeho dominantnými, vzájomne súvisiacimi charakteristikami sú: otvorenosť k vlastnému prežívaniu, žitie existenciálnym spôsobom a vnímanie vlastného organizmu ako dôveryhodného zdroja prežívania pre dosiahnutie uspokojivých rozhodnutí a konania (bližšie in Sollárová, 2008).

Človek s uvedenými charakteristikami sa podľa Rogersa stáva plnšie fungujúcim človekom, čo má viacero implikácií, z nich zdôrazňuje integráciu, kreativitu a dôveryhodnosť povahy ľudského bytia.

*Integrovaného* človeka Rogers chápe ako zjednoteného v rámci seba na všetkých úrovniach, akoby „z jedného kusa“, znižuje sa rozdiel medzi „rolovým self“ a „reálnym self“, medzi defenzívnou fasádou a skutočnými citmi. Prežívanie vlastného organizmu je stále viac dostupné vedomému self.

Posilnenie *kreativity* ľudí Rogers vníma ako dôsledok toho, že rozvinuli väčšiu dôveru v procesy, ktoré v nich prebiehajú, dovoľia si prežívať vlastné city, žiť podľa vlastných hodnôt a vyjadrovať sa sebe vlastnými, jedinečnými spôsobmi.

Opísané slobodné fungovanie človeka Rogers považuje za dôkaz konštruktívnosti a *dôveryhodnosti základnej povahy ľudského bytia*.

Za najvzrušujúcejšiu vec Rogers považuje svoju skúsenosť, že ak je jednotlivec vnútorne slobodný, vyberá si predstavený proces stávania sa plnšie fungujúcim človekom.

Julius Seeman (2008) pri konštruovaní modelu efektívneho fungovania človeka prichádza s pojmom „organizmická integrácia“. Model človeka vníma ako štruktúru behaviorálnych subsystémov: biochemického, fyziologického, perceptuálneho, kognitívneho a interpersonálneho. U psychologicky integrovaného človeka tieto subsystémy fungujú vo vzájomnej harmónii, bez blokov a trhlín. V rámci a naprieč jednotlivými

subsystémami, ako aj na kontaktnej hranici medzi človekom a prostredím existuje voľný tok informácií.

Tento model psychologickej integrácie vedie k určitým predpovedateľným dôsledkom: voľne plynúci systém komunikácie bude otvorenejší prežívaniu. Vďaka tomu takýto človek získa prostredníctvom senzoric-kých a percepčných procesov viac dát z reality. Množstvo dát, ktoré človek dokáže generovať, je v priamom vzťahu s efektívnosťou reakcie. Čím viac dát človek generuje ako základ pre hodnotenie a rozhodovanie, tým pravdepodobnejšie bude jeho konanie efektívne.

Teória organizmickej integrácie predpokladá, že plné vyjadrenie self v horizontálnom rovnovážnom vzťahu je značkou psychologicky integrovaného človeka. Seeman sumarizuje, že vysoko fungujúci ľudia sú v plnom kontakte so sebou, sú schopní slobodne komunikovať údaje z ich bezprostredného prežívania, sú schopní tak fungovať bez snahy kontrolovať druhých alebo bez vytvárania nerovných, hierarchických vzťahov.

Seeman (2008) syntetizuje na základe výskumných zistení svojho tímu obraz *psychologicky integrovaného človeka* ako takého, ktorý prijíma seba, má predstavu svojho self, ktoré sa mu páči, ktoré rešpektuje a ktorému dôveruje. Schopnosť integrovaného človeka prijímať a spracovávať dáta zo svojho aktuálneho prežívania vedie k optimálnemu kvantitatívnemu aj kvalitatívnemu príjmu informácií – kvantitatívne v tom, že dokáže prijať viac informácií vďaka otvorenému, bezznámkovému komunikačnému systému a kvalitatívne v tom, že dokáže spracovávať a integrovať tieto informácie plnšie, keďže jeho behaviorálne systémy fungujú kongruentne, harmonicky a neskreslene.

Prijatie a potvrdenie self, ochota dôverovať a využívať vlastný organizmus, následná dostupnosť dát z prežívania, to všetko robí človeka plne fungujúcim. Taký človek na fyziologickej úrovni reguluje svoju úroveň vzrušivosti relevantne k situácii. Jeho otvorenosť k podnetom maximalizuje jeho schopnosť využívať signály z prostredia na zlepšenie svojho vlastného fyziologického fungovania.

Integrovaný človek na perceptuálno-kognitívnej úrovni prejavuje flexibilitu a produktivitu. Široko využíva zdroje tak, že intelektuálne funguje efektívnymi spôsobmi. Jeho sebadôvera sa premieta do interného centra kontroly, pocitu, že participuje na a formuje svoj vlastný osud. Podobne je pre neho typické vnútorné centrum hodnotenia, pocit, že on má centrálnu úlohu v rozvoji hodnôt, ktoré riadia jeho správanie.

Na interpersonálnej úrovni, prijatie a dôvera v self dovoľuje vzťahy, ktoré sú akceptujúce, rovnocenné a nie orientované na status či hierar-

chiu. Keďže interpersonálne vzťahy postrádajú prvok ohrozenia a nebezpečenstva, intimita a trvalosť vzťahov sú viac možné. Z perspektívy druhých ľudí je integrovaný človek viditeľnejší, pozitívnejšie prijímaný a hodnotený.

Uvedený obraz Seeman hodnotí ako začiatok v stanovení empiricky definovanej integrovanej osobnosti.

To, čo Seeman (2008) vníma ako konzistentný a rozhodujúci prvok v opise Rogersovho plne fungujúceho človeka alebo svojho organizmicke integrovaného človeka ako zdravého organizmu je komunikácia, pričom zdôrazňuje kľúčovú rolu otvoreného, fluidného a neohrožujúceho komunikačného systému pri maximalizovaní efektívneho fungovania človeka.

### **Implikácie pre výskum a prax**

Výskum múdrosti sa zameriava na hodnotenie a riešenie problémov, teda na typy správania, lokalizované na rozhraní medzi osobnosťou, inteligenciou a sociálnym fungovaním (Staudinger, Lopez, Baltes, 1997). Výskum vzťahu múdrosti a inteligencie a osobnosti ukázal, že osobnostná črta otvorenosť spolu so štýlom myslenia, tvorivosťou a inteligenciou prispieva k múdrosti. To potvrdzuje postavenie múdrosti ako črty s osobnostnými aj intelektovými zložkami.

V laboratóriu Paula Baltesa na Inštitúte Maxa Plancka pre ľudský rozvoj v Berlíne prijali päť kritérií pre hodnotenie výkonu súvisiaceho s múdrosťou. Sú to a) vecné a b) procedurálne znalosti; c) porozumenie základným kontextom života a ich vzájomným vzťahom; d) ocenenie a tolerancia rozmanitosti hodnôt; a e) rozpoznanie a zvládanie neistoty. Týchto päť kritérií je hodnotených v odpovediach na fiktívne životné problémy prezentované v kontexte interview. Výkon súvisiaci s múdrosťou je v pozitívnom vzťahu s hodnotami obohacovania druhých (hodnoty týkajúce sa well-being priateľov, spoločenské zapojenie), a s hodnotami obohacovania seba do tej miery, do akej sú zamerané na sebaaktualizáciu a vzhľad do života všeobecne (Kunzmann, Baltes, 2005).

V teoretickej koncepcii korelátov múdrosti hrajú osobnostné faktory dôležitú úlohu.

Predstavitelia Berlínskej školy múdrosti napríklad predpokladali a výskumne potvrdili, že osobnostná dimenzia *otvorenosť voči skúsenosti* je dôležitým prediktorom výkonu súvisiaceho s múdrosťou u dospelých tým, že prispieva k akumulácii poznatkov a úsudkov súvisiacich s

múdrosťou (napr. Kunzmann, Baltes, 2005). Tento predpoklad bol založený na argumente, že ak má človek „otvorenú myseľ“ a prijíma nové informácie a skúsenosti, má väčšie šance spresniť, opraviť a obnoviť poznatky a vŕhľad o základnej pragmatike života.

Výskum začína naznačovať obraz, ktorý rozoznáva dôležitosť postojov človeka voči jeho životným skúsenostiam a odpovedí na ne. Ak nestačí mať rozsiahle skúsenosti, ako sa teda múdrosť rozvíja? Zdá sa, že dva kľúčové a dynamicky navzájom súvisiace faktory sú otvorenosť voči skúsenosti a schopnosť reflektovať skúsenosť a udeliť jej zmysel. Kramer (in Kunzmann, Baltes, 2005) urobil prehľad výskumných zistení a prišiel k záveru, že otvorenosť voči skúsenosti je najbežnejším osobnostným prediktorom múdrosti. Zahŕňa *psychological-mindedness*, alebo otvorenosť voči vlastnému vnútornému svetu; a zvedavosť týkajúcu sa vonkajšieho sveta, vrátane otvorenosti voči iným perspektívam.

Podľa zistení Berlínskej školy múdrosti sa ľudia s vyšším skóre výkonu súvisiaceho s múdrosťou javia ako otvorení, orientovaní na rast, majú záujem porozumieť psychologickému fungovaniu ostatných, sú sociálne kompetentní, rozvinuli v sebe emocionálnu vyrovnanosť bez toho, aby stratili záujem o svet a sú viac zameraní na psychologickú pohodu ostatných než na svoju (bližšie in Sternberg, Jordan, 2005).

Ak uplatníme analógiu použitú pre konceptualizáciu osobnej múdrosti prostredníctvom konceptu psychologicky integrovaného človeka, ako aj analógiu pre chápanie fungovania osobnej múdrosti ako ideálnej úrovne fungovania človeka porovnateľnú s optimálnym fungovaním psychologicky integrovaného človeka, výskum a praktické implikácie psychologického optimálneho fungovania človeka sú relevantné a inšpiratívne.

Integrovaného človeka chápe Rogers ako zjednoteného v rámci seba na všetkých úrovniach, u ktorého sa znižuje rozdiel medzi „ideálnym self“ a „reálnym self“. K optimálnemu fungovaniu osobnosti dochádza vtedy, keď sú rôzne aspekty osobnosti integrované do relatívne harmonického celku. Výskumy Rogersa (1951, 1962) a Seemana (1983, 2008) ukázali, že miera osobnostnej integrácie predpovedá veľa ziskov v oblasti optimálneho fungovania osobnosti. Napríklad, vysoko integrovaní ľudia sú otvorení novým skúsenostiam, zvyčajne vysoko skórujú v indexoch vlastného ocenenia, sú prispôsobiví v riadení stresu a konfliktu a sú schopnejší zvládať životné problémy. Tému optimálneho fungovania osobnosti sa viac pozornosti venovalo v kontexte terapeutických zmien než v kontexte mimoterapeutickom.

Humanistické koncepty integrácie zdôrazňujú, že elementy musia byť v súlade s organizmickými potrebami. Maslow (1954) nazeral na integrovanú alebo plne aktualizovanú osobu, ktorá je v kontakte v vyšších potrebami orientovanými na rast. Rogers (1962) zdôrazňoval, že integrácia má za následok rozvinutie väčšej kongruencie medzi správaním a autentickjšími časťami osobnosti. Jeho prístup zameraný na klienta vo vzťahu k dôrazu na celú osobnosť sa premietal do explorácie optimálneho fungovania osobnosti. Dôraz na pozitívne kvality výrazne zatielil dôraz na dysfunkčnosť a psychopatológiu a je reprezentovaný Rogersovým opisom „plne fungujúceho človeka“ (Rogers, 1962) a Seemanovým výskumom psychologicky integrovaného človeka (Seeman, 1983, 2008). Obaja ilustrujú pretrvávajúci dôraz na optimálne fungovanie človeka. Výsledky ich výskumov indikujú, že existujú konzistentné vzorce správania, ktoré charakterizujú efektívne fungujúci systém človeka. Tieto vzorce správania majú funkciu kritérií na posúdenie výsledku psychoterapie ako aj funkciu opisu optimálnej osobnostnej organizácie a predstavujú konečný cieľ aktualizácie ľudského organizmu, ktorý podľa nás nemusí byť limitovaný na terapeutický kontext (Sollárová, 2005, 2008). Jeho dominantnými, vzájomne súvisiacimi charakteristikami sú otvorenosť k vlastnému prežívaniu, žitie existenciálnym spôsobom a vnímanie vlastného organizmu ako dôveryhodného zdroja prežívania/skúsenosti, čo vedie k dosiahnutiu uspokojivých rozhodnutí a konania. Človek s uvedenými charakteristikami sa podľa Rogersa stáva plnšie fungujúcim človekom, čo má viacero implikácií, z nich zdôrazňuje integráciu. Integrovaného človeka Rogers chápe ako zjednoteného v rámci seba na všetkých úrovniach, u ktorého sa znižuje rozdiel medzi „rolovým self“ a „reálnym self“. Rogers už v roku 1951 konštatuje, že ideálne self sa počas terapie mení v smere reálnejšieho alebo dosiahnuteľnejšieho ideálu. Vnímané self sa mení v smere, ktoré ho približuje k ideálu pred i po terapii. Korelačný koeficient medzi self a ideálom je spočiatku nízky, ale v dôsledku terapie sa vďaka konvergujúcemu smeru reálneho a ideálneho self zvyšuje. Predkladáme názor, že miera súladu medzi reálnym a ideálnym self je ukazovateľom miery integrovanosti osobnosti aj v mimoterapeutickom kontexte a bude súvisieť s parametrami optimálneho fungovania osobnosti tak, ako ich potvrdili výskumy efektívnej terapie zameranej na klienta.

V našom výskumnom zameraní sme overovali parametre optimálne fungujúceho človeka v mimoterapeutickom kontexte na vzorke pomáhajúcich profesionálov (Sollárová, Sollár, 2010). Ako ukazovateľ reálneho self sme v našom výskume použili sebahodnotenie interpersonálnych



charakteristík, a ako ukazovateľ ideálneho self sme použili hodnotenie interpersonálnych charakteristík ako želaného stavu. Úroveň integrovanosti osobnosti predstavoval rozdiel aktuálneho a želaného stavu, pričom čím menší bol rozdiel, tým vyššia bola miera integrovanosti osobnosti.

Zmena bazálnej osobnostnej konfigurácie v dôsledku úspešnej terapie zameranej na klienta prebieha podľa Rogersa (1951) v smere väčšej unifikácie a integrácie osobnosti, menšej neurotickej tendencie, nižšej miery anxiety, väčšej akceptácie seba a svojej emocionality, väčšej objektivity v kontakte s realitou, efektívnejšieho zvládania stresových situácií, konštruktívnejších pocitov a postojov, a efektívnejšieho kognitívneho fungovania.

Najčastejšie uvádzanými prvkami osobnej efektívnosti potvrdenými výskumne Seemanom a jeho tímom (in Seeman, 2008) boli *schopnosť prežívať a percipovať self*. Schopnosť prežívať ako proces je spojený s takými významnými odvodenými kvalitami ako prispôsobivosť v riadení stresu a konfliktu. Tým podporuje Rogersove (1951) zistenia, že jednotlivec po úspešnej terapii má tendenciu vnímať sám seba ako schopnejšieho zvládať životné problémy. Rogers, (1962) ako jeden z hlavných parametrov plne fungujúcej osobnosti uvádza vnímanie vlastného organizmu ako dôveryhodného zdroja skúsenostných dát vedúcich k uspokojivým rozhodnutiam a konaniu. Preto sme predpokladali, že integrovanejší jednotlivci budú používať efektívnejšie copingové stratégie a budú mať vyššie sebahodnotenie.

Jedným z predikovatelných dôsledkov psychologickej integrácie, ktorý uvádza Rogers (1962) v koncepcii plne fungujúcej osobnosti a Seeman (2008) v modeli integrovanej osobnosti je otvorenosť k prežívaniu ako dôsledok voľne prúdiaceho komunikačného systému. Rogers (1951, 1997) ako dôsledok individuálnej terapie alebo zážitku v encounterovej skupine uvádza zníženú potenciálnu tenziu, anxiету a vulnérabilitu a zníženú defenzitívu. Preto sme predpokladali, že integrovanejší jednotlivci budú mať vyššiu úroveň otvorenosti voči prežívaniu a nižšiu mieru neurotizmu.

Ako ukazovateľ integrovanosti sme použili slovenský preklad Wigginsovej škály IAS-R (Interpersonal Adjective Scale; Wiggins 1991, preložená J. Výrostom) skrátený na 32 párov adjektív, ktoré probandi hodnotili dvakrát. V prvom kroku posudzovali vlastné reálne self a v druhom kroku posudzovali intenzitu interpersonálnych charakteristík (ideálne self). Ukazovateľ integrovanosti predstavoval rozdiel medzi

uvedenými dvomi posudzovaniami. Výsledné skóre sme tvorili súčtom rozdielov v jednotlivých 32 adjektívach v absolútnej hodnote.

Na meranie proaktívneho zvládania sme použili slovenskú verziu dotazníka Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999; Daniel, Romanová, Sollár, 2002), z ktorého sme vybrali škálu Proaktívne zvládanie. Škála obsahuje 14 položiek (tri invertované). Položky sú formulované v prvej osobe a sú hodnotené na štvorbodovej škále. Presvedčenia jednotlivcov s vysokým skóre znamenajú vyšší potenciál jednotlivca pre zmenu, ktorá vyúsťuje do zlepšenia fungovania seba samého a svojho okolia.

Na meranie otvorenosti voči prežívaniu sme použili faktor Otvorenosť slovenskej verzie dotazníka NEO-FFI (Ruisel, Halama, 2007). Premenná je tvorená 12-timi položkami. Položky sú hodnotené na päťbodovej škále. Vyššie skóre predstavuje vyššiu otvorenosť ku fantáziám, pocitom a estetickému skúsenosti, tolerancii nových myšlienok a hodnôt, a ochoty skúšať nové veci.

Na meranie neurotizmu sme použili faktor Neurotizmus slovenskej verzie dotazníka NEO-FFI (Ruisel, Halama, 2007). Premenná je tvorená 12-timi položkami. Položky sú hodnotené na päťbodovej škále. Vyššie skóre predstavuje horšiu prispôsobivosť, emočnú nestabilitu, sklon jednotlivcov k psychickému distresu, nerealistickým myšlienkam, k prehnaným nutkaniam a neadaptívnym zvládacím reakciám.

Sebahodnotenie sme merali Rosenbergovou škálou sebahodnotenia (Rosenberg Self-esteem Scale, Rosenberg, 1965). Použili sme slovenskú verziu škály (preložená E. Fickovou), ktorá obsahuje 10 položiek a meria globálne pocity sebaocenenia, celkové hodnotenie seba, celkový obraz pozitívnych alebo negatívnych postojov k sebe (napr. Blatný, Osecká, 1994). Použili sme dve premenné (pozitívne sebahodnotenie a negatívne sebahodnotenie), tvorené pozitívne a negatívne formulovanými položkami. Jednotlivec s vysokým sebahodnotením má vysokú úctu k sebe a považuje sa za hodnoteného človeka, oceňuje svoje prednosti a rozoznáva svoje chyby.

Zistili sme, že čím je jednotlivec integrovanejší, tým je proaktívnejší, menej neurotický, hodnotí sa pozitívnejšie (premenná je meraná aj v pozitívnom aj negatívnom póle). Vzťah integrovanosti a otvorenosti sa nepreukázal štatisticky významný.

Proaktívny coping v chápaní Greenglassovej a jej tímu (1999) zdôrazňuje aspekt budúcej orientácie na riešenie každodenných situácií. Zistený výsledok podporuje Rogersove (1962) zistenie, že plne fungujú-

ca osobnosť vďaka dôvere vo vlastný organizmus ako zdroj skúsenostných dát sa bude uspokojivejšie rozhodovať a konať.

Vyššie a pozitívnejšie sebahodnotenie u integrovanejších korešponduje s tými časťami zmeneného self-konceptu, ktoré Rogers (1951) uvádza ako zmeny organizovanej konfigurácie percepcií svojich vlastností a schopností a predstav seba vo vzťahu k iným ľuďom a prostrediu, v dôsledku zvýšenej akceptácie seba človek sám seba vníma ako cenného a hodného úcty.

Vzťah medzi integrovanosťou a neurotizmom (v smere menšej miery neurotizmu u integrovanejších jednotlivcov) korešponduje s charakterom zmien v bazálnej štruktúre osobnosti, ktoré Rogers (1951) uvádza ako charakteristiky zmenenej osobnosti v dôsledku úspešnej terapie – zníženie neurotickej tendencie a zníženie miery anxiety.

Rogers (1951) chápe otvorenosť k prežívaniu ako opozitum defenzívnosti, čiže reakcie organizmu na prežívanie, ktoré je vnímané alebo anticipované ako inkongruentné so štruktúrou vlastného self. Otvorenosť k prežívaniu ako charakteristika plnšie fungujúceho klienta po úspešnej terapii súvisí so zmenou lokalizácie centra hodnotenia, ktoré sa mení z externého na interné a odvíja sa od vlastného prežívania klienta. Seeman (2008) chápe integrovaného klienta ako schopného rozvinúť interné centrum hodnotenia, čiže schopného využiť svoje vlastné prežívanie ako základ sebahodnotenia a rozvoja sebaobrazu. Otvorenosť ako dimenzia osobnosti v dotazníku NEO FFI je zložená z viacerých faciet, z ktorých iba jedna korešponduje s Rogersovým chápaním otvorenosti k prežívaniu – otvorenosť k pocitom. To môže vysvetľovať nízku hodnotu korelácie.

## **Zhrnutie**

Pre koncipovanie múdrosti zameranej na osobnostné dimenzie sme diskutovali potenciál humanistických teórií osobnostného rastu pre chápanie konceptu osobnej múdrosti tak, ako ho prezentujú predstavitelia Berlínskej školy múdrosti. Inšpiratívnu analógiu ponúka chápanie osobnej múdrosti ako ideálnej formy fungovania človeka a optimálnej úrovne fungovania psychologicky integrovaného človeka. Potenciálny synergický efekt ponúkajú aj výskumné zistenia s ich praktickými implikáciami v oboch porovnávaných perspektívach.

## Literatúra

- Blatný, M., Osecká, L., 1994, Rosenbergova škála sebehodnocení: Struktura globálneho vzťahu k sobe. *Československá psychologie*, 38, 6, 481-488.
- Daniel, J., Romanová, M., Sollár, T., 2002, Novšie metodické prístupy k stratégii správania. In: *Zvládanie záťaže, jej diagnostika a výcvikové programy* (pp. 7-12). Nitra: UKF.
- Erikson, E. H., 1959, *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Greenglass, E., Schwartz, R., Jakubiec, D., Fiskensbaum, L., Taubert, S., 1999, *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. [Vyhľadanie 27.12.2007 na <http://userpage.fu-berlin.de/~health/poland.htm>]
- Kunzmann, U., Baltes, P. B., 2005, The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In: R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives* (pp. 110-138). New York: Cambridge University Press.
- Maslow, A., 1954, *Motivation and personality*. Addison-Wesley Educational Publishers.
- Maslow, A. H., 2001, *Ku psychológii bytia*. Modra: Persona.
- Rogers, C. R., 1951, *Client-Centered Therapy*. London: Constable (slovensky Rogers, C. R., 2000, Klientom centrovaná terapia. Jej súčasná prax, aplikácia a teória. Modra: Persona).
- Rogers, C. R., 1959, A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In: S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science, Vol. 3. Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R., 1962, Toward becoming a fully functioning person. In: A. W. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, and becoming: A new focus for education. yearbook* (pp. 21-33). Washington, DC: Association for Supervision and Curriculum Development. [Vyhľadanie 08.01.2009 na [http://www.centerfortheperson.org/1962\\_\\_Toward\\_Becoming\\_a\\_Fully\\_Functioning\\_Person.doc](http://www.centerfortheperson.org/1962__Toward_Becoming_a_Fully_Functioning_Person.doc)].
- Rogers, C. R., 1997, *Spôsob bytia*. Modra: IRO.
- Rosenberg, M., 1965, *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrosť v zrkadle vekov*. Bratislava: Ikar.

- Ruisel, I., Halama, P., 2007, *NEO päťfaktorový osobnostný inventár*. Praha: Testcentrum - Hogrefe.
- Seeman, J., 1983, *Personality integration: Studies and reflections*. New York: Human Sciences Press.
- Seeman, J., 2002, Looking back, looking ahead: A synthesis. In: D. Cain, J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies* (pp. 617-636). Washington D.C.: APA.
- Seeman, J., 2008, *Psychotherapy and the fully functioning person*. Bloomington: AuthorHouse.
- Sollárová, E., 2005, *Aplikácie prístupu zameraného na človeka (PCA) vo vzťahoch*. Bratislava: Ikar.
- Sollárová, E., 2006, PCA zručnosti ako cesta k múdrosti vo vzťahoch. In: I. Ruisel (Ed.), *Múdrost' – Inteligencia – Osobnosť* (pp. 89-96). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Sollárová, E., 2008, Optimálne fungovanie osobnosti. Aplikácia prístupu zameraného na človeka pre rozvojové programy. In: I. Ruisel a kol.: *Myslenie – osobnosť – múdrost'* (pp. 237-252). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Sollárová, E., Sollár, T., 2010, The psychologically integrated person and the parameters of optimal functioning. *Studia Psychologica*, 52, 4, 333-338.
- Staudinger, U. M., Baltes, P. B., 1994, The psychology of wisdom. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Encyclopedia of Intelligence* (pp. 1143-1152). New York: Macmillan.
- Staudinger, U. M., Dörner, J., Mickler, Ch., 2005, Wisdom and personality. In: R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives* (pp. 191-219). New York: Cambridge University Press.
- Staudinger, U. M., Lopez, D. F., Baltes, P. B., 1997, The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality and more? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1200-1214.
- Sternberg, R. J., Jordan, J., 2005, *A handbook of wisdom. Psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press.
- Wiggins, J. S., 1991, *The Interpersonal Adjectives Scales*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources Inc.

# NEUROFYZIOLOGICKÝ KONTEXT MÚDROSTI

Ivan BREZINA

## Úvod

Cieľom nasledujúcich strán bude čitateľovi sprostredkovať detailnejší náhľad na zázemie, vznik a hlavné tézy dvoch odlišných smerov konceptualizácie múdrosti, a to tak po teoretickej, ako aj po empirickej stránke. Teórie kladúce dôraz na premennú veku v našej práci prezentuje prístup Claytonovej, ktorý analyzujeme na pozadí kontextu známej Eriksonovej tézy psychosociálneho vývinu. Kategóriu laboratórnych výskumov múdrosti venujeme Berlínskej škole Paula Baltesa, pričom hneď úvodom je nutné objasniť, že medzi dvoma vybranými smermi pozorujeme viac konceptuálnych podobností a teoretických zhôd, než odlišností. Napriek tomu sme si pre účely našej práce zvolili vybrané delenie, ktorého význam je v mnohých kontextoch výrazne viac ilustračný, než paradigmatický. Podobne kapitola týkajúca sa múdrosti a veku dokáže svojím rozsahom potenciálne zastrešiť práce viacerých autorov - možno väčšieho mena, erudície, či akademického lesku - my sa však nazdávame, že vybrané prístupy čitateľa neochudobnia, majú čo ponúknuť a v neposlednom rade prinášajú súvislosti, ktoré dosiaľ neboli v našom kontexte publikované. Neurofyziologická rovina práce hľadá parciálne súvislosti medzi vybranými zisteniami na poli múdrosti a novými poznatkami v oblasti výskumu štruktúry a funkcie ľudského mozgu. V kontexte teórií zdôrazňujúcich vekové súvislosti sa zameriavame na oblasť emočnej regulácie, jej vývinu, resp. výkonové koreláty vyššieho veku. Priblížime si longitudinálny výskum, ktorého zistenia vedú k otázkam relativizujúcim vplyv veku na múdrosť v kontraste s rolou, ktorú môže zohrávať uvedomenie si vlastnej (blížiacej sa) konečnosti. Kapitulu venovanú múdrosti ako expertnosti ukončujeme náhľadom na vybrané výskumy a zistenia v oblasti neurofyziologického výskumu rozhodovania, a to najmä v kontexte experimentov so sekréciou dopamínu.

### Eriksonova teória

Eriksonov model psychosociálneho vývinu predstavuje pravdepodobne prvú známu psychologickú teóriu, ktorá operuje pojmom múdrosti. V danom kontexte je múdrosť vnímaná ako dôkaz úspešného absolvovania posledného z ôsmich vývinových štádií a charakterizuje ju dostatok ego-integrity, resp. emočnej pružnosti potrebný na prekonanie potenciálneho zúfalstva vyplývajúceho z konfrontácie s blížiacou sa konečnosťou života. Múdrosť ako finálny prístav kulminácie celoživotného emočného zrenia spája Erikson s vysokým vekom. Cieľom dvoch predošlých štádií vývinu jedinca (6. a 7.) je zvládnuť rozpory medzi intimitou a osamelosťou, či neskôr generatívnou a stagnáciou, ktoré ideálne ústia do osvojenia si lásky, respektíve opater. Generatívnosť autor vymedzuje ako záujem o vedenie novej generácie, pocit zmysluplného prispievania, poskytovanie potrebnej podpory, vedenie rodiny, či prácu v prospech lepšej spoločnosti (Erikson, 1956) – teda osobné prekonanie egocentrických pohnútok demonštrovaných v rámci produktívneho života.

Múdrosť pre Eriksona nepredstavovala hlavný predmet jeho záujmu; k téme sa vyjadroval skôr stroho a jeho definícia pre čitateľa nepriamo vyplývala z osvojenia si, či porozumenia predkladaného modelu psychosociálneho vývinu ako celku. Isté odkazy sa však v literatúre nachádzajú. V diele *Identity: Youth and Crisis* (1968) Erikson uvádza, že múdrosť dozrieva v čase vyššieho veku<sup>1</sup> a na základe istej kvantity kumulovaných skúseností, ktoré jednotlivec už dokáže reflektovať z perspektívy celého života; samozrejme skôr, než sa ocitne v spároch stareckej senility. Jej sila, slovami autora, „spočíva v nepripútanom, stále však aktívnom záujme o život ohraničený smrťou“ (s. 80), pričom za najväčší zdroj múdrosti Erikson považoval tradíciu. Okrem veku a vyššie spomínanej skúsenostnej bázy je múdrosť definovaná tiež v spojitosti so zreлым úsudkom a širokým, inkluzívnym porozumením.

Vzhľadom na to, že uvedené state poskytujú jedny z mála priamych Eriksonových odkazov k téme múdrosti, vybrané pojmy a spojenia možno vnímať aj ako symbolický odkaz obnášajúci potenciálne širšie implikácie. V tejto súvislosti sa domnievame, že autor sa odvoláva na

---

<sup>1</sup> angl. meaningful old age

„nepripútaný záujem“ (angl. detached concern) v asociácii k téme emočnej regulácie. „Inkluzívne porozumenie“ zaraďuje múdrosť podľa nášho názoru aj do kontextu sociálnej sféry; v podobnej rovine rozumieme pojmu tradícia, ktoré pravdepodobne poukazuje aj na to, že definícia múdrosti bez prihliadnutia na premenné typu rodina, kultúra, rituál, či história, je do značnej miery limitovaná a limitujúca zároveň.

Odvolávaním sa na múdrosť ako najvyššiu formu ľudského psychosociálneho vývinu vo viacerých nosných publikáciách ontogenetickej psychológie danej doby, otvoril Erikson dvere širokému priestoru ďalšieho výskumu, v ktorom sa vedenia na istý čas jednoznačne ujala Vivian Claytonová.

### **Claytonovej vymedzenie múdrosti**

James Birren, Claytonovej doktorský školiteľ na University of Southern California, poveril začiatkom 70-tych rokov svoju študentku úlohou, ktorej cieľom bolo vytvoriť detailný prehľad a analýzu histórie ľudských myšlienok ohľadom múdrosti. Mladá Američanka v tom čase pracovala na projekte riešiacom psychologické súvislosti starnutia a tvorila súčasť tímu, ktorého práca sa po metodologickej stránke vymykala štandardom doby. Vedci pracovali so vzorkou populácie, ktorá žila mimo domovov dôchodcov, pričom vo výskume využívali primárne kvalitatívne metódy. Prelomovou sa stala skutočnosť, že vedecký záujem bol namierený taktiež na pozitívne aspekty starnutia, čo do istej miery predstavovalo revolučný smer v gerontologickom výskume.

Claytonová po prečítaní dlhého zoznamu dávnych i novodobých textov zahŕňajúceho východné náboženstvá, grécku filozofiu, či Starý Zákon dospela k poznaniu, že múdrosť existuje v úzkom vzťahu so skúsenosťou, a teda aj vekom, pričom na rozdiel od inteligencie – ktorú vnímala ako funkciu „schopnosti logicky uvažovať, abstrahovať a konceptualizovať – múdrosť prehľbuje poznanie o chápanie ľudskej podstaty, či porozumenie druhých a seba samého, a to v súlade s princípmi protikladu, paradoxu a zmeny“ (1972, s. 121).

Ako referenčný bod ku konštrukcii pred-definície múdrosti si autorka, podobne ako väčšina jej nasledovníkov v obore, zvolila inteligenciu (ešte predtým, než sa koncepty sociálnej, či emočnej inteligencie pevne ukotvili vo vedeckom diskurze), v porovnaní s ktorou sa múdrosť vyznačovala viac osobným, sociálnym, existenciálnym a intuitívnym poznaním. Prvý výskum, ktorý realizovala na vekovo diverznej vzorke



právnikov, vyústil do záverov, že múdrosť je charakterizovaná výnimočnou schopnosťou usudzovania a reflexie a zároveň ju možno vnímať v úzkej spojitosti so schopnosťou aplikovať poznatky v situáciách sociálneho charakteru. Za podstatný komponent múdrosti Claytonová, v súlade s dielami východnej, prevažne budhistickej literatúry, považuje súcitiť (1982).

Na prelome osemdesiatych rokov začína obdobie snáh o vedeckú konceptualizáciu múdrosti ako jedného z najkomplexnejších objektov ľudského poznania. Tieto aspirácie narážajú na viaceré prekážky. Isté obmedzenia vychádzajú z akceptovania skutočnosti, že predmet záujmu významne presahuje možnosti intelektového poznania. Na druhej strane autori, ktorí sa s touto tézou nestotožňujú (a teda sú presvedčení o možnosti obsiahnuť tematiku múdrosti racionálnym úsudkom), sa neraz vystavujú riziku preceňovania limitov symbolickej komunikácie. V danej súvislosti ostáva otáznym, do akej miery je možné múdrosť abstrahovať a zovšeobecniť povedzme z kontextu konkrétnych činov a súvislostí (príklad Šalamúnove rozhodnutie) na univerzálny koncept vyjadrený pojmami súčasnej psychologickéj terminológie. Súbor dôvodov, ktoré vedcom zabráňujú múdrosť jednoznačne definovať, je samozrejme dlhší. Zahŕňa v sebe tiež poznanie limitov jazyka, ako aj porozumenie krehkosti definícií ostatných, paušálne menej komplexných konceptov sociálnych vied. Naša téma tu hraničí s diskurzom viac filozofickým, a to priamo s otázkou – do akej miery je možné plne porozumieť predmetu nášho záujmu bez toho, aby sme dosiahli istý stupeň jednoty so skúmaným objektom. Inými slovami – je možné bez nadobudnutia múdrosti múdrosti porozumieť?

Po prečítaní vybraných Claytonovej prác sa domnievam, že autorka si väčšinu z vyššie spomínaných dilem a paradoxov veľmi dobre uvedomovala a pri práci na „nemožnom“ ju to nebrzdilo, ako sme koniec-koncov v rôznych kontextoch ľudskej histórie svedkami pomerne často. Bola si tiež vedomá, že v danej situácii istý druh pomoci predstavujú laici, ktorí (ako naznačuje výskum až dodnes) dokážu zvyčajne múdrosť bez váhania identifikovať a opísať.

Nasledujúci výskumný projekt teda autorka realizovala na vzorke osemdesiatich troch dospelých participantov rôzneho profesionálneho zázemia, rozdelených do troch vekových kategórií. Claytonová spolu s Birrenom prezentovali skúmaným osobám zoznam 12-tich charakteristík múdrosti (vygenerovaných účastníkmi predošlého výskumného projektu) spolu s pojmami „múdry“, „starý“ a „ja“. Úlohou participantov bolo ohodnotiť podobnosť všetkých kombinácií párov (105) na Licker-

tovej päťbodovej škále. Multidimenzionálna škálová analýza podobnosti medzi pármí priviedla výskumníkov k trom dimenziám múdrosti, ktoré Claytonová a Birren (1980) pomenovali nasledovne:

- 1) kognitívna dimenzia (inteligentný, pragmatický, erudovaný, skúsený, pozorný)
- 2) reflektívna dimenzia (introspektívny, intuitívny)
- 3) afektívna dimenzia (chápavý, empatický, mierumilovný a mierny).

Na základe tohto vymedzenia neskôr Birren s Fischerom (1990) navrhujú pristupovať k múdrosti ako k súboru psychologických vyvážeností: kognitívnej rovnováhy medzi poznaním a neistotou, vôľovej (motivačnej) rovnováhy medzi impulzívnym činom a kontemplatívnou nečinnosťou a afektívnej rovnováhy medzi odpútaním sa<sup>2</sup> a emocionalitou. Je pravdepodobné, že v novom definičnom uchopení pôvodné afektívne a reflektívne dimenzie implicitného výskumu autori spájajú do kategórie afektívnej rovnováhy a vzniknutý priestor vyplňajú „psychologickou vyváženosťou“ vôľového, resp. motivačného charakteru.

Po desiatich rokoch a viacerých úspešných publikáciách sa Claytonová rozhodla opustiť akademický svet (ako dôvod uvádza nechť bojovať s nemilosrdným systémom) a svoju poslednú publikáciu o múdrosti zakončila rozhovorom so ženou staršieho veku. Tej úvodom k úlohám zameraným na rozhodovacie procesy kladie otázku „ak by sa cesta rozdvajila ako vidlička - ktorú cestu by ste volili?“. Participantka, slovami autorky, bez rozmyšľania odvetila: „Zostala by som stáť na križovatke a stretávajúci ľudia, čo sa vracajú z každej s ciest, pýtala by som sa ich, ako bolo“ (Clayton, 1982).

### **Neurofyziológia emočnej regulácie vo vzťahu k starnutiu**

Je všeobecne známe, že ohľadom definície múdrosti jestvuje medzi psychológmi, a nielen medzi nimi, značná názorová diskrepancia. Podobne je tomu aj pri klasickej téme o tom, či múdrosť vekom rastie alebo nie<sup>3</sup>. Na druhej strane, rastúci konsenzus medzi odborníkmi jedno-

---

<sup>2</sup> Angl. detachment

<sup>3</sup> V tejto súvislosti sa zaujímavým stáva poznanie Claytonovej a Birrena (1980), ktorí dokumentujú tendenciu mladých ľudí a ich súčasníkov v strednom veku umiestňovať podmetové slovo starý bližšie k adjektívu múdry, než to robili starí ľudia. Z toho vyplýva, že stereotyp o vzťahu múdrosti a veku priznávajú skôr mladší jedinci (Ruisel, 2005, s. 241).

značne badať v súvislosti s názorom, že za jeden z predpokladov rozvoja múdrosti treba považovať úspešnú emočnú reguláciu. Schopnosť dosiahnutia rovnováhy medzi vášňou a odpútaním sa, najmä v kritických chvíľach života, je považovaná v dávnych časoch (slovami Herakleita – Byť vyrovnaný so sebou a svetom je najvyššia ľudská cnosť) i v nedávnej histórii. V známom almanachu Poor Richarda, ktorý pod týmto pseudonymom tvoril Benjamin Franklin, stojí „*he that composes himself, is wiser than he that composes books*“ (Hall, 2010, s. 63). Teda, vo voľnom preklade – ten kto je schopný ovládnuť seba je múdrejší než ten, ktorý ovláda pero/slovo/knihu.

V danom kontexte relevantný výskum realizovala skupina vedcov okolo Laury Carstensenovej na Standfordskej univerzite. Cieľom ich longitudinálnej štúdie bolo zmapovať emočnú flexibilitu mladých a starších participantov a zistiť tiež, ako sa táto flexibilita mení vo vzťahu k premennej času. Úlohou skúmaných osôb bolo pokračovať v každodennom živote s alarmom pripevneným k telu. Ten sa v náhodných intervaloch ozval priemerne päťkrát za deň, pričom v danej chvíli probandi nechali čokoľvek, čo práve vykonávali, stranou, a v tom presnom momente vypovedali o pocitoch a emóciách, ktoré pociťujú. Participanti sa súbežne s výpoveďovou časťou výskumu v priebehu rokov zúčastňovali viacerých laboratórnych testov realizovaných prevažne pomocou EEG a magnetickej rezonancie.

Zjednodušene, Carstensenovej tím vo výsledkoch štúdie poukazuje na to, že napriek dobre zdokumentovanému poklesu kognitívneho výkonu vo vyššom veku, starší ľudia dokážu vo všeobecnosti zvládnuť vlastné emócie významne lepším spôsobom. Podľa autorky (Carstensen, 2003) staršia generácia zažíva negatívne pocity zriedkavejšie než mladí ľudia, dokáže sa rýchlejšie spamätať z emočného vypätia a dosahuje vyššiu mieru kontroly nad vlastnými emóciami všeobecne. Vekom sa podľa uvedenej štúdie schopnosť človeka navrátiť sa z rozrušenia do klľudu zvyšuje. Tieto zistenia nie sú v zásade ničím prekvapivé; zaujímavou je v danom kontexte interpretácia autorky výskumu, ktorá zastáva názor, že úspešná emočná regulácia je v prvom rade úzko spojená so zmyslom pre čas. A ten je obvyčajne – nie však vždy – ovplyvnený vekom, respektíve životným obdobím, v ktorom sa jedinec nachádza. Na vysvetlenie autorka uvádza, že „podľa našich poznatkov tieto zmeny nenastávajú starnutím ako takým, ale zmenou časového (životného) horizontu. Keď sa perspektíva ľudského života skracuje, ako je to obvyklé, keď sa blížime k vlastnému koncu, vybudujeme si tendenciu zameriavať sa na zmysluplné ciele. Ak je časový horizont dlhý, zame-

riavame sa na získavanie poznatkov“ (2003, s. 1914). Vo svojej teórii<sup>4</sup> autorka formuluje presvedčenie, že zameranie pozornosti človeka úzko súvisí s jeho vlastnou predikciou konečnosti, pričom tá významne ovplyvňuje schopnosť regulovať emócie. Súbežne teda dedukujeme, že regulácia emócií nie je v danom kontexte primárne chápaná ako funkcia nadobudnutých skúseností. Emócie sa, v autorkinom pohľade, sami učíme regulovať, podstatným sa však stáva ekologický faktor, vplyv konečnosti a jeho interpretácia. Domnievame sa, že istú, nie úplne marginálnu rolu, tu zohráva (i keď Carstensenová toto slovo vo svojej práci nepoužíva) faktor motivácie vo vzťahu ku konečnosti a zmyslu života.

Na tomto mieste by bolo možné polemizovať o minimálnej empirickej databáze nevyhnutnej na úspešné zvládnutie napríklad nečakanej správy o blížiacom sa konci života a popisovanom posune v zameraní pozornosti na trvalé hodnoty a z nich vychádzajúce pozitívne emócie. Podobne by sa v spomínanej súvislosti do debaty dali zahrnúť nielen sociálne, ale aj genetické vplyvy. Samozrejme, preniesť polemiku do roviny viac exaktnej si v danom kontexte vyžaduje značné úsilie, a tiež porozumenie možným etickým prekážkam práce s terminálne chorými ľuďmi. Dovtedy niektoré z Carstensenovej predpokladov budú pravdepodobne musieť zostať v rovine inšpiratívnych hypotéz vychádzajúcich z výskumu založeného na dlhodobom reportovaní emócií doplnenom o merania zmien mozgovej aktivity.

Prezentovaný výskum je bezpochyby ojedinelý aj vďaka tomu, že využitím exaktných metód merania prináša výsledky dlhodobého skúmania, ktorých porozumenie vedie čitateľa k prehodnoteniu základných otázok. Filozofické implikácie práce sú bohaté a perspektívne poskytujú široké zázemie na interdisciplinárnu diskusiu. My sa v tejto súvislosti domnievame, že istý stupeň duchovného poznania implikuje úspešné zvládnutie procesu akceptácie smrti ako nevyhnutnej a zásadnej súčasti života. K predmetu dnes natoľko tabuizovanej témy filozof John Kekes uvádza, že smrteľnosť je jednou z oblastí, ktorej význam nám múdrosť pripomína (1983). Marcus Aurelius v známom diele „Hovory k sebe“ nabáda čitateľa k tomu, aby jednal, hovoril a uvažoval tak, akoby sa už mal rozlúčiť so životom. K podobnému poznaniu postupne dospievajú aj niektorí psychológovia venujúci sa tematike múdrosti. Podľa Baltesa (2004), od momentu, kedy počítame viac roky, ktoré nám ostávajú, než tie prežité, tlak na stanovenie priorít a prehodnotenie zmyslu života rastie. Napokon Carstensenová (2006, s. 1915) uvádza, že podľa jej

---

<sup>4</sup> Pracovný názov je socio-emočná selektívna teória.

názoru, „vo chvíli, keď sa ľuďom pripomenie krehkosť života a uvedomia si ju, začnú lepšie chápať, čo je pre nich dôležité, a čo nie. Vidia to veľmi jasne. Aj vďaka tomu, že podstatné sa pre nich stáva to, čo sa nachádza práve v tomto momente<sup>5</sup>“. Je teda uvedomenie si vlastnej konečnosti elixírom, ktorý nám otvára oči a prebúdzá tak dôsledne zabudnuté porozumenie ľudských reálií? Nakoľko je človek schopný vyššie spomínanú krehkosť života, resp. vlastnú konečnosť reflektovať v každodennosti bez toho, aby ho k tomu dohnala blízkosť hrozby? A v neposlednom rade si kladieme otázku, do akej miery schopnosť reflektovať konečnosť v skutočnosti vyjadruje podstatu múdrosti?

## LABORATÓRNY VÝSKUM MÚDROSTI – MÚDROŠŤ AKO EXPERTNOSŤ

### Berlínska škola

Časť odborníkov publikujúcich k téme múdrosti vyjadruje presvedčenie, že múdrosť prezentuje prototyp triedy psychologických fenoménov, ktoré je v rámci možností odbornej terminológie výnimočne zložitú jednoznačne definične uchopiť. Mnohí z nich prechovávajú vážne pochybnosti o tom, či je možné múdrosť spoľahlivo podrobiť kvantifikácii. Paul B. Baltes, priekopník explicitných prístupov k múdrosti je – ako publikačne jednoznačne najaktívnejší odborník – autorom viacerých metód skonštruovaných s cieľom merania múdrosti. I keď sám si bol, vlastnými slovami, vedomý svojich pokusov o priblíženie sa nemožnému, toto poznanie ho nespomaľovalo v produktívnej práci, záverom ktorej sa akosi paradoxne s čitateľom delí o Budhov citát: „múdrosť je nemysliteľná, neporovnateľná, nezmerateľná a nevyčísliteľná“ (Baltes, 2004, s. 101).

Baltes definuje múdrosť ako „expertný poznatkový systém o dôležitých pragmatických otázkach života“ (Baltes, 1990, s. 94) a medzi charakteristiky jej funkčného aparátu zaraďuje „výborné usudzovanie, schopnosť nájsť riešenie zložitých životných problémov, výnimočný vhľad v súvislosti s ľudským vývinom a životnými situáciami“. Balteso-

---

<sup>5</sup> Citát odkazuje k téme života v prítomnosti, známemu latinskému *Hic et nunc*, niekedy nesprávne zamenenému za Horáciov *Carpe diem*.

ve teoretické vymedzenie konceptu múdrosti ako „expertnosti“ sa opiera o päť nasledovných kritérií (1990, s. 94):

1. Faktické znalosti (angl. rich factual knowledge) autor definuje ako všeobecné a čiastkové poznatky o životných súvislostiach a ich obmene. Pre porovnanie, Ruisel (2005, s. 235) prekladá aspekt ako „odbornosť vo vybraných oblastiach poznania“. Kritérium úzko súvisí s kapacitou dlhodobej pamäti a spôsobom jej využitia.

2. Spôsob spracovania informácií (angl. rich procedural knowledge) prezentuje repertoár mentálnych procesov (alebo heuristik) podriadených zámerom výberu, resp. plánovania a manipulácie s informáciami za účelom rozhodovania, resp. plánovania. Ruisel (2005) kritérium prekladá ako „pragmatizmus života ako obsahová oblasť odbornosti“.

Prvé dve kritériá sú, podľa autora, základnými zložkami všeobecného modelu expertného poznania a istým predpokladom, avšak nie garantom múdrosti.

Chandler a Holliday (1990, s. 124) poukazujú na príbuznosť kritéria „spôsobu spracovania informácií“ s faktorom „všeobecných kompetencií“, pochádzajúcim z ich vlastného implicitného výskumu založeného na analýze pojmov vyjadrujúcich múdrosť.

3. Kontextualizmus v rámci životnej dráhy - angl. life span contextualism (Ruisel, 2005, prekladá ako „kontextuálne bohatstvo v definíciách problému“) - poukazuje na hlbšie porozumenie vývinu jedinca a udalostí v rámci ich ukotvenia v životných kontextoch (vekový, sociohistorický, idiosynkretický), zahŕňajúc tematické (rodina, vzdelanie, práca, zábava...) a dočasné vzťahy. Kritérium definuje pochopenie, že životné kontexty sú nie vždy zladené a ich súhra prináša tenziu a konflikt (1990, s. 102).

4. Relativizmus v posudzovaní (identicky s Ruisel, 2005) je autorom vymedzený ako poznanie rozdielov hodnôt, cieľov a priorit tak na individuálnej ako aj kultúrnej úrovni. Kritérium, i keď sám autor to explicitne neuvádza, tvorí nosný pilier metodologického aparátu, ktorý je bližšie opísaný ďalej v texte.

5. Neistota (angl. uncertainty, Ruisel, 2005: Neistota pri definícii problému) zahŕňa súbor poznatkov o neurčitosti a nepredvídateľnosti života. Poukazuje tiež na osvojenie skutočnosti, že nie všetky aspekty prítomnosti a minulosti môže človek poznať.

Prezentovaná myšlienka vyjadrená v kritériu poznania neistoty, „vedomia neznámeho“ a pochopenia vlastných (ľudských) obmedzení je na základe našich poznatkov prítomná taktiež

a) v dávnej histórii - napríklad „Sokrates, v Delfách vyhlásený za najmúdrejšieho Aténčana, zastával názor, že poznanie vlastných kognitívnych obmedzení je dôležitou vlastnosťou múdrosti, na ktorej základe bolo možné rozlíšiť skutočných filozofov od sofistov“ (in Toynbee, 1961, s. 179).

b) ako aj v mnohých odborných prácach písaných psychológmi na tému múdrosti - múdry človek je charakterizovaný ako ten, ktorý si je vedomý vlastných obmedzení (Orwoll, Perlmutter, 1990), odhalí obmedzenia svojho poznania (Kitchener, Brenner, 1990), či pozná limity vlastného intelektu, ako uvádza Sternberg (1990). Ten zastáva presvedčenie, že múdri ľudia majú presnú predstavu o tom, čo vedia, čo nevedia, ako aj o tom, čo vo všeobecnosti je a nie je možné poznať. Czikszenmihalyi a Nakamura (2005) prezentujú názor, že múdrosť v sebe nevyhnutne zahŕňa porozumenie ľudskej podstate, čo okrem iného pozostáva z poznania jej aspirácií a limitov. Tarantová (1989 in Birren, Svensson, 2005, s. 21) podnikla rozsiahlu revíziu konceptov múdrosti v psychologickú a filozofickú literatúru v záujme vytvorenia definičnej syntézy. Tú uzatvára slovami: „...múdrosť pozostáva z odpovede na ľudské obmedzenia potom, čo boli rozpoznané.“ Podľa názoru Meachama „múdry človek má predpoklad vynikať v kladení správnych otázok, vzhľadom na vŕhad do oblasti ľudských neistôt a pochybností, ktorým disponuje“ (1983, Meacham, in Baltes, 1990, s.103).

Paul Baltes, vychádzajúc z vlastnej teórie duálnych procesov inteligencie (univerzálna, geneticky determinovaná, bezobsažná „mechanika“ v protiklade ku obsahovo viazanej, kultúrne podmienenej, skúsenostnej „pragmatike“) nie nepodobnej známejšiemu Cattellovmu (1971) vymedzeniu fluidnej a kryštalickej inteligencie, chápe múdrosť ako najvyšší stupeň ľudského poznania. Kognitívne a psychometricky zameraný vedec operacionalizuje meranie múdrosti vytvorením metódy, ktorá hodnotí výkon jednotlivca na piatich hodnotiacich škálach zodpovedajúcich vyššie uvedeným piatim kritériám múdrosti. Úlohou probanda je nahlas rozmýšľať o problémových životných situáciách, ktoré sú mu postupne predkladané v písanej forme (skrátenej príklad: pätnásťročná dcéra sa chce náhle vydať) a dávať odpovede na otázky súvisiace s riešením situácie, problému (napr.: kritérium relativizmu pre daný príklad v sebe zahŕňa o. i. aj posúdenie informácie s ohľadom na možné rozdiely vo významovej rovine, vzhľadom na kontext kultúry). Ďalší z príkladov uvádzaných v literatúre (Staudinger, 1996) znie nasledovne: „Osoba dostane telefonát od dobrého priateľa, ktorý hovorí, že sa rozhodol spá-

chať samovraždu. Čo všetko by mal človek brať do úvahy a vykonať v danej situácii?“

Podobne ako Baltes, viacerí autori priradujú schopnosti radiť v zložitých situáciách (Kekes, 1983), resp. riešiť problém (Birren, Fischer, 1990, s. 324), ktorý nie je jasne definovaný (Arlin, 1990, s. 325) k atribútom múdreho človeka. Menší konsenzus v literatúre nachádzame v postojoch k laboratórnemu meraniu múdrosti - väčšina autorov volí opatrnejší implicitný prístup k problematike (viď. Yang, 2001; Takahashi, Overton, 2005; Holliday, Chandler, 1986; Clayton, Birren, 1980). K tomuto rozhodnutiu zaiste prispieva komplexnosť skúmaného fenoménu, ktorá neľahčuje jednoznačné uchopenie predmetu, taktiež absencia externe overiteľných kritérií, či fakt, že máloktorý autor publikujúci k téme múdrosti sa primárne venuje tomuto predmetu skúmania (na rozdiel od Baltesa). Zastávame presvedčenie, že experimenty s kvantifikáciou múdrosti je primerané hodnotiť s vedomím obmedzení možností vedeckého poznania komplexných javov. V súvislosti s laboratórnymi štúdiami sa aktuálnou stáva tiež otázka, či je vôbec možné múdrosť abstrahovať nad kontext reálnych životných situácií. Vhodné je taktiež vziať do úvahy alternatívu, pri ktorej múdre činy naberajú svoj zmysel retrospektívne. Mnohé kroky dozrievajú k subjektívne „múdрым“ hodnoteniam až s odstupom času, po posúdení ich dôsledkov. Ako uvádza Freeman (1976, in Chandler, Holliday, 1990, s. 135): „často sa zbadáme, ako oslavujeme kohosi múdre rozhodnutie posunúť vývoj udalostí istým smerom, ktoré sme v čase, keď bolo presadené, vnímali ako nepochybnú hlúposť“. Samozrejme, platí to aj naopak, a svedčí to aj o našej naivite, či hlúposti (vynález atómovej bomby je príkladom).

Za pomoci paralely s vlastnou teóriou inteligencie (pozri vyššie) Baltes v súvislosti s múdrosťou zdôrazňuje rolu „pragmatiky“ pred „mechanikou“. Tieto jednoznačné preferencie empirických poznatkov pred analytickými sú mu neskôr vyčítané (pozri Chandler, Holliday, 1990). Na druhej strane, pozitíva modelu Berlínskej školy sú zrejmé, a to prevažne v oblasti detailného prepracovania kognitívnej oblasti múdrosti. Ako uvádza Ruisel (2005, s. 220), „múdrost' nemá takú dlhú tradíciu empirických výskumov ako iné psychické javy, preto sa jej výskum odohráva skôr v širších súvislostiach“. Baltesov prístup je v tomto ohľade výnimočný. Podľa tohto nemeckého vedca a jeho spolupracovníkov (Baltes, Smith, 1990, s. 94) múdrost' predpokladá vysokú úroveň faktických poznatkov o životných záležitostiach, vysokú úroveň procedurálnych poznatkov ohľadom životných problémov, výnimočné porozumenie kontextu, chápanie relativity ľudských hodnôt a priorít, porozumenie



nepredvídateľnosti života a schopnosť vyrovnat' sa s neistotou. Oblasť múdrosti je slovami autorov rozsiahla a zahŕňa 1) poznatky o spôsoboch, podmienkach a možnostiach vývinu z perspektívy životného priebehu, 2) porozumenie povahe ľudského správania, ľudských úloh a cieľov, sociálnych a medzigeneračných vzťahov a životnej neistote a 3) seba-poznanie (Baltes, Smith, 1990). Je na tomto mieste možné uvažovať o kategórii označenej ako „seba-poznanie“ ako v istej forme zahŕňajúcej základné východiská (nielen východnej) múdrosti? Otázku nechávame otvorenú v presvedčení, že ďalšie časti práce ponúknu čitateľovi hlbšie inšpirácie pri formovaní vlastnej perspektívy.

Prínosov Baltesovej práce pre výskum múdrosti je mnoho, podľa nášho subjektívneho hodnotenia za novátorské možno akiste považovať tak celkové teoretické vymedzenie múdrosti (najmä začlenenie a uchopenie posledných troch kritérií - kontextualizmus, relativizmus a neistota), ako aj pokus o jej metodologické spracovanie. Veľké pozitívum Berlínskej školy charakterizuje vytrvalá snaha o priblíženie sa utopickým cieľom (ako Baltes vlastné snaženie neraz nazýval), ktorá vedeckú komunitu obohatila o viaceré hodnotné inšpirácie k odpovediam na dávne otázky, a taktiež o súbor nových a veľmi aktuálnych otázok do budúcnosti. Na druhej strane, bolo by možné autorom vyčítať priam pozitivistickú operacionalizáciu skúmaného objektu<sup>6</sup>, je však evidentné, že tento krok bol ovplyvnený ašpiráciami na kvantifikovanie mnohými kritizovaného „výkonu v múdrosti“.

Úzko kognitivistický model múdrosti Paula Baltesa rokmi dopĺňa jeho berlínska kolegyňa Staudingerová (1996) prístupom, ktorý múdrosť redefinuje z paradigmy orientovanej na jednotlivca ako na produkt sociálnych interakcií. Dôraz, kladený na inteligenciu a poznanie jej kolegom a učiteľom, ostáva v jej teórii naďalej dominantný, zatiaľ čo autorka operacionalizuje múdrosť ako „kultúrne prenesené poznatky“. Svojou prácou sa snaží nájsť odpoveď aj na otázku, či „na základe výnimočne vysokých požiadaviek, ktoré múdrosť kladie na ľudské vedomosti a zručnosti, je vôbec možné uvažovať o tom, že múdrosť existuje v jednotlivcovi, a nie skôr v kultúrnych a sociálno-interaktívnych produktoch“. Výskum realizovaný za pomoci Baltesovej metódy poukazuje na to, že sociálne interakcie majú pozitívny vplyv na zvýšenie múdrosti (1996, s. 276).

Staudingerovej teoretické uchopenie múdrosti predstavuje zaujímavý druh kompromisu medzi krajne psychometrickým prístupom Berlínskej

---

<sup>6</sup> angl. expert knowledge system about pragmatic issues of life

školy, mnohými označovanej za výrazne redukcionistický, a širším, inkluzívnym vymedzením múdrosti vo vzťahu k sociálnym a kultúrnym premenným.

### **Vybrané experimenty z oblasti neurofyziológie rozhodovacích procesov**

Kladúc dôraz na problematiku usudzovania a riešenie problémov, Berlínska škola nepriamo avšak jednoznačne poukazuje na dôležitosť rozhodovacích procesov v kontexte porozumenia múdrosti. Druhé z piatich kritérií múdrosti definovaných Paulom Baltesom poukazuje na „repertoár mentálnych procesov (alebo heuristik) podriadených zámerom výberu, usporiadania a manipulácie s informáciami za účelom rozhodovania, resp. plánovania“ (Baltes, 2004). Podobne štvrté kritérium, nazvané relativizmus v posudzovaní, ako aj piate (neistota) svedčia o konceptuálnej prepojenosti Baltesovho modelu s modernými teóriami rozhodovania. O uvedenom čitateľa presvedčí aj povrchný pohľad na vyššie uvedené charakteristiky metodológie merania múdrosti utvorené Berlínskou školou.

Podľa Halla (2010) významná časť výskumu naznačuje, že ľudský mozog prichádza k rozhodnutiam v značnom časovom predstihu pred tým, než sa dané rozhodnutia zobrazia v našom vedomí. V podobnom duchu Haynes a Rees (2006) v sérii štúdií dokumentujú spôsob, akým mozog predbieha uvedomenie. Vo viacerých experimentoch sa jedná o časovú diferenciu blížiacu sa desiatim sekundám znamenajúcim „polovicu večnosti“ v kontexte nervového systému. Napriek tomu, že väčšina týchto výskumov pozostáva z riešenia nekomplexných problémov a úloh sa limitujú na rozhodovania v jednoduchých modelových situáciách s triviálnymi možnosťami, ich výsledky neraz prekonávajú dosiaľ všeobecne akceptovaný názor, že vedomé uvažovanie je akýmsi spôsobom nadradené intuícii. Poznanie týkajúce sa rýchlosti mozgu, resp. ohľadom pomalého procesu uvedomenia si významu chemickej reakcie, ktorá sa už „dávnejšie“ udiala, nám tiež otvára otázku o tom, do akej miery je naša slobodná vôľa ako taká, výsledkom podvedomých, resp. nevedomých procesov. A teda z akej časti sú naše rozhodnutia výsledkom vedomej reflexie.

O úlohe dopamínu, neurotransmiteru, ktorý má rozhodujúci význam pri spracovaní informácií vo frontálnom laloku mozgu, sa za posledných dvadsať rokov písalo veľa. Dopamín je v prvom rade spájaný so systé-

mom príjemných vnemov, a z toho vyplývajúcou motiváciou k rôznym aktivitám. Vo viacerých častiach v mozgu sa uvoľňuje pri príjemných zážitkoch, ako je napríklad príjem potravy, sex alebo fyzická aktivita. Rola „molekuly radosti“ vo vzťahu k rozhodovacím procesom je pri najmenšom zásadná, a to hneď v spojitosti s ich emočným komponentom (dopamín v prípade „úspechu“ odmeňuje podkôrové oblasti zvýšenou sekréciou), ako aj na to nadväzujúcou kognitívnu zložkou zodpovednou za procesy pozornosti, triedenia informácií, učenia, atď. Súčinnosťou oboch sa, zjednodušene, utvárajú napríklad zvyky, formuje sa neurálna mechanika motivácie, vytrvalosti, pocitov naplnenia a sebauspokojenia, adaptácie na zmenu, či v neposlednom rade – jedinec touto formou priraduje veciam, osobám a udalostiam subjektívnu hodnotu. Aj preto sa domnievame, že porozumenie zákonov týchto čiastkových procesov je svojím spôsobom relevantné aj vo vzťahu k tematike múdrosti.

Glimcher (2009) vo svojom experimente poskytuje príklad dokumentujúci prácu dopamínu v tele človeka. Úlohou jeho participantov bolo uspieť v počítačovej hre v čase, keď bola ich mozgová aktivita detailne monitorovaná. Hra sa odohrávala na mori. Na hladine plávali dve fixné bóje (červená a zelená), pri každej z nich bolo spustené lano s kliečkou na chytenie krabov. Kliknutím hráč vytiahol nad hladinu kliečku, buď plnú, alebo prázdnu. Cieľom hráča bolo zistiť, na ktorom z dvoch miest sa kraby práve nachádzajú a nachytať ich čo možno najviac. V typickom scenári začal účastník výskumu stratégiou pokusu a omylu, pričom jeho úspechy dopamín štedro odmenil. Ako sa neskôr vracal k tej istej bóji a vyťahoval ďalšie a ďalšie kliečky plné krabov, úroveň dopamínu postupne klesala. Odmenu za nachádzanie krabov zmenila anticipácia nachádzania. Inými slovami, predikcia úspechu sekréciu spomalila postupne až k nule. Dopamín bol späť v hre hneď, ako sa skúsenosťou posilnené očakávania prvý raz nevyplnili. V tom prípade dochádzalo k silnej sekrécii. Ako dokumentujú viacerí autori (pr. Dayan, 2008), motivácia mozgu učiť sa je prudko stimulovaná omylom, pretože zlá predikcia núti človeka hľadať nové riešenie<sup>7</sup>.

Zopár odborníkov nedávno poukázalo na to, že spôsob, akým vyššie spomínané „sklamané“ neuróny vylučujú dopamín v čase, bol v prekvapivom súlade so skôr skonštruovanými algoritmickými počítačovými modelmi zameranými na simuláciu rozhodovania (Rangel et al., 2008). V danom prípade je však prekvapivejším zistenie Glimchera (2009),

---

<sup>7</sup> Na základe zisteného by bolo možné postulovať, že úspech vytvára zvyk a neúspech stimuluje učenie.

ktorý po analýze reakcií participantov na meniace sa zadania hry vytvoril model, na základe ktorého dokázal predikovať vopred 400 ťahov náhodného účastníka vo vyššie spomínanej úlohe so spoľahlivosťou v priemere presahujúcou 90%.

Pri jednoduchých rozhodnutiach nás toto poznanie opäť navracia k otázke ohľadom slobodnej voľby. Aj keď ciele dopamínového systému sú vo vyššie uvedenom príklade značne triviálne, základný princíp objasňujú. Je zrejmé, že tvoria iba jedny z úloh mnohých paralelných dopamínových systémov, ktoré riadia jedinca a vice-versa. V našom prípade boli ciele prebrané, teda znútornené na základe inštrukcie, výskum však potvrdzuje, že v nervovom systéme dochádza k prakticky identickým procesom rovnako a súbežne na báze fyziologických potrieb, či ostatných faktorov aktivizujúcich ľudské správanie. Ich intenzita samozrejme variuje aj v závislosti od predošlej deprivácie, či presunutia pozornosti. V danom kontexte je teda z pohľadu múdrosti pravdepodobne viac relevantná časť tých dopamínových systémov, ktoré vychádzajú z cieľov, čo si človek stanovuje na základe vlastnej reflexie. Tá je v počiatočných fázach ontogenézy z významnej časti výslednicou kompromisu medzi sociálnymi vplyvmi a biologickými potrebami. Modely interpretácie skutočnosti, ktoré si jedinec vytvára až postupom času, majú zvyčajne potenciál umožniť hlbšie porozumenie základných princípov duchovného rastu, ideálne vedú k tvorbe a internalizácii morálnych zásad, či upevneniu vnútornej motivácie.

Práve problematika motivácie sa môže stať v súvislosti s múdrosťou a neuro-fyziológiou rozhodovania jednou z kľúčových, keďže, ako je zrejmé, jedinec si isté pravidlá pozitívneho podmieňovania vo vlastnom nervovom systéme vyberá (príklad chytania krabov), resp. dlhodobo programuje (modely správania), a teda, inými slovami, je sa schopný aktívne a vedome podieľať na konštrukcii systému lákavých cieľov, na ktoré sa po ich dostatočnej mentálnej internalizácii automaticky napájajú neodmietnuteľné odmeny v podobe dopamínových injekcií do vlastného mozgu. Naše dnešné poznatky nasvedčujú tomu, že správny výber cieľa (v tomto prípade múdrost') a presné „labelovanie“ jednotlivých úkonov, rečou štatistiky, predstavujú zjednodušený model vnútornej motivácie jedinca. A tá, ak je dostatočne pevná a dobre nasmerovaná, dokáže dopamínové opojenie nervovému systému zabezpečiť aj iným spôsobom, než klasickou, síce účinnou, však neraz prízemnou saturáciou primárnych potrieb. V danom kontexte je možné vnímať napríklad nenásilné

aktivity Gandhího<sup>8</sup>, ktorému vlastné presvedčenie a pevná vôľa dokázali zabezpečiť dopamínový „doping“ v mozgu vo forme odmeny za úspech: ten pre neho znamenali nesebecké činy (label), ako jeden z prejavov múdrosti (cieľ). Toto ponímanie má už veľmi blízko k múdrosti definovanej odborníkmi v kontexte altruizmu (Takahashi, Bordia, 2000), interpersonálnych zručností (Ardelt, 2003), či v súvislosti s vymedzením Birren a Svenssona (2005), podľa ktorých tkvie múdrosť v utíšení vlastných túžob.

### Literatúra

- Ardelt, M., 2003, Empirical assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging*, 25, 3, 275-324.
- Aurelius, M., 1948, *Hovory k sobě*. Praha: Toužimský a Moravec.
- Baltes, P. B., Smith, J., 1990, Toward psychology of wisdom and its ontogenesis. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., 2004, *Wisdom as an orchestration of mind and virtue*. Book in preparation, [http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB\\_Wisdom\\_2004.pdf](http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Wisdom_2004.pdf), 25.9.2008
- Birren, J. E., Fisher, L. M., 1990, The elements of wisdom: Overview and integration. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development* (pp. 317-332). Cambridge: Cambridge University Press.
- Birren, J. E., Svensson, Ch. M., 2005, Wisdom in history. In: R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A Handbook of wisdom*. New York: Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L., 2006, The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Lockenhoff, C. E., 2003, Aging, emotion and evolution: The bigger picture. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 152-179.

---

<sup>8</sup> Denney et al. (2008) vo výskume zameranom na hodnotenie múdrosti známych žijúcich alebo historických osobností prináša výsledky naznačujúce, že ľudia majú tendenciu považovať za múdrych v prvom rade sociálne aktívnych, neraz aj rebelujúcich mužov. Medzi najviac bodujúcimi jedincami bol indický mysliteľ Mahatma Gandhi.

- Cattell, R. B., 1971, *Abilities: their structure, growth and action*. Boston: Houghton Mifflin.
- Chandler, J. M., Holliday S., 1990, Wisdom in postapocalyptic age. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press.
- Clayton, V., 1972, Erikson's theory of human development as it applies to the aged: wisdom as contradictive cognition. *Human Development*, 18, 119-128.
- Clayton, V., Birren, J. E., 1980, The development of wisdom across the life-span: a reexamination of an ancient topic. In: P. B. Baltes, O. G. Brim (Eds.), *Life-span development and behaviour* (Vol. 3, pp. 103-135). New York: Academic Press.
- Clayton, V., 1982, Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. *Journal of Aging and Human Development*, 15, 315-323.
- Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., 2005, The role of emotions in the development of wisdom. In: R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A Handbook of wisdom* (pp. 220-245). New York: Cambridge University Press.
- Dayan, P., 2008, The role of value systems in decision making. In: C. Engel, W. Singer (Eds.), *Better than conscious? Decision making, the human mind, and implications for institutions* (pp. 51-70). Frankfurt, Germany: MIT Press.
- Denney, N. W., Dew, J. R., Kroupa, S. L., 1995, Perceptions of wisdom: What is it and who has it? *Journal of Adult Development*, 2, 1, 37-47.
- Erikson, E., 1956, The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 4, 56-121.
- Glimcher, P. W., 2009, Neuroeconomics and the study of valuation. In: M. S. Gazzaniga (Ed.), *Cognitive neurosciences* (4th Edition, pp. 1085-1092). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Gross, J. J., 2008, Emotion regulation. In: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Fledman Barret (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd Edition, pp. 497-512). New York: Guilford Press.
- Haynes, J. D., Rees, G., 2006, Decoding mental states from brains activity in humans. *Nature Reviews Neuroscience*, 7, 523-534.
- Hall, S. S., 2010, *Wisdom: From philosophy to neuroscience*. New York: Vintage Books.
- Holliday, S. G., Chandler, M. J., 1986, *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger.

- Kekes, J., 1983, Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20, 3, 277-286.
- Kitchener, K. S., Brenner G. H., 1990, Wisdom and reflective judgment: Knowing in the face of uncertainty. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Orwoll, L., Perlmutter, M., 1990, A study of wise persons: Integrating a personality perspective. In: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development*. New York: Cambridge University Press.
- Rangel, A., Camerer, C., Montague, R., 2008, A framework for studying the neurobiology of value-based decision making. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 545-556.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrosť v zrkadle vekov*. Bratislava: Ikar.
- Staudinger, U. M., 1996, Wisdom and the social-interactive foundation of the mind. In: P. B. Baltes, U. M. Staudinger (Eds.), *Interactive minds* (pp. 276-315). New York: Cambridge University Press.
- Takahashi, M., Bordia, P., 2000, The concept of wisdom: A cross-cultural comparison. *International Journal of Psychology*, 35, 1, 1-9.
- Takahashi, M., Overton, W. F., 2002, Wisdom: A culturally inclusive developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 26, 3, 269-277.
- Toynbee, A., 1961, *A Study of history (Vol. 3)*. London: Oxford University Press.
- Yang, S.-Y., 2001, Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 6, 662-680.

# MÚDROSŤ EMÓCIÍ A EMOČNÉ SCHEMÝ V PRÍSTUPE LESLIEHO GREENBERGA

Jana KORDAČOVÁ

## Úvod

Problematika schém ako kľúčovej poznávacej a organizujúcej štruktúry jedinca je predmetom štúdia viacerých vedných disciplín. Historicky táto téma siaha až ku starým Grékom (bližšie Kordačová, 2010) a v stručnosti sa zaoberá tým, ako si ľudia vytvárajú psychologické reprezentácie pre vnímanie a porozumenie skutočnosti. Schémy teda používame predovšetkým na organizovanie poznania a na interpretáciu okolitého sveta (Widmayer, 2010).

Jedna z najznámejších psychologických definícií schémy pochádza od Becka, ktorý hovorí o schéme ako o stabilnej kognitívnej štruktúre, ktorá reprezentuje naučené minulé skúsenosti jedinca (Beck et al., 1979)<sup>1</sup>. Napriek existujúcej diverzite vo vymedzovaní konštruktu schémy (pozri napr. James a kol., 2009), základné Beckovo chápanie schémy sa v psychológii používa v podstate dodnes. A hoci existujú autori, ktorí sa už vo svojich starších prácach v istých ohľadoch priblížili niektorým súčasným prepracovanejším konceptualizáciám schém<sup>2</sup>, za ich slabinu možno považovať skutočnosť, že nevysvetlili, ako schémy vznikajú.

V súčasnej psychológii sa schémam venujú tak kognitívni ako aj klinickí psychológovia, pričom existuje niekoľko línií, ktoré sa usilujú rozpracovať a objasniť túto zaujímavú problematiku. Špecifický obsah a zameranie najznámejších prístupov je daný najmä teoretickou orientáciou toho-ktorého autora, pričom niektorí kladú dôraz na kognitívnu stránku schém, zatiaľ čo iní v ich tvorbe a fungovaní väčšmi zdôrazňujú emócie.

---

<sup>1</sup> Podľa Becka, schémy poskytujú „optiku“, ktorou osoba vníma samu seba vo vzťahu k iným ľuďom a k svetu. Schémy zároveň umožňujú rýchlo vyhodnotiť a odhadnúť budúcnosť, a pomáhajú odhaliť potenciálne ohrozenie fyzického bezpečia jedinca alebo jeho sebaúcty (self-esteem). Schéma vytvára základ pre záznam, rozlíšenie a kódovanie podnetov, s ktorými osoba prichádza do kontaktu (Beck et al., 1979, s. 13).

<sup>2</sup> Napríklad Schank a Abelson už pred vyše 30 rokmi konštatovali, že osobné schémy usmerňujú ľudí v interpersonálnych interakciách, pričom sa jedná o detailné emočné a behaviorálne reakcie, prípadne že neurózy sú nevhodne alebo neprimerane aktívované schémy, ktoré interferujú s aktuálnym sociálnym správaním individua.



V predchádzajúcej štúdií, prvej zo série našich príspevkov k pohľadom rôznych autorov na schémy človeka (Kordačová, 2010), sme sa popri historickom exkurze a stručnom prehľade doterajších prístupov k problematike schém podrobnejšie zamerali na koncepciu jedného z hlavných súčasných „schémových“ predstaviteľov – amerického psychológa a psychoterapeuta Jeffreyho Younga a jeho koncepciu raných maladaptívnych schém. Na tomto mieste priblížime prístup ďalšieho významného autora z tejto oblasti – kanadského psychológa a psychoterapeuta Leslieho Greenberga<sup>3</sup>.

## GREENBERGOV PRÍSTUP K EMÓCIÁM A SCHÉMAM

Leslie Greenberg sa podobne ako viacerí súčasní významní psychológovia dostal k problematike emócií a schém prostredníctvom psychoterapie. Zaujala ho predovšetkým úloha emócií v psychoterapeutickej zmene, ale nielen v nej, pričom zastáva názor, že afektívny systém človeka je kľúčový tak pre pochopenie jeho prežívania a správania, ako aj pre porozumenie jeho zmene.

Greenberg vypracoval *všeobecnú teóriu spracovania zážitku* (General Process-Experiential Theory), ktorá zahŕňa *teóriu ľudskej činnosti* (Theory of Human Functioning), *teóriu dysfunkcie* (Theory of Dysfunction) a *teóriu zmeny* (Theory of Change). Pokúsime sa ich stručne priblížiť.

### a. Teória ľudskej činnosti

Základným postulátom Greenbergovej teórie o ľudskej činnosti je, že to ako si človek konštruuje realitu, je výrazne podmienené emočne, a že emócie sú vo svojej podstate adaptívne (podľa Elliota a kol., 2004). Inými slovami, naše konanie je podmienené emočne - to, čo robíme, robíme z emocionálnych dôvodov (Greenberg, 2004).

Greenberg (2004) rozpracoval teóriu o emóciách a emočnom fungovaní človeka v rámci svojho *terapeutického prístupu zameraného na*

---

<sup>3</sup> Leslie Greenberg je profesorom psychológie na yorkskej univerzite v Toronte a riaditeľom tamojšieho Univerzitného psychoterapeutického výskumného centra. Je hlavným zakladateľom *Terapie zameranej na emócie* (Emotion Focused Therapy), zakladateľom Spoločnosti pre konštruktivizmus v psychoterapii a svetovou autoritou v oblasti práce s emóciami.

*emócie* - Emotion Focused Therapy, pričom jedna z jeho foriem je Process Experiential Psychotherapy - Terapia spracovania zážitku<sup>4</sup> (Greenberg, Rice, Elliot, 1993). Vo všeobecnej rovine sa opiera o Izardovo (1979, 1991) a Frijdove (1986) chápanie emócií<sup>5</sup> o tom, že emócie riadia psychickú činnosť, organizujú myslenie aj konanie, no v prvom rade určujú priority cieľov a pripravujú ľudí na konkrétnu činnosť<sup>6</sup>.

Vo svojom prístupe k ľudskej emotivite Greenberg (2003) rozlišuje medzi afektom, pocitom a emóciou. Rozdiely medzi nimi chápe v tom zmysle, že *afekt* sa týka nevedomej biologickej reakcie na podnet, t. j. afekt nezahŕňa reflexívne hodnotenia, ale iba automatické, fyziologické, motivačné a nervové procesy, ktoré sa zúčastňujú na evolučne adaptívnom systéme behaviorálneho reagovania organizmu. Afekty sa podľa neho jednoducho „stanú“, zatiaľ čo *emócie* aj *pocity* sú vedomými výsledkami týchto nevedomých afektívnych procesov. *Pocity* teda už obsahujú uvedomenie si základných vnemov z afektu s tým, že ide najmä o telesné prežívané pocity (napr. pocit napätia). Širšie chápané telesné pocity, napríklad keď sa necítíme dobre, alebo keď máme pocit, že niečo nie je v poriadku, považuje Greenberg za komplexné pocity obsahujúce afekt, ktorý je už prepojený s jedincovým pohľadom na seba. Vedome prežívané *emócie* človeka sú v Greenbergovom chápaní zážitky, ktoré sa objavujú vtedy, keď sa spojí tendencia konať a pocitový stav s vyvolávajúcou situáciou a self-om.

Ako vidno, emócie v Greenbergovom poňatí syntetizujú viaceré úrovne spracovania informácie, pričom afektívne, kognitívne, motivačné a senzomotorické zdroje informácie sú vždy komplexne syntetizované (napríklad v podobe hnevu, smútku a i.) a obsahujú špecifickú pohotovosť konať, ako aj tvárové výrazy a pod. Rovnako tak ich obsahujú komplexnejšie emócie typu žiarlivosti alebo pýchy, ktoré sú viac prepojené s komplexnejším príbehom (Greenberg, Paivio, 2003). Ako už bolo spomenuté, uvedená informačná syntéza prebieha na vedomej úrovni, a ako uvidíme ďalej, predstavuje „vedomejší“ proces integrácie emócií a myslenia (reason).

---

<sup>4</sup> Jej cieľom je pomôcť klientovi rozvinúť jeho emočnú inteligenciu (osobne by som použila skôr pojem „*emočnú múdrosť*“ – pozn. autorky) tak, aby dokázal lepšie zvládať svoje problémy a žiť svoj život vo väčšej harmónii so sebou samým a so svojím okolím (Elliot a kol., 2004).

<sup>5</sup> Izard (1979 a inde) považuje *emóciu* za kombináciu afektívnych a intelektových procesov, kým *pocit* (feeling) predstavuje neredukovateľný afektívny stav, ktorý je vždy retrospektívne obohatený o význam.

<sup>6</sup> Napr. smútok vedie človeka k utiahnutosti, kým pocit šťastia a láska vedú ku spolupráci, a pod. (Frijda, 1986).

Greenberg (2004) chápe emóciu ako špeciálnu formu spracovania informácie, ktorá má silný evolučný základ – emócie sú podľa neho zásadné pre prežitie a adaptáciu<sup>7</sup>. Na najzákladnejšej úrovni emócie predstavujú adaptívnu formu spracovávania informácií a pohotovosti konať, pričom jednotlivcovi pomáhajú orientovať sa v prostredí a podporujú zvyšovanie jeho pohody (well-being) (Frijda, 1986; Greenberg, Paivio, 1997).

Za najdôležitejší zdroj informácií považuje Greenberg afektívnu skúsenosť - emócie nás informujú o tom, čo je pre nás dôležité a zároveň nám poskytujú spätnú väzbu o tom, čo je pre nás v tomto smere dobré, alebo zlé. Inými slovami povedané, emócia reprezentuje systém významov (meaning system), ktorý človeka informuje o význame udalostí pre jeho dobro (well-being) (Greenberg, Pascual-Leone, 2001). Emócie okrem monitorovania okolia z hľadiska adaptačne dôležitých udalostí tiež usmerňujú pozornosť a upozorňujú vedomie na to, keď sa spomínané udalosti objavia. Týmto spôsobom nás napríklad strach varuje pred hroziacim nebezpečenstvom, súciti umožňuje reagovať na bolesť iného človeka a podobne.

Psychologická *adaptivnosť emócií* sa u človeka prejavuje už v útlom veku, keď napríklad plač prináša upokojenie od iných ľudí, alebo prejavy hnevu zastavia nežiaduce zasahovanie iných. Emócie sú teda biologicky podmienené tendencie konať, ktoré rezultujú predovšetkým z posúdenia situácie vo vzťahu k potrebám či cieľom jedinca, pričom nás upozorňujú, že nejaký dôležitý cieľ alebo potreba môžu byť uspokojené, alebo naopak zmarené. Emócie sú tiež indikátorom toho, ako hodnotíme seba a svet (Frijda, 1986; Oatley, Jenkins, 1992; Greenberg 2004; Greenberg, Paivio, 2003).

Dôležitým *zdrojom vzniku emócií* na psychologickej úrovni je skryté, vnútorné zhodnotenie situácie z hľadiska osobných záujmov, cieľov, alebo potrieb (Frijda, 1986; Izard, 1991a d.). Z neuropsychologického hľadiska je afekt nezávislý od kognície, a prostredníctvom viscerálnych pocitov a pohotovosti konať informuje človeka o jeho nevedomých hodnotiacich reakciách, ktoré súvisia s jeho telesným prežívaním, s prežívaním seba samého a s prežívaním sveta (Greenberg, Pascual-Leone, 2001). V porovnaní s kogníciami sú emócie biologicky starším,

---

<sup>7</sup> O naše prežitie sa emócie starajú tým, že zabezpečujú účinné, automatické a bleskové reakcie na významné podnety a situácie (Elliot a kol., 2004).

adaptívnym a rýchlo reagujúcim systémom, ktorý vznikol, aby podporoval prežitie. Emócie reagujú na pravdu o veciach, ktorá súvisí s prežitím, okamžite, a ich hlavnou funkciou je spojiť našu biologickú podstatu so svetom, do ktorého je zasadená (Greenberg, Paivio, 2003). Špecifickejšie hovorí Greenberg (2004) o emóciách ako zásadných pri tvorbe „self“ (construction of the self), t. j. ako o kľúčových determinantoch štruktúry a organizácie seba, k čomu sa dostaneme neskôr.

Adaptívnu funkciu emócií je podľa Greenberga a Paiviovej (2003) najlepšie možné pochopiť pri rozlíšení pozitívnych a negatívnych emócií, hoci pojem negatívne a pozitívne sa tu používa skôr z fenomenologického aspektu emócií než z hľadiska ich adaptívnej funkcie, ktorá je pozitívna už z podstaty svojej definície. Jedná sa tu teda skôr o všeobecné emočné zážitky (napríklad že je niečo príjemné alebo nepríjemné).

Greenberg sa domnieva, že *pozitívne emócie* vznikli s cieľom udržovať organizmus proaktívne adaptívnym, nakoľko pozitívne prežívaná emócia je kľúčovou v motivácii proaktívneho exploračného správania, keďže záujem a aktivačné nabudenie je hlavnou zložkou, podporujúcou exploračnú a nové správanie organizmu ako podstatnej súčasť jeho orientácie na rast a adaptívnosť<sup>8</sup>. A hoci pozitívnych emócií čo do počtu nie je až tak veľa, aj len celkový pocit dobrého cítenia nás udržiava v stave zvedavosti a aktivity, hoci nesmeruje k nejakým špecifickým aktivitám. Naproti tomu, negatívnych emócií je pomerne dosť, čo je dané evolučne a opäť to súvisí s našim prežitím – negatívne emócie sa vyvinuli nato, aby nás pripravili čeliť mnohým potenciálne rôzne nebezpečným situáciám prostredníctvom diferencovaných typov reakcií (strach, hnev, beznádej, hanba, zhnusenie atď.)<sup>9</sup>. Negatívne emócie nás -

---

<sup>8</sup> Emócie sú na istej hladine intenzity prítomné neustále a sú základným prameňom vitality organizmu. Evolučne je ľudský organizmus naprogramovaný byť proaktívnym aj reaktívnym a z nervového hľadiska emočno-aktivačný systém zase tak, aby udržiaval organizmus aktívnym, exploračným a tvorivým (Greenberg, 2004).

<sup>9</sup> Napriek tomu, že príroda nás v záujme pomôcť prežitiu obdarila viac negatívnymi ako pozitívnymi emóciami, *pozitívna psychológia* priniesla viaceré zaujímavé zistenia, týkajúce sa vzťahu pozitívnych emócií a silných stránok osobnosti, napríklad resiliencie. Známa výskumníčka v oblasti pozitívnych emócií Fredriksenová (2001) významne prispela k objasneniu *adaptívnej úlohy pozitívnych emócií*. Zistila, že pozitívne emócie zlepšujú riešenie problému tým, že robia proces myslenia flexibilnejším, tvorivejším a efektívnejším. Hravá tvorivosť, ktorá sa spája s emóciami ako sú radosť a záujem, oveľa viac motivuje ľudí učiť sa a ziskávať to, čo pomáha rozširovať ich osobné a sociálne zdroje v budúcnosti. Pozitívne emócie posilňujú psychickú nezdolnosť tým, že rušia negatívne emócie, pričom schopnosť použiť pozitívne emócie v situácii stresu sa ukazuje kľúčovým komponentom nezdolnosti (Davison, in Greenberg, 2004).

stručne povedané - upozorňujú na to, čo je dôležité pre našu životnú pohodu (well-being). Zaujímavým aspektom tejto skutočnosti je aj to, že keď negatívne emócie tento svoj účel splnia, zvyčajne zoslabnú a ustúpia, keďže už nie sú nevyhnutné (čo sa využíva terapeuticky). Podľa Greenberga sú všetky primárne emócie užitočné a slúžia na adaptáciu, t. j. na zmenu vzťahu organizmu s prostredím. V rámci teórie dysfunkcie Greenberg ešte rozlišuje primárne maladaptívne emočné reakcie, sekundárne reaktívne emočné prejavy a tzv. inštrumentálne emočné reakcie, ku ktorým sa vrátíme neskôr. Emócia je teda viacvrstvomá, pričom jedna emócia môže vyvolať iné emócie a byť pre ne sekundárnou (Greenberg, Paivio, 2003).

Emócie nás informujú aj o tom, ako reagujeme na situácie, pričom väčšina emócií vyplýva zo spomínaného automatického ohodnotenia významnosti situácie pre naše dobro, resp. pohodu (well-being). Ak sa teda napríklad niečoho obávame a sme nastavení zutekať, uvedomenie si svojich emócií nám pomáha rozpoznať, aké naše potreby sú práve „v hre“, čo je dôležitou súčasťou informatívnej funkcie emócií. Emócie poskytujú informáciu aj o našich zámeroch, t. j. sprostredkovávajú „čitateľnosť“ nášho konania.

Emócie, tak ako ovplyvňujú spracovanie informácií a zabezpečujú pripravenosť konať, zabezpečujú aj zhodnotenie dosiahnutia cieľa, ktoré sa nemusí diať verbálne alebo vedome (Greenberg, 2004). Dôležitou už spomínanou vlastnosťou emócií je to, že emócie nás pripravujú na čin tým, že evokujú potreby a túžby, ktoré vedú ku konaniu (Elliot a kol., 2004). Afekty a emócie sú tak organizujúcimi silami v ľudskom fungovaní (human functioning) a ako uvidíme neskôr, hrajú kľúčovú úlohu pri tvorbe osobného významu (personal meaning).

#### *Emočné spracovanie informácie a kognícia*

V psychológii sa dlhodobo vedie diskusia o otázkach priority kognícií a emócií (a vice versa). Z tohto dôvodu Greenberg (2004) považuje v poslednom desaťročí za zvlášť významné, že v kognitívnej revolúcii sa objasnila povaha a úloha emócie z hľadiska vzťahu emócie-kognície. Pôvodnú podobu postkognitívnej hypotézy, že emóciu spôsobujú vedomiu prístupné tzv. automatické myšlienky<sup>10</sup> považuje síce za zaujímavú aj testovateľnú, ale význam slova kognitívny sa podľa neho stal už tak

---

<sup>10</sup> Bližšie pozri napr. kognitívnu teóriu depresie A. T. Becka

širokým, že takmer stratil svoj význam – toľko javov sa považuje za kognitívne bez ohľadu na to, či ide o javy nevedomé, preverbálne alebo percepčné. Ako príklad uvádza spracovanie informácie založenej na strachu alebo na strate, ktoré sa považuje za kognitívne, podobne ako je tomu v prípade komplexných stavov typu pocit neschopnosti alebo bezmocnosti, ktoré sa prezentujú ako kognície napriek tomu, že sú založené rovnako na emóciách ako na kogníciách, a sú väčšími pocitmi než presvedčeniami. Dokonca aj rôzne typy porúch osobnosti sa pokladajú za podmienené rôznym kognitívnym obsahom. Podľa Greenberga sa tak kognitívna hypotéza v podstate stala neoveriteľnou a nevyvrátiteľnou, a ju nepodporuje ani psychologická prax.

Neudržateľnosť stanoviska, že emócia je postkognitívna, podporujú viaceré výskumy (napr. LeDoux, Zajonc), ktoré ukázali, že emócia môže, a často aj predchádza kogníciu, a čo je významnejšie - integrálne prispieva k spracovaniu informácie podľa vlastných pravidiel, na čo poukazujú predovšetkým neurologické výskumy. Napríklad LeDoux (1993 a inde) argumentuje, že emočné spracovanie jednoduchých senzorickej podnetov sa v slede spracovávaní informácií vedúcich k správaní objavuje mimoriadne zavčasu – stimul prichádza ako „vstup“ cez špeciálnu dráhu do subkortikálnej oblasti mozgu, ktorá spracováva emócie (amygdala a talamus), pričom sa spracuje skôr, ako sa v neokortexe vytvorí obraz reálnych objektov alebo udalostí z toho istého senzorickeho zdroja. Toto *prekognitívne emočné spracovanie informácie* sa považuje za vysoko adaptívne, nakoľko umožňuje pružne reagovať na dôležité udalosti bez toho, aby sme mali čas na ich komplexnejšie a časovo náročnejšie spracovanie (napr. pred neznámym, nebezpečným hlukom v pralese je lepšie utiecť a až dodatočne uvažovať, o aký hluk išlo). Emočné centrá mozgu teda dostávajú a spracovávajú vstup skôr ako centrá plánovacie a rozhodovacie (podľa Greenberg, Paivio, 2003). To súvisí s celým radom dôležitých skutočností, týkajúcich sa spracovania emočnej informácie a prežívania, o ktorých ešte bude reč a zároveň to svedčí o vysokej evolučnej múdrosti emócií.

Neuroveda tiež ukázala, že emócia je nevyhnutným základom mnohých kognitívnych procesov (predovšetkým rozhodovania) a že zmena emócie vedie k zmene v spôsobe spracovania informácií. Napríklad je známe, že amygdala ako centrum emočného mozgu, slúži ako predvedomý hodnotiaci detektor ohrozenia (hrozby) z prichádzajúcej senzorickej informácie. Amygdala zároveň vytvára emočnú pamäť, ktorá sa spája s jednotlivými vnemami (napr. zvuky, predstavy), ktoré sa spájajú s fyzickým ohrozením, pričom emočné interpretácie s tým súvisiace

mimoriadne silne vzdorujú zmene (LeDoux, 1996), čo má významné implikácie nielen pre psychoterapiu. Za jednu z vážnych výziev pre túto oblasť preto Greenberg považuje otázku možnosti zmeny amygdalových reakcií u človeka tak, aby nevnímal neškodné pripomenutia emočnej skúsenosti z minulosti ako návrat zlyhania alebo minulej straty (alebo traumy), a nabáda vedcov zamýšľať sa skôr nad tým, kedy je dôležité, že emócia sprostredkúva kogníciu a naopak, a aké sú optimálne možnosti intervencie v týchto dvoch rozdielnych prípadoch.

### *Emočné schémy v chápaní L. Greenberga*

Greenbergov prístup k emočným schémam predstavuje jednu z viacerých línií v existujúcich psychologických prístupoch ku schémam človeka. Jeho teória emočných schém je dôležitou súčasťou jeho teórie o ľudskom fungovaní a činnosti.

V Greenbergovom modeli predstavuje *emočná schéma* „základnú psychologickú jednotku alebo mechanizmus vzniku emočnej skúsenosti a významu“ (Greenberg, Paivio, 2003, s. 3), pričom jeho konceptualizácia konštruktú emočnej schémy je pomerne obsiahla. Svoje chápanie emočných schém považuje Greenberg za veľmi blízke k Beckovmu konceptu primárneho módu, pod ktorým rozumie automatickú, integrovanú odpoveď všetkých systémov organizmu na znaky situácie, ktoré sú významné pre hlavný cieľ. Pod emočnými schémami chápe syntézu afektívnej, kognitívnej, motivačnej a motorickej informácie, ktorej výsledkom je integrovaný zážitok – pocit seba vo vzťahu k svetu (podľa Greenberga a kol., 1998).

Schému tento autor zároveň považuje za najvýznamnejší subjektívny „generátor skúsenosti“ a za hlavný katalyzátor štruktúry a organizácie „Ja“ (Self), ktorá je založená na emóciách (Greenberg, Pascual-Leone, 2001). Emočná schéma vzniká na základe subjektívnej skúsenosti, ktorá sa líši od reprezentácií racionality, alebo reality, ktoré sú logickejšie. Osobná skúsenosť je typická tým, že je afektívne zaťažená a zvyčajne nebýva identickou reprezentáciou udalostí vonkajšej skutočnosti. „Naše schémy v skutočnosti nie sú internalizovanou replikáciou vonkajšieho sveta, ale sú skôr modelmi, vytvorenými mimo našich vlastných skúseností a fungovania vo svete“ (s. 3). Z iného pohľadu schéma predstavuje súbor organizujúcich princípov, vytvorených z prirodzeného, vrozeného odpoved'ového repertoáru jedinca, ktorá interaguje s aktuálnou situáciou a vytvára súčasnú skúsenosť (Greenberg, Paivio, 2003).

Schémy Greenberg chápe ako štruktúry vysoko osobné a jedinečné, zaťažené emočnými spomienkami, obavami, očakávaniami a poznaním, získaným z prežitej skúsenosti. Preto ich tiež nazýva *osobnými* alebo *emočnými* schémami. Keďže však nie sú založené iba na emóciách, pokladá ich za komplexnú syntézu afektov, kognícií, motivácie a činností, ktoré dávajú každému jedincovi integrovaný zmysel seba a sveta, rovnako ako ich subjektívne vnímaný význam. Treba poznamenať, že v kontexte utvárania významu Greenberg vníma človeka ako prichádzajúceho na svet so základnou výbavou afektívnych preferencií, ktoré sa priebežne exponenciálne rozrastajú, čím poskytujú bázu pre tvorbu zložitých osobných významov (Greenberg, Paivio, 2003).

Existuje takmer nekonečné množstvo jedinečných emočných schém, ktoré súvisia predovšetkým so vzťahmi s dôležitými osobami v živote každého človeka, pričom obsah, vyjadrenie a organizácia emočných schém je pre každého z nás jedinečná (Elliot a kol., 2004). Jednou z dôležitých charakteristík emočných schém je teda to, že sú idiosynkratické a že sú založené na osobnej histórii učenia. Sú tiež syntézou emócií, očakávaní, presvedčení, významov, potrieb a tendencií konať.

V súvislosti s tvorbou schém Greenberg pripomína, že mnoho prežívania sa u človeka kóduje na neverbálnej úrovni, a týka sa skôr bytia a konania než vedomého koncepčného poznania. Emočná pamäť je zaťažená vnemovými, senzorickými a kinestetickými aspektmi (napríklad naše prvé emočné spomienky sú oveľa viac sýtené pocitmi, zvukmi a vôňami, než verbalizovanými presvedčeniami a postojmi). Osobná alebo emočná schéma je tak záznamom subjektívnej životnej skúsenosti jedinca a slúži ako základný rámec pre uchovanie afektívneho zážitku, ako aj pre jeho začlenenie do zmysluplného celku (Greenberg, Paivio, 2003).

Schémy Greenberg zároveň považuje za komplexné, integratívne zážitkové štruktúry, ktoré integrujú emočnú skúsenosť tým, že jej dávajú zmysel, hodnotu a smer. Vo svojom modeli vzniku schémy Greenberg hovorí o schéme ako o „afektívnom operátorovi“ (affective operator), ktorý je spočiatku čisto afektívnym, neurofyziologickým systémom reagovania, čo znamená, že väčšina emočnej skúsenosti je spočiatku vyvodzovaná automaticky tak, že ide o prvotné reakcie, ktoré nasledujú po jednoduchých perцепčných odhadoch organizmu. Až v priebehu individuálneho vývoja a skúsenosťou sa tento „afektívny operátor“ stáva komplexným „emočno-schémovým procesorom“, ktorý prepája afektívne reakcie s kognitívnou skúsenosťou jedinca tak, aby mohla vzniknúť komplexná emočná skúsenosť. Pôvodný automatický proces tvorby



schémy je teda postupne nasledovaný komplexnejšou aktivitou, pri ktorej sa senzorickej, pamäťová a predstavová (ideational) informácia integruje do vnímaného zmyslu (felt sense) seba a sveta. Uvedená vyššia úroveň syntézy rôznych úrovní spracovania informácie reprezentuje to, čo Greenberg považuje za emočnú schému (Greenberg, Pascual-Leone, 2001). Treba ešte podotknúť, že Greenberg hovorí o rôznych podobách prežívania (napr. myšlienka a pocit), ktoré sa prelínajú a sú navzájom prepojené, a keďže emočná skúsenosť sa stále vyvíja, rovnako tak sa stále tvoria a pretvárajú aj emočné schémy.

Emočné schémy zahŕňajú rôzne podoby zážitkov a skúseností, napríklad spomienky, telesné pocity, symbolické reprezentácie akými sú slová, predstavy, rôzne „nálepky“, klasifikácie, metafory, ale tiež priania a tendencie konať, emócie a spomínané integratívne pocity v podobe vnímaného zmyslu (felt sense). Sú teda komplexnou vnútornou organizáciou rôzneho stupňa pocitov a dojmov, fyziológie, emočnej pamäte, situačných podnetov a ich významu, ako aj pravidiel a presvedčení, ktoré si jedinec osvojil počas svojho života. Emočné schémy, integrujú viaceré úrovne spracovania informácií, zahŕňajú históriu nášho emočného učenia a predstavujú tak najdôležitejšiu úroveň osobného spracovania informácie. Emočné schémy zároveň umožňujú tvorbu nových základných zdrojov pre automatické, telesne vnímané, inštinktívne reakcie. Tieto vnútorné štruktúry a ich nepretržitá dynamická syntéza umožňujú nový, kvalitnejší „intuitívny pocit“ vecí, ktorý predstavuje pre-reflexívny regulátor nášho správania (tamže).

Emočné schémy sú v podstate štruktúrovanou syntézou našej biológie, psychiky a kultúry, a vyzbrojújú nás vnútorným procesom hodnotenia, ktorý podľa Greenberga prevyšuje samotný intelekt. Je to dané tým, že emočné schémy integrujú informáciu z reprezentatívnej ako aj senzorickej úrovne spracovania, a sú tak bohatšou a výdatnejšou úrovňou spracovania informácie. Emočná schéma ako skrytá (tacit) vnútorná emočno-motivačno-kognitívna úroveň spracovania zážitkov predstavuje podľa Greenberga najvyššiu úroveň spracovania informácie, ktorá je vyššia ako vedomé myslenie alebo automatické správanie. Emočno-schémová úroveň spracovania informácie totiž riadi vedomé myslenie aj správanie, a poskytuje nám náš celkový, emočne zafarbený pocit z vecí (sense of things), ktorý je kľúčový pri rozhodovaní a výbere. Toto skryté vysokoúrovňové spracovanie informácie funguje ako sofistikovaný zdroj informácie o sebe samom vo vzťahu ku svetu, ktorý riadi naše vedomie (Greenberg, Paivio, 2003).

Greenberg rozlišuje medzi čisto *kognitívne schémovými operáciami*, ktoré sú svojou povahou popisné a ktoré nás o existencii niečoho informujú prostredníctvom pojmov (conceptual way), a *emočným schémami*, ktoré nie sú popisné, ale také, ktoré produkujú zážitky a konanie. O hodnote vecí nás informujú tak, že evokujú prežívanie senzoricou (telesne vnímanou) cestou a pripravujú nás konať. Tieto komplexné syntetizujúce pocity, vytvárané emočnými schémami riadia naše myslenie a konanie, pričom tým, že nám „hovoria“ o význame vecí pre nás, dodávajú nášmu životu *emocionálny význam*. Tento vysokoúrovňový emočný zmysel udalostí, ktorý sa automaticky vytvára prostredníctvom emočných schém a determinuje naše emočné aj kognitívne reakcie je vo svojej podstate hlboko afektívny, pričom afektívne emočné reakcie často predchádzajú uvedomený zmysel udalostí. Je preto funkciou emočnej schémy „prečítať“ afektívne významné informácie z prostredia a usmerňovať takto náš emočný pocit zo seba, rovnako ako našu orientáciu vo svete (Greenberg, Paivio, 2003).

#### *Dialekticko-konstruktivistický pohľad na emócie a tvorba významu*

Greenberg považuje ľudí za „význam vytvárajúce bytosti“ (meaning creating beings), ktoré *aktívne utvárajú význam* prostredníctvom afektu. Proces tvorby zmyslu emócií a prežívania je v podstate nepretržitý, pričom vo chvíli, keď sa niečo snažíme poznávať, stav nášho poznania, ako aj samotná poznávaná vec, sa zmenili. Podľa Greenberga, to, čo nazývame faktom, resp. skutočnosťou, je vlastne spoločné dielo poznávanej veci a nášho vlastného procesu poznávania (Elliot a kol., 2004).

Ako sme už spomínali, emócie dávajú našim zážitkom a skúsenostiam osobný význam (personal meaning). Osobný význam vzniká štruktúrou a utváraním seba a objasňovaním emočnej skúsenosti, s tým, že optimálna adaptácia zahŕňa v tomto procese integráciu myslenia aj emócií. Táto integrácia sa dosahuje neprestajným procesom utvárania významu pre zažitú skúsenosť, čo sa podľa Greenberga uskutočňuje symbolizovaním telesných pocitov a ich verbalizáciou, v dôsledku čoho vzniká nová emočná skúsenosť. V tomto kontexte Greenberg (2004) hovorí o dvoch dôležitých systémoch významov, ktorými disponuje ľudský mozog: jeden je založený na *symbolickom koncepčnom jazyku* a druhý na *senzoricko-motorickom afektívnom jazyku*. To, čo nám „hovori“ naše telo nie je nič iné ako inteligentná reč mozgu, preto by ľudia mali venovať pozornosť „pocitovému poznaniu“ (feeling knowledge)

a vytvárať jeho zmysel prostredníctvom svojich lingvistických koncepcínych schopností, aby tak mohli vedome ťažiť zo svojich evolučne adaptívnych darov<sup>11</sup>.

Na druhej strane, informatívna stránka emócií u človeka úzko súvisí s vývinom vedomia a so vznikom „Ja“ (Self). Z evolučného pohľadu emócie slúžia ako nepretržitý vývojový základ vedomia (Greenberg, Paivio, 2003). To je dané tým, že emočný systém človeka, počnúc detstvom, úzko súvisí s rýchlym vyhodnocovaním toho, čo je preňho dobré a čo zlé. Deti prežívajú najrôznejšie pocity v podstate od svojho narodenia a akonáhle dokážu vytvárať dostatočne zložité schémy, pocity im slúžia na vytváranie zmyslu seba (sense of self). Podľa Greenberga, kľúčovým determinantom štruktúry seba je intersubjektívna skúsenosť jedinca, ktorá sa spája s automatickými emočnými reakciami. Sebauvedomovanie sa utvára okolo emočných schém, ktoré sa formujú v hlavných vzťahových väzbách (attachment). To súvisí aj s reguláciou afektu, ktorá sa vyvíja so zrením jedinca, a primárne závisí od toho, ako najbližšie okolie reaguje, resp. reagovalo na jeho emočné potreby ako dieťaťa. Tieto zážitky potom formujú afektívny základ vedomia a zmyslu seba. To sa uskutočňuje tak, že názory iných ľudí na emočné prežívanie dieťaťa sa spoja s jeho vlastným prežívaním, čím vznikne *emočná schéma seba*, ktorá sa stane jadrovou štruktúrou osoby a usmerňuje jej ďalší vývin. Tento proces je dôležitý aj pre tvorbu identity, ktorá je daná dynamickou syntézou priamej skúsenosti jedinca s naučeným vnímaním seba (Greenberg, Pascual-Leone, 2001).

V dialekticko-konstruktivistickom prístupe sa človek chápe aj ako činiteľ (agent), ktorý v snahe vytvoriť nový význam permanentne symbolizuje telesné vnemy a ich „odkazy“, a ktorý vytvára novú skúsenosť

---

<sup>11</sup> V tejto súvislosti Greenberg (2003) uvádza zaujímavú Bernetovu škálu na zachytávanie *percepčných štýlov*, ktoré ľudia používajú *pri spracovaní svojich telesných pocitov*. Osoby so štýlom založeným na telesnom pociťovaní (bodily-based style) vnímali emócie cez integrované uvedomenie si subtilných telesných zmien. Tento štýl koreloval s uznávanými ukazovateľmi psychického zdravia, akými sú láskavosť, srdečnosť a vrelosť (warmth), estetické prežívanie a životná spokojnosť. Druhý štýl, ktorý kladie väčší dôraz na hodnotenie, je introspektívnejší a interpretuje pocity kognitívne - akoby vytváral vonkajší pohľad. Tento štýl koreluje s neurotizmom, vigilanciou, obavami, tenziou a nespokojnosťou. Tretí, posledný štýl, je štýl spoliehajúci sa na použitie logiky pri porozumení a riadení pocitov. Tento štýl síce vykazuje korelácie so psychickým zdravím, ale zároveň negatívne koreluje s vrúcnosťou, vrelosťou, srdečnosťou a láskavosťou. Bernett z toho vyvodzuje, že limitované uvedomenie si telesných podnetov (zmyslových signálov) ako mediátorov medzi správaním a emóciami, môže byť komponentou neurotizmu, pričom uvedomenie si (awareness) subkortikálne vytvorených, telesne pociťovaných zážitkov a schopnosť vnímať subtilné pocity môže optimalizovať psychické zdravie a zlepšiť osobné fungovanie.

spôsobom, ktorým sa štruktúruje telesne vnímaná skúsenosť. Takto pre-koncepčné prvky skúsenosti ovplyvňujú tvorbu významu, zatiaľ čo proces utvárania významu ovplyvňuje to, čo dotyčná osoba prežíva. Uvedený pohľad zahŕňa dva dôležité zdroje skúsenosti a poznania: jeden je *zážitkový* (experenciálny), druhý - *koncepčne jazykový*, je viac sociálny. V priebehu vývinu sa emočná skúsenosť v podobe emočnej schémy utvára pomocou vysoko diferencovaných štruktúr, ktoré boli „vycibrené“ skúsenosťou a zároveň previazané s kultúrou, takže emočná skúsenosť nie je riadená iba biologicky a evolučne, afektívnymi motorickými programami. Emočné schémy sú organizované, reakcie a zážitky utvárajúce jednotky, ktoré sú zabudované v pamäťových štruktúrach mozgu s tým, že väčšina emočnej skúsenosti dospelého človeka je takéhoto vyššieho rádu - je vytvorená idiosynkratickými schémami, vychádzajúcimi z „biológie“ v kombinácii s učením. Takto postupne sa napríklad vrodené reakcie radosti na ľudské výrazy tváre diferencujú na pocity radosti spojené s istou konkrétnou osobou a napomáhajú k vytvoreniu základnej dôvery (Greenberg, 2004).

Podľa Greenberga, nato, aby sme porozumeli emóciám, potrebujeme prežívať telesné zmeny integrované s tým, čo ich vyvolalo, a tiež s naším emočným učením v minulosti, nakoľko emócie sa dostávajú do vedomia predovšetkým vďaka pozornosti, ktorú venujeme telesne prežívaným pocitom (čo sa využíva v psychoterapii). Porozumenie emócií umožňuje tvorbu emočných schém, pretože vedome niečo pociťovať vyžaduje zapojenie vyšších úrovní mozgu a vedie k syntéze emócií s kogníciami, motiváciou a konaním do vnútornej (internal) organizácie. Emočno-schématické spracovanie informácie je zároveň hlavným cieľom intervencie a zmeny v terapii zameranej na emócie (Greenberg, 2004), pričom telesné pocity jedinca tu vzhľadom na ich afektovo-informatívnu funkciu zohrávajú kľúčovú úlohu a venuje sa im náležitá pozornosť.

### *Emócie, myslenie a rozhodovanie*

Jedným z dôležitých súčastí Greenbergovej teórie fungovania a činnosti človeka je aj zvažovanie miesta kognícií v tomto procese. Vychádza sa tu zo skutočnosti, že evolúcia vybavila človeka okrem emočne podloženého, zážitkového spracovania informácií, aj ďalším, racionálne podloženým koncepčným systémom, pričom adaptívne správanie človeka (ako finálny produkt analýzy a spracovania informácie) je výsledkom

integrácie oboch týchto systémov – vedomého koncepčného a skrytého experienciálneho. Vďaka takejto integrácii je človek schopný *vedome reflektovať* prežívané (Greenberg, Paivio, 2003).

Pokiaľ ide o vzťah emócií a myslenia, tradičné prístupy zvykli hovoriť o iracionalite emócií. Ako však vyplýva z už povedaného, emócie majú v poznávaní a v živote človeka dôležitú organizujúcu funkciu - vytyčujú poznávacie ciele, informujú nás o tom, čo je a nie je v našom záujme, riadia a zdokonaľujú rozhodovanie a riešenie problémov a pripravujú problémy pre kognitívne riešenie.

Emócie a pocity majú celkovo významný vplyv na myslenie a rozhodovanie, pričom ho môžu zlepšovať alebo oslabovať. Systém emócií nám totiž poskytuje vnútorný, inštinktívny pocit „tušenia“ („gut“ feelings), ktorý nás usmerňuje a vedie. Tento pocit nám napríklad pomáha sústrediť sa na negatívne alternatívy a zabezpečuje bleskovú reakciu, ktorá nás usmerní tak, aby sme sa im vyhli. Racionálna analýza situácie tu síce tiež nasleduje, ale až potom, čo tento automatický afektívny odhad okamžite zredukoval ostatné možnosti. To významným spôsobom zvyšuje presnosť a efektívnosť rozhodovania, nakoľko emočný systém pomáha situačne zredukovať pohľady jedinca tým, že bleskovo, na nevedomej úrovni posúdi, či určitá vec je preňho dobrá, alebo zlá. (Napríklad pri zvažovaní, či sa prihlásiť na túto alebo inú univerzitu, alebo či si dať s istou osobou rande nám emočné preferencie pomáhajú zúžiť našu optiku na to, čo sa nám pozdáva a páči).

Emócie takto zjavne ovplyvňujú kognície aj správanie človeka, a sú zásadné pri rozhodovaní v reálnych životných situáciách. „Načúvanie“ alebo venovanie pozornosti našim vnútorným, inštinktívnym pocitom dodáva na váhe alternatívnym možnostiam voľby, a venuje sa im pozornosť aj v terapii so zámerom „vykryštalizovania“ rozhodnutí, alebo nájdania nového zmyslu niečoho. Zároveň platí, že integrácia emócií a rozumu vyúsťuje do reakcií, ktoré sú najadaptívnejšie: *„Potrebujeme emócie, aby nám povedali, čo je znepokojujúce a tiež ich potrebujeme na to, aby vymedzili ciele, ktoré treba dosiahnuť, potrebujeme kognície, aby nám pomohli dať zmysel našim zážitkom, a potrebujeme rozum, aby nám pomohol vymyslieť, ako najlepšie dosiahnuť určitý cieľ alebo uspokojiť nejaký záujem“* (Greenberg, Paivio, 2003, s. 15). Takisto *„potrebujeme integrovať hlavu a srdce, aby sme ani neboli vo vleku emócií, ale ani od nich izolovaní. Emócie nie sú v rozpore s rozumom. Emócie zásadným spôsobom regulujú myslenie a kompenzujú jeho nedostatky. Produkujú najlepšie možné spôsoby konania, keď racionálne rozhodovanie nie je možné kvôli nekompletnému poznaniu, alebo kvôli stretu záujmov alebo*

*kvôli limitovaným možnostiam*“ (Oatley, Jenkins, 1992, in Greenberg, Paivio, 2003, s. 25). V tomto kontexte možno azda zacitovať aj Ch. Darwina, ktorý povedal, že emócie nie sú ani racionálne, ani iracionálne, ale adaptívne (podľa Greenberga, 2004).

Integrácia emócií a kognícií je tiež dôležitá z hľadiska možnosti vedomej reflexie prežívaného, ktorú poskytuje. To sa využíva nielen v terapii, ale aj na celkovú orientáciu v prežívaní vo vzťahu k dôležitým aspektom života človeka. Napríklad ak sa ráno zobudíme bez nálady alebo depresívni, naše emócie nám signalizujú, že niečo v našom živote nie je v poriadku, a že toto „niečo“ si zasluhuje našu pozornosť. Ak vezmeme tento emočný signál na vedomie, zaháji sa proces vedomej reflexie vlastného prežívania a zvyčajne začneme meniť svoj život (napr. začneme riešiť problém, ktorý navodil naše negatívne pocity). Týmto spôsobom emócie motivujú a regulujú správanie, a vytvárajú dôvod na to, aby sa problém riešil. Preto Greenberg vo svojom prístupe tak často zdôrazňuje, že v prvom rade je potrebné pochopiť, čo nám emócie hovoria o tom, ako vedieme svoj život (Greenberg, Paivio, 2003, s. 4).

V súvislosti s uvedeným Greenberg hovorí o špeciálnom druhu múdrosti alebo inteligencie, ktorým je emočná inteligencia<sup>12</sup>. Emočná inteligencia alebo *múdrosť* zahŕňa poznanie svojich vlastných emócií, ako aj samého seba. Znamená uvedomenie si svojich pocitov, keď sa objavia a schopnosť použiť ich pre naplnenie cieľov tak, aby nám neprerástli cez hlavu a aby sme vedeli motivovať samých seba. Emočná inteligencia zahŕňa aj rozpoznanie emócií u druhých ľudí, čo umožňuje úspešne naložiť so vzťahmi a vyhnúť sa mnohým problémom. V istom ohľade sa Greenbergovo chápanie emočnej inteligencie dá stotožniť so zdravou adaptáciou, ktorá vyžaduje učiť sa uvedomovať si, tolerovať a usmerňovať vlastnú negatívnu emocionalitu, ako aj emocionalitu pozitívnu. Emočná inteligencia vyžaduje „vycibrenie“ schopnosti používať vlastné emócie ako vodičko, resp. pomôcku bez toho, aby bol človek otrokom svojich emócií.

Všetky vyššie uvedené schopnosti vyplývajú podľa Greenberga z *emočného uvedomenia* (emotional awareness) osoby<sup>13</sup>, ktoré pokladá za základný stavebný kameň emočnej inteligencie. Múdrosť a emočná zrelosť zahŕňa zvládanie intenzity vlastných emócií takým spôsobom, aby ich človek prežíval čo najadaptívnejšie. Znamená to tiež prekonanie negatívneho emočného učenia, aby sa minulosť neprežívala v prítom-

---

<sup>12</sup> V tomto kontexte by sa podľa nášho názoru dalo hovoriť priamo o „inteligencii“ emócií, ale rozhodli sme sa rešpektovať Greenbergovu terminológiu.

<sup>13</sup> Pravdepodobne by sa tu dalo hovoriť o akejsi emočnej „uvedomelosti“

ných situáciách maladaptívne, čo znamená prekonanie súčasných maladaptívnych emočných reakcií, ktoré sa objavujú ako funkcia minulého učenia a vnútorného konfliktu (Greenberg, Paivio, 2003). To sa však v mnohých prípadoch neozaobíde bez odbornej psychoterapeutickej intervencie.

### **b. Teória dysfunkcie, teória zmeny a špecifiká práce s emóciami**

Z doteraz uvedeného vyplýva, že popri adaptívnej funkcii emócií, ktorú sme pomerne frekventovane spomínali v predošlej časti textu, je treba mať na zreteli skutočnosť, že emócie môžu odrážať aj takú individuálnu skúsenosť, ktorá sa môže prejavovať maladaptívnym reagovaním. Ide najčastejšie o silné negatívne emócie, ktoré sú neprimerané aktuálnej situácii a s ktorými si dotyčný nevie poradiť, a preto neraz vyžadujú odbornú intervenciu. V terapii maladaptívnych emócií sa využíva práve ich adaptívna funkcia.

Pre prácu s emóciami považuje Greenberg za potrebné rozlišovať základné typy emócií (primárne a sekundárne emócie) a emočných zážitkov (adaptívne a maladaptívne). Každá emócia totiž vyjadruje rôznu emočnú úroveň, ktorú treba pomôcť klientovi identifikovať a ktorá a si žiada inú intervenciu.

Pod *primárnymi emóciami* Greenberg (2004) rozumie najzákladnejšie bezprostredné reakcie na situáciu (napr. byť smutný, ak o niečo príde). *Sekundárne* emócie sú reakcie, ktoré sú druhotné vzhľadom na základné vnútorné procesy a môžu predstavovať obranu voči nim (napr. proti pocitu beznádeje a zúfalstva, keď je človek nahnevaný). Sekundárne emócie sú teda reakciami na predošlé myšlienky alebo pocity, alebo na ich ucelenú sériu, resp. na ich dôsledok (napríklad hnev ako reakcia na prežívaný pocit zranenia, alebo pocit strachu či viny kvôli prežívanému hnevu). Úlohou sekundárnej emócie je teda zakrývať a slúžiť ako obrana voči primárnej emócii (napríklad prežívať hnev môže byť pre jedinca prijateľnejšie, pretože pocit zranenia sa môže spájať s pocitom slabosti alebo zlyhania, čo sa môže vnímať ako netolerovateľné (Greenberg podľa Šlepeckého, 2009).

Sekundárne emócie je dôležité preskúmať, aby sa zistil ich primárnejší pôvodca, pretože podľa Greenberga iba uvedomenie si primárnych emócií zabezpečí človeku prístup k adaptívnej informácii, ktorú obsahujú a ktorá mu umožní zorientovať sa a vyriešiť problém. Napríklad zdravý hnev v prípade zážitku neférovosti, ktorý je základom bezmocnosti,

podporuje adaptáciu, a hanba v prípade straty sebaúcty, ktorá je základom zlosti až zúrivosti, nahradí deštruktívnosť.

Greenberg tiež rozlišuje medzi *primárnymi adaptívnymi emočnými stavmi*, ktoré obsahujú užitočnú informáciu (informácie) a medzi *primárnymi maladaptívnymi emóciami* alebo stavmi, ktoré je potrebné zmeniť. *Maladaptívne emócie* popisuje ako staré známe pocity, ktoré sa znovu a znovu vynárajú a nemenia. Ide napr. o hlboký, jadrový pocit samoty, smútku, opustenia, zúfalej zahanbujúcej neschopnosti alebo zbytočnosti, ktoré človeka prenasledujú a trápia celý život. Sú to pocity, ktoré sa nemenia ani vtedy, keď sa zmenia okolnosti alebo keď ich človek ventiluje, pričom neponúkajú žiadne adaptívne nasmerovanie riešenia problémov. Naopak, častokrát človeka nechávajú v pocite „slepej uličky“, v beznádeji a bezmocnosti. V tomto prípade nestačí byť s týmito emóciami iba „v kontakte“, tu je potrebné ich zmeniť, alebo nahradiť inými (Greenberg, 2004). Osobitným druhom emócií sú potom tzv. *inštrumentálne emócie*, alebo inštrumentálne emočné reakcie, kedy jedinec reaguje na situáciu strategickým plánom predstierať emóciu, resp. kde emočné vyjadrenie je zamerané na vyvolanie reakcií iných (napríklad plač, ktorý má u druhých vyvolať pocit viny, pričom jeho podstatou - a teda primárnou emóciou - je strach) (Greenberg, Safran, 1989).

Ako už bolo povedané, emócie vyplývajú z jedincovho automatického zhodnotenia situácie najprv z hľadiska jeho potrieb a zámerov, a následne aj vo vzťahu k jeho zvládacej schopnosti. Napríklad pri nejakej významnej strate nás smútok informuje o našej potrebe viažucej sa na objekt straty, pričom v zásade smútok môže nadobúdať dve podoby - *adaptívny smútok*, ktorý bude pretrvávať za predpokladu, že osoba cíti, že je schopná sa z toho dostať a posunúť sa ďalej; ak však osoba pociťuje bezmocnosť vzhľadom na možnosť sa z toho dostať, smútok môže prejsť do *chronickej depresie*<sup>14</sup>. Smútok môže prejsť aj do úzkosti, ak osoba anticipuje nejaké nebezpečenstvo alebo ohrozenie bezpečnosti v dôsledku straty. Bezprostrednosť emočnej reakcie závisí najmä od intenzity prežívaného a od predchádzajúcej skúsenosti (Greenberg, Paivio, 2003). S intenzitou prežívaného sa spájajú aj bezprostredné obsahy myslenia jedinca, ktoré sa v terapii označujú špeciálnym pojmom „horúce myšlienky“, a pracuje sa s nimi predovšetkým v kognitívnych a kog-

---

<sup>14</sup> Greenberg et al. (1998) považuje depresiu za emočnú poruchu self-u, kde self je v dôsledku emočno-schémových spomienok na kľúčové straty alebo zlyhania, ktoré osobu postihli vo formatívnych rokoch jej života, vystavané, resp. štruktúrované ako bezmocné a nekompetentné, a zlyháva v reagovaní na súčasné straty alebo neúspechy.



nitívno-behaviorálnych prístupoch v rámci procesu kognitívnej reštruktúracie (pozri napr. Praško a kol., 2010).

Maladaptívnymi sa emócie stávajú predovšetkým učením a socializáciou, najčastejšie zlyhaním pri diadickej regulácii afektu. Maladaptívna depresogénna emočná schéma môže vzniknúť napríklad vtedy, keď sa dieťa vo vzťahu s najbližšou osobou usiluje o dôvernosť alebo o autonómiu, avšak jeho iniciatíva sa stretáva s kritikou a odmietaním. Dieťa si tak môže vytvoriť schému, kde sa dôverný vzťah alebo autonómia spoja so strachom alebo s hanbou, a neskôr v živote, keď ho niekto kritizuje alebo odmieta, sa takáto schéma môže aktivovať a vyvolať známky fyziologického arousalu a reakcií, ktoré sa spájajú s pôvodne zažitým nedostatkom podpory, a tiež s negatívnymi presvedčeniami alebo očakávaniami, ktoré sa už sformovali v dôsledku negatívnej skúsenosti v minulosti. Takýto človek môže mať strach z intimity a môže sa jej fyzicky vyhýbať (rovnako tak aj riskovaniu v prípade nezdarov vo svojich pokusoch o autonómiu v detstve) a môže vnímať intimitu alebo sebaapresadzovanie ako niečo ohrozujúce, pričom očakáva, že pravdepodobne opäť zlyhá. A hoci si môže uvedomovať, že tento jeho postoj je neopodstatnený, jeho *emočné* reakcie napriek tomu pretrvávajú. Užitočnosť negatívnych emócií, ako sme o nich hovorili v prvej časti textu, je teda limitovaná mierou ich opodstatnenosti v prítomnosti, pretože v prípade, že negatívne emócie pretrvávajú aj po zmene podmienok, ktoré ich vyvolali, alebo ak sú také intenzívne, že evokujú traumu z minulosti, môžu sa stať dysfunkčnými.

Podľa Greenberga k maladaptívnemu reagovaniu dochádza najčastejšie vtedy, keď jednotlivец nie je v dostatočnom kontakte so svojimi emóciami, nerozumie im, alebo si ich neuvedomuje, čo predstavuje vážnu bariéru nielen pri emočnej regulácii, ale aj pri dosahovaní emočnej zmeny. Preto aby došlo k zmene v prežívaní je treba emócie validizovať a pracovať priamo s nimi s tým, že na dosiahnutie trvalej zmeny je potrebné prehľbovať predovšetkým jadrové emócie (Greenberg, 2004).

Pri práci s maladaptívnymi emóciami hrá v Greenbergovom prístupe dôležitú úlohu aj vzťahový kontext zmeny. Ide jednak o terapeutický vzťah, ale tiež o osobné vzťahy klienta. Vzťahy, ktoré preňho vytvárajú pocit bezpečia a podpory, ho zároveň povzbudzujú k tomu, aby preskúmal a prijal svoje emócie, aby ich symbolizoval a uznal, a aby reštrukturoval svoju emočnú skúsenosť. Vzťahové bezpečie a podpora emočného upokojenia klienta, vrátane jeho seba podpory (self-support) sú dôležitou súčasťou úspešnej zmeny (Elliot a kol., 2004).

V súlade s dialektickým konštruktivismom je v Greenbergovom chápaní klient aktívnym manažérom svojej vlastnej zmeny a procesu, ktorý je zameraný na pokračujúci osobný rast a rozvoj, a jeho prežívanie sa permanentne vyvíja. Práca s emóciami tu stojí na princípe emočného učenia a Greenbergova terapia spracovania zážitku (Process Experiential Therapy) je v podstate tréning emočnej inteligencie, resp. emočné učenie, ktoré pomáha klientom naučiť sa, ako efektívne používať svoje emócie a zároveň rozvinúť stratégie na dosiahnutie adaptívnej emočnej sebaregulácie.

Greenberg používa celý rad zážitkových techník, ktoré spočívajú v tom, že pacienti pomenovávajú svoje emócie, všimajú si ich prejavy v tele, zameriavajú sa na ne a ostávajú s nimi. Je tiež dôležité, aby klienti identifikovali svoje myšlienky, ktoré sa spájajú s emóciami, zistili, aké informácie emócie obsahujú, t. j. uvedomili si, čo emócia „hovorí“, všimnuli si interferencie, ktoré bránia prežitiu emócie a zároveň si určili, čo sami pre seba potrebujú. Aktivácia emócií a prístup k emocionálnym zážitkom pomáhajú aj v rozpoznaní kognitívnych súčastí schémy a tiež v uvedomení si osobných schém, ktoré často súvisia s intenzitou emócie (Šlepecký, 2009). Neradi by sme však zachádzali do detailov procesu terapie, preto prípadného záujemcu odporúčame na príslušnú literatúru.

### **Záver**

Greenbergova na emócie zameraná terapia sa často chápe ako experimentálny prístup, ktorý sa čiastočne líši od tradičného kognitívno-behaviorálneho modelu terapie. Na rozdiel od kognitívnej terapie, ktorá zdôrazňuje hlavnú úlohu kognícií pri vzniku a udržiavaní psychických problémov a porúch, Greenbergov emočne zameraný prístup pokladá za primárne emócie.

Podľa Greenberga sa k emóciám často pristupuje ako k nežiadúcim narušeniam „normálneho“ fungovania, ktoré treba ovládnuť a „spútať“ rozumom, namiesto toho, aby sa k nim pristupovalo ako k adaptívnym informáciám, alebo ako k „oživeným“ (reactivated) asociáciám a izolovaným fragmentom predošlých emočných stavov. V tejto súvislosti pripomína, že dokonca ani na pôde kognitívnej terapie, ktorá ľuďom odporúča uviesť svoje problémové emócie do súladu s rozumom, nie je možné uplatniť spomínanú kognitívnu paradigmu, pretože to popiera ľudskú

zložitost' a komplexnosť. Požiadavka byť úplne racionálnym môže byť navyše sama o sebe zdrojom značného emočného stresu.

Greenberg tu argumentuje nielen tým, že keby vládol rozum, ľudia by podľa jeho názoru nerobili nič jednoducho preto, že by sa im to páčilo, ale predovšetkým tým, že nadšenie a vášeň sú dôležitou súčasťou života (dávajú mu zafarbenie a zmysel), pričom konštatuje, že rozum nikdy nezvíťazil pri zvládaní vášne a morálne imperatívy alebo tzv. rozumné argumenty boli úspešné pri regulácii emócií iba v prípade, že sa sami stali emocionálnymi (Greenberg, Paivio, 2003, s. 4). A tak napriek tomu, že na všeobecnejšej rovine Greenberg volá po integrácii emócií a myslenia a konštatuje, že osobná realita každého človeka a jej vedomie je rovnako produktom emócií, ako aj myslenia a racionality, je presvedčený, že iba ak sa človek spojí so svojimi emóciami a uvedomí si ich zmysel, dokáže riešiť svoje emočné problémy. Preto by sa emócia mala chápať ako nezávislá premenná, ktorá interaguje s kogníciami a ovplyvňuje ich rovnako ako ovplyvňuje správanie, a zohľadniť túto skutočnosť aj v terapii.

Akokoľvek, emócia je empirickým faktom – experienciálne, aj vedecky. Emócie nás aktivizujú a informujú, a pokiaľ sú v harmónii s rozumom, robia nás múdrejšími ako pri izolovanom používaní nášho intelektu (Greenberg, Paivio, 2003).

V našom príspevku sme sa usilovali prostredníctvom prístupu zameraného na emócie a koncepcie emočných schém jednej z najvýznamnejších súčasných osobností v tejto oblasti - Leslieho Greenberga - poukázať na „múdrosť emócií“, a to najmä z hľadiska ich adaptívneho a informačného potenciálu. *Emócie sú ako hlad, alebo bolesť – učia nás, čo potrebujeme*, hovorí Greenberg (in Šlepecký, 2009), a zároveň sú významným indikátorom toho, čo je pre nás dobré a čo zlé. Táto bazálna informatívna schopnosť emócií, ktorou človeka múdro vyzbrojila evolúcia, a ktorú si často nevedomujeme, alebo ju jednoducho iba „kognitívne“ zanedbávame, spoľahlivo funguje už na predvedomej úrovni spracovania informácie a je múdрым sprievodcom a inteligentným navigátorom v živote každého človeka. A hoci Greenberg vyšiel pri rozpracovaní svojho prístupu predovšetkým zo štúdia funkcie emócií v psychoterapeutickej zmene, jeho teória spracovania zážitku a emočnej skúsenosti podľa nášho názoru do značnej miery prekročila svoj „aplikačný pôvod“ a predstavuje obohatenie kognitívnych, emočných, ako aj všeobecnopsychologických poznatkov, objasňujúcich fungovanie človeka ako celku. Afektívny systém je totiž kľúčový pre pochopenie ľudského správania v celej jeho šírke a pestrosti, a preto Greenbergov návrat k múdrosti

emócií považujeme za inšpirujúci a hodnotný príspevok k možnému spektru pohľadov na problematiku ľudskej múdrosti.

### Literatúra

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., 1979, *Cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., Greenberg, L., 2004, *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington: APA.
- Fredrickson, B. L., 2001, The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56, 3, 218-226.
- Frijda, N. H., 1986, *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Greenberg, L. S., 2004, Introduction emotion special issue. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 1-2, 3-16.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., Foerster, F. S., 1990, Experiential processes in the psychotherapeutic treatment of depression. In: C. D. McCann, N. S. Endler (Eds.), *Depression: Developments in theory, research and practice* (pp. 157-185). Toronto: Wall & Emerson.
- Greenberg, L., Rice, L. N., Elliott, R., 1993, *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Paivio, S. C., 1997, *Working with emotions*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Paivio, S. C., 2003, *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L., Pascual-Leone, J., 2001, A dialectical constructivist view of the creation of personal meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, 14, 165-185.
- Greenberg, L. S., Safran, J. D., 1987, Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19-29.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., Goldman, R., 1998, Process-experiential therapy of depression. In: L. S. Greenberg, J. C. Watson, G. Lietaer (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy* (pp. 227-248). New York: Guilford.
- Izard, C. E., 1979, *Emotion in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press.

- Izard, C. E., 1991, *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- Kordačová, J., 2010, Emočné schémy – nová téma v kognitívnej psychológii, alebo výzva pre pozitívnu psychológiu? In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 236-268). Bratislava: Slovak Academic Press.
- LeDoux, J. E., 1993, Emotional networks in the brain. In: M. Lewis, J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- LeDoux, J. E., 1996, *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Oatley, K., Jenkins, J. M., 1992, Human emotions: Function and dysfunction. *Annual Review of Psychology*, 43, 55-85.
- Praško, J. P., Možný, P., Šlepecký, M., 2010, *Kognitívne behaviorální terapie psychických poruch*. Praha: Triton.
- Šlepecký, M., 2009, Práca s emóciami. KBT výcvikový materiál.
- Widmayer, S. A., 2010, *Schema Theory: An introduction*. Stiahnuté z <http://www2.yk.psu.edu/~jlg18/506/SchemaTheory.pdf>, dňa 3. 6. 2010.

## RODOVÉ ODLIŠNOSTI V KONTRAFAKTOCH A MÚDROSTI ADOLESCENTOV

Emília FICKOVÁ

V mysli sa pravidelne vraciame do nedávnej i vzdialenej minulosti a predstavujeme si, ako sa mohlo všetko, čo sme prežili, čo sa stalo, odohrávať inak, *keby len...* Denne rozmyšľáme o tom, že niečo mohlo dopadnúť lepšie či horšie, *keby* bola počiatočná situácia iná, *keby* sme sa zachovali inakšie než v skutočnosti, *keby* sme boli predvídavejší...

Takéto úvahy sú vzhľadom na ich zmysel kontrafaktami, mentálnymi reprezentáciami alternatív k predchádzajúcim udalostiam a citovým stavom. Psychologické výskumy dokazujú, že v množstve kontrafaktov, ktoré pohotovo generujeme jestvuje značný poriadok, a to napriek neobmedzenému počtu možností odlišného priebehu predošlých udalostí.

„Prečo sa u ľudí prejavuje kontrafaktové myslenie“, pýtajú sa Smallmanová a Roese (2009). Odpovede na túto otázku sa snažia poskytnúť autori mnohých štúdií. Všeobecne sa dá povedať, že pomáha poučiť sa z vlastných skúseností a chýb z minulosti, pripraviť sa na nové ciele do budúcnosti, meniť emočné stavy, korigovať neúspešné sociálne vzťahy, podieľa sa na kognitívnych procesoch, ako sú kreativita, úsudky, rozhodovanie, riešenie problému.

V odbornej literatúre sa zaužívané pojmy kontrafaktové myslenie, kontrafaktové myšlienky, kontrafakty pokladajú za synonymá. Okrem formy „*keby len...*“ majú často tvar podmieňovacieho tvrdenia „*ak... potom...*“, v ktorom „*ak*“ špecifikuje osobnú akciu a „*potom*“ stanovuje cieľ (Smallman, Roese, 2009). Ovpľyňujú jednak zdôvodnenie výskytu udalosti, jednak objasnenie jej významu.

Novšie sa používa termín kontrafaktové „mind-sets“ (prístupy, postoje, štýl myslenia). Pozostávajú z radu kognitívnych operácií vrátane zamerania pozornosti na špecifické typy informácií a na základe ich obsahu na preferenciu špecifických inferenčných stratégií (Epstude, Roese, 2008).

Krayová et al. (2006) definujú „mind-sets“ ako kognitívnu orientáciu uľahčujúcu mentálne simulácie a porovnávanie rôznych alternatív so skutočnosťou. Sú to štruktúrované formy úvah, ktoré implikujú premýšľanie o súvzťažnosti medzi podnetmi a väčším počtom alternatív k danému problému.

Epstude a Roese (2007) prirovnávajú kontrafaktové myslenie k vstupu do priebehu „korekcie dráhy letu“ ako prípad poznania cieľa a nevyhnutného komponentu regulácie správania. Poukazujú na relevantnosť optimálnej úrovne kontrafaktových úvah, keďže ich frekvencia a intenzita pôsobia na zdravie a psychickú pohodu. Príliš časté kontrafakty vedú k nadmernému venovaniu sa riešeniu problému, anxiety a neúmernému negatívne afektu. Deficit kontrafaktov prispieva k nedostatočnému zameraniu sa na problém a zároveň k absencii negatívneho afektu.

V posledných rokoch zaujala téma kontrafaktového uvažovania aj našich domácich autorov. Skúmali ho vo vzťahu k rôznorodým charakteristikám osobnosti a zvládaniu stresových situácií. Popri časopisec-kých a zborníkových publikujú prehľadové i výskumné štúdie v monografii „Kontrafaktové myslenie a osobnosť“ (Ruiselová a kol., 2009).

### **Teórie kontrafaktového myslenia**

Východiskom pre skúmanie kontrafaktového myslenia bola krátka, ale provokatívna kapitola Kahnemana a Tverského (1982), v ktorej explikujú jeho determinanty, súvislosť s vnímaním kauzality a emočné dôsledky. Kontrafakty považovali za chyby, odchýlky (bias) a z toho dôvodu aj za prekážky správneho usudzovania a efektívneho konania.

Ďalším medzníkom intenzívnej verifikácie podstaty kontrafaktov bolo publikovanie *teórie normy*, resp. teórie sociálneho úsudku Kahnemana a Millera (1986). Vysvetľujú procesy, ktoré existujú v reagovaní na špecifické zážitky a vedú k post hoc úsudkom. Normy alebo úsudkové štandardy sú konštruované z apriórnych presvedčení a špecifických výsledkov. Teóriu aplikujú v analýze emočných reakcií na príhody s neobvyklými príčinami, predikcií a úsudkov, úlohy noriem v kauzálnych otázkach a odpovediach. Ich zistenia sú zhodné s tvrdeniami o užitočnosti kontrafaktových alternatív: a) výnimočné, prekvapivé udalosti evokujú kontrastné normálne alternatívy, b) udalosť je anulovaná skôr pomocou meniacich sa výnimočných než rutinných aspektov kauzálneho reťazca, ktorý k nej viedol.

Vo svojich prvých prácach Roese a Olson (1993a, 1993b) pripomínajú, že kontrafakty sú štrukturálne ekvivalentné s logickými tvrdeniami, kondicionálnymi obsahujúcimi antecedent (akciu), napr. „Keby nebola zmeškala termín...“ a konzekvent (dôsledok) „...bola by nadšená“. Roese (1997) definuje kontrafakty ako mentálne reprezentácie k minulosti produkujúce konzekventy, ktoré sú pre jednotlivca užitočné, ale aj

nepríjemné. Porovnávanie udalosti so škálou jej alternatív ovplyvňuje úroveň i druh prežívaných emócií a celý rad úsudkov, napr. obviňovanie, podozrievanie, rozhodovanie.

Epstude a Roese (2008) rozlišujú dve generácie kontrafaktového výskumu. Prvá ponímala kontrafakty ako *dysfunkčné*, t. j. prípady chýb, omylov alebo ťažkostí pri riešení problémov (Miller, McFarland, 1986; Landman, 1987; Gleicher et al., 1990; MacRae, 1992). Od roku 1990 sa datuje druhá generácia výskumu, ktorá zdôrazňuje aspekt *funkčnosti* zahŕňajúci reguláciu správania kontrafaktovým myslením (Roese, 1994, 1997; Roese et al., 1999; Markman et al., 1993; Markman, Miller, 2006; Epstude, Roese, 2007).

V súčasnosti sa pokladajú za kľúčové funkčná teória kontrafaktového myslenia (Functional theory of counterfactual thinking) a reflexívno-hodnotiaci model porovnávacieho myslenia (REM; Reflection and Evaluation Model of comparative thinking).

*Funkčnú teóriu* kontrafaktového myslenia opisuje veľa autorov, ale detailne ju interpretuje v dvoch štúdiách a v monografii jej autor Roese (1994, 1997, 2005). Prepracovanú verziu predkladajú Epstude a Roese (2008) s poukázaním na diferencie medzi starými a novými mechanizmami, charakteristikami kontrafaktov, respektíve starou a novou školou.

Hlavné argumenty pre funkčné základy kontrafaktového myslenia uvádza Roese (1997):

1) Kontrafaktové myslenie sa aktivuje rozličnými úrovňami negatívneho afektu a je reakciou predovšetkým na situácie, ktoré si vyžadujú korekciu.

2) Obsah kontrafaktov rekapituluje to, čo je pre jednotlivca normálne, sústreďuje sa najmä na zdroje neúspechu alebo nešťastia.

3) Kontrafakty produkujú negatívne emócie prostredníctvom „efektu kontrastu“, pričom sú kompenzované pozitívnymi závermi cez „kautálne usudzovanie“. V tomto prípade sa prejavujú jednak *špecifické* vplyvy na ciele a správanie súvisiace so zvýšením výkonu, jednak *všeobecné* vplyvy na stupňovanie vnímania osobnej kontroly, ktorá má priaznivý účinok na pokračujúcu adjustáciu a psychickú pohodu.

*Reflexívno-hodnotiaci model* komparatívneho myslenia vypracovali Markman a McMullen (2003) a ďalej overovali Markman et al. (2006), Markman et al. (2008). Avšak niektoré jeho kardinálne pojmy publikoval už predtým McMullen (1997). Model objasňuje ako vznikajú efekty kontrastu a asimilácie po generovaní kontrafaktov pri porovnávaní založenom na mentálnej simulácii. Jeho jadrom sú dva psychologicky odlišné spôsoby simulácie, ktoré prebiehajú paralelne:



*Reflexia* – skúsenostné myslenie typu „ako keby...“ sa vyznačuje simulovaním, že informácia porovnávaná s bežne uznávanou normou, štandardom, je pravdivá alebo je jeho súčasťou. Štandard sa zhoduje s poznatkami o sebe a situácii, stáva sa značne prijateľný a v dôsledku toho dochádza k *emočnej asimilácii*.

*Evaluácia* – hodnotiace myslenie využívajúce informácie o štandarde ako referenčnom, východiskovom bode a v protiklade k nemu sa posudzuje aktuálna situácia, existujúci stav, následkom čoho vzniká *emočný kontrast*.

Efekty asimilácie a kontrastu sú v interakcii a v závislosti od rôznych typov úloh pôsobia na motiváciu a správanie. Finálny afekt vedie buď k zvýšeniu alebo k zníženiu vytrvalosti správania ako funkcie: a) rozdielnych typov úloh, ktorými sa jednotliviec zaoberá; b) kombinácie kauzálnych inferencií vyvedených z porovnania a regulačného zamernenia stratégií priamo na osvojenie si špecifického plánu budúcich akcií.

### **Charakteristiky kontrafaktového myslenia**

Kontrafaktové myslenie je spontánnny, automatický proces (Kahneman, Miller, 1986) a jeho prejavy, účinky, dôsledky sú veľmi rozmanité. Z výskumov vyplýva, že:

- a) zahŕňa predstavivosť smerom nahor alebo nadol, teda o lepších či horších alternatívach (Markman et al., 1993);
- b) môže vyvolať pozitívny alebo negatívny afekt a meniť sa v súvislosti s osobnostnými vlastnosťami (Sanna, 2000);
- c) aktivuje sa zvyčajne po nečakaných zraňujúcich zážitkoch a po neúspechu (Roese, Olson, 1996; Sanna, Turley, 1996);
- d) vplýva na vnímanie kauzality a následne na rozhodovanie (Roese, Olson, 1996).

Ľudia by radi zrušili a snažia sa anulovať, resp. pokúšajú sa častejšie nemyslieť skôr na: a) *výnimočné* než bežné udalosti (Kahneman, Tversky, 1982); b) *akcie*, činnosti než neakcie, nečinnosti (Gilovich, Medvec, 1995; Byrne, McEleney, 2000); c) *kontrolovateľné* než nekontrolovateľné situácie (Giroto et al., 1991; McCloy, Byrne, 2000); d) *prvú udalosť* z kauzálneho reťazca (Segura et al., 2002).

Podľa publikovaných výsledkov kontrafaktové myšlienky môžu byť:

- a) *idealistické* – upriamené viac na to, ako mohlo byť niečo v minulosti lepšie než na to, že mohlo byť niečo horšie (Nasco, Marsh, 1999; Summerville, Roese, 2008);

- b) *situačne reaktívne* – prejavujú sa častejšie po neúspechu oproti úspechu (Roese, Hur, 1997);
- c) *zamerané na problém* – sústredené skôr na konkrétny problém než na náhodné udalosti (Roese et al., 1999);
- d) *egocentrické* – koncentrované viacej na vlastné konanie a akcie, nie na konanie iných ľudí (Davis et al., 1995; Epstude, Roese, 2008);
- e) *súvisiace s aktiváciou* orbitofrontálnej oblasti mozgu, ktorá riadi plánovanie a riešenie problému (Ursu, Carter, 2005).

Primárnou vlastnosťou kontrafaktového myslenia je jeho nasmerovanie. Pojem *smier kontrafaktov* zaviedli Markman et al. (1993). V protiklade k realite sú kontrafakty nahor (upward counterfactuals) simulované *lepšie alternatívy*, kontrafakty nadol (downward counterfactuals) sú simulované *horšie alternatívy*. To, čo sa už stalo, sa paralelizuje s radom možností, ktoré mohli nastať.

Logická štruktúra kontrafaktového myslenia (mind-sets) môže mať tri *formy*: aditívnu, subtraktívnu a substitučnú (Roese, Olson, 1993a, 1993b). Markman et al. (2007) zistili, že takéto kontrafakty majú rozličný vplyv na výkon jednotlivca. Aditívne zvyšujú výkon pri tvorivom generovaní myšlienok, subtraktívne prispievajú k zlepšeniu výkonu pri analytickom riešení úloh.

*Aditívne kontrafakty* (verzie reakcií) obsahujú mentálne pridané prvky, ktoré sa reálne nevyskytovali, t. j. doplnenie niečoho, čo sa nestalo spravidla po neúspechu („Keby som mal dáždňik, nezmokol by som“). Podľa Roeseho et al. (1999) sa aktivujú, keď prevláda podpora (promotion) neúspechu. Pre jednotlivcov upriamených na podporu je dôležitý osobný rast, zlepšenie sa a úspech, prioritizujú stratégie, ktorými sa približia k dobrým výsledkom (Markman, McMullen, 2003).

*Subtraktívne kontrafakty* (verzie akcií) charakterizuje mentálne odstránenie prvkov, ktoré boli súčasťou skutočnosti, teda niečoho, čo sa naozaj stalo obvykle po úspechu („Keby som si nezobral dáždňik, zmokol by som“). Manifestujú sa cez predchádzanie (prevention) neúspechu (Roese et al., 1999). Na prevenciu orientovaní jednotlivci vyhľadávajú ochranu, istotu a zodpovednosť, venujú sa stratégiám, ktoré umožňujú vyhnúť sa nežiaducim výsledkom (Markman, McMullen, 2003).

*Substitučné kontrafakty* vznikajú skombinovaním aditívnych a subtraktívnych tak, že adícia, pridaný element sa nahradí subtrakciou, odtráňaným prvkom („Keby som sa prinútil pracovať namiesto bicyklovania, nezmokol by som“).

Podľa funkčnej teórie (Roese, 1994) zastáva kontrafaktové myslenie prípravné a afektívne pôsobenie, resp. *funkcie*.

*Prípravná funkcia* sa týka: a) uvažovania o lepších alternatívach v porovnaní s tým, čo sa stalo; b) prípravy na budúcnosť zisťovaním informácií o tom, ako sa zmeniť, zdokonaľiť; c) väčšej prípravy a horšej nálady, ak je rozmýšľanie o lepších alternatívach intenzívne. Zodpovedá copingovým stratégiám zameraným na problém (snaha riešiť situáciu).

*Afektívna funkcia* sa týka: a) úvah o horších alternatívach v konfrontácii so skutočnosťou; b) lepšieho cítenia sa po porovnaní vlastnej situácie s horšími, ktoré by mohli nastať; c) menšej prípravy a lepšej nálady pri intenzívnom uvažovaní o horších alternatívach. Prirovnáva sa k stratégiám copingu zameraným na emócie (snaha redukovať distres).

Kontrafakty sa diferencujú tiež podľa akcentu na konanie z pohľadu jednotlivca (Rye et al., 2008). Môžu sa viazať na akcie, ktoré podniká sám (self-referent), niekto iný (other-referent) alebo nikto (nonreferent). Voľne by sa dali označiť ako osobné, vzťahové a neosobné.

Epstude a Roese (2008) označujú efekty kontrastu a kauzálneho usudzovania ako mechanizmy starej školy. *Efekt kontrastu* sa vyskytuje vtedy, keď sa úsudok stáva extrémnejší po vzájomnom porovnaní s nejakým zdrojom istoty, opory alebo štandardom. *Efekt kauzálneho usudzovania* sa objavuje preto, lebo kontrafaktový kondicionál môže vyzdvihnúť, zdramatizovať alebo ozrejmiť kauzálne prepojenie medzi predchádzajúcim správaním a želaným výsledkom.

Na základe novších zistení navrhujú Epstude a Roese (2008) dva mechanizmy novej školy a upozorňujú na rozdiely medzi nimi: obsahovo-špecifickou a obsahovo-neutrálnou cestou od kontrafaktového myslenia k akcii, konaniu.

*Obsahovo-špecifický* postup objasňuje *aké informácie sú predmetom uvažovania*. Zahŕňa transfer informácií z kontrafaktového usudzovania (inferencie o akcii, ktorá by mohla nastať) do sústredenia sa na ciele, ktoré potom ovplyvňujú výkon korešpondujúceho správania. Obsah je špecifický v tom zmysle, že konkrétna informácia obsiahnutá v kontrafakte (napr. „Mal by som sa učiť“) smeruje priamo do zámeru („Budem sa učiť“) a potom do jeho realizácie. Pri tomto priebehu myslenia je celkovo prospešnejšie porovnávanie lepších alternatív, v ktorých sa špecifické pochopenie situácie (vhl'ad) dôkladnejšie koncentruje na novú akciu a nové stratégie než pri zvažovaní horších alternatív.

*Obsahovo-neutrálny* postup demonštruje *ako sú informácie spracované*. Nezávisle na špecifickej informácii implikovanej v pôvodnom kontrafakte sa mobilizuje pozornosť, kognitívne a motivačné procesy.

Ide o aktiváciu všeobecnejšieho spôsobu spracovania informácií alebo motiváciu vynaložiť väčšie úsilie, ktoré sa prejaví v zmene správania. V prípade tohto myslenia je užitočné porovnávanie lepších aj horších alternatív, ktoré môžu rovnakou mierou aktivizovať kontrafaktový štýl myslenia (mind-set) a pôsobiť motivačne.

### Metódy skúmania kontrafaktového myslenia

Skúmanie kontrafaktového myslenia je zložitú, lebo všetky používané metódy majú určité výhody a limitácie. Rye et al. (2008) ich kategorizujú do piatich prístupov:

1) Po premýšľaní o nepríjemnej situácii je úlohou participantov spísať úvahy typu „*keby len ...*“ alebo „*čo keby ...*“, t. j. ako inak mohla dopadnúť, keby ju sprevádzali iné okolnosti (Roese, Olson, 1993a).

2) Participanti spracúvajú zoznam *lepších* alebo *horších* alternatív, čiže uvažujú o tom, ako sa mohlo všetko skončiť, lepšie či horšie (Sanna, Turley, 1996).

3) Participanti „*myslia nahlas*“ za účelom zaznamenania ich kontrafaktového rozmýšľania o výsledkoch možných spôsobov riešenia stanovenej situácie (Markman et al., 1993).

4) Participanti čítajú *scenáre* a určujú, ktorá postava príbehu by mohla silnejšie prežívať jednotlivé kontrafaktové emócie, napríklad ľútosť (Gleicher et al., 1990).

5) Participanti čítajú *stručné opisy situácií* a registrujú odpovede na Likertovej alebo sémantickej škále pre deskripciu vlastných emočných reakcií (MacRae, 1992; Boninger et al., 1994).

Dotazníky či sebahodnotiace škály sa vo výskume kontrafaktového myslenia uplatňujú málokedy. Príčinou zrejme nie je ich nevýhoda, ale nedostatok. V literatúre sa nachádzajú referencie iba o troch.

Strathman et al. (1994) sú autormi „Škály uvažovania o budúcich konzekvenciách“ (Consideration of Future Consequences Scale). Je mierou stabilných individuálnych rozdielov v rozsahu úvah: a) o potenciálnych budúcich (vzdialených) vs. súčasných (blízky) výsledkoch dosiahnutých na základe aktuálneho správania, b) o vplyve týchto výsledkov na jednotlivca. *Nízke skóre škály* sa nadobúda pri zameraní nie na neskoršie, ale najmä na s úrne potreby, záležitosti s očakávaním ich okamžitého naplnenia. *Vysoké skóre škály* sa získava pri intenzívnom premýšľaní o budúcich dôsledkoch momentálneho konania a využití následných cieľov ako návodu na usmernenie práve realizovaných akcií.

Podľa metodického postupu Roeseho (1994) zostavili Gilbar a Hevroni (2007) „Sebahodnotiaci dotazník kontrafaktového myslenia“ (Counterfactual Thinking Self-Report Questionnaire) pre posúdenie jeho náročnosti a vplyvu na psychický distress. Pozostáva z dvoch častí: „Kontrafaktové myslenie o správaní“ a „Kontrafaktové myslenie o životnom plánovaní (v minulosti a prítomnosti)“. Použili ho u onkologických pacientov, ktorí bilancovali frekvenciu svojho rozmyšľania o lepšej a horšej alternatíve z hľadiska vlastného stavu a jeho zvládania. V prvej fáze ochorenia, ktoré sa nedá jednoducho dostať pod kontrolu, majú tendenciu preferovať len na emócie zamerané stratégie a premýšľajú o lepších alternatívach.

Rye et al. (2008) prezentujú „Škálu kontrafaktového myslenia o negatívnych udalostiach“ (Counterfactual Thinking for Negative Events Scale). Indikuje frekvenciu zaoberania sa rôznymi typmi kontrafaktov pri výskyte nežiaducej situácie. Tvoria ju štyri subškály: 1) horšie alternatívy všeobecného vnímania reality, resp. bez vzťahu k niekomu; 2) lepšie alternatívy späté s inými ľuďmi; 3) lepšie alternatívy týkajúce sa seba; 4) lepšie alternatívy globálneho vnímania reality, bez vzťahu k niekomu. Tieto subškály signifikantne korelovali s tradičnými metódami hodnotenia kontrafaktového myslenia (napr. kontrafakty s otvoreným koncom) a copingovými mierami, súviseli s aspektmi nepriaznivých udalostí, negatívnym afektom a kognitívnym štýlom.

U nás sa pre skúmanie kvantitatívnych (frekvencia a intenzita) a kvalitatívnych (obsahových) aspektov kontrafaktového myslenia používa dotazník „Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia“, ktorý vypracovala Ruiselová (pozri citované štúdie).

### **Dispozícia ku kontrafaktovému mysleniu**

Doteraz nejestvuje jednoznačná odpoveď na otázky či majú niektorí ľudia predispozíciu systematicky uvažovať o tom „ako mohlo všetko dopadnúť inakšie“, prípadne či je frekventované kontrafaktové myslenie determinované nejakou osobnostnou vlastnosťou.

Viacere štúdie naznačujú, že kontrafaktové myslenie a mentálna simulácia súvisia na jednej strane s *časom* – minulosťou, prítomnosťou, budúcnosťou (Byrne et al., 2000; Sanna, Meier, 2000; Segura et al., 2002), na druhej strane s *individuálnymi rozdielmi* v určitých charakteristikách osobnosti, napr. neurotizme (Murphy, 2005), depresii (Mar-

kman, Miller, 2006), optimizme (Sanna, 1998), sebahodnotení (Roese, Olson, 1993a).

Výskumy vplyvu dispozičného rozmýšľania o budúcnosti na kontrafaktové myslenie sú ojedinelé. Boninger et al. (1994) sledovali dosah kontrafaktového myslenia vysokoškolákov na ďalšie správanie so zreteľom na ľútosť a sebaobviňovanie po neúspechu. Referujú, že dispozícia uvažovať o následkoch bežného konania zmierňuje negatívny afekt navodený myslením na to, ako sa dalo nepriaznivým situáciám vyhnúť. Kontrafaktom pripisujú pozitívnu determináciu funkciu.

Podobné zistenia uvádzajú Strathman et al. (1994) – tendencia premýšľať o nastávajúcich dôsledkoch aktuálneho správania má regulačný účinok na citové prežívanie komplikovaných udalostí.

Lokalizáciu generovania kontrafaktového myslenia spresňujú najnovšie poznatky – pre objasnenie úspešnosti akcií a ich nasledujúceho vplyvu na kontrolu reagovania človeka je dôležitá aktivácia orbitofrontálnej kôry mozgu. Potvrdzujú to Ursu a Carter (2005), ktorí magneticou rezonanciou zistili, že:

1) Kontrafaktové efekty sa manifestujú v orbitofrontálnej kôre mozgu počas očakávania výsledkov a ich predpokladaný emočný vplyv je modulovaný rôznymi možnými alternatívami.

2) V prefrontálnej kôre mozgu existuje regionálna špecializácia, pričom: a) emočný vplyv potenciálnych negatívnych výsledkov akcií je reprezentovaný prevažne laterálnou orbitofrontálnou kôrou mozgu, b) na vplyve pozitívnych výsledkov sa zúčastňujú oblasti situované mediálnejšie a dorzálnejšie na ventrálnej a mediálnej prefrontálnej kôre mozgu.

Význam činnosti prefrontálnej kôry mozgu súvisiacej so spontánnym výskytom, obsahom a využitím kontrafaktových myšlienok dokazujú aj Gomez-Beldarrain et al. (2005), ktorí nezistili rozdiely v generovaní kontrafaktov medzi pacientmi s orbitofrontálnymi, resp. prefrontálnymi léziami a kontrolnou skupinou zdravých respondentov.

### **Regulácia správania kontrafaktovým myslením**

Kontrafaktové myšlienky sa líšia nielen *smernosťou* porovnania, ale aj *významom* pre reguláciu správania a zvládania stresu. Kontrafakty nahor (uvažovanie o lepších alternatívach) nám ukážu ako napredovať a riešiť problém, kontrafakty nadol (uvažovanie o horších alternatívach) nám signalizujú spôsob nasmerovania situácie, aby sa ešte nezhoršila. Niekedy majú nepriaznivý účinok na zvládanie, ale v porovnaní s možnými

ťažkosťami sú prínosom pre skoordínanie všedných činností, pretože úzko súvisia s poznávaním cieľov a s reguláciou správania (Epstude, Roese, 2008).

Regulačná funkcia kontrafaktového myslenia sa prejavuje v zmene správania a stupňovaní výkonu (Roese, 1994; Sanna et al., 2001a; Markman, McMullen, 2003; Markman et al., 2006; Epstude, Roese, 2008). Podľa Smallmanovej a Roeseho (2009) sa táto modifikácia uskutočňuje dvoma smermi:

- a) *obsahovo-špecifickým* prostredníctvom zámerov a kauzálneho usudzovania – kontrafakty iniciujú adekvátne správanie pomocou alternatív formovania plánov zahrnutých v tom istom konaní, ktoré špecifikuje kontrafaktová úvaha (kontrafakt „Mal by som usilovnejšie študovať“ aktivuje cieľ viac študovať na ďalšiu skúšku a zároveň zvyšuje aktuálne študijné úsilie a výkon);
- b) *obsahovo-neutrálnym* cez úvahy typu „mind-sets“, motívy, efekty kontrastu a uvedomovanú kontrolu – zahŕňa prípady, v ktorých kontrafakty pôsobia na správanie v rovinách nezávislých na kontrafaktovom kontexte, t. j. zvažované alternatívy vyvolajú nesúvisiace zmeny v počínaní (kontrafakt v jednej oblasti, napr. prístup k vzdelávaniu, môže ovplyvniť postup v inej oblasti, napr. starostlivosť o zdravie).

Obsahovo-špecifický regulačný kruh udržuje homeostázu gradovaním úrovne aktivity počas trvania problému, až kým nie je úspešne vyriešený a potom sa aktivnosť redukuje. Negatívne udalosti, kontrafakty, intencie (zámery) a konanie sú spolu previazané v okruhu spätnej väzby, ktorý riadi priebeh správania a je napojený na pokračujúce súvislosti v pamäti. Celý proces sa odohráva v troch krokoch: 1) problém aktivuje kontrafaktové myslenie, 2) kontrafaktové myslenie mobilizuje zámer, 3) zámer evokuje korešpondujúce správanie.

V komentári ku knihe Byrneovej (2005) sa Epstude a Roese (2007) stotožňujú s názorom autorky, že kontrafaktové myslenie je racionálne a realistické, ale zdôrazňujú jeho nespornú relevanciu pre dosiahnutie cieľov, reguláciu a koordináciu správania v každodennom živote. Kontrafakty pokladajú za motivované a motivačné, spojené s poznávaním zámerov a podielom na riadení konania človeka.

Motivačnú a regulačnú podstatu kontrafaktového myslenia podrobne analyzujú autori funkčnej teórie (Roese, 1994, 1997, 2005; Roese, Olson, 1997; Epstude, Roese, 2008).

Epstude a Roese (2008) opisujú princípy motivácie a poznania cieľa, ktoré môžu zdôvodniť kontrafaktové myslenie. Výskyt problému typic-

ky aktivizuje kontrafakty smerom nahor (lepšie alternatívy, napr. „Keby som usilovne študoval, skúšku by som urobil“). Kauzálne implikácie, ktoré zahŕňa kontrafakt, podnecujú zodpovedajúce intencie jednotlivca („Nabudúce sa budem viac učiť“) a následne korigujú stratégiu riešenia situácie (študent sa skutočne začne usilovne učiť). Takýto postup zmieri pôvodný problém, ak je regulovanie správania efektívne vzhľadom na snahu dospieť k cieľu. Regulácia je obsahovo-špecifická, pri ktorej sa informácie z kontrafaktu prenášajú priamo do realizovanej akcie.

Mnohé štúdie dokumentujú že, kontrafaktové myslenie či mentálna simulácia majú vplyv na manifestáciu rôznych emočných stavov a na reguláciu správania sa v budúcnosti.

Taylorová a Schneider (1989) považujú mentálnu simuláciu za „okno do budúcnosti“, pretože umožňuje jej anticipáciu a spĺňa dve podstatné úlohy sebaregulácie a zvládania stresu: a) predvídanie a ovládanie afektu, eventuálne iných emočných stavov, b) mobilizovanie a udržanie aktív pre riešenie nových problémov. Mentálna simulácia je imitačnou reprezentáciou jednej alebo série udalostí. Môže sa týkať: a) epizód, ktoré sa už stali, b) kognitívnej konštrukcie hypotetických scenárov, c) fantázie, vysnených predstáv začleňujúcich reálne a hypotetické situácie.

### **Osobnosť a kontrafaktové myslenie**

V kontexte kontrafaktového myslenia sa skúmajú rozmanité vlastnosti osobnosti, ale najčastejšie sú to pozitívny a negatívny afekt, ktoré ho obvykle spúšťajú (Gleicher et al., 1990; Roesse, 1997; McMullen, 1997; Roesse, Hur, 1997; Sanna, 2000; Sanna et al., 1999, 2001b; McMullen, Markman, 2002; McCrea, 2008).

Predmetom zvýšeného záujmu autorov sú negatívne emočné stavy navodené kontrafaktovým myslením. Z nich sa najviac sledujú: anxieta (Kocovski et al., 2005; Prokopčáková, 2009), depresia (Markman, Weary, 1996; Markman, Miller, 2006), pesimizmus vs. optimizmus (Sanna, 1996, 1998; Rye et al., 2008), ľútosť (Boninger et al., 1994; Gilovich, Medvec, 1994, 1995; Zeelenberg et al., 2007), sklamanie (Zeelenberg et al., 1998; Tykocinski, Steinberg, 2005), pocity hanby a viny (Niedenthal et al., 1994; Mandel, 2003). Vzťah kontrafaktov s anxieta a depresiou žien opakovane verifikovali Ruiselová a Prokopčáková (napr. 2008).

Analýze vplyvu základných dimenzií osobnosti (Big Five) na kontrafaktové myslenie sa venuje minimálna pozornosť. Medzi početnými zahraničnými štúdiami sú s touto témou iba tri (Strathman et al., 1994;



Gomez-Beldarrain et al., 2005; Murphy, 2005). Z našich autorov overovali spojitosť piatich osobnostných dimenzií s kontrafaktami žien Ruiseľová a Prokopčáková (2008) a adolescentov Ficková (2009a, 2009b).

Skúmanie kontextu mentálnej simulácie, afektu a osobnosti (Sanna, 2000) ukázalo, že: a) prežívanie afektu a mentálne simulácie sa navzájom ovplyvňujú, b) mentálne simulácie podporujú motiváciu jednotlivca, c) charakteristiky osobnosti sú vo vzťahu s divergentnými funkciami simulácie. Autor syntetizuje zistenia podľa troch atribútov mentálnych simulácií: 1) *čas* – simulácie sú prospektívne (orientované na budúcnosť) alebo retrospektívne (orientované na minulosť); 2) *smer* – simulácie nahor (lepšie alternatívy) alebo nadol (horšie alternatívy); 3) *zameranie* (fókus) – simulácie sú kontrastné alebo asimilované.

Kontrafaktové myslenie hrá zásadnú rolu aj pri prežívaní negatívnych emočných stavov, ako pocity hanby a viny, ľútosť, sklamanie, ktoré nastávajú zväčša v dôsledku neúspechu alebo nepriaznivých udalostí. Podľa Mandela (2003) výskyt týchto emócií súvisí najmä s kontrafaktami nahor, uvažovaním o lepších alternatívach. Diskrepancia medzi skutočnými a kontrafaktovými, predstavovanými výsledkami jednotlivca vplýva na polaritu (valenciu; pozitívny verus negatívny) a intenzitu emočných reakcií.

Niedenthalová et al. (1994) overili súvislosť kvalitatívne odlišného emočného prežívania s rôznymi typmi kontrafaktového myslenia. Respondentom predložili opis situácií evokujúcich hanbu alebo vinu s inštrukciou, aby generovali kontrafaktové alternatívy za účelom anulovania distresujúcich výsledkov. Pocity hanby anulovali prostredníctvom zmeny svojich vlastností, pocity viny alternatívami zmeny zamerania akcií, konania. Po inštrukcii, aby tvorili kontrafakty o svojich vlastnostiach so zreteľom na neprijateľnú interpersonálnu situáciu, referovali väčšie zahanbenie, ale pri produkcii kontrafaktov o správaní udávali vyššie úrovne viny.

Ľútosť ako bežná súčasť života človeka zahŕňa kognitívnu a emočnú zložku. Na jej vznik a prežívanie má vplyv veľa premenných, ale najdôležitejšia je časová, t. j. či ľutujeme to, čo sa už stalo alebo to, čo sa mohlo stať.

Kahneman a Tversky (1982) poznamenávajú, že väčšia ľútosť sa prejavuje pri negatívnom dokončení akcie, menšia po reakcii. Potvrdila to Landmanová (1987), ktorá skúmala prejavy ľútosťi a radosti. Zistila tiež, že zážitok väčšej radosti nasleduje po úspešnej činnosti než po nečinnosti a na rozdiel od žien majú muži k výsledkom akcie emočne intenzívnejší postoj.

Pri ľútosti majú významnú úlohu kognitívne premenné: a) z toho čo ľudia ľutovali si lepšie pamätajú to, čo neurobili než to, čo urobili, b) konzekvencie ľutovanej nečinnosti ostávajú „otvorené“ a neznáme, zdôrazňujú Gilovich a Medvecová (1994). Zdrojom ľutovania akcií môžu byť ich faktové výsledky, zdrojom ľutovania reakcií ich kontrafaktové následky (Gilovich, Medvec, 1995).

Frekvenciu, obsah a formu kontrafaktového myslenia zjavne ovplyvňuje úroveň sebapoznania a sebahodnotenia. Proces rozmýšľania o informáciách týkajúcich sa inej osoby, iných ľudí vo vzťahu k sebe, čiže *sociálne porovnanie*, stimuluje túžbu lepšie poznať sám seba a naučiť sa niečo nové. Za význačný sa považuje smer porovnania, t. j. či sa jednotlivec prirovnáva k niekomu, kto je lepší alebo horší ako on sám. V súvislosti s kontrafaktami sa skúmajú tri hlavné konštrukty:

*Sebaposudzovanie* (self-evaluation) – pri uvažovaní o svojich názoroch a schopnostiach sa ľudia porovnávajú s inými, zvyčajne úspešnejšími, čo následne vyvoláva negatívny afekt (Aspinwall, Taylor, 1993).

*Sebazdokonalenie* (self-improvement) – na základe získaných informácií o iných sa človek snaží zdokonaľiť. Toto úsilie súvisí s *prípravnou funkciou* kontrafaktového myslenia (snaha zlepšiť a vzdelávať sa v budúcnosti) a frekventovanejšími úvahami *o lepších alternatívach*, resp. porovnávaním sa s niekým, komu sa v podobnej situácii darí lepšie (Roese, 1994; Sanna et al., 2001a).

*Sebaposisilnenie* (self-enhancement) – konfrontácia s inými sa využíva pre zvýšenie sebahodnotenia (self-esteem) a sebaopímania (self-concept). Je späté s *afektívnou funkciou* kontrafaktového myslenia (lepšie cítenie sa, subjektívna pohoda) a častejším premýšľaním *o horších alternatívach*, resp. porovnávaním sa s niekým, kto je v obdobnej situácii neúspešnejší (Roese, 1994; Sanna et al., 2001a).

## NÁŠ VÝSKUM

### Problém

Kontrafaktové myslenie je prepojené nielen s vlastnosťami osobnosti, ale taktiež so schopnosťou efektívne zvládať stresové situácie, so skúsenosťami a nepochybne aj s úrovňou múdrosti.

Úvahy *o lepších alternatívach* navodzujú cez efekt kontrastu skôr negatívny afekt. Pripisuje sa im rola „prípravnej činnosti“, ktorá umožňuje predstaviť si, ako by sa dali určité situácie zvrátiť, zlepšiť. Repre-

zentujú *na problém zamerané stratégie*, ktorými sa človek snaží riešiť stresovú situáciu, robiť si plány do budúcnosti s cieľom dosiahnuť úspech, dokázať kontrolovať a ovládať nežiaduce udalosti.

Úvahy o horších alternatívach súvisia s reguláciou afektu prostredníctvom kontrastu. Aktuálnu situáciu človek vidí ako lepšiu oproti prípadným horším alternatívam, čo u neho aktivizuje pozitívny afekt, dobrú náladu. Sú analógiou *stratégií zameraných na emócie*, pretože pomáhajú zmierniť negatívne emočné stavy porovnaním so simulovanými alternatívami a aktuálna situácia sa potom javí menej kritická.

Kontrafaktové myslenie v kontexte múdrosti a osobnosti (Big Five) skúmali jedine Ruisel a Ruiselová (2009) u zdravotných sestier. Spojitosť kontrafaktov s múdrosťou adolescentov sa doteraz zrejme neskúmala, keďže sa nepodarilo nájsť štúdiu s touto témou.

Obdobie adolescencie je pre vývin i skúmanie múdrosti rozhodujúce (Pasupathi et al., 2001) ako štádium význačných zmien na fyziologickej, psychologickej, sociálnej úrovni. U adolescentov sa rozvíja osobnosť, intelektové a kognitívne schopnosti, sociálne interakcie, ktoré prispievajú k zvýšeniu úrovne múdrosti a správneho úsudku. Získavajú nové vedomosti, zručnosti, učia sa chápať zmysel života aj reálny svet dospelých, plánovať si ciele, zvládať problémové situácie.

Adolescenti sa výrazne rodovo odlišujú vo vzťahoch dimenzií osobnosti a múdrosti (Ficková, 2010) a tiež vo vplyve vysokej a nízkej úrovne múdrosti na preferenciu reaktívnych copingových stratégií (Ficková, 2009c). Z hľadiska častého verus zriedkavého kontrafaktového myslenia sa ukázali významné rodové rozdiely v osobnostných dimenziách adolescentov (Ficková, 2009b) a v proaktívnom zvládaní stresu orientovanom na dosiahnutie cieľov v budúcnosti (Ficková, 2009a).

Napriek tomu, že sa v odbornej literatúre nevenuje dostatočná pozornosť vzťahom kontrafaktového myslenia a múdrosti je zřejmé, že ich skúmanie je dôležité. Na základe dobrých i zlých skúseností, ale aj kontrafaktov o možných alternatívach riešenia problémov sa učíme z vlastných chýb, stávame sa múdrejšími, dokážeme modifikovať svoje konanie a prístup k vyrovnaniu sa s problémovými situáciami.

Predmetom tejto štúdie je verifikácia súvislostí indikátorov múdrosti ako latentnej premennej kognitívnej, reflektívnej a afektívnej dimenzie osobnosti a praktickej múdrosti s rôznymi situáciami a stavmi adolescentov vyvolanými kontrafaktovým myslením.

Ukazovatele, ktoré umožňujú skúmať Trojdimenzionálna škála múdrosti definuje jej autorka Ardeltovej (2003) nasledovne:

*Kognitívna dimenzia* zahŕňa porozumenie životu, túžbu poznať pravdu, uvedomenie si a akceptáciu pozitívnych a negatívnych stránok ľudskej podstaty, limitov poznania, životnej nepredvídateľnosti a neistoty.

*Reflektívna dimenzia*, resp. sebareflexia sa týka vnímania javov a udalostí z viacerých hľadísk, sebaanalýzy, sebauvedomenia, prekonania subjektivity a obviňovania niekoho za vznik vlastnej situácie a pocitov.

*Afektívna dimenzia* predstavuje znížený egocentrizmus, empatický, súcitný a citlivý vzťah voči ľuďom, prejavovanie pozitívnych emócií v správaní sa k iným bez indiferentných a negatívnych emócií.

Uvedené dimenzie nie sú koncepcne identické, sú však navzájom závislé a u múdreho človeka sa musia prejavovať súčasne. Kľúčová je reflektívna dimenzia, ktorá podporuje vývin kognitívnej a afektívnej.

*Praktická múdrosť* podľa Winka a Helsonovej (1997), autorov škály na jej skúmanie, zahŕňa intuíciu a podieľa sa na intrapersonálnom vývine – zrelosti emočných reakcií, sebapoznania a integrity. Súvisí so zručnosťami v interpersonálnej oblasti (empatia, porozumenie, zrelosť vo vzťahoch).

Cieľom štúdie je porovnanie adolescentov so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením z hľadiska odlišností *v rámci rodu a medzi rodmi* a) vo frekvencii zaoberania sa kontrafaktami, b) v úrovni kognitívnej, reflektívnej a afektívnej dimenzie múdrosti, celkového skóre múdrosti a praktickej múdrosti.

## Výber

Na výskume participovalo 200 študentov gymnázií, 90 chlapcov a 110 dievčat vo veku 15 – 18 rokov (priemerný vek 16,6). Z nich bolo z 1. ročníka 51 chlapcov a 61 dievčat s priemerným vekom 15,8 rokov, z 3. ročníka 39 chlapcov a 49 dievčat s priemerným vekom 17,6 rokov.

Odpovede „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka kontrafaktového myslenia boli kritériom rozdelenia chlapcov a dievčat na skupiny, ktoré navzájom porovnávam. Ich počet je pri každej položke iný a v obrázkoch uvedený skráteno (napr. „Ch-41“ značí N = 41 chlapcov, „Di-40“ značí N = 40 dievčat). Odpoveď „zriedkavo“ je označená číslom 1, odpoveď „často“ číslom 2 (napr. „Z-1“ znamená zriedkavo sa zaoberajú kontrafaktami, „Z-2“ často sa zaoberajú kontrafaktami).

## Metódy

*Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia*, resp. dotazník kontrafaktového myslenia (KM), autorkou je Ruiselová. Zahŕňa 10 otázok zameraných na kvantitatívne a kvalitatívne aspekty kontrafaktového premýšľania, rôznych stavov a situácií, ktoré s ním súvisia a jeho vplyv na riešenie problémov. Pre kvantitatívnu analýzu kontrafaktov som použila osem položiek.

*Trojdimenzionálna škála múdrosti* (3D-WS, Three-Dimensional Wisdom Scale; Ardel, 2003; slovenskú verziu spracovala Ficková). Pozostáva z 39 položiek pre tri dimenzie: Kognitívna dimenzia (KD, 14 položiek), Reflektívna dimenzia (RD, 12 položiek), Afektívna dimenzia (AD, 13 položiek). Celkové skóre múdrosti ( $\Sigma$  3D) je priemerom hodnôt troch dimenzií.

*Škála praktickej múdrosti* (PWS, Practical Wisdom Scale; Wink, Helson, 1997; preklad do slovenčiny realizovala Ficková) zahŕňa 17 adjektív, z toho 13 indikatívnych, opisujúcich múdru osobu (napr. bystrý) a 4 kontraindikatívne (napr. netolerantný). Hlavným ukazovateľom praktickej múdrosti je celkové skóre PWS.

## Výsledky a diskusia

Výskumné dáta boli štatisticky spracované programom SPSS. *Rodové porovnanie* výsledkov *Trojdimenzionálnej škály múdrosti* pred rozdelením adolescentov na skupiny podľa odpovedí na položky dotazníka kontrafaktového myslenia ukázalo, že *chlapci* ( $N = 90$ ) majú nevýznamne, len o trochu vyššiu úroveň reflektívnej dimenzie ( $p = 0,670$ ), *dievčatá* ( $N = 110$ ) nevýznamne vyššiu úroveň kognitívnej ( $p = 0,191$ ), signifikantne vyššiu úroveň afektívnej dimenzie ( $p = 0,000$ ) a celkového skóre múdrosti ( $p = 0,031$ ). V celkovom skóre praktickej múdrosti sa zistila nevýznamná rodová odlišnosť ( $p = 0,194$ ) s vyššou priemernou hodnotou u *dievčat*.

Podľa porovnania rozdielov v položkách *dotazníka kontrafaktového myslenia* pred delením adolescentov na skupiny, oproti dievčatám uvažujú *chlapci* ( $N = 90$ ) nevýznamne, mierne frekventovanejšie o lepších alternatívach ( $p = 0,739$ ) a kontrafakty im signifikantne pomáhajú zvládť problémy ( $p = 0,015$ ). V ostatných položkách skórujú vyššie *dievčatá* ( $N = 110$ ), ktoré sa nevýznamne častejšie zaoberajú kontrafaktovými myšlienkami ( $p = 0,564$ ) a kontrafakty ich väčšmi rozosmutňujú ( $p =$

0,082), ale významne emočnejšie prežívajú neúspech ( $p = 0,000$ ) aj úspech ( $p = 0,040$ ), častejšie premýšľajú o horších alternatívach ( $p = 0,048$ ) a kontrafaktové myslenie ich viac brzdí pri riešení problémov ( $p = 0,012$ ).

Tieto výsledky potvrdzujú, že pre dievčatá sú kontrafakty zreteľne dôležitejšou súčasťou každodenného uvažovania. Dá sa konštatovať, že to môže byť spôsobené vplyvom ich osobnostných charakteristík a múdrosti, ktorá ich vedie k porovnávaniu a zvažovaniu možností.

Po rozdelení adolescentov do skupín s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ som zisťovala rozdiely v percentuálnom zastúpení podľa jednotlivých položiek dotazníka KM. Z porovnania v rámci rodu vyplýva zjavná zhoda v šiestich položkách. Všetky percentá nižšie v zátvorkách sú uvedené v poradí pre: chlapcov; dievčatá.

a) V prípade odpovede „zriedkavo“ vyššie percento chlapcov ( $z N = 90$ ) i dievčat ( $z N = 110$ ) sa zamýšľa nad horšími alternatívami (70,0 %; 64,5 %) a kontrafakty ich brzdia pri riešení problémov (88,9 %; 86,4 %).

b) Pri odpovedi „často“ ide o vyššie percento chlapcov aj dievčat, ktorí sa zaoberajú kontrafaktovým myslením (54,4 %; 63,6 %), emočne prežívajú neúspech (55,6 %; 80,9 %) a úspech (65,6 %; 80,9 %), rozmyšľajú o lepších alternatívach (76,7 %; 76,4 %).

c) Rodovo inverzné vyššie percento adolescentov sa spája so stavmi rozosmutnenia (60,0 % chlapcov so *zriedkavým* KM; 50,9 % dievčat s *častým* KM) a keď im kontrafakty pomáhajú riešiť problémy (64,4 % chlapcov s *častým* KM; 51,0 % dievčat so *zriedkavým* KM).

*Rodové porovnanie* adolescentov s odpoveďou „zriedkavo“ ukázalo, že na rozdiel od dievčat *chlapci* percentuálne viac uvažujú kontrafaktovo (45,6 %; 36,4 %), prekonávajú vplyv neúspechu (40,4 %; 19,1 %) aj úspechu (34,4 %; 19,1 %), rozosmutňujú sa pri KM (60,0 %; 49,1 %), zvažujú horšie alternatívy (70,0 %; 64,5 %), KM ich brzdí pri zvládaní problémov (88,9 %; 86,4 %).

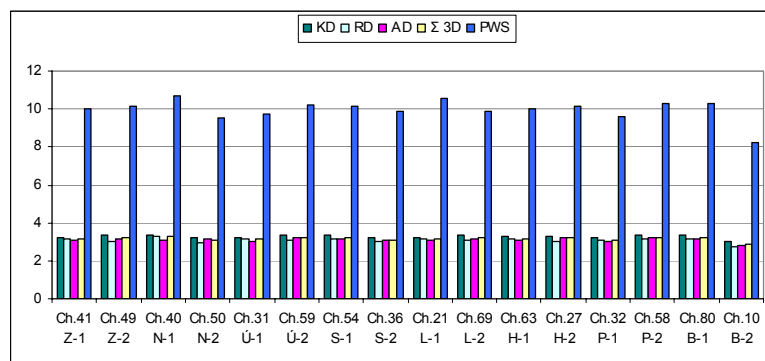
V porovnaní s chlapcami premýšľa vyššie percento *dievčat* o lepších alternatívach (23,3 %; 23,6 %; diferencia je malá) a KM im početnejšie pomáha riešiť problémy (35,6 %; 51,0 %).

Porovnanie adolescentov s odpoveďou „často“ kontrastuje s predošlým. V tomto prípade vo väčšine situácií dominujú percentuálnym zastúpením voči chlapcom *dievčatá*, a to pri zaoberaní sa kontrafaktovými úvahami (54,4 %; 63,6 %), neúspechu (55,6 %; 80,9 %), úspechu (65,6 %; 80,9 %), rozosmutnení následkom KM (40,0 %; 50,9 %), úvahách o horších alternatívach (30,0 %; 34,5 %) a brzdení riešenia problémov (11,1 %; 13,6 %).

Vyššie percento *chlapcov* než dievčat uvažuje o lepších alternatívach (76,7 %; 76,4 %; s malým rozdielom) a kontrafakty im viac pomáhajú vyrovnat' sa s problémami (64,4 %; 49,0 %).

Prezentované obrázky znázorňujú úrovne troch dimenzií múdrosti, jej celkové skóre a úroveň praktickej múdrosti adolescentov vo vzťahu k položkám dotazníka kontrafaktového premýšľania.

Analýza výsledkov sa týka porovnania skóre ukazovateľov múdrosti u chlapcov so zriedkavým a častým KM (obr. 1), dievčat so zriedkavým a častým KM (obr. 2), chlapcov a dievčat so zriedkavým KM (obr. 3), chlapcov a dievčat s častým KM (obr. 4).



Obr. 1. Dimenzie múdrosti a praktická múdrosť chlapcov s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

Poznámky k obr. 1, 2, 3, 4: *Respondenti*: Ch – chlapci a ich počet, Di – dievčatá a ich počet. *Položky dotazníka kontrafaktového myslenia (KM)*: Z – zaoberanie sa KM, N – vplyv neúspechu, Ú – vplyv úspechu, S – smútok, zosmutnenie pri KM, L – uvažovanie o lepších alternatívach, H – uvažovanie o horších alternatívach, P – KM pomáha pri riešení problémov, B – KM brzdí riešenie problémov. *Odpoveď*: zriedkavo -1, často -2.

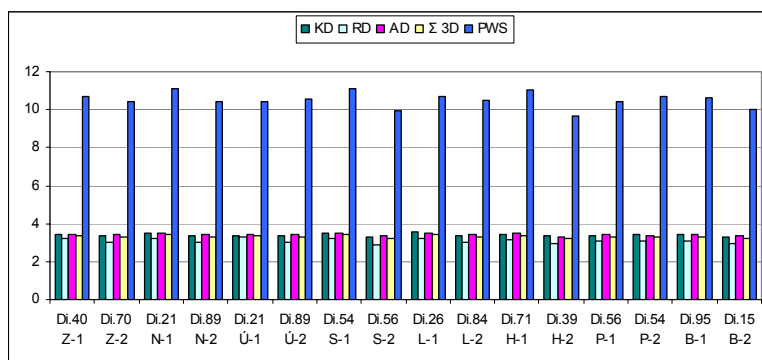
*Slúpce*: 1. KD – Kognitívna dimenzia, 2. RD – Reflektívna dimenzia, 3. AD – Afektívna dimenzia, 4. Σ 3D – Celkové skóre 3D-WS. 5. PWS – Celkové skóre praktickej múdrosti.

Porovnanie skupín *chlapcov*, ktorí sa zaoberajú kontrafaktovým myslením *zriedkavo* alebo *často* (obr. 1) ukázalo zhodný model rozdielov v štyroch situáciách, resp. položkách dotazníka KM: 1. zaoberanie sa KM, 3. vplyv úspechu, 5. rozmýšľanie o lepších a 6. o horších alternatívach. Inakší obraz rozdielov platí pre položky 4. rozosmutnenie pri KM

a 8. negatívny vplyv KM na riešenie problémov; ďalší pre 2. pôsobenie neúspechu a 7. KM pomáha pri riešení problémov.

a) U chlapcov so *zriedkavými* kontrafaktami sa prejavuje hlavne vyššia úroveň reflektívnej dimenzie múdrosti okrem situácie, keď im KM pomáha pri problémoch vo všetkých ostatných (významne pri neúspechu,  $p = 0,000$  a keď ich KM brzdí pri riešení problémov,  $p = 0,011$ ). Pri neúspechu dosahujú taktiež vyššiu hodnotu kognitívnej dimenzie a na hranici významnosti celkového skóre múdrosti ( $p = 0,056$ ). Vyššie úrovne kognitívnej, afektívnej dimenzie a celkového skóre múdrosti súvisia s ich rozosmutnením a významne s brzdením riešenia problémov (KD:  $p = 0,042$ ; AD:  $p = 0,023$ ;  $\Sigma$  3D:  $p = 0,003$ ). Prakticky múdrejšie sa správajú pri neúspechu ( $p = 0,050$ ), rozosmutnení, úvahách o lepších alternatívach a brzdení riešenia problémov v dôsledku KM.

b) Chlapcov s *častým* kontrafaktovým myslením charakterizuje vyššia úroveň kognitívnej, afektívnej dimenzie a celkového skóre múdrosti pri zaoberaní sa KM, úspechu (AD:  $p = 0,063$ ), uvažovaní o lepších aj horších alternatívach a pomoci KM v problémových situáciách (AD:  $p = 0,052$ ;  $\Sigma$  3D:  $p = 0,053$ ). Väčšiu praktickú múdrosť uplatňujú pri zaoberaní sa KM, úspechu, úvahách o horších alternatívach a pomáhaní KM pri problémoch.



Obr. 2. Dimenzie múdrosti a praktická múdrosť dievčat s odpoveďou „zriedkavo“ alebo „často“ na položky dotazníka KM

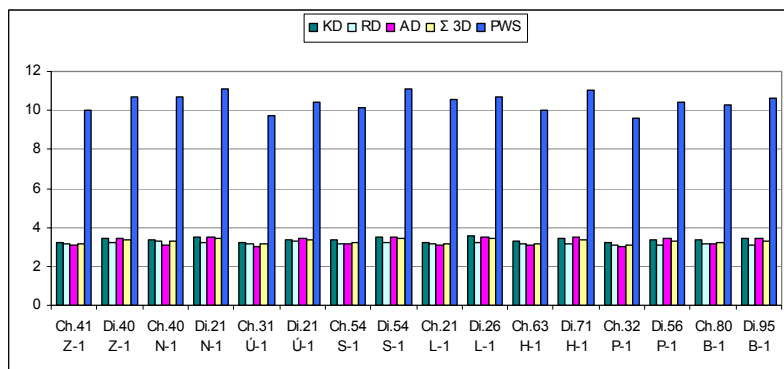
Porovnanie skupín *dievčat* so *zriedkavým* a *častým* kontrafaktovým myslením (obr. 2) dokumentuje identickú podobu rozdielov v šiestich



položkách dotazníka KM s vyššími úrovňami indikátorov múdrosti pri zriedkavých kontrafaktoch: 1. zaoberanie sa KM, 2. pôsobenie neúspechu, 4. rozosmutnenie, 5. premýšľanie o lepších a 6. o horších alternatívach, 8. brzdiaci vplyv KM na riešenie problémov. Iným smerom sa líšia pri 3. úspechu a 7. KM pomáha pri riešení nových problémov.

a) Dievčatá zaoberajúce sa kontrafaktami *zriedkavo* majú vyššie hodnoty reflektívnej dimenzie múdrosti nevýznamne pri neúspechu a brzdení zvládania ťažkostí, na hranici významnosti pri zaoberaní sa KM ( $p = 0,072$ ) a úspechu ( $p = 0,060$ ), významne pri rozosmutnení ( $p = 0,000$ ), úvahách o lepších ( $p = 0,053$ ) i horších ( $p = 0,036$ ) alternatívach. Hraničnú významnosť má ich vyššia úroveň kognitívnej dimenzie pri rozmyšľaní o lepších ( $p = 0,070$ ) a afektívnej dimenzie ( $p = 0,074$ ) pri zvažovaní horších alternatív. Významne vyššie celkové skóre múdrosti sa spája s rozosmutňovaním ( $p = 0,006$ ), úvahami o lepších ( $p = 0,058$ ) a horších ( $p = 0,067$ ) alternatívach. Prakticky múdrejšie si počínajú vo vyššie uvedených šiestich situáciách, významne pri rozosmutnení ( $p = 0,004$ ) a konfrontácii reality s horšími alternatívami ( $p = 0,006$ ).

b) U dievčat s *častými* kontrafaktami sa vyskytuje väčšia múdrosť len v dvoch situáciách. S úspešným vyriešením problémov súvisia nevýznamne vyššie úrovne kognitívnej, afektívnej dimenzie a celkového skóre múdrosti; s pomáhaním KM pri problémoch sa viažu vyššie úrovne kognitívnej, reflektívnej dimenzie a tiež celkového skóre. V týchto situáciách aplikujú aj väčšiu praktickú múdrosť.

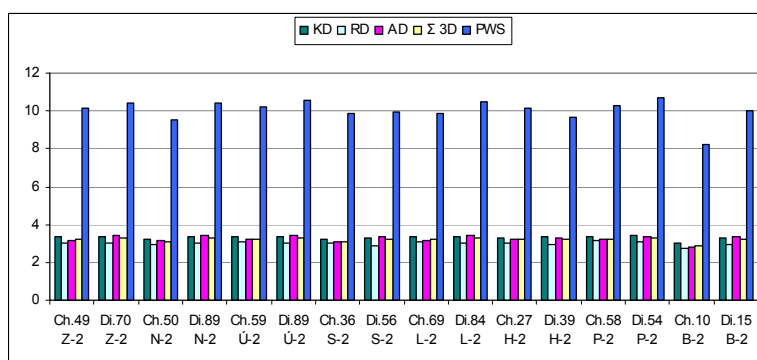


Obr. 3. Dimenzie múdrosti a praktická múdrosť chlapcov a dievčat s odpoďou „zriedkavo“ na položky dotazníka KM

Pri porovnaní skupín *chlapcov* a *dievčat* so *zriedkavým* kontrafaktovým myslením (obr. 3) sa zistila totožná forma rozdielov v šiestich situáciách s vyššími hodnotami všetkých ukazovateľov múdrosti u dievčat: 1. zaobranie sa KM, 3. vplyv úspechu, 4. rozosmutnenie, 5. premýšľanie o lepších a 6. o horších alternatívach, 7. pomoc KM pri riešení problémov. Iný trend je v položkách 2. vplyv neúspechu a 8. brzdenie riešenia problémov následkom KM.

a) Oproti dievčatám *chlapcov* so *zriedkavými* kontrafaktovými myšlienkami charakterizuje iba vyššia úroveň reflektívnej dimenzie pri emočnom pôsobení neúspechu a negatívnom vplyve KM, resp. brzdení riešenia problémov a menšia praktická múdrosť vo všetkých situáciách.

b) *Dievčatá* so *zriedkavými* kontrafaktami sa od *chlapcov* odlišujú významne vyššou úrovňou kognitívnej dimenzie múdrosti pri zaobraní sa KM ( $p = 0,026$ ) a úvahách o lepších alternatívach ( $p = 0,011$ ); afektívnej dimenzie pri venovaní sa KM ( $p = 0,003$ ), neúspechu ( $p = 0,016$ ), úspechu ( $p = 0,008$ ), rozosmutnení ( $p = 0,001$ ), premýšľaní o lepších alternatívach ( $p = 0,002$ ), pri úvahách o horších alternatívach, pomoci a brzdení riešenia problémov so zhodným  $p = 0,000$ . Signifikantne vyššie celkové skóre múdrosti dosahujú pri zaobraní sa KM ( $p = 0,030$ ), úspechu (na hranici,  $p = 0,068$ ), rozosmutnení ( $p = 0,016$ ), rozmýšľaní o lepších ( $p = 0,005$ ) i horších ( $p = 0,007$ ) alternatívach a pri pomáhaní KM v riešení problémov ( $p = 0,006$ ). Praktickú múdrosť využívajú významne viac v stave rozosmutnenia ( $p = 0,027$ ) a uvažovania o horších alternatívach ( $p = 0,016$ ).



Obr. 4. Dimenzie múdrosti a praktická múdrosť chlapcov a dievčat s odpoveďou „často“ na položky dotazníka KM

Analýza výsledkov skupín *chlapcov* a *dievčat* s *častým* kontrafaktovým myslením (obr. 4) naznačuje väčšiu variabilitu. Rovnaká štruktúra rozdielov s vyššou hodnotou reflektívnej dimenzie u chlapcov a ostatných indikátorov múdrosti u dievčat platí pre päť položiek dotazníka KM: 3. emočný účinok úspechu, 4. rozosmutnenie, 5. uvažovanie o lepších a 6. o horších alternatívach, 7. pomoc KM pri riešení problémov. Iný typ diferencií sa týka 2. pôsobenia neúspechu a 8. brzdenia riešenia problémov s vyššími úrovňami všetkých ukazovateľov múdrosti u dievčat, ďalší v položke 1. zaobranie sa KM.

a) Na rozdiel od dievčat časté kontrafakty *chlapcov* súvisia predovšetkým s nesignifikantne vyššou úrovňou reflektívnej dimenzie múdrosti vo vyššie uvedených piatich situáciách a v prípade zaobranie sa KM, pri ktorom majú nepatrne vyššiu aj hodnotu kognitívnej dimenzie. Prakticky múdrejšie (nevýznamne) reagujú pri porovnávaní skutočnosti s horšími alternatívami.

b) Pre *dievčatá* s častými kontrafaktami sú príznačné významne vyššie úrovne afektívnej dimenzie pri zaobraní sa KM ( $p = 0,006$ ), neúspechu ( $p = 0,001$ ), úspechu ( $p = 0,005$ ), rozosmutnení ( $p = 0,007$ ), úvahách o lepších alternatívach ( $p = 0,003$ ), keď im KM pomáha ( $p = 0,049$ ) alebo ich brzdí ( $p = 0,014$ ) pri zvládaní problémov. V porovnaní s chlapcami sa u nich zistilo vyššie celkové skóre múdrosti vo všetkých situáciách so signifikantným rozdielom iba pri pôsobení neúspechu ( $p = 0,015$ ) a brzdení riešenia problémov následkom KM ( $p = 0,013$ ). Väčšiu praktickú múdrosť preukazujú tiež vo všetkých situáciách okrem jednej, na hranici významnosti pri neúspechu ( $p = 0,061$ ).

## Záver

Z porovnania rozdielov v rámci rodu vyplýva, že *chlapci* so *zriedkavým* kontrafaktovým myslením disponujú vyššou úrovňou reflektívnej dimenzie múdrosti (realitu vnímajú z rôznych hľadísk, dokážu prekonať vlastné predstavy). V nežiaducich situáciách dosahujú aj vyššie hodnoty kognitívnej a afektívnej dimenzie, celkového skóre múdrosti a viac využívajú praktickú múdrosť. *Chlapcov* s *častými* kontrafaktami charakterizujú skôr vyššie úrovne kognitívnej (porozumenie životu, akceptácia limitov poznania a životnej neistoty) a afektívnej dimenzie múdrosti (prejav pozitívnych emócií a citlivý vzťah k iným). Vyššie celkové skó-

re múdrosti a praktickej múdrosti sa u nich vyskytuje v priaznivých situáciách.

Výsledky porovnania *dievčat v rámci rodu* sú jednoznačnejšie. Pri *zriedkavom* kontrafaktovom myslení manifestujú vo väčšine situácií vyššie úrovne všetkých indikátorov múdrosti ako latentnej premennej osobnosti i praktickej múdrosti. Od dievčat s častými kontrafaktami sa významne odlišujú najmä reflektívnou dimenziou (hodnotenie reality z rozmanitých zorných uhlov, prekonávanie subjektivity). *Dievčatá s častými* kontrafaktovými myšlienkami sa prejavujú múdrejšie (aj prakticky) v kladných situáciách – pri úspešnom zvládnutí problému a keď im kontrafakty pomáhajú pri riešení problémov.

*Rodové porovnanie* skupín adolescentov so *zriedkavým* kontrafaktovým myslením ukázalo, že zistené rozdiely zodpovedajú výsledkom celého výberu (90 chlapcov, 110 dievčat) iba v dvoch položkách. V protiklade k dievčatám majú *chlapci* vyššiu hodnotu reflektívnej dimenzie (posudzujú skutočnosť z mnohých strán, prekonávajú subjektívne názory) v nepriaznivých situáciách, a to pri neúspechu a brzdení riešenia problémov v dôsledku kontrafaktov. *Dievčatá* so *zriedkavými* kontrafaktami sa správajú evidentne múdrejšie vo všetkých situáciách, pričom sa v nich líšia významne vyššou úrovňou afektívnej dimenzie (prejav empatie, súcitu, starostlivosti a pozitívnych emócií) a vyšším celkovým skóre múdrosti. Zároveň konajú v každej situácii prakticky múdrejšie než chlapci.

*Rodovým porovnaním* skupín adolescentov s *častým* kontrafaktovým myslením sa zistila v ukazovateľoch múdrosti variabilita rozdielov, ktorá korešponduje s rodovými odlišnosťami celého výberu. Oproti dievčatám sa *chlapci* vyznačujú vyššou úrovňou reflektívnej dimenzie (schopnosť pozrieť sa na javy a udalosti z rozličných perspektív) vo viacerých situáciách, väčšou praktickou múdrosťou len v jednej. U *dievčat* súvisia časté kontrafakty s vyššou hodnotou afektívnej dimenzie (signifikantne; empatický a ohľaduplný vzťah k iným), s vyššími úrovňami kognitívnej dimenzie (túžba poznať pravdu, porozumenie životu a relevancii udalostí), celkového skóre múdrosti aj praktickej múdrosti.

Uvedené výsledky potvrdzujú dôležitú úlohu múdrosti v kontrafaktovom myslení adolescentov. Je nesporné, že vyššie úrovne múdrosti ako premennej osobnosti a väčšia praktická múdrosť umožňujú využiť kontrafakty pri predvídaní problémov v budúcnosti a voľbe efektívnych stratégií ich riešenia. Múdrejší jednotlivci so širšími znalosťami a skúsenosťami vnímajú realitu objektívnejšie, ľahšie zvládajú náročné situácie, neúspech, neistotu, pohotovejšie sa rozhodujú.

## Literatúra

- Ardelt, M., 2003, Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25, 3, 275-324.
- Aspinwall, L. G., Taylor, S. E., 1993, Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 5, 708-722.
- Boninger, D. S., Gleicher, F., Strathman, A. J., 1994, Counterfactual thinking: From what might have been to what may be. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 2, 297-307.
- Byrne, R. M. J., 2005, *The rational imagination: How people create alternatives to reality*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Byrne, R. M. J., McEleney, A., 2000, Counterfactual thinking about actions and failures to act. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 26, 5, 1318-1331.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C., Thompson, S. C., 1995, The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 2, 109-124.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2007, Beyond rationality: Counterfactual thinking and behavior regulation. *Behavioral and Brain Sciences*, 30, 5-6, 457-458.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 2, 168-192.
- Ficková, E., 2009a, Kontrafaktové myslenie vo vzťahu k osobnosti a zvládaniu stresu. In: Z. Ruiselová a kol., *Kontrafaktové myslenie a osobnosť* (pp. 129-154). Bratislava: Slovak Academic Press.
- Ficková, E., 2009b, Osobnostné dimenzie ako mediátory kontrafaktového myslenia adolescentov. In: L. Golecká, J. Gurňáková, I. Ruisel (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2008* (pp. 721-729) [CD-ROM]. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Ficková, E., 2009c, Vplyv úrovne múdrosti na zvládanie stresu u adolescentov. In: L. Golecká, J. Gurňáková, I. Ruisel (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2008* (pp. 644-654) [CD-ROM]. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Ficková, E., 2010, Osobnostné a rodové aspekty múdrosti adolescentov. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 315-346). Bratislava: Slovak Academic Press.

- Gilbar, O., Hevroni, A., 2007, Counterfactuals, coping strategies and psychological distress among breast cancer patients. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 4, 383-392.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., 1994, The temporal pattern to the experience of regret: *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 3, 357-365.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., 1995, The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 2, 379-395.
- Giroto, V., Legrenzi, P., Rizzo, A., 1991, Event controllability in counterfactual thinking. *Acta Psychologica*, 78, 1-3, 111-133.
- Gleicher, F., Kost, K. A., Baker, S. M., Strathman, A. J., Richman, S. A., Sherman, S. J., 1990, The role of counterfactual thinking in judgments of affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 2, 284-295.
- Gomez-Beldarrain, M., Garcia-Monco, J. C., Astigarraga, E., Gonzalez, A., Grafman, J., 2005, Only spontaneous counterfactual thinking is impaired in patients with prefrontal cortex lesions. *Cognitive Brain Research*, 24, 3, 723-726.
- Kahneman, D., Miller, D. T., 1986, Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 2, 136-153.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1982, The simulation heuristic. In: D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., Flett, G. L., 2005, Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 8, 971-984.
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., Wong, E. M., 2006, Thinking within the box: The relational processing style elicited by counterfactual mindsets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1, 33-48.
- Landman, J., 1987, Regret and elation following action and inaction: Affective responses to positive versus negative outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 4, 524-536.
- MacRae, C. N., 1992, A tale of two curries: Counterfactual thinking and accident-related judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 1, 84-87.
- Mandel, D. R., 2003, Counterfactuals, emotions, and context. *Cognition and Emotion*, 17, 1, 139-159.

- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., McMullen, M. N., 1993, The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 1, 87-109.
- Markman, K. D., Lindberg, M. J., Kray, L. J., Galinsky, A. D., 2007, Implications of counterfactual structure for creative generation and analytical problem solving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 3, 312-324.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., 2003, A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 3, 244-267.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., Elizaga, R. A., Mizoguchi, N., 2006, Counterfactual thinking and regulatory fit. *Judgment and Decision Making*, 1, 2, 98-107.
- Markman, K. D., Miller, A.K., 2006, Depression, control, and counterfactual thinking: Functional for whom? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 2, 210-227.
- Markman, K. D., McMullen, M. N., Elizaga, R. A., 2008, Counterfactual thinking, persistence, and performance: A test of the Reflection and Evaluation Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 2, 421-428.
- Markman, K. D., Weary, G., 1996, The influence of chronic control concerns on counterfactual thought. *Social Cognition*, 14, 4, 292-316.
- McCloy, R., Byrne, R. M. J., 2000, Counterfactual thinking about controllable events. *Memory and Cognition*, 28, 6, 1071-1078.
- McCrea, S. M., 2008, Self-handicapping, excuse making, and counterfactual thinking: Consequences for self-esteem and future motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2, 274-292.
- McMullen, M. N., 1997, Affective contrast and assimilation in counterfactual thinking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 1, 77-100.
- McMullen, M. N., Markman, K. D., 2002, Affective impact of close counterfactual: Implications of possible futures for possible pasts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 1, 64-70.
- Miller, D. T., McFarland, C., 1986, Counterfactual thinking and victim compensation: A test of norm theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 4, 513-519.
- Murphy, J. L., 2005, *Individual differences in counterfactual thinking: The role of personality and health*. Dissertation. New York: Adelphi University, The Institute of Advanced Psychological Studies.

- Nasco, S. A., Marsh, K. L., 1999, Gaining control through counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 5, 557-569.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., Gavanski, I., 1994, "If only I weren't" versus "If only I hadn't". Distinguish shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 4, 585-595.
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., Baltes, P. B., 2001, Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37, 3, 351-361.
- Prokopčáková, A., 2009, Kontrafaktové myslenie a emočné charakteristiky. In: Z. Ruiselová a kol., *Kontrafaktové myslenie a osobnosť* (pp. 63-87). Bratislava: Slovak Academic Press.
- Roese, N. J., 1994, The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 5, 805-818.
- Roese, N. J., 1997, Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 1, 133-148.
- Roese, N. J., 2005, *If only*. New York: Broadway Books.
- Roese, N. J., Hur, T., 1997, Affective determinants of counterfactual thinking. *Social Cognition*, 15, 4, 274-290.
- Roese, N. J., Hur, T., Pennington, G. L., 1999, Counterfactual thinking and regulatory focus implications for action versus inaction and sufficiency versus necessity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1109-1120.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1993a, Self-esteem and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1, 199-206.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1993b, The structure of counterfactual thought. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 3, 312-319.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1996, Counterfactual causal attributions, and the hindsight bias: A conceptual integration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 3, 197-227.
- Roese, N. J., Olson, J. M., 1997, Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In: M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 1-59). San Diego: Academic Press.
- Ruisel, I., Ruiselová, Z., 2009, Múdrost', kontrafaktové myslenie a osobnosť'. In: Z. Ruiselová a kol., *Kontrafaktové myslenie a osobnosť* (pp. 88-107) . Bratislava: Slovak Academic Press.
- Ruiselová, Z. a kol., 2009, *Kontrafaktové myslenie a osobnosť*. Bratislava: Slovak Academic Press.



- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., 2008, Kontrafaktové myslenie a osobnosť. In: I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť* (pp. 49-76). Bratislava: Slovak Academic Press.
- Rye, M. S., Cahoon, M. B., Ali, R. S., Daftary, T., 2008, Development and validation of the Counterfactual Thinking for Negative Events Scale. *Journal of Personality Assessment*, 90, 3, 261-269.
- Sanna, L. J., 1996, Defensive pessimism, optimism, and simulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 5, 1020-1036.
- Sanna, L. J., 1998, Defensive pessimism and optimism: The bitter-sweet influence of mood on performance and prefactual and counterfactual thinking. *Cognition and Emotion*, 12, 5, 635-665.
- Sanna, L. J., 2000, Mental simulation, affect, and personality: A conceptual framework. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 5, 168-173.
- Sanna, L. J., Chang, E. C., Meier, S., 2001a, Counterfactual thinking and self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 8, 1023-1034.
- Sanna, L. J., Meier, S., 2000, Looking for clouds in a silver lining: Self-esteem, mental simulations, and temporal confidence changes. *Journal of Research in Personality*, 34, 2, 236-251.
- Sanna, L. J., Meier, S., Wegner, E.A., 2001b, Counterfactuals and motivation: Mood as input to affective enjoyment and preparation. *British Journal of Social Psychology*, 40, 2, 235-256.
- Sanna, L. J., Turley, K. J., 1996, Antecedents to spontaneous counterfactual thinking: Effects of expectancy violation and outcome valence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 9, 906-919.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J., Meier, S., 1999, Mood, self-esteem, and simulated alternatives: Thought-provoking affective influences on counterfactual direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 4, 543-558.
- Segura, S., Fernandez-Berrocal, P., Byrne, R. M. J., 2002, Temporal and causal order effects in counterfactual thinking. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 55A, 4, 1295-1305.
- Smallman, R., Roese, N. J., 2009, Counterfactual thinking facilitates behavioral intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 4, 845-852.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., Edwards, C. S., 1994, The consideration of future consequences: Weighing immediate and dis-

- tant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 4, 742-752.
- Summerville, A., Roesse, N. J., 2008, Dare to compare: Fact-based versus simulation-based comparison in daily life. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 3, 664-671.
- Taylor, S. E., Schneider, S. K., 1989, Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 2, 174-194.
- Tykocinski, O. E., Steinberg, N., 2005, Coping with disappointing outcomes: Retroactive pessimism and motivated inhibition of counterfactuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 5, 551-558.
- Ursu, S., Carter, S. T., 2005, Outcome representations, counterfactual comparisons and the human orbitofrontal cortex: Implications for neuroimaging studies of decision-making. *Cognitive Brain Research*, 23, 1, 51-60.
- Wink, P., Helson, R., 1997, Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 4, 1, 1-15.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., van der Pligt, J., Manstead, A. S. R., van Empelen, P., Reinderman, D., 1998, Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75, 2, 117-141.
- Zeelenberg, M., Pieters, R., 2007, A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17, 1, 3-18.

## MÚDROŠŤ A KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE V OSOBNOSTNOM KONTEXTE – EMPIRICKÝ VÝSKUM

Zdena RUISELOVÁ, Alexandra PROKOPČÁKOVÁ

Múdrošť sa spája s množstvom pozitívnych charakteristík, napr. integritou Ja a zrelosťou, usudzovaním a interpersonálnymi spôsobilosťami a chápaním života (Clayton, 1982).

Hoci v posledných desaťročiach výskum múdrosti naberá na popularite, doposiaľ sa odborníci nezhodli na jednotnej definícii múdrosti (Dittmann-Kohli, Baltes, 1990), ale existuje konsenzus, že múdrošť je multifacetový a multidimenzionálny koncept a že tieto viacnásobné faceti a dimenzie sa vzájomne podporujú (Baltes, Staudinger, 2000).

Podľa Kunzmannovej a Baltesa (2005) nemusia to byť špecifické prvky alebo kompetencie, ktoré odlišujú múdrošť od iných kompetencií, takých ako sociálna inteligencia, kreativita alebo praktická inteligencia.

Skôr je to spôsob, akým tieto prvky interagujú v múdrosti – to je to jedinečné. Výsledkom tejto interakcie je integratívny a holistický prístup k životným výzvam a problémom – prístup k zmyslu a „vedeniu“ života, ktorý zahŕňa minulé, prítomné i budúce dimenzie javov, variáciu kontextu, zdôrazňuje hodnotovú toleranciu, a tiež uznáva neistoty obsiahnuté v každej úvahe o zmysle minulosti, prítomnosti i budúcnosti.

Ako uvádza Ruisel (2005), v súčasnosti sa v odbornej literatúre presadzujú tri koncepcie múdrosti:

- 1) múdrošť ako poznávací proces alebo ako zvláštny spôsob získavania a spracúvania informácií
- 2) múdrošť ako cnosť alebo sociálne hodnotná forma správania
- 3) múdrošť ako dobro alebo ako osobnostne žiaduci stav.

Ak sa zameriame (v súvislosti so skúmaním kontrafaktového myslenia) viac na koncepciu múdrosti ako poznávacieho procesu, možno v súvislosti s jej skúmaním konštatovať, že múdrošť

- a) neanalyzuje prechodné javy, ale trvalé univerzálne pravdy
- b) nie je špecializovaná, avšak snaží sa pochopiť, ako rôzne aspekty reality vzájomne súvisia
- c) nepôsobí mimo hodnotového systému človeka, ale zahŕňa hierarchické zoradenie právd a činností zameraných na tieto pravdy.

Mnohí autori v problematike múdrosti zdôrazňujú aj integráciu poznávanie – afekt. Ako uvádza Ruisel (2005), múdrosť integruje poznávanie, afektívne i reflexívne procesy.

Podľa Berlínskej školy múdrosť predpokladá aj uvedomenie si zložitosti a nejednoznačnosti sociálnej reality, a tiež neistoty pri definícii problému a reflexívneho relativizmu v jeho riešení.

Berlínska paradigma múdrosti (Baltes a jeho skupina, podľa Kunzmann, Baltes, 2005) ponúka koncepciu múdrosti ako expertnosti, ktorá sa vzťahuje na celoživotný priebeh:

- 1) Rolu v nej hrá učenie, prax, motivácia a aj podporujúce environmentálne podmienky.
- 2) Keďže múdrosť sa líši od iných presnejšie vymedzených charakteristík, jej vývin vyžaduje viacero faktorov i procesov: určité intelektové schopnosti, dostupnosť mentorov, zvládnutie kritických životných skúseností, otvorenosť k novým skúsenostiam, hodnoty vzťahujúce sa na osobnostný rast, benevolenciu a toleranciu.
- 3) Sú rôzne cesty vedúce k múdrosti. Podobná úroveň múdrosti môže vzniknúť na základe rôznych kombinácií podporných faktorov a procesov.

Celkovo sa v Berlínskom modeli tieto faktory, ktoré vplyvajú na vývin tzv. wisdom-related knowledge, zaraďujú do troch typov: podporujúce kontexty (gender, sociálny kontext, kultúra), expertno-špecifické faktory (životná skúsenosť, profesionálna prax, mentorstvo – dostávané aj poskytované) a faktory vzťahujúce sa na osobu (intelektová kapacita, osobnostné vlastnosti, emočné dispozície). Interakcia týchto typov (ich vzťahy) sa pokladajú za obojsmerné a akumulatívne počas priebehu života.

Berlínska koncepcia múdrosti predpokladá, že múdrosť je integratívna a holistická znalosť, ktorá reprezentuje javy na rôznych úrovniach abstrakcie a v rôznych časových rámcoch. Preto by mala pomáhať ľuďom dívať sa na javy zo širšieho hľadiska, relativizovať emočné vplyvy, prijať menej emotívny postoj a mať odstup. Na druhej strane, ľudia s vysokou úrovňou „wisdom-related knowledge“ však majú hlboké porozumenie pre komplexnosť života a dynamiku ziskov a strát počas vývinu.

Čo sa týka motivácie, múdrosť podľa tejto koncepcie obsahuje určité motivačné dispozície, hodnoty a preferencie správania, ktoré facilitujú dobrý život na individuálnej, skupinovej i spoločenskej úrovni. Spájajú sa tu (v múdrosti) teda záujmy orientované na seba i na iných, na vývin

vlastného potenciálu i potenciálu iných (čo zdôrazňuje aj Sternberg, 1990).

\*

Aj keď sympatizujeme s Baltesovými definíciami a teóriou múdrosti, naše zameranie nás orientuje viac na skúmanie kognitívnych procesov v rámci osobnosti – a teda aj komplexnejší, viac osobnostne orientovaný prístup k múdrosti .

Podobné sa týka i skúmania kontrafaktového myslenia v kontexte osobnosti jednotlivca a nielen jeho skúmania ako kognitívneho procesu.

Tomuto prístupu je bližšia Ardeltovej koncepcia múdrosti (ako latentnej premennej osobnostných dimenzií) i použitie jej Trojdimenzionálnej škály múdrosti 3D-WS na meranie kognitívnej, reflektívnej a afektívnej zložky múdrosti. Rozsiahla štúdia (Ardelt, 2003), zaoberajúca sa definíciami múdrosti i meraním múdrosti pomocou tejto škály, poskytla údaje o jej konštrukcii, validite i reliabilite a ukázala, že škála dosahuje plauzibilné hodnoty (napr. alfa koeficientov) pre jej všeobecné použitie. Slovenskú verziu tejto škály vytvorila a otestovala Benedikovičová (Benedikovičová, Ardel, 2008).

Ardeltová (2000) teda oproti Berlínskej paradigme navrhla alternatívny spôsob hodnotenia múdrosti – trojdimenzionálnu škálu zisťovania kognitívnej, afektívnej a reflektívnej zložky múdrosti. Namieta, že osobnosť je v Berlínskej koncepcii nedostatočne zohľadnená.

Berlínska metodika hodnotí, podľa Baltesa a Kunzmannovej (2003), pokročilé kognitívne fungovanie, expertný znalostný systém, expertnú znalosť v plánovaní a organizácii života. Podľa týchto autorov múdrosť pôsobí nezávisle od jednotlivcov, napríklad prostredníctvom sapienciálnej literatúry.

Ardeltová (2004 – cit. podľa Benedikovičová, Ruisel, 2008) však hovorí, že múdrosť nemôže existovať nezávisle od jednotlivcov. Ak myšlienky nie sú viazané na zážitkovú a osobnostnú dimenziu, predstavujú len teoretické vedomosti.

Ardeltová (2003) zdôrazňuje, že múdrosť nemôže byť limitovaná len na intelektovú alebo kognitívnu dimenziu, ale zahŕňa celú osobnosť. Vymedzuje múdrosť ako latentnú premennú kognitívnych, reflektívnych a afektívnych osobnostných charakteristík. Tri dimenzie (kognitívna, reflektívna a afektívna) sú podľa nej spojovacím elementom existujúcich koncepcií múdrosti, pričom akceptujú západné i východné tradície. *Trojdimenzionálna škála múdrosti 3D-WS* (Ardelt, 2003) je podľa autorky validný a reliabilný diagnostický nástroj na ohodnotenie múdrosti

prostredníctvom troch osobnostných dimenzií. *Kognitívna dimenzia* zahŕňa schopnosť porozumieť životu, významu fenoménov a udalostí a pochopiť ich hlbší zmysel vzhľadom na intra- a interpersonálne otázky. Identifikuje uvedenie si tak pozitívnych, ako aj negatívnych aspektov ľudskej podstaty a vymedzenie prirodzených limitov ľudského poznávania a vedomostí, životnej nepredvídanosti a neurčitosti. Položky v dotazníku, ktoré hodnotia kognitívnu dimenziu, reprezentujú schopnosť a vôľu podrobne porozumieť javom a udalostiam, rešpektovať nejasnosti života. Ďalšou zložkou múdrosti je dimenzia *reflektívna*. Pre hlbšie pochopenie javov a udalostí je nevyhnutná ich analýza z rôznych perspektív. Preferovanie tohto prístupu redukuje egoizmus, vnášanie subjektivity a projekcie. Položky reflektívnej dimenzie Trojdimenzionálnej škály múdrosti 3D-WS analyzujú stupeň, nakoľko jednotlivec dokáže prekročiť vlastnú subjektivitu a projekciu svojich motívov a potrieb hodnotením fenoménov a udalostí z rozličných perspektív a kontrolou prisudzovania viny iným ľuďom za zhoršovanie súčasnej situácie. *Afektívna dimenzia* zahŕňa zníženú sústredenosť na seba a širšiu mieru porozumenia variabilite ľudského správania, stupeň pôsobenia afektívnych emócií a správania voči ostatným pri prejavovaní súcitnej a empatickej lásky. Položky afektívnej dimenzie hodnotia prítomnosť pozitívnych a absenciu indiferentných a negatívnych emócií a správania voči iným bytostiam.

Tieto tri dimenzie múdrosti nie sú vzájomne nezávislé, ale zároveň nie sú ani koncepčne identické. Kľúčovou je dimenzia reflektívna, pretože zásadne vplyva na zvyšné dve a je nutnou podmienkou ich rozvinutia.

### **OSOBNOSTNÉ CHARAKTERISTIKY A ICH VZŤAH K MÚDROSTI A KONTRAFAKTOVÉMU MYSLENIU**

Ak sa zaujímate o vzťah múdrosti, kontrafaktového myslenia a osobnosti, za najvýraznejší a najviac používaný pre výskum osobnostných charakteristík sa považuje v súčasnosti model Piatich veľkých faktorov, ktorý vznikol analýzou zoznamov adjektív – osobnostných deskriptorov. Pre zvýšenie objektívnosti merania osobnostných premenných nahradili adjektíva opisy rôznych foriem správania. Faktorové analýzy s výbermi z odlišných kultúrnych i vekových skupín naznačili univerzálny výskyt piatich faktorov osobnosti: Neurotizmus, Extraverzia, Otvorenosť, Príjemnosť (prívetivosť) a Svedomitosť.

**Extraverzia** je založená na chápaní a interpretovaní rôznych stránok vonkajšieho sveta. Prejavuje sa zvýšenou sociabilitou a sklonom k riziku. Smeruje k logickému mysleniu, usiluje o život podľa ustálených pravidiel. Koná podľa vonkajších vzorov. Hľadá harmóniu a usiluje o pozitívne sociálne vzťahy. Rešpektuje tradície a autority. Neraz koná emotívne. Prejavuje sa realisticky a potláča intuície. Usiluje o nové možnosti uplatnenia vo vonkajšom svete, neraz nachádza originálne prístupy k riešeniu problémov. Extraverti bývajú asertívni, aktívni a zhorčiví. Majú radi vzruch a stimuláciu a obvykle sú veselí. Naopak, introverti sa prejavujú túžbou po súkromí, záujmom o teoretické myslenie a intelektuálne pôsobenie. Neraz potláčajú emócie. Pri hodnotení sa riadia najmä vlastnými kritériami. Nie sú konformní, bývajú pokojní a precitlivení. Zaujímajú sa o prežívanie svojho vnútorného sveta. Bývajú skôr rezervovaní, nezávislí a vyrovnaní.

**Otvorenosť** charakterizuje aktívna imaginácia, estetická citlivosť, pozornosť k vnútornému prežívaniu, uprednostňovanie rôznorodosti, intelektuálna zvedavosť a nezávislý úsudok. Alternatívne označenia sú skúmový intelekt, kultúra, inteligencia, intelekt a pod. Zastupuje poznávaciu zložku osobnosti. Otvorené osobnosti sú zvedavé na vonkajší i vnútorný svet a ich život je obvykle skúsenostne bohatší. Vyhľadávajú nové idey a nekonvenčné hodnoty a prežívajú pozitívne i negatívne emócie výraznejšie, než uzavretí jednotlivci, ktorí preferujú priamočiare, jasné stavy vecí pred nejasnosťou a známosť pred novosťou. Otvorené osobnosti majú sklon k fantázii, tvorivosti, estetickému prežívaniu, aktívnemu konaniu a k pozitívnym hodnotám. Bývajú nekonvenční, spochybňujú autority, obvykle uznávajú nové etické, sociálne a politické idey.

**Svedomitosť** je spojená s reguláciou túžob a odolávaním impulzom ako aj s aktívnejším plánovaním, organizovaním a plnením úloh. Svedomitý jednotlivec je cieľavedomý a spoľahlivý, so silnou vôľou. Súčasne je pedantný, presný a spoľahlivý. Dosahuje pozitívne školské výsledky a pracovné výkony. Všeobecne sa pokladá za inteligentnejšieho a kognitívne schopnejšieho, aj keď príslušné testy tieto trendy vždy nepotvrdzujú. Vyššia svedomitosť pravdepodobne vedie k výraznejšej všeobecnej efektívnosti. Pozitívne súvisí aj s celkovou psychickou pohodou a s aktívnejším riešením problémov.

**Príjemnosť (prívetivosť)** je podobne ako extraverzia dimenziou s interpersonálnymi tendenciami. Prívetivý človek je v podstate altruistický. Pozitívne sa správa k ostatným, usiluje sa im pomôcť a verí, že sa aj oni budú k nemu správať podobne. Všeobecne sa pokladá za sociálne

žiaducejšieho a psychicky zdravšieho. Takíto jednotlivci sú obvykle psychicky stabilnejší než ich náprotivky. Avšak nie vždy je vysoká prívetivosť žiaduca, najmä v prípadoch, keď sa vyžaduje aj kritické a skeptické myslenie (napríklad pri vedeckej práci, exaktných povolaniach a riadiacich činnostiach).

**Neurotizmus** je založený na všeobecnej tendencii prežívať negatívne afekty, ako sú strach, anxieta, smútok, ohrozenie, hnev, vina, trápenie a podobne. Dominuje sklon k emočnej labilite. Pôsobením negatívnych emócií sa zhoršuje adaptácia, jednotlivci s vysokým neurotizmom prejavujú sklon k vytváraniu iracionálnych ideí, nedokážu primerane kontrolovať svoje impulzy a horšie zvládajú záťažové situácie. Okrem toho bývajú hendikepovaní pri výkonových úlohách, často sú neprispôsobiví a bezmocní, čo im znemožňuje optimálne konať. Preferujú skôr pasívne, na emócie zamerané stratégie, ktoré nie sú obvykle efektívne. Neurotizmus obvykle negatívne koreluje so škálami životnej spokojnosti a býva aj prediktorom depresie (Ruisel, Halama, 2007).

\*

Kontrafaktovému mysleniu a jeho podstate sme sa venovali už vo viacerých publikáciách, a to ako jeho deskripcii, tak aj jeho úlohe v každodennom živote. Vo svete sa najväčšie výskumné úsilie, týkajúce sa tohto typu myslenia, sústreďuje na opis a vysvetlenie procesu kontrafaktového myslenia a oveľa menej pozornosti sa venuje osobnostným vplyvom naň.

Prehľad teórií a výskumov kontrafaktového myslenia sme podali v monografii Ruiselovej a kol. (2009a), a preto sa mu na tomto mieste venujeme len stručne.

Podrobne ho podáva v predchádzajúcej kapitole tejto publikácie Ficková.

Podľa Epstudea a Roesea (2008) kontrafaktové myslenie

- môže byť funkčné – ak vedie k vhl'adu do vhodnejšieho správania, prípadne k riešeniu (náprave) jednotlivcovho problému
- môže byť korektívne, ak nasleduje po neúspešnej sociálnej skúsenosti
- viac sa vyskytuje po neúspechu ako po úspechu.

Naše predchádzajúce výskumy (Ruiselová et al., 2007, 2009a, 2009b; Prokopčáková, Ruiselová, 2008) priniesli zistenia o vzájomných vzťahoch niektorých osobnostných charakteristík (napr. z Big Five, ale



aj anxieta) s frekvencovanosťou i ďalšími charakteristikami kontrafaktového myslenia.

Kontrafaktové myslenie prinášajúce úvahy o alternatívach, ktoré sa síce v riešení daného problému neuskutočnili, ale sa uskutočniť mohli a mohli priniesť prípadný iný (možno lepší, ale možno aj horší) výsledok riešenia, rozširuje repertoár uvažovania o skutočnosti aj o hypotetické alternatívy. Ide o myslenie hypotetické, pracujúce s predstavovateľnými alternatívami a ich dôsledkami, ktoré môže byť podľa nášho názoru prepojené i na múdrosť človeka. Najmä pri otázke, ktoré z hypotetických alternatív sú hodné uvažovania, sa môže prejaviť tak skúsenosť ako aj múdrosť. Tento typ myslenia súvisí aj s výraznými emóciami, a to v okamihoch, kedy ide o akútnu situáciu, ale aj dlhodobo, dokonca v celoživotnom priebehu. Môžu prispievať v procese zrenia osobnosti i pri kultivovaní múdrosti a osobnostnom raste. Môžu tiež pôsobiť motivačne smerom k zlepšeniu situácie v budúcnosti. Preto sa nám skúmanie vzťahu kontrafaktového myslenia s múdrosťou a osobnosťou javí ako zmysluplné a rozhodli sme sa pre jeho výskumné overenie. Pozornosť sme venovali v tejto súvislosti aj sebaobrazu a ruminácii a reflexii (podľa Trapnell, Campbell, 1999) ako spôsobom zaoberania sa samým sebou.

### **Náš výskum**

Zamerali sme pozornosť na jednej strane na vzťah múdrosti a osobnostných charakteristík, na druhej strane na výskum kontrafaktového myslenia v kontexte osobnosti, ktorý je v literatúre zriedkavý, a tiež na vzájomný vzťah múdrosti a kontrafaktového myslenia. V prvej časti uvádzame najmä výsledky zamerané na vzťah múdrosti a dimenzií Big Five, v druhej časti na vzťah kontrafaktového myslenia a dimenzií Big Five ako aj ďalších osobnostných charakteristík. V tejto časti komentujeme aj výsledky týkajúce sa vzťahu kontrafaktového myslenia s múdrosťou. V tretej časti prezentujeme výsledky týkajúce sa vzťahu múdrosti a emočných charakteristík osobnosti a v štvrtej časti sa venujeme vzťahu kontrafaktového myslenia a emočných charakteristík osobnosti.

## 1. ČASŤ: MÚDROŠŤ A DIMENZIE BIG FIVE

### Metódy

- 1) *Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiseľová) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia
- 2) *Dotazník životnej orientácie* (Antonovsky) – zisťuje zmysel pre koherenciu SOC – globálnu charakteristiku procesov zvládania (subdimenzie: C - zrozumiteľnosť, MA - zvládnuteľnosť, ME - zmysluplnosť)
- 3) *Dotazník STPI* (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky anxiety, zvedavosť, agresivitu a depresivitu
- 4) *Dotazník NEO-FFI* zameraný na Big Five faktory osobnosti
- 5) *Trojdimenzionálna škála múdrosti* (TŠM – Ardel) – zisťuje kognitívnu, afektívnu a reflektívnu dimenziu múdrosti.
- 6) *Dotazník ruminácie a reflexie* (RRQ – Trapnell, Campbell) – 2 subškály, ktoré zisťujú spôsoby zaoberania sa sebou samým
- 7) *Rosenbergova škála sebahodnotenia*

### Výsledky a diskusia

Prezentujeme výsledky týkajúce sa vzťahov múdrosti a osobnosti, kontrafaktového myslenia a osobnosti, a tiež múdrosti a kontrafaktového myslenia, ktoré sme získali v dvoch výberoch žien – zdravotných sestier študujúcich ošetrovatel'stvo ( $n_1 = 457$  a  $n_2 = 262$ ).

V oboch výberoch sme analyzovali extrémne skupiny s vysokou a nízkou úrovňou jednotlivých dimenzií Ardeltovej Trojdimenzionálnej škály múdrosti 3D-WS, teda kognitívnej, reflektívnej a afektívnej zložky múdrosti a zamerali sme sa na analýzu vzťahu osobnostných charakteristik a spomínaných zložiek múdrosti.

V prvom výbere sa ženy s vyššou úrovňou reflektívnej zložky múdrosti ukázali ako signifikantne extravertnejšie, otvorenejšie, príjemnejšie (prívetivejšie) a svedomitejšie v porovnaní so ženami s nižšou úrovňou tejto zložky múdrosti, a vykazovali tiež nižšiu úroveň neurotizmu. Neurotizmu a emočným charakteristikám osobnosti sa bude podrobne venovať ďalšia časť tejto kapitoly.

Tieto zistenia sa potvrdili i v druhom analyzovanom výbere (tab.1)

Tab. 1. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *reflektívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných osobnostných charakteristikách

1. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	63	40,33	5,445	72	43,94	5,836	-3,718	0,000
Otvorenosť	60	37,17	4,958	75	41,01	5,174	-4,393	0,000
Príjemnosť	55	41,64	3,812	73	46,63	4,277	-6,960	0,000
Svedomitosť	63	45,40	7,001	76	51,08	5,339	-5,292	0,000
2. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	33	38,39	6,250	40	43,95	5,679	-3,939	0,000
Otvorenosť	37	36,95	4,865	37	40,46	5,383	-2,946	0,004
Príjemnosť	40	41,00	6,559	41	46,54	5,736	-4,040	0,000
Svedomitosť	39	44,87	7,623	41	50,63	4,918	-3,995	0,000

Ženy s vyššou úrovňou *reflektívnej* zložky múdrosti vykazovali tiež signifikantne vyššiu úroveň sebaobrazu, sebaúčinnosti (self-efficacy), a tiež koherencie SOC, ktorá je indikátorom efektívnosti zvládania náročných situácií.

Analýza skupín s vysokou a nízkou úrovňou *kognitívnej* zložky múdrosti ukázala podobný obraz. Ženy s vyššou úrovňou *kognitívnej* zložky múdrosti boli extravertnejšie, otvorenejšie, príjemnejšie a svedomitejšie. Táto situácia sa zistila v prvom výbere, a tiež vo výbere druhom, tu však s výnimkou svedomitosti, v ktorej sa síce rovnaký trend ukázal, ale rozdiel signifikantný nebol (tab. 2)

Tab. 2. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *kognitívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných osobnostných charakteristikách

1. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	65	39,72	5,252	65	42,02	5,751	-2,373	0,019
Otvorenosť	64	36,78	5,272	64	41,47	4,830	-5,245	0,000
Príjemnosť	63	41,63	5,097	65	45,88	4,768	-4,859	0,000
Svedomitosť	66	46,80	6,960	66	49,23	5,648	-2,197	0,030
2. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	32	38,75	5,941	32	43,41	6,158	-3,078	0,003
Otvorenosť	32	35,34	5,516	31	41,03	5,677	-4,032	0,000
Príjemnosť	33	41,61	5,668	32	45,03	5,631	-2,444	0,017
Svedomitosť	34	45,53	6,121	32	48,16	5,501	-1,836	0,071

Ženy s vysokou úrovňou kognitívnej zložky múdrosti mali tiež vyššiu úroveň sebaobrazu, sebaúčinnosti i koherencie SOC, charakterizujúcej efektívnosť zvládania náročných situácií.

V skupinách, podobne vytvorených podľa úrovne *afektívnej* dimenzie múdrosti sa zistilo, že ženy s jej vyššou úrovňou sú extravertnejšie, otvorenejšie, príjemnejšie a svedomitejšie. Potvrdilo sa to v oboch výberoch (tab. 3)

Tab. 3. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *afektívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných osobnostných charakteristikách

1. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	57	39,07	5,821	70	42,79	5,474	-3,674	0,000
Otvorenosť	57	37,07	5,405	71	40,72	5,537	-3,754	0,000
Príjemnosť	54	40,24	5,309	70	47,11	4,214	-7,805	0,000
Svedomitosť	58	46,41	7,204	71	49,24	5,103	-2,516	0,013
2. výber	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Extraverzia	35	38,69	5,935	22	43,32	5,735	-2,929	0,005
Otvorenosť	34	35,97	4,758	22	40,73	5,212	-3,451	0,001
Príjemnosť	33	37,91	5,913	25	49,12	4,944	-7,855	0,000
Svedomitosť	37	44,03	6,559	24	49,83	5,247	-3,820	0,000

Ženy s vyššou úrovňou *afektívnej* zložky múdrosti vykázali tiež významne vyššiu úroveň sebaobrazu i koherencie SOC. Rozdiel v sebaúčinnosti v porovnaní so ženami s nízkou úrovňou *afektívnej* zložky múdrosti v prvom výbere signifikantný nebol, ale v druhom výbere dosiahol úroveň signifikantnosti  $p = 0.044$ . Trend bol v oboch výberoch rovnaký – vyššia úroveň *afektívnej* zložky múdrosti sa spájala s vyššou sebaúčinnosťou.

Korelačná analýza závislosti uvedených troch zložiek múdrosti od veku ukázala v oboch výberoch významný nárast úrovne *reflektívnej* zložky múdrosti s vekom. Je však potrebné poznamenať, že najvyšší vek v našich výberoch bol 57 rokov, teda výsledky sa týkajú tzv. produktívneho veku a nemožno ich zovšeobecniť na celoživotný priebeh, seniorské obdobie je potrebné analyzovať špecificky. V ostatných dvoch dimenziách múdrosti sme významnú závislosť od veku nezistili.

Naše zistenia sú v relatívnej zhode so zisteniami Fickovej (2010), podľa ktorých u adolescentov vyššia úroveň múdrosti súvisí s vyššou

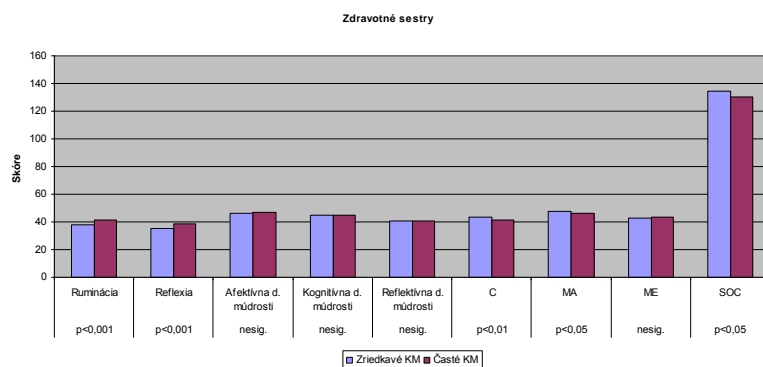
extraverziou, otvorenosťou, prívetivosťou i svedomitosťou a s nižšou úrovňou neurotizmu.

## 2. ČASŤ: KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE A OSOBNOSŤ

Vzťahom kontrafaktového myslenia a osobnosti sme sa podrobnejšie venovali už vo viacerých štúdiách (Ruiselová et al., 2007, 2009a, 2009b; Prokopčáková, Ruiselová, 2008). Ich významnosť sa opakovane potvrdila (i v tomto výskume) a tu ich len stručne uvedieme.

Prvý výskum sa uskutočnil s výberom 440 žien (zdravotných sestier) vo vekovom rozpätí 22-56 rokov, v priemernom veku 33,28 rokov, štandardná odchýlka 12,36 rokov.

Čo sa týka výsledkov, zameraných na frekvenciu kontrafaktového myslenia vo vzťahu k osobnostným charakteristikám Big Five, v skupinách žien so zriedkavým a častým kontrafaktovým myslením (KM) sa zistilo, že častejšie kontrafaktové myslenie sa spája s vyšším neurotizmom. Uvádzame výsledky, pri ktorých ide o signifikantné rozdiely porovnávaných skupín. Súvislosť ostatných faktorov (extraverzia E, otvorenosť O, prívetivosť P a spoľahlivosť S) s frekvenciou kontrafaktového myslenia nie je významná, na rozdiel od výsledkov, ktoré uvádza Ficková (2009) pre adolescentné dievčatá. Podľa nich súvisí nižšia frekvencia kontrafaktového myslenia s vyššími úrovňami extraverzie, prívetivosti a svedomitosti.



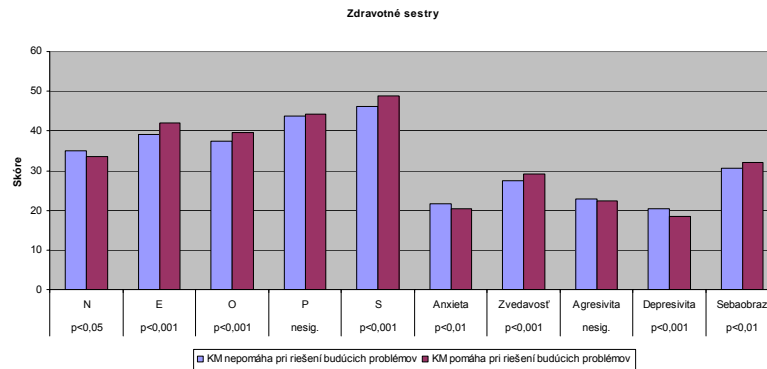
Obr. 1. Frekvencia KM, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

Častejšie kontrafaktové myslenie sa spája s vyšším výskytom ruminácie aj reflexie. Zriedkavejšie kontrafaktové myslenie s vyššou úrovňou koherencie SOC (signifikantný rozdiel sa týka najmä jej zložiek zrozumiteľnosti a zvládnuteľnosti).

Frekvencovanosť kontrafaktového myslenia s dimenziami múdrosti významne nesúvisí.

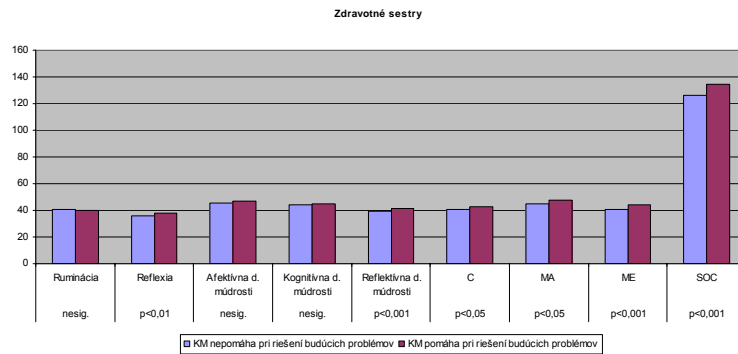
\*

Ženy, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov, sú extravertnejšie, otvorenejšie a svedomitejšie, majú tiež vyššiu úroveň zvedavosti a sebaobrazu (obr. 2).



Obr. 2. Pomoc KM pri riešení budúcich problémov a osobnostné charakteristiky

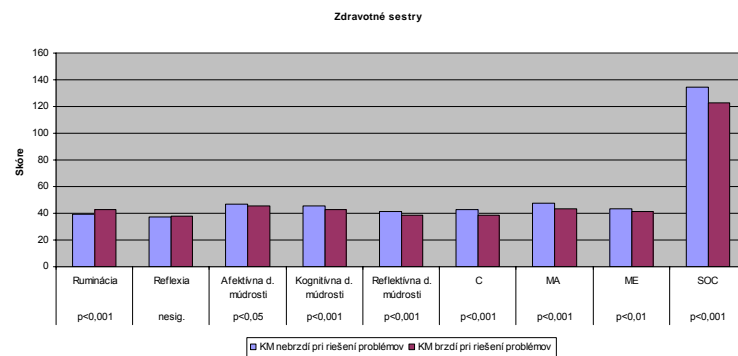
U žien, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov, sa zistila vyššia úroveň reflektívnej zložky múdrosti, reflexie – ale nie ruminácie, a tiež koherencie SOC (obr. 3).



Obr. 3. Pomoc KM pri riešení budúcich problémov, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

U žien, ktoré si myslia, že ich kontrafaktové myslenie do budúcnosti brzdí, sa zistila vyššia úroveň neurotizmu, a tiež nižší sebaobraz a nižšia extraverzia oproti ženám, ktoré si nemyslia, že ich kontrafaktové myslenie brzdí.

Ženy, ktoré si myslia, že ich kontrafaktové myslenie do budúcnosti brzdí, majú nižšiu úroveň kognitívnej, afektívnej i reflektívnej dimenzie múdrosti. Vykazovali vyššiu úroveň ruminácie a zistila sa u nich tiež nižšia úroveň koherencie SOC (obr. 4).



Obr. 4. Brzdzenie riešenia problémov kontrafaktovým myslením, dimenzie múdrosti a vybrané charakteristiky osobnosti a zvládania

Výsledky tiež ukazujú významnú negatívnu koreláciu všetkých troch dimenzií múdrosti s neurotizmom a významné pozitívne korelácie všetkých troch dimenzií múdrosti s ostatnými štyrmi faktormi z Big Five, ako sa predpokladalo aj v Ardeltovej teórii (bližšie pozri Benedikovičová, Ruisel, 2008).

Nemáme možnosť priameho porovnania našich výsledkov s výsledkami iných autorov, lebo sa nám nepodarilo nájsť v literatúre ani jednu štúdiu, zaoberajúcu sa vzťahom kontrafaktového myslenia s múdrosťou. Dá sa však o nich uvažovať v širšom rámci výskumov vzťahov múdrosti a osobnosti. Brugman (2000) napríklad hodnotí hypotézy o osobnosti ako prediktore múdrosti a uvažuje o možnej úlohe dimenzií otvorenosti a neurotizmu v tejto súvislosti. Cituje aj Staudingerovej výsledky z roku 1998, v ktorých sa vzťah týchto dimenzií k múdrosti potvrdil. Naše výsledky týkajúce sa zistenia vyššej úrovne reflektívnej zložky múdrosti u žien, ktoré si myslia, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení problémov v budúcnosti, možno interpretovať v tom zmysle, že pohľad na viaceré alternatívy riešenia problému (hoci aj hypotetické) a hodnotenie riešenia z viacerých uhlov pohľadu môže prispievať k tomu, čo naznačuje Baltes. Múdrost' podľa Berlínskej školy tvorí poznanie s mimoriadnym rozsahom, hĺbkou a rovnováhou, a tiež zahŕňa poznanie limitov poznania a neistôt sveta.

V súvislosti s našimi zisteniami sa to týka najviac poznatku o tom, že hoci frekvencia kontrafaktového myslenia priamo s dimenziami múdrosti nesúvisí, ukazuje sa, že je dôležité, či si jednotlivci myslia, že im tento typ myslenia pomáha pri riešení budúcich problémov, a to do akej miery sú schopní využívať tento typ myslenia pri anticipácii budúcich riešení. K takejto úvahe prispieva aj významný pozitívny vzťah názoru o pomoci kontrafaktového myslenia v budúcnosti s faktorom otvorenosti z Big Five i s vyššou úrovňou koherencie SOC – spájajúcej sa s vyššou efektívnosťou zvládania náročných situácií.

Dôležitá v tejto súvislosti je i kontrolovateľnosť situácie a možnosti jej vlastného manažmentu.

\*

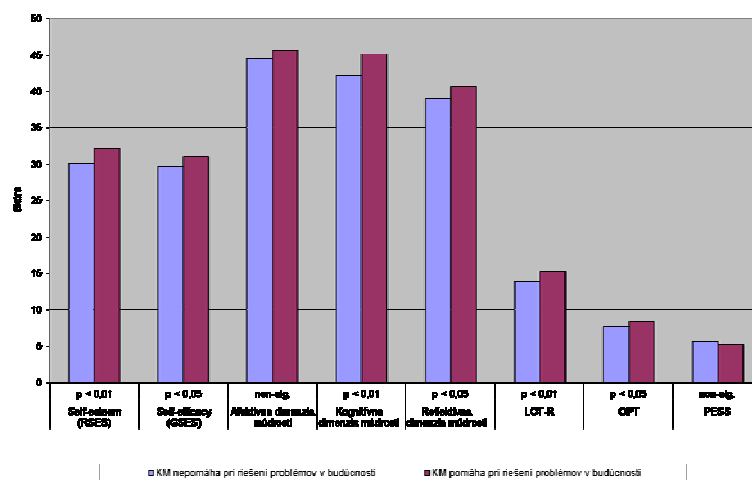
V druhom výskume sa okrem už uvedených metód použili aj:

- 1) *GSES* - škála na meranie sebaúčinnosti (self-efficacy) (Jerusalem, Schwarzer, 1995, slovenská verzia Košč, Heftyová)
- 2) *LOT-R* – škála na meranie optimizmu (Scheier, Carver, Bridges, 1994, slovenská verzia Ficková)



Vo výbere zdravotných sestier (n = 259) vo veku 19-53 rokov sa zistilo, že frekvencia kontrafaktového myslenia významne súvisí najmä s úrovňou self-esteemu a s úrovňou reflektívnej zložky múdrosti. T-testy ukázali významne zriedkavejšie kontrafaktové myslenie pri vyššej úrovni self-esteemu ( $t = 2,032$ ,  $p = 0,044$ ), a tiež pri vyššej úrovni skóre v reflektívnej zložke múdrosti (zistovanej Ardeltovej Trojdimenzionálnou škálou múdrosti -  $t = 2,149$ ,  $p = 0,033$ ). Potvrdil sa aj trend k zriedkavejšiemu kontrafaktovému mysleniu pri vyššej úrovni self-efficacy, avšak rozdiel významný nebol, blížil sa k hranici významnosti ( $t = 1,912$ ,  $p = 0,058$ ).

Ďalej sme sa zamerali na druhú vybranú charakteristiku kontrafaktového myslenia – pomoc tohto typu myslenia pri riešení budúcich problémov, subjektívne hodnotenú jednotlivcom. Zistenia ukázali (obr. 5) významne vyššiu úroveň self-esteemu, self-efficacy, kognitívnej aj reflektívnej zložky múdrosti, ako aj celkového optimizmu (i subškály optimizmu) zisťovaného pomocou LOT-R (Scheier, Carver, Bridges) u osôb, ktoré sú presvedčené, že im kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení problémov v budúcnosti.



Obr. 5. Porovnanie sledovaných osobnostných charakteristík u osôb, ktorým kontrafaktové myslenie pomáha pri riešení budúcich problémov a osôb, ktorým nepomáha

Kontrafakty sú funkčné – kontrafakty nahor poskytujú prípravnú informáciu a kontrafakty nadol na základe porovnania poskytujú osobám dobrý pocit (Markman et al., 1993). Príprave do budúcnosti najlepšie slúžia kontrafakty nahor, pretože fungujú ako schéma pre budúce konanie a plán potrebný na uskutočnenie užitočnej zmeny.

Naše výsledky ukazujú, že kontrafaktové myslenie môže byť účinné z hľadiska riešenia problémov v budúcnosti najmä u osôb s vysokou úrovňou všetkých spomínaných premenných, ktorá svedčí o ich prevažujúcej orientácii na aktívny, problémovo-orientovaný prístup k situácii, vysokú reflexiu svedčiacu o pohľade na alternatívy riešenia z rôznych perspektív, optimistický prístup a ponímanie problému ako výzvy. Aj súvislosť s múdrosťou je tu (najmä cez jej kognitívnu a reflektívnu zložku) zrejmalá. Vysoká úroveň reflektívnej zložky múdrosti sa spája najmä so schopnosťou hodnotiť fenomény a udalosti z rôznych perspektív a s prekročením vlastnej subjektivity. Vysoká úroveň kognitívnej zložky múdrosti súvisí najmä so schopnosťou porozumieť životu, významu fenoménov a udalostí a pochopiť ich hlbší zmysel vzhľadom na intra- a interpersonálne otázky, ako aj vzhľadom na prirodzené limity ľudského poznávania.

I podľa funkčnej teórie kontrafaktového myslenia (Epstude, Roese, 2008) môže byť kontrafaktové myslenie funkčné, ak vedie k vhladu do vhodnejšieho správania, prípadne k riešeniu (náprave) jednotlivcovho problému. Chápe sa ako užitočný a potrebný komponent regulácie správania.

### **3. ČASŤ: EMOČNÉ CHARAKTERISTIKY A ICH VZŤAH K MÚDROSTI**

#### **Múdrost' & anxieta, depresivita, neurotizmus**

Kognitívna psychológia zostávala voči emóciám dlho chladná, ale v poslednom čase skúma aj vzájomné prepojenie kognitívnych a afektívnych procesov. Vzájomné závislosti medzi afektívnymi a kognitívnymi procesmi sú veľmi komplexné.

Vplyv emočných procesov na procesy kognitívne je sprostredkovaný vzťahom k osobným cieľom, ktorý tak určuje nielen valenciu emočných stavov (pozitívne – negatívne), ale aj spolu s intenzitou emócií to, ako

bude práve prebiehajúca emócia súčasne ovplyvňovať kognitívne procesy (Stuchlíková, 2002).

Čokoľvek, čo spochybňuje naše hodnoty, čokoľvek, čo nás odcudzuje druhým alebo prírode, čokoľvek, čo napáda naše chápanie zmyslu života, vyvoláva úzkosť. *Anxieta (úzkosť)* odráža vnútornú hrozbu pre našu samotnú podstatu osoby. Úzkosť býva definovaná ako difúzny trvalý pocit ohrozenia, kedy jednotlivec nedokáže povedať, čo ho konkrétne ohrozuje. Človek je „hodnotiaci“ bytosť, ktorá interpretuje svoj život a svet v kategóriách symbolov a významov.

Otázkou pri vymedzení úzkosti je, či sa jedná o trvalý, pretrvávajúci jav, alebo o niečo prechodné, čo sa objavuje a mizne podľa okolností. Možno povedať, že „oboje“. Pre súčasné teoretické prístupy je charakteristický dvojdimenzionálny pohľad, ktorý rozlišuje medzi anxioustavom a anxieta-črtou. Spielberg (1972) rozpracoval koncepciu dispozičnej a situačnej úzkosti – hovoríme teda o úzkosti stavovej a črtovej. Stavová anxieta je prechodný emočný stav charakterizovaný subjektívnymi, vedomo vnímanými pocitmi zvýšenej aktivity autonómneho nervového systému, kým anxieta ako črta osobnosti sa opisuje ako relatívne stály sklon vnímať široký rozsah podnetových situácií ako nebezpečné a pôsobiace ako hrozba s tendenciou odpovedať na takúto hrozbu reakciou úzkostného stavu. Anxieta ako črta môže tiež odrážať individuálne rozdiely vo frekvencii a intenzite, s ktorými sa anxiózne stavy manifestovali v minulosti a s pravdepodobnosťou, že sa také stavy vyskytnú v budúcnosti. Anxieta očakáva, že sa niečo zle skončí (v budúcnosti) na rozdiel od ďalšej sledovanej emočnej charakteristiky – *depressivity*, t. j. náchylnosti k depresii, pri ktorej jednotlivec vidí, že je všetko zlé (v súčasnosti).

Keď hovoríme, že trpíme depresiou, môžeme hovoriť o dvoch rozdielnych veciach: buď o normálnej alebo psychotickej depresii. Každý z nás je občas smutný a malomyseľný, keď na nás doľahne ťažoba osudu. Klasická klinická definícia depresie označuje depresiou ako afektívnu poruchu charakterizovanú poruchou nálady, teda smútkom, stratou záujmov či potešenia zo všetkých zvyčajných činností. Porucha nálady je v popredí klinického obrazu a je spojená s inými príznakmi depresívneho syndrómu.

Keď však hovoríme o depresivite (depresívnej nálade a depresívnych pocitoch), máme na mysli črtové charakteristiky, ktoré ako uvádzajú napríklad Sund, Larsson a Wichstrom (2001) v štúdiu venujúcej sa depresívnej nálade, sú stabilné v čase. Ich výsledky ukazujú, že depresívna symptomatológia je relatívne stabilná. Depresivitu teda nechápeme v

dištinkcii norma versus patológia, ale ako osobnostnú črtu úzko súvisiacu s negatívnou afektivitou.

Mascaro a Rosen (1995) uvádzajú, že prediktorom depresie je neurotizmus. Neurotizmus alebo emočná labilita je podľa modelu „Big Five“ jednou zo základných osobnostných črt (Costa, McCrae, cf. Ruisel, Halama, 2007). Je to pretrvávajúca tendencia prežívať negatívne emočné stavy. Ako uvádzajú Matthews a Deary (1998) jednotlivci s vysokou úrovňou neurotizmu majú nadpriemerný sklon prežívať strach, anxieta, smútok, ohrozenie, hnev, vinu, trápenie a pod. Ťažšie znášajú stres i menšie frustrácie. Neurotizmus však zahŕňa viac než len sklon k negatívne psychickému stresu. Keďže negatívne emócie zhoršujú adaptáciu, jednotlivci s vysokým neurotizmom majú sklon k vytváraniu iracionálnych ideí.

Vyššie uvedené nás viedlo k výskumu prepojenia múdrosti s emočnými charakteristikami osobnosti, konkrétne anxieta, depresivitou a neurotizmom.

### **Metódy**

- 1) *Trojdimenzionálna škála múdrosti (3D-WS)* (Ardelt) – zisťuje kognitívnu, reflektívnu a afektívnu dimenziu múdrosti.
- 2) *Dotazník STPI* (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky: anxieta, zvedavosť, depresivitu a agresivitu.
- 3) *Dotazník NEO-FFI* (Costa, McCrae) zameraný na Big Five faktory osobnosti – neurotizmus, extraverziu, otvorenosť, prívetivosť a svedomitosť.

### **Výber**

Zo súboru 697 sestričiek (čo sú spojené oba výbery uvádzané v prvej časti kapitoly) sme na základe dosiahnutého skóre v kognitívnej, reflektívnej a afektívnej dimenzii múdrosti osobitne vytvorili pomocou kritéria  $\pm 1SD$  extrémne skupiny. Tieto skupiny s nízkym a vysokým skóre v jednotlivých dimenziách múdrosti sme následne pomocou t-testu porovnali v úrovni anxiety, neurotizmu a depresivity.

## Výsledky a diskusia

V skupinách triedených podľa všetkých troch zložiek múdrosti sme zistili vysoko signifikantné rozdiely v úrovniach sledovaných osobnostných charakteristík, a to tak, že ženy s vysokými úrovňami kognitívnej, reflektívnej i afektívnej dimenzie múdrosti dosahovali signifikantne nižšie úrovne anxiety, neurotizmu i depresivity (tabuľky 4, 5 a 6).

Tab. 4. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *kognitívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných emočných charakteristikách

	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Anxieta	108	21,50	3,863	110	19,53	4,043	3,684	0,000
Neurotizmus	106	37,19	5,188	108	30,43	4,671	10,015	0,000
Depresivita	100	20,31	4,261	112	17,93	4,307	4,041	0,000

Tab. 5. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *reflektívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných emočných charakteristikách

	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Anxieta	101	23,01	4,058	111	18,38	3,797	8,557	0,000
Neurotizmus	100	38,19	5,393	114	29,50	5,567	11,584	0,000
Depresivita	93	21,53	3,781	110	16,31	3,753	9,830	0,000

Tab. 6. Porovnanie skupiny žien s nízkou (1) a vysokou (2) úrovňou *afektívnej* dimenzie múdrosti vo vybraných emočných charakteristikách

	N <sub>1</sub>	AM <sub>1</sub>	SD <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	AM <sub>2</sub>	SD <sub>2</sub>	t	p
Anxieta	102	21,71	4,313	125	20,10	3,876	2,927	0,004
Neurotizmus	112	36,49	6,440	120	31,98	5,512	5,719	0,000
Depresivita	94	20,90	4,412	120	17,83	3,982	5,273	0,000

Tab. 7. Korelačná matica

	Anxieta	Depresivita	Neurotiz.	Dimenzie múdrosti		
				Kognitívna	Reflektívna	Afektívna
Anxieta	1	,740***	,426***	-,185***	-,385***	-,135***
Depresivita		1	,384***	-,234***	-,392***	-,230***
Neurotizmus			1	-,381***	-,512***	-,222***
Dimenzie múdrosti	Kognitívna			1	,414***	,456***
	Reflektívna				1	,462***
	Afektívna					1

\*\*\* p < 0,001

Tri dimenzie múdrosti (reflektívna, kognitívna a afektívna) nie sú navzájom nezávislé, ako vidno aj z korelačnej analýzy (tab. 7), ale zároveň Ardeltová (2003) uvádza, že nie sú koncepčne identické. Napríklad, hlbšie pochopenie reality (kognitívna dimenzia) sa celkom líši od pociťovania súcitu (afektívna dimenzia). Podľa Claytonovej a Birrena (1980), aby bol človek považovaný za „múdreho“, musia byť prítomné všetky tri dimenzie, t. j. napr. bez afektívnej dimenzie možno hovoriť a kognitívnom fungovaní alebo inteligencii, ale nie o múdrosti. Podobne bez kognitívnej zložky jednotlivec môže byť dobromyseľný, ale nemusí byť úspešný a efektívny pri interakcii s inými (Webster, 2003).

Získané výsledky naznačujú výrazný negatívny vzťah medzi jednotlivými dimenziami múdrosti a negatívnymi emočnými charakteristikami osobnosti. Výsledok neprekvapuje, ak si uvedomíme, že jednotlivé dimenzie múdrosti reprezentujú pochopenie hlbšieho zmyslu života s jeho negatívnymi, ale najmä aj pozitívnymi aspektmi ľudskej podstaty, ďalej schopnosť jednotlivca vidieť fenomény z rôznych perspektív, čo redukuje vnášanie subjektivity do ich vnímania a zníženú sústredenosť na seba a orientáciu na pozitívne správanie voči druhým. Hlbšie pochopenie života a ľudskej prirodzenosti prichádza na základe zváženia mnohých pohľadov a po prekonaní subjektivity a projekcií. Ako uvádza Ardeltová (2003), projekcie nielen skresľujú vnímanie reality, ale často sú sprevádzané negatívnymi emóciami, napr. depresiou a pod. Niektorí ľudia sa však naučili vidieť všetko negatívne. Sú mentálne nastavení tak, že vidia ohrozenie a osobné zlyhanie aj vtedy, keď iní to nevidia. Samozrejme, že vnímanie situácie ako negatívnej, nepredvídateľnej, neovládateľnej alebo viacznačnej je stresujúce, a tak obmedzuje objektívny pohľad na vec, t. j. naše zistenie negatívneho vzťahu jednotlivých zložiek múdrosti s negatívnymi emóciami len potvrdzuje takéto tvrdenia.

#### **4. ČASŤ: EMOČNÉ CHARAKTERISTIKY A KONTRAFAKTOVÉ MYSLENIE**

##### **Kontrafaktové myslenie & anxieta, depresivita a neurotizmus**

Emócie stimulujú kognitívne spracovanie toho, čo sa udialo. Emočné stavy vytvárajú afektívne spomienky a asociácie, a tak nabudúce v takejto situácii už nie je potrebná plne rozvinutá emócia, postačuje len auto-

matická afektívna spomienka. Časom sa človek naučí anticipovať, ako sa bude cítiť v takej či onakej situácii.

Ľudia si v hlavách premietajú udalosti a mentálne variujú rôzne aspekty alebo kroky v postupne sa odvíjajúcom slede udalostí. Kontrafaktové myslenie umožňuje jednotlivcovi prežívať celý rozsah možností konania predstavujúc si každý možný čin a jeho následok. Vo veľmi zložitých situáciách, v ktorých sa jednotliviec v živote ocitá, kontrafaktové myslenie môže pomôcť prejsť všetkými aspektmi situácie a možnými spôsobmi konania, a tak môže poskytnúť užitočné učenie potrebné pre zvládanie každodenných problémov. Roese (1997) uvádza, že „hlavnými determinantmi“ takéhoto myslenia sú negatívne emócie. Negatívna emócia signalizuje, že problém potrebuje riešenie. Preto je kontrafaktové myslenie spúšťané v situáciách, v ktorých je to najpotrebnejšie. Takéto myslenie môže byť funkčné, ak vedie k vhl'adu do vhodnejšieho správania a do aktivít, ktoré riešia jednotlivcov problém. Aj keď sa minulosť zmeniť nedá, môže nastať podobná situácia v budúcnosti a kontrafaktová rekonštrukcia minulosti pripraví cestu k budúceму zlepšeniu (Landman et al., 1995).

Psychické procesy neprebiehajú izolovane, ale keďže nie je v ľudských silách človeka skúmať komplexne, na tomto mieste sa zameriame len na vzťahy medzi dvomi aspektmi kontrafaktového myslenia (frekvencie a nápomocnosti) a vybranými emočnými charakteristikami, a to úzkosťou, depresivitou a neurotizmom.

## Metódy

- 1) *Premýšľanie o neuskutočnených alternatívach riešenia* (Ruiseľová et al., 2007) – 10 otázok, zameraných na kvantitatívne i kvalitatívne aspekty kontrafaktového myslenia (KM).
- 2) *Dotazník STPI* (Spielberger) – zisťuje osobnostné charakteristiky: anxiету, zvedavosť, depresivitu a agresivitu.
- 3) *Dotazník NEO-FFI* (Costa, McCrae) zameraný na Big Five faktory osobnosti – neurotizmus, extraverziu, otvorenosť, prívetivosť a svedomitosť.

## Výber

Základný výber, s ktorým sme pracovali, tvorilo 847 zdravotných sestier vo veku od 19 do 57 rokov (priemerný vek = 32,25, SD = 7,794). Pre účely analýzy sme na základe dosiahnutého skóre v dotazníku STPI (Spielberger) vytvorili pomocou kritéria  $\pm 1SD$  extrémne skupiny s nízkou (n = 168) a vysokou (n = 124) úrovňou anxiety, ďalej s nízkou (n = 159) a vysokou (n = 111) úrovňou depresivity. Na základe skóre dosiahnutého v škále neurotizmu v NEO-FFI (Costa, McCrae) sme tiež vytvorili extrémne skupiny s nízkou (n = 106) a vysokou (n = 112) úrovňou neurotizmu. Tieto vybrané skupiny žien sme potom porovnali v dvoch aspektoch kontrafaktového myslenia: 1) ktoré zriedka a často používajú kontrafaktové myslenie; 2) ktorým kontrafaktové myslenie pomáha alebo nepomáha.

## Výsledky a diskusia

Pre testovanie závislosti 2 x 2 pre ženy zriedka/často používajúce kontrafaktové myslenie (KM) a vysoko/nízko anxiózne, ďalej vysoko/nízko depresívne a vysoko/nízko neurotické ženy, a potom ženy, ktorým kontrafaktové myslenie pomáha/nepomáha a opäť vysoko/nízko anxiózne, vysoko/nízko depresívne a vysoko/nízko neurotické ženy sme použili  $\chi^2$ -test.

Výsledky ukázali (tab. 8), že vysoko-anxiózne ženy signifikantne častejšie používajú kontrafaktové myslenie, podobne ako sa aj ženy s vyššou úrovňou depresivity zvyknú častejšie zaoberať kontrafaktovým myslením. Výsledky nepreukázali signifikantné rozdiely vo vzťahoch medzi úrovňou neurotizmu sledovaného v rámci faktorov Big Five a frekvenciou používania kontrafaktového myslenia.

Tab. 8. Frekvencia kontrafaktového myslenia (KM) a emočné charakteristiky

	$\chi^2$	df	Sig.
Anxieta / Frekvencia KM	5,189	1	0,023*
Depresivita / Frekvencia KM	13,158	1	0,000***
Neurotizmus / Frekvencia KM	0,132	1	0,716



K príbuznému zisteniu vzhľadom k anxiety dospel aj napr. Houston (1982), ktorý uvádza, že študentov s vysokou úrovňou anxiety charakterizovalo prílišné kognitívne zaoberanie sa možnými riešeniami.

Tab. 9. Nápomocnosť kontrafaktového myslenia (KM) a emočné charakteristiky

	$\chi^2$	df	Sig.
Anxieta / Nápomocnosť KM	3,070	1	0,080
Depresivita / Nápomocnosť KM	11,394	1	0,001***
Neurotizmus / Nápomocnosť KM	0,949	1	0,330

Keď sme zisťovali, ako ženám s nízkou a vysokou úrovňou anxiety pomáha či nepomáha kontrafaktové myslenie pri riešení problémov v budúcnosti (tab. 9),  $\chi^2$ -test nepotvrdil signifikantný rozdiel. Možno hovoriť len o naznačenom trende, že takýto druh myslenia častejšie pomáha ženám s nízkou úrovňou anxiety. Podľa Gilberta a Stronga (1997) u vysoko anxiózných jednotlivcov išlo najmä o tzv. „zbožné prania“, pri ktorých nedokážu využívať pozitívne myslenie, čo môže byť dôvodom nášho zistenia, že ženám s vyššou úrovňou anxiety kontrafaktové myslenie nepomáha. Výsledky však naznačujú, že tento typ myslenia signifikantne viac pomáha nízko-depresívnym ženám. Nepreukázali sa signifikantné rozdiely vo vzťahoch medzi úrovňou neurotizmu sledovaného v rámci faktorov Big Five a pomocou kontrafaktového myslenia pri riešení problémov v budúcnosti.

Môžeme teda konštatovať, že sa potvrdila signifikantne vyššia frekvencia kontrafaktového myslenia u žien s vyššou úrovňou anxiety i depresivity. Avšak na rozdiel od zistení Fickovej (2009), ktorá zistila významný vzťah kontrafaktového myslenia s vyšším neurotizmom u adolescentných dievčat – študentiek, v našom výskume je len naznačená tendencia častejšieho používania kontrafaktového myslenia u žien s vyššou úrovňou neurotizmu.

Pri riešení problémov, menej depresívnym ženám kontrafaktové myslenie viac pomáha. Vyššia úroveň anxiety vykazuje len istú tendenciu k tomu, že takéto myslenie pri riešení problémov nepomáha. Úroveň neurotizmu nemá významný vplyv na to, či kontrafaktové myslenie ženám pomáha alebo nie. To, že sme nezistili signifikantné rozdiely, môže súvisieť so samotným charakterom tejto osobnostnej charakteristiky, t. j. že neurotizmus zahŕňa viac než len sklon k negatívnemu psy-

chickému stresu a „do hry“ tu vstupuje viacero podmienok, napr. horšia adaptabilita.

Kontrafaktové myslenie plní teda dôležité psychologické funkcie (Epstude, Roese, 2008; Roese, 1997). Takéto myslenie môžeme chápať nielen ako negatívne (nepomáhajúce), ale v určitých prípadoch a za určitých okolností (napr. v aj v závislosti od osobnostných charakteristík) aj ako užitočné alebo adaptívne. Pri funkčnej analýze globálne benefity môže vysvetliť genéza a situačná variácia kontrafaktového myslenia.

### **Záver**

Prečo vlastne kontrafaktovo myslíme? Niektorí autori predpokladajú, že je to v snahe o pochopenie príčinnosti.

Kontrafakty, ktoré sa nám v procese myslenia vybavujú, považujú Galinsky et al. (2005) za silne zdôrazňujúce jedinečný význam určitej prežívanej situácie v našom živote. Napríklad obeť určitej nehody alebo pohromy môže o nej rozmýšľať tak, že nebyť tejto udalosti, nikdy by si neuvedomila určité svoje vlastnosti, nezmenila by životný štýl, neuvedomila si nejaký záujem.

Kontrafaktové myslenie závisí od situácie (tu sú dôležité najmä úvahy o jej meniteľnosti) a taktiež od osobnosti.

Ako hovorí Markman – ľudia majú tendenciu generovať kontrafakty, ktoré majú v danej situácii pre nich najväčšiu psychologickú hodnotu. Roese k tomuto problému poznamenáva, že jednotlivci produkujú súčasne také kontrafakty, ktoré im v danej situácii poskytujú najlepšiu emočnú pomoc.

A my sa pripájame na základe našich zistení konštatovaním, že múdrosť sa v tomto procese uplatňuje najmä cez reflektívnu a kognitívnu zložku. Pri ich vyšších úrovniach ide najmä o príspevok hodnotenia kontrafaktových alternatív z viacerých uhlov pohľadu, obmedzenie repertoáru takýchto alternatív z hľadiska toho, ktoré sú hodné ďalších úvah. Múdrosť tiež berie do úvahy neistotu a obmedzenia možností poznania. V opačnom smere kontrafaktové uvažovanie (aj keď jeho frekvencia priamo s dimenziami múdrosti nesúvisí) môže k múdrosti prispievať najmä na základe aplikácie skúseností v analogických situáciách i v celoživotnom priebehu procesu zrenia a osobnostného rastu.

## Literatúra

- Ardelt, M., 2000, Wisdom, religiosity, purpose in life, and attitudes toward death. <http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedings/monikaardelt.pdf>
- Ardelt, M., 2003, Empirical assessment of Three Dimensional Wisdom Scale. *Research on Ageing*, 25, 3, 275-324.
- Baltes, P.B., 2005, *Wisdom as orchestration of mind and virtue*. Berlin: Max Planck Institute of Psychology.
- Baltes, P. B., Kunzmann, U., 2003, Wisdom. *The Psychologist*, 16, 3, 131-133.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., 2000, Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 47, 778-782.
- Benedikovičová, J., Ardelt, M., 2008, The Three dimensional Wisdom Scale in cross-cultural context: A comparison between American and Slovak college students. *Studia psychologica*, 50, 2, 179-190.
- Benedikovičová, J., Ruisel, I., 2008, Múdrost' v kontexte osobnosti. In: Ruisel, I. a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrost'*. Bratislava: SAP.
- Brugman, G., 2000, *Wisdom: Source of narrative coherence and eudaimonia*. Delft: Eburon.
- Clayton, V., 1982, Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. *International Journal of Aging and Development*, 15, 315-323.
- Clayton, V. P., Birren, J. E., 1980, The development of wisdom across the life-span: A reexamination of an ancient topic. In: P. B. Baltes, O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3, pp. 103-135). New York: Academic Press.
- Dittmann-Kohli, F., Baltes, P. B., 1990, Toward a neofunctionalist conception of adult intellectual development: Wisdom as a prototypical case of intellectual growth. In: C. N. Alexander, E. J. Langer (Eds.), *Higher stages of human development. Perspectives on adult growth* (pp. 54-78). New York: Oxford University Press.
- Epstude, K., Roese, N. J., 2008, The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Ficková, E., 2009, Osobnostné dimenzie ako mediátory kontrafaktového myslenia adolescentov. In: L. Golecká, J. Gurnáková, I. Ruisel (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2008* [CD-ROM]. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.

- Ficková, E., 2010, Osobnostné a rodové aspekty múdrosti adolescentov. In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 315-346). Bratislava: SAP.
- Galinsky, A. D., Liljenquist, K. A., Kray, L. J., Roese, N. J., 2005, Finding meaning from mutability. In: D. R. Mandel, D. J. Hilton, P. Cattellani (Eds.), *The psychology of counterfactual thinking* (pp. 110-125). New York: Routledge.
- Gilbert, J., Strong, J., 1997, Coping strategies employed by occupational therapy students anticipating fieldwork placement. *Australian Occupational Therapy Journal*, 44, 1, 30-40.
- Kunzmann, U., Baltes, P. B., 2005, The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In: R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological Perspectives* (pp. 110-138). New York: Cambridge University Press.
- Landman, J., Vandewater, E. A., Stewart, A. J., Malley, J. E., 1995, Missed opportunities: Psychological ramifications of counterfactual thought in midlife women. *Journal of Adult Development*, 2, 2, 87-97.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., McMullen, M. N., 1993, The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 87-109.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., 2005, Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985-1013.
- Matthews, G., Deary, I. A., 1998, *Personality traits*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Prokopčáková, A., Ruiselová, Z., 2008, Counterfactual thinking as related to anxiety and self-esteem. *Studia Psychologica*, 50, 4, 429-435.
- Roese, N. J., 1997, Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrost' v zrkadle vekov*. Bratislava: Ikar.
- Ruisel, I., Halama, P., 2007, *NEO-FFI.NEO päťfaktorový osobnostný inventár (podľa NEO Five-Factor Inventory P. T. Costu a R. R. McCraeho)*. Praha: Testcentrum - Hogrefe.
- Ruiselová, Z. a kol., 2009a, Kontrafaktové myslenie a osobnosť. Bratislava: SAP.
- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2007, Counterfactual thinking in relation to the personality of women – doctors and nurses. *Studia Psychologica*, 49, 4, 333-339.

- Ruiselová, Z., Prokopčáková, A., Kresánek, J., 2009b, Counterfactual thinking as a coping strategy – cognitive and emotional aspects. *Studia Psychologica*, 51, 2-3, 237-249.
- Spielberger, C. D., 1972, Anxiety as an emotional state. In: C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research, Vol. I*. Orlando/London: Academic Press.
- Sternberg, R. J. (Ed.), 1990, *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., Jordan, J. (Eds.), 2005, *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press.
- Stuchlíková, I., 2002, *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Sund, A. M., Larsson, B., Wichstrom, L., 2001, Depressive symptoms among young Norwegian adolescents as measured by the Mood and Feelings Questionnaire (MFQ). *European Child & Adolescent Psychiatry*, 10, 222-229.
- Trapnell, P. D., Campbell, J. D., 1999, Private self-consciousness and the Five factors of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 284-304.
- Webster, J. D., 2003, An exploratory analysis of a Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13-22.

# VPLYV KOGNITÍVNEHO ŠTÝLU A PROCESOV ROZHODOVANIA NA MÚDROŠŤ

Ivan SARMÁNY-SCHULLER

## Úvod

Problematika múdrosti je veľmi úzko spojená s procesom rozhodovania. Nemožno si prakticky predstaviť človeka múdreho, bez spojenia s procesom rozhodovania. Napr. už tradične uvádzaná múdrosť kráľa Šalamúna, bola okrem iného, odvodená práve od jeho múdrych rozhodnutí, ktoré podľa Ruisela (2000), urobil ešte v pomerne mladom veku. Problematike rozhodovania sa vo veľmi diferencovaných oblastiach u nás venuje viacero autorov, tak psychológov ako aj odborníkov z príbuzných či úplne iných oblastí.

## ROZHODOVANIE – SÚČASNÝ STAV NA SLOVENSKU

Sledovanie procesov rozhodovania predovšetkým v zmysle kroskultúrnych rozdielov v averzii na stratu, možno nájsť v prácach napr. Bačová a Jusková (2009), Bačová et al. (2010). Otázky psychológie posudzovania a rozhodovania, sú teoreticky spracované v publikácii „Rozhodovanie a usudzovanie” (Bačová, 2010). Kognitívny štýl ako moderátor a/alebo ako preferovanú formu rozhodovania v situácii časového stresu možno nájsť v prácach, napr. Sarmány-Schuller (2010), v súvislosti s emočnou inteligenciou, napr. Pilárik a Sarmány-Schuller (2009), rozhodovania v špecifických podmienkach záchranárskej práce, napr. Pilárik a Sarmány-Schuller (2011), rozhodovania v dyadickej situácii experimentálnej hry „Prisoner’s dilemma game (PDG)”, napr. Kováčová a Sarmány-Schuller (2008), sledovania charakteristík kognitívneho štýlu „analytický versus intuitívny”, napr. Sarmány-Schuller a Kuračka (in press), alebo sledovanie charakteristík rozhodovania v tak významnej situácii ako je rizikové správanie sa pri výbere partnera, determinované biologickými pochodmi v organizme ženy, napr. Šukolová a Sarmány-Schuller (2009 a 2011). Sú to tiež výskumy týkajúce sa skúmania vplyvu cirkadiánnych rytmov na procesy rozhodovania, napr. Sarmány-Schuller a Škorvagová (2009), ale aj kurióznejšie oblasti rozhodovania, ako je napr. trvalé zdobenie tela, Henželová a Sarmány-

Schuller (2009). Otázky prokrastinácie vo vzťahu k perfekcionizmu a rozhodovaciemu štýlu sledovali napr. Nábělková et al. (2009), dôležitú rolu emócií v rôznych súvislostiach sledovali napr. Pilárik a Krajčovičová (2009), resp. implikácie heuristiky afektu do sociálnej sféry, napr. Pilárik a Bodík (2009). Viacerí iní kolegovia sledovali teoretické, ale aj výskumne otázky rizika a rozhodovania v psychologickú oblasť, napr. teoretické zhodnotenie teórie duálnych systémov, Drobná (2010), ale aj bayesovského usudzovania, napr. Kostovičová (2011). Nemenej dôležité a podnetné aj pre psychologické uvažovanie sú výskumy z iných než psychologických teritórií, napr. sledovanie rizika v ekonomickom správaní sa človeka (Baláž, 2009, 2010, 2011), alebo aj Šinský (2010), Terrek (2009) a Sušienková (2009). Otázky strategického rozhodovania (Letovancová, 2011) a naturalistického rozhodovania (Striženec, 2011), ostávajú stále otvorenými a prínosnými, predovšetkým pre ich praktickú aplikačnú hodnotu. Ruisel vo svojich prácach (2005, 2006) poukazuje na tesný vzťah foriem myslenia s múdrosťou, napr. kritické myslenie, racionálne a dialektické, pričom za základný moment možno považovať podiel rozhodovania pri výbere stratégií vhodných na riešenie zložitejších a zle definovaných problémov.

### **Kognitívny štýl ako moderátor procesov rozhodovania**

#### *Všeobecná charakteristika kognitívnych štýlov*

Otázky kognitívnych štýlov sú sledované u nás na Slovensku približne od 70. rokov 20. storočia. Kognitívny štýl sa vzťahuje k psychologickým dimenziám, ktoré predstavujú predovšetkým spôsob, akým človek prijíma, prípadne získava, spracúva a používa informácie. Napriek značnej variete a rozsahu rôznych popisov kognitívnych štýlov v zásade možno povedať, že štýl tvorí osobnostný invariant, ktorého prejavy možno sledovať v kognitívnych procesoch a nadväzne i v postojoch, pri uchopení problému a jeho riešení. Súčasne sa pomerne tesne viaže na afektívnu oblasť človeka. Všeobecne môžeme teda tieto otázky subsumovať pod strešný názov „Osobnosť na perцепčnej úrovni“. V podstate ide o sledovanie individuálnych preferencií reaktívneho systému osobnosti, ktoré sú relatívne stále a manifestujúce sa vo všetkých procesoch, na základe ktorých sa získava poznanie (percepčia, vnímanie, obrazotvornosť, pamäť, riešenie problému, rozhodovanie, myslenie apod.). V minulosti (pred 1950) bol vo výskume, napr. percepcie, bežný

prístup eliminácie osobnosti, išlo teda o značne izolovaný prístup pri skúmaní kognitívnych procesov. Ako prvé sledovania kognitívnych štýlov sa realizovali laboratórne výskumy s typickým psychometrickým prístupom k individuálnym rozdielom a ako prvé dimenzie (bipolárne, s kontinuálnou formou dimenzie) kognitívnych štýlov boli identifikované nasledovne:

- 1) stiahnutá vs. flexibilná kontrola
- 2) zarovnávanie a vyostrovanie
- 3) ekvivalenčné pásmo
- 4) tolerancia k nerealistickým zážitkom a skúsenostiam

Keefe (1979) uvádza pri hodnotení nasledovnú klasifikáciu kognitívnych, ale i učebných štýlov:

- 1) aktívne ↔ reflexné
- 2) konkrétne ↔ abstraktné
- 3) spontánne ↔ systematické
- 4) interné ↔ externé
- 5) závislosť ↔ nezávislosť od poľa
- 6) lineárne ↔ kreatívne
- 7) reflexivita ↔ impulzivita

Pri hodnotení významu moderujúcej funkcie kognitívneho štýlu treba poukázať na to, že prakticky všetky známe dimenzie svojím spôsobom, viac či menej významne sa podieľajú na procesoch rozhodovania a teda aj kvalite riešenia problémov, či iným priamym alebo nepriamym spôsobom na samotnej múdrosti. Ako príklad možno uviesť Witkinov koncept „závislosť-nezávislosť od poľa“, ktorý bol koncipovaný Witkinom so spolupracovníkmi už v roku 1962. Bazálnym prvkom vo Witkinovej koncepcii je schopnosť (istá kapacita) vnímať prvok oddelene od kontextu alebo tiež uplatniť analytický postoj pri riešení problémov. Podstatou tejto dimenzie je tzv. stupeň diferenciacie, pričom diferenciaciálna hypotéza vychádza z viacerých predpokladov (vzťahov), ktoré možno očakávať pri spracovávaní podnetu a následne po jeho uložení a použití. Podľa Witkina (1962) je psychologická diferenciacia považovaná za dej závislý od vnútorného rastu a rozvoja organizmu, teda za dôsledok zrenia a priebeh diferenciacie je viazaný na obsah konkrétnych udalostí a dejov, pričom možno hodnotiť dosiahnutú úroveň v ktoromkoľvek bode vhodnej oblasti osobnostných prejavov. Čo je však dôležité, nemožno ju vzťahovať k výskytu určitých duševných vlastností, ale iba k spôsobu akým sa prejavujú.



Rozsiahle výskumy s touto dimenziou poukázali na to, že tendencia byť viac globálny alebo viac artikulovaný je pre každého jednotlivca konzistentnou osobnostnou črtou a značnou mierou sa podieľa na širokom pásme riešenia rôznych perцепčných aj intelektuálnych úloh. Vzhľadom k tomu, že vždy ide o typický, charakteristický prístup jednotlivca k diferencovaným situáciám, potom tak globálny (celkový) ako aj artikulovaný (článkovaný) prístup vo svojich extrémnych polohách musíme hodnotiť ako kognitívny štýl (Witkin, 1962).

Iným príkladom môže byť dimenzia kognitívneho štýlu, „reflexivita-impulzivita“, nazývaná tiež „kognitívne tempo“. Autorom tohto konceptu je Kagan (1965, 1966), a podstata spočíva vo viazanosti na dve základné charakteristiky, impulzivitu a reflexivitu. Impulzivita sa týka rýchlosti, ktorá je častokrát sprevádzaná nepresnosťou riešenia, ale aj zníženou schopnosťou v perцепčných procesoch, predovšetkým v procese analýzy informácie. Na druhej strane reflexivita sa týka viac presnosti, s typickou pomalosťou ako i kontrolou impulzívneho správania so starostlivým zvažovaním hypotéz a systematickou analýzou informácií. Dimenzia kognitívneho štýlu reflexivita-impulzivita sa veľmi často používa ako variant hodnotenia rýchlosti a presnosti, predovšetkým pri spracovaní informácií, ale tiež v oblasti schopností adaptácie, učenia, rozhodovania, odolnosti voči záťaži a pod.

#### *Kategorizácia kognitívnych štýlov*

Staršia francúzska literatúra je pomerne bohatá na teoretické práce i výskumy kognitívnych štýlov. Flahautová (1985) urobila podrobnú kategorizáciu, ako i zhodnotenie prínosu jednotlivých kognitívnych štýlov. Flahautová (1985) navrhuje klasifikáciu perцепčno-kognitívnych štýlov, ako indikátorov psychologickéj diferenciacie, podľa piatich kritérií do nasledovných hypotetických skupín:

- 1) funkčné úrovne
  - 2) špecializácia
  - 3) diferenciacia
  - 4) flexibilita
  - 5) stabilita
- 1) Prvá kategória - funkčné úrovne - sa dotýka charakteristík operačného typu, senzorio-motorického typu, resp. perceptiveho konceptu (Werner, 1967; Langer, 1970). Títo autori vytvorili ty-

py základných vzťahov porozumenia a spracovania informácií, invariantov procesov kódovania, rozvetvovania alternatívneho alebo paralelného.

- 2) Druhá kategória - špecializácia - týka sa vzájomného prepojenia „komplexu jednotiek“, teda i vývinu variety správania spojeného so schopnosťami, emóciami, poznatkami, obsahmi reprezentácií.
- 3) Tretia kategória - diferenciacia - ide o charakteristiky ubúdania vzájomnej závislosti jednotlivých častí, teda evolučnú tendenciu jedinca vzdďaľovať sa od závislosti smerom k autonómii.
- 4) Štvrtá kategória - flexibilita, resp. uvádzaná spolu s piatou kategóriou ako párová, t. j. rigidita-flexibilita a labilita-stabilita. Týmto Werner (1967) označuje dve dynamické kvality, ktoré odrážajú proces hierarchickej integrácie, to znamená opačnú stránku logiky procesu špecializácie (variety) a diferenciacie.

Zoskupenie štýlov takýmto spôsobom je prirodzene hypotetické a provizórne, založené na celkových procesoch spoločnej pravdepodobnosti, resp. podobnosti pozorovaného správania alebo korelačných vzťahov. Ako však možno pozorovať, viaceré z dimenzií kognitívnych štýlov sa významne podieľajú na kvalite riešenia problémov a rozhodovaní.

Na základe uvedených kritérií vytvorila Flahautová (1985) slovník percepčno-kognitívnych štýlov, viac-menej známych z literatúry.

1. *Úrovne funkcií* - sem možno zaradiť tieto dimenzie štýlov:

a) rozsah skanovania (scanning), focusing, teda štýly, sústredené na šírku, intenzitu a rozvinutosť pozornosti, pričom proces pozornosti má vzťah k vonkajším podnetom a tiež k interným kognitívnym procesom.

b) preferencia senzorického typu a štýl verbalizér-vizualizér, kde ide o dimenzie, ktoré sa viažu k senzorickým modalitám, ktoré jedinec preferuje pri porozumení a spracovávaní položiek prostredia. K týmto treba však priradiť tri veľké kategórie senzorických spracovaní, ide o modalitty:

- kinesteticko-motorické
- ikonické (figuratívne - priestorové)
- symbolické (auditívne - verbálne)

c) analytická versus relačná kategorizácia, alebo tiež konceptuálne štýly – táto dimenzia sa dotýka stabilných individuálnych preferencií v spôsobe percepčnej organizácie konceptuálnej kategorizácie. Existujú

tu tri typy - koncepčný, analytický a inferenčný, kde každý sa nachádza na bipolárnej škále „egocentrácia verzus centrácia na podnet“.

d) antropomorfizmus alebo realizmus, kde jednotlivec orientovaný na pól fyziognomickej (antropomorfnej) dimenzie spracováva vnemy často zmiešaných kvalít, expresie alebo emócií; tieto zážitky implikujú preferenciu pre dynamiku a emotívnosť.

2. *Špecializácia* - sem sú zaradené štýly:

a) kognitívna komplexnosť-simplexnosť, kde ide o individuálne diferencie v spôsobe spracovania informácií a zvlášť sociálneho správania, a to multidimenzionálnym spôsobom.

b) kognitívna alebo konceptuálna diferenciácia, uvádzaná tiež ako diskriminačná komplexnosť; táto môže slúžiť ako typický príklad tendencie kategorizovať podobnosti alebo rozdiely vo vnímaní podnetov, a to ako rôzne koncepty alebo dimenzie, teda ako stabilitu stupňa percepcie podobnosti a rozdielu v individuálnej skúsenosti. Tento štýl však nie je spojený so štýlom šírky kategorizácie, ktorý evokuje rozdiely a artikuláciu prvkov jednej a tej istej dimenzie.

3. *Diferenciácia* - sem možno zaradiť štýly:

a) závislosť-nezávislosť od poľa (Witkin, 1962)

b) šírka kategorizácie (Category width, Pettigrew, 1958), tiež používaný názov je ekvivalenčné pásmo. V tomto prípade ide o diferenciáciu istého konceptu, a to na základe úzkeho alebo širokého výberu podľa centrálnej tendencie (priemeru). Široké prijímanie podnetov z prostredia, široká kategorizácia - veľké množstvo informácií, branie do úvahy mnohých dát, ktoré vyzerajú často odťažito či ako neprijateľné, resp. pripravenosť akceptovať maximálne množstvo informácií bez cenzurovania hľadiska vhodnosti. Pri úzkej kategorizácii ide o selektívny výber len tých informácií, ktoré majú vysoký vzťah k úlohe. Tento typ spája Copley (1970) aj s tendenciou k stereotypizácii intelektových procesov.

c) konceptná artikulácia, nazývaná aj konceptná diskriminácia, orientácia je podobná ako v prípade šírky kategorizácie, ale na rozdiel od nej sú podnety alebo informácie spracovávané skôr vo forme dimenzionálnych než diskretných tried, teda typy výskytu jedného konceptu sú artikulované počtom intervalov alebo kategórií, zaradených podľa konceptného plánu referencie (Messick, 1976).

4. *Flexibilita* - sem možno zaradiť tieto štýly:

a) autoritárska rigidita, ktorá predstavuje adaptáciu správania aj v situáciách, ktoré sú vhodné na to, aby sa správanie stalo účelnejšie. K tomuto konceptu sa úzko viaže štýlová dimenzia autoritárstva a dogmatizmu (open and closed mind), rozpracovaná Rokeachom (1960).

b) stiahnutá (constricted) versus flexibilná kontrola; tento štýl hodnotí individuálne rozdiely v citlivosti na distrakciu a kognitívnu interferenciu.

c) reaktivita na kontrast - ide o istú modifikáciu štýlu rigidity-flexibilita a odráža stupeň, do akého človek prijíma a reaguje na kontrasty medzi podnetmi, ktoré široko variujú.

5. *Stabilita* - sem patria nasledovné dimenzie štýlov:

a) intolerancia na autoritársku dvojznačnosť (ambiguitu) – týka sa rigidity, definovaná je ako neschopnosť odôvodniť štruktúru, pretože situácia nie je dostatočne štruktúrovaná.

b) tolerancia na nekonvenčné a nerealistické zážitky, tento štýl pôvodne definovali Klein a Schlesinger (1951) ako správanie intolerancie a instability na základe odpovedí v Rorschachovom teste.

c) reflexivita versus impulzivita, alebo tiež koncepcné (kognitívne) tempo, v dimenzii sa hodnotia individuálne konzistencie v rýchlosti a adekvátnosti (presnosti) s akou je alternatívna hypotéza formulovaná a informácia spracovávaná.

Okrem týchto piatich kategórií, ktoré majú svoje kritériá, Flahautová uvádza ešte kategóriu - varia - kde sú štýly, ktoré nezapadajú priamo do žiadnej z uvedených kategórií. Do tejto kategórie potom spadajú nasledovné:

a) kompartmentalizácia - tento štýl podľa Messicka (1976) pojednáva o stabilných tendenciách jedinca izolovať myšlienky a objekty v diskretných kategóriách a relatívne rigidne. Táto rigidita môže spôsobovať istú inertnosť myslenia a isté limity v tvorbe myšlienok a nápadov.

b) vyrovnávanie-vyostrovanie (leveling-sharpening), alebo tiež asimilácia - ide o elimináciu resp. uchovávanie rozdielov v sérii podnetov a individuálne variácie v pamäťovej asimilácii.

c) riziková tendencia - ide o individuálne rozdiely v ochote vsadiť všetky svoje šance na dosiahnutie želaného (úlohy), na rozdiel od tendencie udržiavať sa v hraniciach bezpečnosti a vylučovať každú rizikóvu situáciu.

- d) silná versus slabá automatizácia, kde ide o relatívnu kapacitu jedinca dosiahnuť výkon v jednoduchej opakujúcej sa úlohe v porovnaní s jeho očakávaním na základe svojej úrovne schopností (Messick, 1976).
- e) koncepcná alebo percepčno-motorická dominancia.
- f) kognitívna alebo koncepcná integrácia.

I keď v teórii kognitívnych štýlov vychádzame z tézy, že väčšina ľudí pri uchopení a napokon samotnom riešení problému sleduje jeden štýl (napr. charakteristiky presnosti a rýchlosti na základe koncepčného tempa), z hľadiska rozhodovania, praktickej inteligencie ale následne aj múdrosti, je dôležitejšia ich flexibilita, resp. dobrá kombinácia jednotlivých štýlov. Najúspešnejší riešitelia sú napr. podľa Sternberga (1988) tí, čo používajú vhodnú kombináciu impulzívneho a reflexívneho štýlu pri riešení problému, t. j. v určitých bodoch procesu konajú impulzívne, ale v iných (hlavne v počiatočných fázach, pri tzv. globálnom plánovaní) konajú až po dôkladnej reflexii. Z hľadiska praktickej inteligencie ale i múdrosti je potom najdôležitejšie poznanie toho, v ktorom bode uplatniť ktorý štýl. Táto bazálna stratégia sa samozrejme netýka iba dimenzie impulzivity-reflexivity, úspešný riešiteľ sa však vyznačuje práve množstvom a flexibilitou uplatňovaných diferencovaných postupov. Pokiaľ máme na mysli rýchlosť, predovšetkým rýchlosť selekcie, dôležité je vedieť, kedy treba byť rýchly a kedy venovať čas deliberácii. Sternberg (1988) v tejto súvislosti poukazuje na niektoré postupy, ktoré sú pre praktickú inteligenciu dôležité:

- 1) Vyhnúť sa impulzivite v monitorovaní riešenia, pretože monitorovanie riešenia je rovnako dôležité ako samotné riešenie problému - je citlivé na chybu.
- 2) Byť otvorený prijať hodnotenie spätnej väzby, externej spätnej väzby, kde jeden z najdôležitejších prvkov je práve vyhnutie sa obrane v prijímaní spätnej väzby.
- 3) Aktívne vyhľadávať spätnú väzbu.

Sternberg spolu so spolupracovníčkou Elenou Grigorenko - publikovali v roku 1997 štúdiu, ktorá pomerne presne odzrkadľuje situáciu v oblasti teórie a praxe kognitívnych štýlov aj v súčasnej svetovej literatúre. Treba však súčasne podotknúť, že všetkých 132 hodnotených literárnych prameňov je písaných výlučne anglicky, a takto sa zase raz ukazuje (pre amerických autorov hlavne v psychologickkej oblasti typická) ignorácia neanglicky publikovaných prác.

Podľa Sternberga a Grigorenko (1997) existujú ešte prinajmenšom tri veľké motivácie pre štúdium kognitívnych štýlov:

- 1) umožňujú spojenie medzi kogníciou a osobnosťou,
- 2) umožňujú pochopenie, predikciu a celkovú možnosť zlepšenia edukačného procesu (ale samozrejme aj výkonu),
- 3) umožňujú zlepšenie výberu pre jednotlivé povolania, vedenie ľudí ako i rozmiestnenie v práci.

Prehľadová štúdia (Sternberg, Grigorenko, 1997) podáva tiež kritériá pre hodnotenie teórií kognitívnych štýlov, ktoré autori klasifikovali do troch veľkých kategórií. Všetky hodnotené miery kognitívnych štýlov boli operacionalizované, mali aspoň jednu hodnotiteľnú mieru štýlu a bola dobre rozpracovaná ich teoretická báza. Zvláštny dôraz venovali rozsahu, do akého sa výskumné programy vysporiadali s pridanými kritériami, z ktorých dve boli kvalitatívne a tri kvantitatívne:

- 1) teoretická špecifikácia - rozpracovanie dostatočne kompletnej, dobre špecifikovanej a interne konzistentnej teórie štýlov, ktorá má spojenie s psychologickou teóriou
- 2) interná validita
- 3) konvergentná externá validita
- 4) diskriminačná externá validita
- 5) heuristická generatívnosť.

Výsledkom zhodnotenia jednotlivých kritérií pre kategorizáciu kognitívnych štýlov uvádzajú Sternberg a Grigorenko (1997) klasifikáciu troch veľkých tried:

- 1) kognitívne štýly centované na kogníciu - pomerne tesne spojené so schopnosťami (abstraktnosť vs. konkrétnosť, šírka kategorizácie, kognitívna komplexnosť, kompartmentalizácia – schopnosť „rozškatulkovania“, konceptuálna diferenciacia, konceptuálna integrácia, konceptuálny štýl, konceptuálne tempo, stiahnutá vs. flexibilná kontrola, závislosť-nezávislosť od poľa, skanovanie, tolerancia pre nerealistické zážitky),
- 2) kognitívne štýly centované na osobnosť,
- 3) kognitívne štýly centované na aktivitu (činnosť), považované za mediátory rôznych typov činností, ktoré vznikajú tak z aspektu osobnosti aj kognície (štýly učenia, štýly vyučovania).

Vzhľadom k našim zámerom, najväčšiu pozornosť sme sústredili na triedu štýlov centovaných na kogníciu a aktivitu, ktoré možno považovať za jedny z najdôležitejších v oblasti kognitívnych štýlov, a zároveň za triedu, kde výsledky výskumov majú vysokú možnosť uplatnenia v praxi. Tento prístup predstavuje zároveň jednu z najdynamickejších konceptualizácií štýlov.

## KOGNITÍVNE ŠTÝLY VIAZANÉ PRIAMO NA OSOBNOSŤ

### Kognitívny štýl v Grayovom koncepte osobnosti

Jedným z faktorov, ktoré sa významne podieľajú na procese rozhodovania, sú osobnostné charakteristiky decidenta. Gray (1987) koncipoval teóriu osobnosti, ktorá tvorí základ pre mnohé ďalšie koncepcie študujúce motiváciu ľudského správania, pričom v podstate vychádza z klasickej paradigmy osobnosti pochádzajúcej od Eysencka. Gray (1987) pootočil ortogonálny systém bazálnych Eysenckových osobnostných charakteristík o 45°. Základom sú takto vytvorené dva ortogonálne a vzájomne nezávislé motivačné systémy BIS (behaviorálny inhibičný systém) a BAS (behaviorálny aktivačný systém). Tieto možno považovať za súčasť centrálného nervového systému, z ktorých každý je riadený inou mozgovou štruktúrou spracovávajúcou rozdielne typy informácií (Jones et al., 2002). Na základe aktivity uvedených motivačných systémov definuje Gray dve základné dimenzie osobnosti – anxiety a impulzivitu (Corr, 2001). Analýza výskumne získaných údajov (Pillárik a Sarmány-Schuller, 2005) podporila predpoklad, že osobnostná dimenzia anxiety súvisí s maladaptívnymi štýlmi rozhodovania, pričom so zvýšenou senzitivitou k nepodmieneným signálom trestu sa zvyšuje i miera presúvania zodpovednosti, prokrastinácie a hypervigilancie pri rozhodovaní. Najsilnejší vplyv senzitivity k trestu (anxiety) sa prejavil v hypervigilantnom štýle rozhodovania a v nízkom hodnotení seba ako decidenta. V diskusii ohľadom vzájomného fungovania BIS a BAS v procese rozhodovania bol podporený pôvodný Grayov (1987) predpoklad, že uvedené systémy pracujú vzájomne nezávisle. Behaviorálny inhibičný systém je schopný aktivovať maladaptívne formy rozhodovania, čo má za následok prenechávanie zodpovednosti za rozhodovanie na druhom človeku, váhanie pri rozhodovaní, vyhýbanie sa rozhodovaniu pokiaľ je možné tak čo najdlhšie, a hlavne paniku spojenú s veľkým emočným stresom, kedy sa dôsledky rozhodovania prehliadajú alebo neuvedomujú vzhľadom k vysokej emočnej excitácii, perseverácii a limitovanej pozornosti. BAS má na uvedený anxiózný štýl rozhodovania iba nesignifikantný vplyv a tým zásadným spôsobom nefacilituje ani nesťažuje maladaptívne formy rozhodovania.

## Kognitívny štýl a neistota

Blaisová et al. (2005) poukazujú na spoľahlivosť niektorých výkonných procesov rozhodovania, pričom variovali tri úlohy posudzovania na základe všeobecného alebo pre úlohu špecifického modelu rozhodovania a istoty. Výsledky výskumu Blaisovej et al. (2005) poukázali na to, že ak individuálne rozdiely v istote a rozhodovaní boli záležitosťou týchto úloh, potom miery kognitívneho štýlu možno pripísať týmto individuálnym rozdielom. Vysokoškolskí študenti skupinovo riešili testy kognitívnych štýlov a následne vykonali počítačovú komparatívnu posudzovaciu úlohu v experimentálnej situácii. Konfirmačná faktorová analýza istoty a procesu rozhodovania potvrdila všeobecný model, ktorý najlepšie vyhovuje v pojmoch individuálnych rozdielov v rozhodovaní a istote a v spracovaní pri riešení viacerých typov úloh. Okrem významného vplyvu „želaní štruktúry“ na odpoveďový čas, a „potreby kognície“ na presnosť, iné významné rozdiely vplyvu kognitívneho štýlu na procesy rozhodovania a istoty sa v uvedenom výskume nezistili. Otázkou však ostáva problém špecifickej bázy pre tieto individuálne rozdiely. Blaisová a Weber (2006) poukazujú na výskumne použitú metodiku na hodnotenie rizika, pričom vychádzajú z klasickej práce Kahnemana a Tverskeho (1979). Ľudia sa líšia v tom, ako sa rozhodujú za situácie rizika a neistoty, a tieto rozdiely sa zvyknú popisovať pojmami postoja k riziku. Tieto viditeľné rozdiely v rizikovom postoji sú modelované funkciami užitočnosti, ktoré sa líšia v tvare, s rôznymi stupňami konkávnosti a konvexnosti na vysvetlenie averzie voči riziku resp. jeho vyhľadávania.

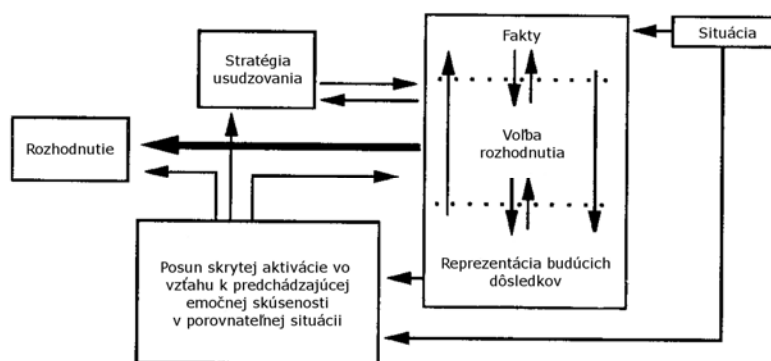
## KONCEPT SOMATICKÝCH MARKEROV

Všeobecne prevažuje názor, že k úspešným riešeniam problémov vedú racionálne rozhodnutia založené na deklaratívnych poznatkoch. Doterajšie výskumy nepotvrdili plne tieto názory a predpoklady, dokonca sa v niektorých prípadoch poukazuje na efektívnosť nie racionálnych, ale skôr intuitívnych postupov, napr. Sarmány-Schuller et al. (2010). Iné výskumy poukazujú však aj na významný vplyv emócií a intuície, ktoré pri rozhodovaní môžu zohrávať podstatnú úlohu napr. Bechara et al. (1997). Bechara a Damasio (2005) uvádzajú, že emócie sú hlavným faktorom v interakcii medzi prostredím a rozhodovaním človeka. Emočný systém poskytuje „cenné explicitné a implicitné“ informácie vedúce k rýchlym a úspešným riešeniam. Damasio (2004) hovorí o anticipač-



ných emóciách a pocitoch, ktoré môžeme využiť pri rozhodovaní či už na vedomej alebo nevedomej úrovni. Pocit alebo signál označuje voľbu a ich dôsledky kladne alebo záporne, čo ovplyvňuje naše rozhodovanie a zvyšuje pravdepodobnosť, že výsledok bude v súlade s našimi preferenciami. Tieto signály sa vzťahujú k telesným aspektom a Damasio ich nazval „somatickými markermi“ a následne bola formulovaná tzv. hypotéza somatických markerov (SMH). Ako uvádzajú Bechara a Damasio (2005), základom hypotézy somatických markerov je myšlienka, že rozhodovanie je proces ovplyvnený signálmi (markermi), ktoré vychádzajú z bioregulačných procesov. SMH poskytuje podľa Becharu (2004) systémový neuroanatomický a kognitívny rámec pre proces rozhodovania a jeho ovplyvňovanie emóciami. Signály alebo markery sú vyjadrené aj prostredníctvom emócií a pocitov. Podľa Becharu a Damasia (2005) na emóciách založené telesné signály sú integrované v oblastiach mozgovej kôry a následne regulujú proces rozhodovania. Vplyv markerov na rozhodovanie sa môže objaviť v rôznych štádiách, prejavuje sa ako na vedomej tak aj na nevedomej úrovni. Súbor signálov zaznamenaných somatosenzorickými oblasťami mozgu poskytuje základ toho, čo je vnímané ako pocit.

Proces rozhodovania podľa Becharu et al. (1997) je znázornený na obr. 1.

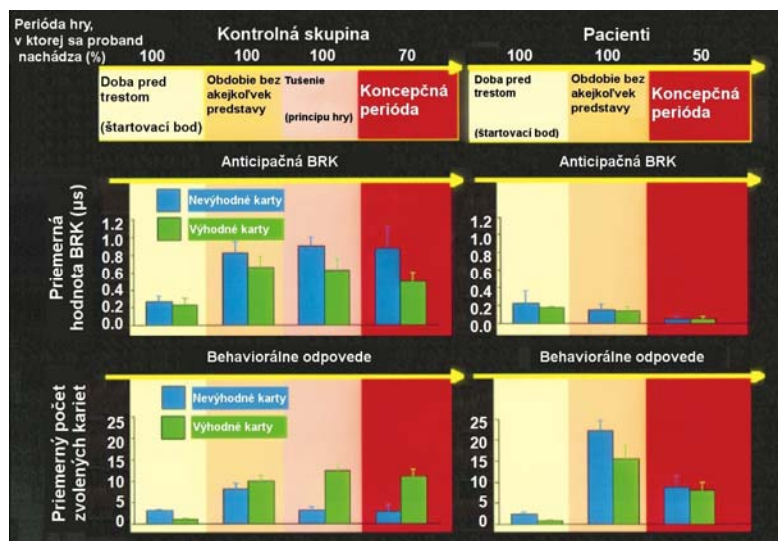


Obr. 1. Proces rozhodovania podľa Becharu et al. (1997)

### Iowský herný test (Iowa Game Task), Bechara et al., 1997

Iowský herný test (IGT) je veľmi často používaný na experimentálne sledovanie tzv. somatických markerov, predovšetkým z aspektov kognície, emócie ale aj intuície (Bechara et al., 1997). Základom úlohy sú štyri balíčky kariet, pričom hráč dostane ako počiatočný vklad 2000\$, tzv. Iowských dolárov (ID) s inštrukciou, že cieľom hry je nahrať čo najviac peňazí (ID). Podstatou hry je voľba jedného zo štyroch balíčkov. Zvolená karta znamená alebo okamžitý zisk alebo stratu. Bechara et al. (1997) uvádzajú, že z dlhodobého hľadiska sú dva balíčky kariet nevýhodné (napr. A a B) a dva sú výhodné (napr. C a D). Hodnotenie výhodnosti volieb kariet je založené na určitej schéme odmien a trestov. Dva zo štyroch balíčkov kariet vykazujú vyšší krátkodobý zisk, ale aj väčšiu dlhodobú stratu. Naopak ostatné dva balíčky znamenajú nižší krátkodobý zisk, ale z dlhodobého hľadiska sú výhodnejšie. Podľa Becharu et al. (1997), ak hráč volí viac kariet z nevýhodného balíčka (A a B), vedie to k celkovej strate. Ak hráč volí viac kariet z výhodnejších balíčkov (C a D), zaznamená na konci hry vyššiu výhru. Hra sa končí voľbou tej karty. Hráč na začiatku nevie predpovedať, aké zisky alebo straty znamenajú karty z jednotlivých balíčkov, ani aké konkrétne straty a zisky budú nasledovať. Na začiatku hry teda nie je zjavné, ktorý balíček je z dlhodobého hľadiska výhodný a ktorý je nevýhodný, prípadne aká stratégia prináša najvyšší zisk. Výskumne sme použili adaptovanú experimentálnu verziu IGT, podobne ako aj ďalší autori, ktorí s touto verziou uskutočnili viacero výskumov (Pilárik, Sarmány-Schuller, 2009; Slyšková, Pilárik, 2010; Hrdinová, 2010). Vychádzali sme z koncepcie „výhodných“ a „nevýhodných“ balíčkov, podobne ako ich hodnotili v svojej primárnej práci Bechara et al. (1997). Iowský herný test umožňuje zistiť dva typy skóre v rozhodovaní:

- a) *celkové výhodné rozhodovanie* – vypočítané odčítaním celkového počtu rizikových volieb (balíčky A a B) od celkového počtu nerizikových volieb (balíčky C a D)
- b) *profil výhodných volieb* počas celého trvania hry (100 volieb) rozdelených do 5 častí (1-20, 21-40, 41-60, 61-80, 81-100 voľba). Voľby 21-60 reprezentujú fázu tušenia a voľby 61-100 reprezentujú konceptualizačnú fázu rozhodovania.



Obr. 2. Iowský herný test v originálnom variante podľa Bechara et al., 1997

Bechara et al. (1997) testovali SMH pomocou originálnej verzie Iowského herného testu (IGT), ktorý simuluje rozhodovanie v podmienkach neistoty. Pri riešení testu probandi volia v každom ťahu jeden zo štyroch balíčkov kariet. Bechara et al. (1997) skúmali administráciu IGT u dvoch skupín probandov, jednou boli tzv. „neklínickí“ účastníci a druhou pacienti s poškodením prefrontálnej kôry. Podľa ich záverov začali „normálni“ probandi voliť výhodné balíčky ešte pred uvedomením si toho, ktorá stratégia je najlepšia. Naopak pacienti s mozgovým poškodením pokračovali v nevýhodných voľbách dokonca aj po tom, ako sa dozvedeli správnu stratégiu. Prvá skupina začala naviac generovať anticipačnú BRK (bioelektrická reaktivita kože), keď uvažovali o riskantnej voľbe, inými slovami keď premýšľali o výbere nevýhodného balíčka. Pacienti nevykázali anticipačnú BRK, aj keď si mohli byť vedomí väčšieho rizika. Výsledkom uvedených zistení je poznatok, že u „normálnych“ probandov nevedomé vplyvy predchádzajú ich správne ešte predtým, ako by sa to dialo vo vedomom poznaní.

Naše výsledky predchádzajúceho výskumu so vzorkou 174 študentiek, ktoré sa zúčastnili na riešení elektronickej modifikovanej verzie IGT, ukázali a potvrdili (Pilárik, Sarmány-Schuller, 2009) významný pozitívny vzťah medzi zónou uvedomovania emócií a počtom výhodných volieb kariet v IGT. Hlavne od 2. bloku IGT participanti s vyššou emočnou uvedomelosťou lepšie využívali informácie emočného charakteru a boli úspešnejší pri vyhýbaní sa nevýhodným kartám. Zároveň sme zistili negatívny vzťah medzi súčasnou situáciou ako zónou EQTM (emočný kvocient) a výhodnosťou volieb. Výsledky štúdie poukázali a potvrdili význam roly emočnej inteligencie v rozhodovacom procese. Emócie, ktoré sa náhle vynárajú počas rozhodovania jednotlivca, sa ukázali ako dôležitý zdroj informácií. Tieto výsledky sme interpretovali z hľadiska využívania emócií ako informácií v procese rozhodovania v komplexných situáciách a neistote.

V našom ďalšom výskume (Sarmány-Schuller, Kuračka, in press) sme sa pokúsili o zhodnotenie vplyvu dimenzie kognitívneho štýlu na rozhodovanie v experimentálnej situácii IGT. Kognícia je dôležitý aspekt, ktorý vstupuje do procesu rozhodovania a kognitívny štýl nám môže priblížiť poznanie toho, aké stratégie ľudia v tomto procese preferujú. Cieľom nášho výskumu bolo skúmať súvislosť medzi rozhodovaním v IGT a dimenziou kognitívneho štýlu „analytický-intuitívny“. Na základe predchádzajúcich výsledkov sme predpokladali, že probandi, ktorí preferujú intuitívne kognitívne stratégie, dosiahnu vyššiu úspešnosť a vyššiu mieru výhodnejších volieb v IGT. Úspešnosť v Iowskom hernom teste sme definovali výškou sumy peňazí, ktorú má hráč na konte po skončení hry. Miera výhodnosti volieb v Iowskom hernom teste bola daná rozdielom medzi počtom volieb výhodných balíčkov a počtom volieb nevýhodných balíčkov, ktoré hráč urobil.

Výskumu sa zúčastnilo 108 probandov s priemerným vekom 22,52 rokov a vekovým rozpätím od 15 do 35 rokov. Výskumnú vzorku tvorilo 59 mužov a 49 žien. Priemerný vek mužov bol 23,90 a žien 20,86 rokov, pričom 31,4% probandov bolo vo veku od 15 do 18 rokov, 34,3% vo veku od 19 do 25 rokov a 34,3% vo veku od 26 do 35 rokov. Probandov sme kontaktovali osobne a požiadali ich o riešenie IGT a vyplnenie dotazníka CSI. Použitá experimentálna verzia IGT obsahuje nasledujúcu schému ziskov a strát. Karty obsahujú 2 alternatívy ziskov, a to buď \$50 alebo \$100. Dva balíčky obsahujú vždy výhru \$50, ostatné dva balíčky výhru \$100. Straty nadobúdajú hodnoty od 0 po \$1250, konkrétne sú to hodnoty: \$0, \$50, \$150, \$200, \$250, \$300, \$350 a \$1250. Ak by sme ťahali 10 krát po sebe z jedného balíčka, kvantifikácia dolárového prino-

su jednotlivých balíčkov je nasledovná: pri dvoch balíčkoch (s výhrami \$50) je to zisk \$250, pri ďalších dvoch (s výhrami \$100) je to strata \$250. Ak by sme neustále volili karty z jedného balíčka, vzorec desiatich ťahov by sa neustále opakoval. Ak prerušíme voľby jedného balíčka iným balíčkom kariet, a následne sa vrátíme k prvému, tento balíček pokračuje v schéme, ako by sme stále volili ten istý balíček. Ako príklad uvedieme schému balíčka, v ktorom každý ťah znamená zisk \$100 a jeden ťah z desiatich predstavuje stratu \$1250. Teda z hľadiska ziskov je voľba tohto balíčka vždy rovnaká, strata predstavuje v 9 z 10 ťahov nulovú hodnotu a v tom zostávajúcom \$1250. Dôležité je uviesť, že táto strata sa vyskytuje vždy v rovnakom poradí z desiatich ťahov. Ak sa teda vyskytne v ťahu č. 5, bude sa vyskytovať vždy v tom ťahu, ktorý končí číslicou 5, teda v 15., 25., 35., 45. atď. Nezáleží na tom, či budeme stále voliť z toho istého balíčka, alebo medzitým prejdeme na iný balíček, vždy sa daná strata vyskytne v uvedenom ťahu. IGT je rozdelený do piatich blokov, každý z nich pozostáva z dvadsiatich ťahov.

Skóre v dimenzii kognitívneho štýlu „analytický-intuitívny“ sme zisťovali pomocou škály CSI (Cognitive style index). Autormi sú Allinson a Hayes (1996), výsledkom je skóre, ktoré odráža pozíciu jednotlivca na analyticko-intuitívnom kontinuu. V našej práci sme použili slovenskú verziu CSI (Sarmány-Schuller, Bajčík a Wágner, 2010). CSI je 38-položkový dotazník a odpovede sú v ňom umiestňované na trojbodovej škále. Proband mohol na jednotlivé položky odpovedať buď „Súhlasím“ (A), „Nesúhlasím“ (N) alebo „Neviem“ (?). Praktické použitie CSI je podľa autorov (Allinson a Hayes, 1996) vhodné vtedy, keď má byť dosiahnutá operacionalizácia kognitívneho štýlu. Maximálne môže respondent dosiahnuť 76 bodov, za každú položku je možné dosiahnuť 0, 1 alebo 2 body. Probandi s vyšším skóre preferujú analytický kognitívny štýl, skóre v dolnej polovici kontinua indikuje intuitívny štýl. Výskumnú vzorku sme rozdelili do troch skupín, pričom ako kritérium pre extrémny sme použili  $\pm \frac{1}{2} SD$ , ( $M = 41,96$ ,  $SD = 5,16$ ).

V rámci overovania vplyvu kognitívneho štýlu na analyticko-intuitívnej dimenzii na rozhodovanie v časovom tlaku (Sarmány-Schuller et al., 2010) sme zistili štatisticky významný vzťah medzi počtom riešených úloh a preferenciou intuitívneho kognitívneho štýlu  $r = -,18$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 164$ . Z výsledkov výskumu možno usudzovať, že intuitívni respondenti dokázali vyriešiť viac úloh v časovom tlaku ako analytickí. Vplyv analytickej resp. intuitívnej preferencie mal však nevýznamný vplyv na počet správnych riešení v teste rozhodovania v časovom tlaku ( $r = -,13$ , n. s.,  $n = 164$ ) a nesprávnych riešení ( $r = ,006$ , n. s.,  $n = 164$ ).

Tab. 1. Skóre v jednotlivých blokoch IGT

	CSI	n	M	SD	t	Sig.
Blok 1	Intuitívni	35	-92,86	742,43	-0,276	0,784
	Analytickí	30	-45,00	640,76		
Blok 2	Intuitívni	35	-111,43	736,85	0,261	0,795
	Analytickí	30	-158,33	705,53		
Blok 3	Intuitívni	35	-107,14	702,43	0,331	0,741
	Analytickí	30	-168,33	786,25		
Blok 4	Intuitívni	35	135,71	762,79	0,602	0,550
	Analytickí	30	10,00	921,99		
Blok 5	Intuitívni	35	-74,29	796,17	-0,971	0,335
	Analytickí	30	108,33	706,26		
IGT	Intuitívni	35	-250,00	1485,22	0,008	0,994

CSI – Index kognitívneho štýlu; IGT – Iowský herný test

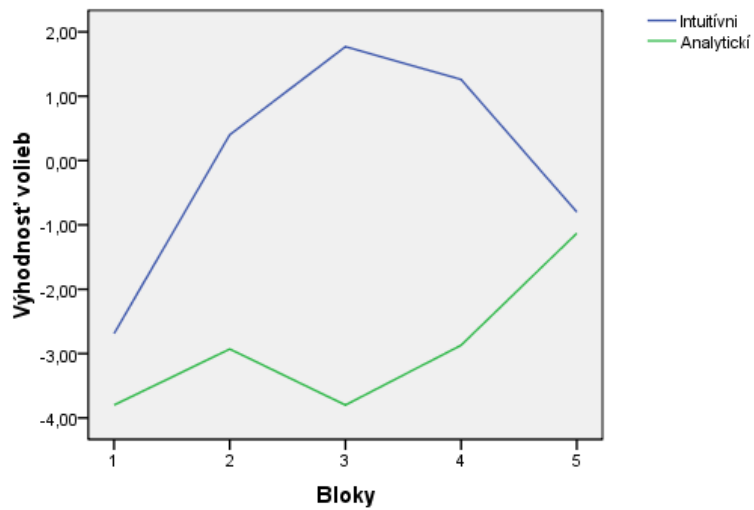
Medzi participantmi preferujúcimi intuitívne a analytické stratégie sme zaznamenali štatisticky významný rozdiel z hľadiska miery výhodnosti volieb v celej IGT. Analytickí probandi dosiahli priemernú mieru výhodnosti volieb -14,53, kým intuitívni -0,06. Intuitívni volili signifikantne viac „výhodných“ balíčkov ako analytickí participant. Pri porovnaní hodnôt v jednotlivých blokoch sa rozdiely vyskytli v 3. a 4. bloku. V 1., 2. a 5. bloku IGT neboli rozdiely medzi skupinami intuitívnych a analytických probandov štatisticky významné. V blokoch 3. a 4. dosiahli probandi, ktorí preferujú intuitívne kognitívne stratégie, významne vyššiu mieru „výhodných“ volieb ako participant preferujúci analytické stratégie (tab. 2, obr. 3).

Korelačná analýza ukázala štatisticky významnú súvislosť medzi celkovým dosiahnutým skóre a výhodnosťou volieb v IGT. Počet bodov dosiahnutých v Indexe kognitívneho štýlu negatívne súvisel s výhodnosťou volieb v IGT. Potvrdila sa aj skutočnosť, že výsledok v CSI nesúvisí s celkovým dosiahnutým skóre v úlohe. Pri analýze jednotlivých blokov sme zistili negatívnu súvislosť medzi výsledkami - skóre v CSI a výhodnosťou volieb v 3. bloku IGT. Korelačná analýza potvrdila, že preferencia analytickej alebo intuitívnej stratégie (výsledky v CSI), súvisia s výhodnosťou volieb participantov a nesúvisia s celkovým skóre získaným v IGT.

Tab. 2. Miera výhodnosti volieb v IGT

	CSI	n	M	ŠD	t	Sig.
Blok 1	Intuitívni	35	-2,69	6,54	0,604	0,548
	Analytickí	30	-3,80	8,31		
Blok 2	Intuitívni	35	0,40	8,78	1,631	0,108
	Analytickí	30	-2,93	7,50		
Blok 3	Intuitívni	35	<b>1,77</b>	8,77	<b>2,530</b>	<b>0,014</b>
	Analytickí	30	<b>-3,80</b>	8,95		
Blok 4	Intuitívni	35	<b>1,26</b>	7,36	<b>2,070</b>	<b>0,043</b>
	Analytickí	30	<b>-2,87</b>	8,71		
Blok 5	Intuitívni	35	-0,80	8,91	0,137	0,891
	Analytickí	30	-1,13	10,64		
IGT	Intuitívni	35	<b>-0,06</b>	25,57	<b>2,109</b>	<b>0,039</b>
	Analytickí	30	<b>-14,53</b>	29,76		

CSI – Index kognitívneho štýlu; IGT – Iowský herný test



Obr. 3. Miera výhodnosti volieb v jednotlivých blokoch IGT

Preferencia intuitívnych alebo analytických kognitívnych stratégií nesúvisela s celkovou úspešnosťou v IGT, avšak súvisela s voľbou „bezpečných“ alebo „riskantných“ balíčkov. Potvrdil sa tým predpoklad, že intuícia ovplyvňuje naše rozhodovanie. Podľa nášho názoru však súvisí skôr s charakterom jednotlivých balíčkov ako s celkovou úspešnosťou v úlohe. Ako uvádzajú Bechara et al. (1997), telesné signály sa vo väčšej miere objavujú pri voľbe „nevýhodných“ balíčkov. Preto pomáhajú vyhýbať sa týmto balíčkom a tým byť v IGT úspešnejší. Aj naša štúdia ukázala, ako intuícia súvisí s voľbou určitých balíčkov. My sme tieto balíčky, ktoré preferovali intuitívni účastníci v našej verzii IGT, nazvali „bezpečné“. Naopak „riskantné“ balíčky volili intuitívni účastníci v menšej miere, ako tomu bolo u analytických osôb. Preto si dovoľujeme vysloviť záver, že intuícia nepôsobila v smere maximalizácie dlhodobej výhry, ale v smere vyhýbania sa rizikovejším a variabilnejším možnostiam.

### **Záver**

Kognitívny štýl, ako osobnostný faktor patrí v priebehu dospelosti k jednému z najsilnejších prediktorov múdrosti, spolu s otvorenosťou skúsenosti, tvorivosťou, ktoré sú zamerané na hodnotenie a posudzovanie informácií (Ruisel, 2006a). Charakteristiky kognitívneho štýlu sledujú individuálne rozdiely v kognitívnych procesoch, na základe ktorých sa získava poznanie a vo svojej podstate diskriminujú vlastnosti ležiace v centre procesov rozhodovania, pričom najčastejšie sa vychádza z toho, že jednotlivec v situácii neistoty a neurčitosti sa neriadi objektívnou, ale skôr subjektívnou pravdepodobnosťou (Sarmány-Schuller, 2009).

V prípade jednotlivých dimenzií kognitívnych štýlov nemusí ísť len o dospelých, možno priznať, že ide aj o nižšie vekové kategórie (napr. v dimenzii kognitívneho štýlu „závislosť-nezávislosť od poľa“ sa uvádza stabilita okolo piateho roku života človeka), u ktorých vhodná aplikácia niektorých z dimenzií kognitívnych štýlov vedie k úspešnému riešeniu nielen vybraných úloh, ale aj vhodnej stratégii napr. hodnotenia a zvládania záťažových situácií. Tak ako v centre intelektových štýlov, tak aj v centre kognitívnych štýlov, ležia procesy rozhodovania a riešenia problémov, ktoré sú typické a generalizovane aplikované postupy v narábaní s informáciami (Sarmány-Schuller, 1994).



Poukázali sme na významný podiel kognitívneho štýlu na procese rozhodovania, ktoré vedie k úspešnému riešeniu simulovaných situácií, napr. výberom optimálnej stratégie riešenia úlohy pri časovom tlaku, alebo v situácii, ktorá je založená na možnosti modifikácie stratégie podľa spätnej väzby. Výber optimálnej stratégie v procese rozhodovania má nepochybne dopad aj na finálne formy riešenia, a teda aj na naše schopnosti múdreho rozhodovania a správania.

### Literatúra

- Allinson, C. W., Hayes, J., 1996, The cognitive style index: A measure of intuition-analysis for organisational research. *Journal of Management Studies*, 33, 1, 119-135.
- Bačová, V., Jusková, T., 2009, Risky choice and affective forecasting: Loss aversion in two culturally different student samples. *Studia Psychologica*, 51, 4, 329-342.
- Bačová, V., Brezina, I., Lešniak, A., 2010, Anticipated loss aversion for small and large amounts of money in culturally different (Slovakia, Poland, Bolivia) university students samples. *Studia Psychologica*, 52, 4, 315-326.
- Bačová, V., 2011, Klasická a ekologická racionalita v rozhodovaní: Spor o heuristiky. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie II)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Baláž, V., 2009, *Riziko a neistota. Úvod do behaviorálnej ekonómie a financií*. Bratislava: Veda.
- Baláž, V., 2010, Prospektová teória a jej miesto v ekonomickom myslení. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie I)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Baláž, V., 2011, Príroda verzus výchova. Vplyv genetických, biologických, sociálnych a psychologických faktorov na toleranciu ekonomických rizík. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie II)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Bechara, A., 2004, The role of emotion in decision-making: Evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and Cognition*, 55, 30-40.

- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., Damasio, A. R., 1997, Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275, 1293-1295.
- Bechara, A., Damasio, A. R., 2005, The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision. *Games and Economic Behavior* [online], 52, 2, 336-372 [cit. 24.9.2010]. Dostupné na: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.114.1001&rep=rep1&type=pdf>
- Blais, A-R., Thompson, M. M., Baranski, J. V., 2005, Individual differences in decision processing and confidence judgments in comparative judgment tasks: The role of cognitive styles. *Personality and Individual Differences*, 38, 1701-1713.
- Blais, A-R., Weber, E. U., 2006, A Domain-Specific Risk-Taking (DOSPERT) scale for adult populations. *Judgment and Decision Making*, 1, 1, 33-47.
- Corr, P. J. 2001, Testing problems in J. A. Grays personality theory: A commentary on Matthews and Gilliland (1999). *Personality and Individual Differences*, 30, 333-352.
- Cropley, A. J., 1970, S-R psychology and cognitive psychology. In: P. E. Vernon (Ed.), *Creativity*. London: Penguin Education.
- Čavojová, V., 2010, Rola emócií v rozhodovaní a ekonomickom správaní. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie I.)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Damasio, A., 2004. *Hľadání Spinozy*. Praha: Dybbuk.
- Drobná, E., 2010, Teória duálnych procesov usudzovania. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie I.)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Flahaut, D., 1985, Les styles perceptive-cognitifs ou la differentiation psychologique: Un glossaire et un cadre conceptual. *Cahiers de Psychologie Cognitive*, 5, 6, 639-666.
- Gereková, E., Sarmány Schuller, I., 2005, Certainty-uncertainty and effect of socio-psychological training (Comparison Slovakia-Denmark). *Studia Psychologica*, 47, 1, 3-15.
- Gray, J. A., 1987, Perspectives of anxiety and impulsivity: a comentary. *Journal of Research of Personality*, 21, 493-509.
- Hablemitoglu, S., Yildirim, F., 2008, The relationship between perception of risk and decision making styles of Turkish university students: A descriptive study of individual differences. *World Applied Sciences Journal*, 4, 2, 214-224.

- Henželová, M., Sarmány-Schuller, I., 2009, Rizikové rozhodovanie a motivácia zdobenia tela. In: I. Sarmány-Schuller, E. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I.* (pp. 47-56). Nitra: FSVaZ UKF.
- Hrdinová, N., 2010, Význam emócií v procese rozhodovania v kontexte teórie duálneho spracovávaní informácií. In: M. Popelková, A. Juhásová, M. Pohánka, Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie: *5. medzinárodná konferencia doktorandov odborov Psychológia a Sociálna práca* (pp. 214-219). Nitra: UKF.
- Jones, E., Abramson, L., Singelman, J., Bohling, A., Hogan, M., Jones, C., 2002, Proneness to hypomania/mania symptoms or depression symptoms and asymmetrical frontal cortical responses to an anger-evoking event. *Journal of Personality and Social Psychology*. Dostupné na [www.ccsublishing.com/journals4a/mooddisorders.htm](http://www.ccsublishing.com/journals4a/mooddisorders.htm)
- Kagan, J., 1965, Reflection-impulsivity and reading ability in primary grade children. *Child Development*, 36, 609-628.
- Kagan, J., 1966, The generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology*, 71, 17-24.
- Kahneman, D., Tversky, A., 1979, Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Economica*, 47, 2, 263-292.
- Keefe, J. W., 1979, Learning style: An overview. In: J. W. Keefe (Ed.), *Student learning styles: Diagnosing and prescribing programs* (pp. 1-17). Reston, VA: National Association of Secondary School Principals.
- Klein, G. S., Schlesinger, H. J., 1951, Perceptual attitudes toward instability: I. Prediction of apparent movement experiences from Rorschach responses. *Journal of Personality*, 19, 289-302.
- Kostovičová, L., 2011, Bayesovské usudzovanie. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie II)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Kováčová, E., Sarmány-Schuller, I., 2008, Influence of the level of selected self-system components on decision-making in the experimental PDG situation. *Studia Psychologica*, 50, 1, 11-30.
- Langer, J., 1970, Werner's comparative organismic theory. In: P. H. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology. Vol. L*. New York: Wiley.
- Letovancová, E., 2011, Strategické rozhodovanie. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie II)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.

- Messick, S., 1976, Personality consistencies in cognition and creativity. In: S. Messick (Ed.), *Individuality in learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nábělková, E., Vajsová, L., Murgašová, M., 2009, Prokrastinácia vo vzťahu k perfekcionizmu a rozhodovaciemu štýlu. In: I. Sarmány-Schuller, L. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I.* (pp. 47-56). Nitra: FSVaZ UKF.
- Pettigrew, T. F., 1958, The measurement and correlates of category width as a cognitive variable. *Journal of Personality*, 26, 532-544.
- Pilárik, L., Sarmány-Schuller, I., 2005, Štýly rozhodovania z pohľadu osobnostných dimenzií J.Graya. In: I. Sarmány-Schuller, M. Bratská (Eds.), *Psychológia pre život - alebo ako je potrebná metanoia*. Zborník príspevkov z 23. Psychologických dní (pp. 186-190). Bratislava.
- Pilárik, L., Bodík, P., 2009, Heuristika afektu a percepcia rizika: Implikácie v prosociálnom správaní. In: I. Sarmány-Schuller, L. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I.* (pp. 23-31). Nitra: FSVaZ UKF.
- Pilárik, L., Krajčovičová, L., 2009, Emócie a posudzovanie rizika pri sexuálnom správaní. In: I. Sarmány-Schuller, L. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I.* (pp. 23-31). Nitra: FSVaZ UKF.
- Pilárik, L., Sarmány-Schuller, I., 2009, Emotional intelligence and decision-making of female students of social work in the Iowa Game Task. *Studia Psychologica*, 51, 4, 319-328.
- Pilárik, L., Sarmány-Schuller, I., 2011, Personality predictors of decision-making of medical rescuers. *Studia Psychologica*, 53, 2, 175-184.
- Riding, R., Rayner, S., 1998, *Cognitive styles and learning strategies (Understanding style differences in learning and behaviour)*. London: David Fulton Publishers.
- Rokeach, M., 1960, *The open and closed mind*. New York: Basic books.
- Ruisel, I., 2000, *Základy psychologie intelligence*. Praha: Portál.
- Ruisel, I., 2005, *Múdrosť v zrkadle vekov*. Bratislava: Ikar.
- Ruisel, I., 2006, About the effect of rational, dialectical and critical thinking on wisdom. *Studia Psychologica*, 48, 2, 81-93.
- Ruisel, I., 2006a, Inteligencia v prežívaní subjektu. In: I. Ruisel a kol., *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava: Slovak Academic Press.

- Ruisel, I., 2006b, Od kognitívnych štýlov k mentálnej sebaregulácii. In: I. Ruisel a kol., *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: Slovak Academic press.
- Sarmány-Schuller, I., 1994, Kognitívne štýly a coping. In: Z. Ruiselová, E. Ficková (Eds.), *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Sarmány-Schuller, I., 2009, Rozhodovanie ako problém súčasných psychologických výskumov. In: *IV. medzinárodná konferencia doktorandov odborov Psychológia a Sociálna práca*, Nitra. Dostupné na: [http://www.kpsv.fsvaz.ukf.sk/PhD\\_konf\\_zbornik\\_2009/SUBORY/PDF/01\\_Sarmany.pdf](http://www.kpsv.fsvaz.ukf.sk/PhD_konf_zbornik_2009/SUBORY/PDF/01_Sarmany.pdf)
- Sarmány-Schuller, I., Šimúth, J., 2006, Impact of students' cognitive style characteristics on the perception of barriers in online education. *Studia Psychologica*, 48, 3, 265-272.
- Sarmány-Schuller, I., 2010, Decision-making under time pressure in regard to preferred cognitive style (Analytical-intuitive) and study orientation. *Studia Psychologica*, 52, 4, 285-290.
- Sarmány-Schuller, I., Šimúth, J., Hrmo, R., Krpáľková Krelová, K., Chmelárová, Z., 2010, Analyticko-intuitívny kognitívny štýl a rozhodovanie v časovom tlaku. In: I. Sarmány-Schuller, L. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií II*. Nitra: FSVaZ UKF.
- Sarmány-Schuller, I., Kuračka, P., (in press), Dimenzia kognitívneho štýlu „Analytický-intuitívny“ a úspešnosť riešenia problému v experimentálnej IGT situácii.
- Slyšková, I., Pilárik, L., 2010, Rozhodovanie a intuícia manažérov z perspektívy teórie kognitívneho a experienciálneho self. In: I. Sarmány-Schuller, L. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií II*. Nitra: FSVaZ UKF.
- Sternberg, R. J., 1988, *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York: Viking.
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L., 1997, Are cognitive styles still in style? *American Psychologist*, 52, 7, 700-712.
- Stranovská, E., 2009, *Mosty, prieniky a perspektívy efektívneho štúdia I (Úvod do psycholingvistických a sociálnolingvistických vied)*. Nitra: ASPA.
- Stranovská, E., 2009, *Mosty, prieniky a perspektívy efektívneho štúdia II (Výskumné sondy v aplikovanej sociálnej psychológii)*. Nitra: ASPA.
- Stríženec, M., 2011, História, aplikácie a hodnotenie koncepcie „naturalistické rozhodovanie“. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie*.

- vanie (*Pohľady psychológie a ekonómie II*). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Sušienková, K., 2009, Možnosti interdisciplinárneho prístupu v analýze rozhodovania ekonomických problémov. In: I. Sarmány-Schuller, Ľ. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I*. (pp. 23-31). Nitra: FSVaZ UKF.
- Šinský, M., 2010, Taxonómia sklonov k chybám. In: V. Bačová (Ed.), *Rozhodovanie a usudzovanie (Pohľady psychológie a ekonómie I)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Šukolová, D., Sarmány-Schuller, I., 2009, Menštruačný cyklus ako ovplyvňujúci factor preferencií pri výbere partnera: Percepčia podstupovania rizika. In: I. Sarmány-Schuller, Ľ. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I*. (pp. 23-31). Nitra: FSVaZ UKF.
- Šukolová, D., Sarmány-Schuller, I., 2011, Fluctuating perception of selected risk situations with respect to hormonal changes during menstrual cycle. *Studia Psychologica*, 53, 1, 3-12.
- Terek, M., 2009, Princíp maximalizácie očakávanej užitočnosti v rozhodovaní. In: I. Sarmány-Schuller, Ľ. Pilárik, E. Jurišová (Eds.), *Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií I*. (pp. 23-31). Nitra: FSVaZ UKF.
- Werner, H., 1967, The concept of development from a comparative and organismic point of view. In: D. E. Harris (Ed.), *The concept of development an issue in the study of human behaviour*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Witkin, H. A., 1962, *Psychological differentiation: Studies of development*. New York: Wiley.

## AKO (MÚDRO) PREŽÍVAŤ STARNUTIE?

Damián KOVÁČ

*„The page wisdom in aging does not exist. You can ask for it to be created...“ Neúspešný som bol v elektromédiách aj pri hľadaní iných variantov môjho záujmu. So starnutím sa ponúkajú len pomenovania ako aktívne starnutie, úspešné starnutie, neproblémové starnutie, predčasné starnutie, zdravé starnutie, primárne a sekundárne starnutie, šedivé starnutie, kaskádovité starnutie, umenie starnúť atď. Napriek mojej pochybnosti o existencii „happy aging“ predpokladám, že navzdory fenoménu starnutia nájdeme v kultúre ľudstva geniálnych mysliteľov, filozofov, umelcov, vedcov, technikov, filantropické, charismatické osobnosti, ktoré žili 80, 90 a viac rokov. Pravda, či prežívali a prežívajú čo i len spokojnosť so svojím životom v pokročilom veku, o tom niet validných dôkazov. Na druhej strane sú tu výpovede obyčajných storočných kmetov a stareníek, ktoré príležitostne prinášajú médiá. Na otázku čomu oni sami vďačia za dlhovekosť, odpovedajú až príliš variantne: niektorí boli vegetariánmi, iní jedli všetko, ale najmä ryby, jedni nepili alkoholické nápoje iní áno, ale triezvo, daktori žili vysoko v horách, iní zase pri mori, mnohí boli religiózni, žili v početných rodinách, neprestali telesne pracovať atď.*

Zo štúdií kultúrnych antropológov sa dozvedáme viacero pozoruhodných, ba priam bizarných prostriedkov ako si aj v pokročilom veku zabezpečiť dobrý život. V starom Tibete sa radilo prehltnúť denne niekoľko kvapiek alkoholu s vylúhovaným cesnakom. Starovekí gréci boháči utrácali nemalé peniaze za kúpeľ v „panenskom mlieku“. Stredoveký bylinný liek – lektvar, hoci bol namiešaný z niekoľko desiatok komponentov, bol najúčinnjší, ak med bol z Afriky, horec z Kréty a boli v ňom kúsky jedovatých hadov zo Sparty, korenie z Galie, Skýtie, Macedónie a (čuduj sa svete) chĺpky z kentaura (Hovorka, 1986).

Iné akoby protikladné úsilie, t. j. vyhnúť sa negatívam starnutia sa koncentruje na čo najdlhšie uchovanie mladosti. Hľadanie elixíru mladosti bolo typické pre stredovek. Populárne bulletiny sú však aj v súčasnosti plné osvedčených rád ako nezostarnúť. No koniec koncov to nefunguje. Poučuje o tom už mytologický príbeh o Eós – prekrásnej gréckej bohyni svitania, ktorá sa osudovo zamilovala do Orióna – syna Poseidona – boha mora. Tejto ľúbosti však nepriala žiarlivá Afrodita – bohyňa lásky a krásy, Eós prekliala. A keď potom, čo Dionýzos – boh vína Orióna oslepil, pochabá Eós sa vášnivo zamilovala do syna trojského kráľa Thitona. Prosila najvyššieho boha, aby svojmu milému daroval nesmrteľnosť; vyhovel, avšak tak, že Thitonovi síce nesmrteľnosť udelil, no nedal mu stálu mladosť. Thitonos žil dlho, postupne však chradol, šedivel a scvrkával sa až sa scvrkol; satirik dodáva, že až na cvrčka a údajne cvrka tam dodnes (Hovorka, 1986).

## Z biológie starnutia

Aj keď sa na základe univerzálnej skúsenosti sveta treba vysporiadať s realitou, že raz umrieme, jednako veľká „zvídavosť“ relevantných výskumníkov je už po celé storočia zameraná na hľadanie príčin zániku života ľudských jednotlivcov. Treba priznať, že väčšina týchto aktivít sa uskutočňuje s laboratórnymi zvieratami, takže prenášanie týchto poznatkov na ľudí má svoje obmedzenia. Tie vyplývajú zo skutočnosti, že človek ako jediná bytosť v živočíšnej ríši vie, že raz umrie (napriek zdaniu, že mnohí z nás dospelých žijú tak, akoby smrťou nebolo). To súčasne znamená, že máme do značnej miery pod kontrolou a do istej miery aj pod psychickou reguláciou vedenie nášho života, teda aj vlastné starnutie, ktoré môžeme urýchliť, spomaliť, optimalizovať, resp. pridať mu zmysel.

Chcem so sklonenou hlavou pred „múdrosťou“ prirodzeného zákona života konštatovať, že **veda nedisponuje validnými poznatkami o príčine (-ách?) smrti živých jedincov, teda aj človeka**. Aj keď postupne vzniklo niekoľko desiatok biologických teórií starnutia, univerzálne platí len to, že dĺžka života je druhovo a rodovo podmienená. Dozvedáme sa už aj z populárnych médií, že najdlhší vek napr. včelej kráľovnej je 7 rokov, kapra 20, hada 30, psa 25, papagája 70 rokov. Podobne súčasníkoví pripadá až neuveriteľným, že na starom kontinente bola priemerná dĺžka ľudského života v 16. stor. len 20 rokov, v 18. stor. 23, v 19. stor. 40; až v 2. polovici 20. stor. vzrástla, pravda, diferencovane v rôznych krajinách, nad 50 rokov (Tvaroh, 1984). Z tohto pohľadu sa zdajú až príliš extrémne údaje o neobyčajnej dĺžke života niektorých preslávených osobností našej kultúry: vyše 100 rokov žili napr. Tizian, K. Brunhofer, J. Š. Kubín, náš P. Danišovič, J. Švejcár a dodnes žije aj záchranca stoviek židovských detí za 2. svetovej vojny Nicolas Winton; 90 a viac rokov dožili Hippokrates, A. Schweitzer, W. Churchill, J. Sibelius, G. B. Shaw, náš K. Matulay, V. Karfík a ďalší.

Z biologických prístupov k starnutiu sa stala právom najznámejšou **genetická teória**; potvrdzuje ju totiž aj bežná skúsenosť o generačnej dlhovekosti predkov až do 2. pokolenia. Hneď však treba dodať, že táto teória nemá vysvetlenia na bazálnej úrovni života.

O tú sa usilujú viaceré **bunkové teórie**. Z nich majú širšiu platnosť tie, ktoré osvetľujú tak rast ako aj zánik buniek. Už dávnejšie sa zistilo, že autentické samorozmnožovanie buniek má istú hranicu, po ktorej už prestáva fungovať. Či je to preto, že sa skracujú tzv. telomery, či preto,



že dochádza k poškodeniu DNA látok, alebo ide o neschopnosť kmeňových buniek naplniť príslušné tkanivá, nevieme nateraz dostatočne spofaľhivo. Vieme len o tom, aké rozdiely v involučných procesoch platia pre jednotlivé tkanivá, orgány a funkcie organizmov. Pochopiteľne, je to involúcia mozgu ako centrálného orgánu tela človeka, ktorá je tu v centre pozornosti výskumníkov.

Moderné technológie ako napr. počítačová tomografia preukázali, že **starnutím dochádza k rozpínaniu mozgových komôr**. Súčasne sa zistilo, že v jednotlivých regiónoch mozgu dochádza k zmenšovaniu objemu, a to ročne o 1%. Významné zmeny vo fungovaní mozgu možno pripísať **znižovaniu plasticity**; platí tu známy princíp o zakrpatievaní toho, čo sa nepoužíva. No zoslabenie kognitívnych funkcií nespôsobuje smrť buniek (denne okolo 1000 neurónov), ale **narušovanie synaptických spojov**, v základe ktorých sú zložité biochemické zmeny. Z nich má závažné dôsledky tzv. oxidačný stres spôsobujúci kumulačné zmeny voľnými radikálmi, ďalej neurotransmitery, predovšetkým dopamín.

Histologicko-koncízne platí, že involúcia prevláda nad evolúciou v ľudskom organizme vtedy, ak prevahu nadobúda stroma (nefunkčné spojovanie tkaniva) nad parenchýmom - funkčnými tkanivami.

Keďže mozog sídli v hlave ľudského tela, hlava, resp. tvár starnúceho človeka sa stáva najbežnejším terčom nášho vnímania a dojmov o druhých. Navyše tvár má aj významnú komunikačnú funkciu, je totiž čitateľným prejavom prežívaných emócií, ba dokonca aj niektorých komplexných psychických stavov; nie bezdôvodne sa zdôrazňuje osobitosť styku „z tváre do tváre“. Starnúcim však ubúda lesk očí, za to sa však zvyšuje činnosť slzných žliaz, čo súčasne spôsobuje známe „starecké posmrkávanie“. **Ostroť zraku**, ktorá sa v našich podmienkach zhoršuje už v strednej dospelosti, patrí k najčastejším involučným zmenám zrakových funkcií. V minulosti sa hovorilo o šeroslepote, v súčasnosti sa často stretávame so sťažnosťami starnúcich na to, že nestihnú prečítať titulky na televíznej obrazovke; tieto vraj „neľudsky rýchlo bežia“ – tak zvykli starnúci v pokročilom veku odbaviť vlastnú zníženú pohotovosť vnímania zrakom, v danom prípade zrakovej hľadacej činnosti.

Involučné zmeny na hlave človeka prebiehajú v súčasnej „bielej“ populácii už v ranej dospelosti. Okrem šedivenia a stenčovania vlasov je to lysinka, pomenovaná po starovekom filozofovi ako hypokratovská lysina; po päťdesiatke má ju väčšina mužov, nie však žien. Z toho sa usudzuje, že plešivosť patrí k druhotným mužským pohlavným znakom. Napriek tomu „holá lebka“ v súčasnosti u nás prináleží k modernému

štýlu najmä mladších mužov, paradoxne spolu so značne neoholenou bradou. V protiklade s tým bohatosť zdravých vlasov u žien sa stáva eroticky ladeným mediálnym evergreenom na používanie podporných rastových prostriedkov.

Celkový vzhľad tváre starnúcich nápadne menia kožné záhyby krku, tzv. druhá i tretia brada; z podobných príčin vznikajú a prehlbujú sa aj vrásky na tvári spolu s tzv. vačkami pod očami. Pozorovateľným, avšak odborne málo vysvetleným javom, je zväčšovanie ušných boltcov u starnúcich; veľké uši síce symbolizujú somáríka, no u starnúcich zrejme uľahčujú príjem zvukových vln. Napriek tomu s pokročilým vekom sa **rapídne znižuje sluchová ostrosť**; psychická nedoslýchavosť sa mení na psychickú hluchotu, ktorú pravdepodobne zapríčiňuje spomalená látková premena v relevantnom nervovom centre. Tento hendikep vyvoláva celý rad defektov v komunikácii; nepomáha iba zvyšovanie intenzity hlasu spoluhovoriaceho, treba znížiť tempo – rýchlosť hovorenia, meniť kadenciu a moduláciu, aby došlo k ozajstnému dialógu. Starnúci nerozumejú dosť dobre napr. moderátorom v rozhlase, ktorí sa priam pretekajú v rýchlosti rečovej produkcie. Podobne sú zaskočení dešifrovať rečové prejavy, ak v pozadí je šum, hoci aj hudba. Tí, čo predtým bežne pozerali zahraničné filmy, prepínajú TV prijímač, pretože strácajú kompetenciu dobre tomu rozumieť. Na dôvažok, neradi telefonujú, najmä s neznámymi.

Na účet involučných zmien prebiehajúcich v hlave človeka nemožno obísť zuby. Už dávno neplatí, že dospelý človek má 32 zubov. O tejto skutočnosti som sa presvedčil na vzorkách tisícov vysokoškolákov. Tento antropologický znak má však v súčasnosti kompenzáciu, keď so starnutím prichádza **stav absolútnej absencie prirodzených zubov**. Čiastkové alebo úplne protézy sú síce istou náhradou za viaceré prirodzené funkcie zubov v živote človeka, jednako prinášajú aj viaceré psychologické problémy; nejde len o jedenie, hygienu, ale aj tvorbu reči. „By the way“ – umelé zuby síce nebolia, možno s nimi všeličo pokrývané konzumovať a hlavne rečovo obstojne komunikovať; avšak, aj bozkávať sa ako predtým?!

\*

V stručnom pohľade na biologické základy starnutia sme sa z pragmatických dôvodov zamerali predovšetkým na „hlavovú oblasť“. Prirodzene, **starne aj srdcovocievny systém, dýchacia sústava, zažívací trakt, kosti a svaly, endokrinné žľazy atď**. Napriek tomu, že vyústenie

života do smrti môže v dôsledku starnutia zapríčiniť hociktorý z nich, ich väzba na psychickú realitu v človeku je len nepriama. Zámerne som sa tu vyhol tradícii ľudovej psychológie, podľa ktorej sú sexuálne aktivity akoby hlavným kritériom (chválou) nestarnúceho života mužov; výdatne na tom zarábajú výrobcovia afrodisiakov, ktorými je plný mediálny marketing. Pravda je však taká, že aj príslušné systémy prirodzene vekovosťou vyhasínajú a znásilňovanie ich aktualizácie prináša viac problémov a rizík ako potešenia.

### Starnúci v spoločnostiach

Bez ohľadu na dĺžku života jednotlivcov, v každej etape vývoja ľudskej spoločnosti boli v nej okrem dospelých aj deti a starnúci. Vedúce sociálne roly mali, pravdaže, vždy dospelí, ktorí vytvárali aj postoje ako k deťom, tak aj k starnúcim. Život jedinca však nemal svojho času väčšiu cenu ako prežitie celku. Preto v hraničných situáciách, ak sa vyčerpali loviská alebo aj pastvy, nedalo sa čakať na prirodzenú smrť zoslabnutých starých. Inokedy prestarnutí s ubúdajúcimi silami blízko smrti, za samí o ňu pričínili odplavením do „večných lovisk“, ako o bývalých Eskimákoch informovali viacerí cestovatelia.

Posun z negatívnych k pozitívnym postojom k starnutiu sa udial už v starodávnych kultúrach. Takto sa v starovekej Číne starnúcim prejavovala nielen úcta, ale aj pomoc, láska a obdiv; napr. po smrti otca truchlili jeho synovia aj niekoľko rokov. Podobne tak bolo v ríšach faraónov a v dávnom arabskom svete; osobitne si tu vážili starnúcich učiteľov a lekárov. V židovskej kultúre, na ktorú nadväzovala aj kresťanská morálka, sa úcta k starnúcim dostala medzi základné povinnosti. Podľa Starého zákona mohol byť ten, kto si nectí rodičov, aj ukameňovaný. Kresťanský dekalóg svojím 4. príkazom „ctí otca svojho i matku svoju“ kvalifikoval náprotivok toho ako ťažký hriech. V časoch rozkvetu gréckej a rímskej kultúry sa však popri pozitívach generačných postojov k akémukoľvek životu, vyskytli aj negatíva; v Sparte sa údajne kántrili slabšie vyvinutí novorodenci hodením zo skaly do rokle, v starom Ríme zas hádzali vysilených starcov z mostov do rieky.

Preskočme minulosť a vstúpme do novoveku civilizačne vyspelých krajín, konkrétne do ostatných dvoch storočí. Došlo v nich nielen k prudkému nárastu populácie, ale aj k značným zmenám vekovej štruktúry obyvateľov. Bez toho, aby sa tu zachádzalo do podrobností populačnej explózie, **predlžovanie veku, teda starnutie, je najkrikľavejšou**

**charakteristikou populačného vývoja civilizačne vyspelých krajín.** Pomer jedincov nad 65 rokov s tými pod 15, t. j. starnúcich a detí, sa v priebehu ostatných 200 rokov radikálne zmenil. Kým koncom 19. stor. pripadalo zhruba 7 detí na jedného starnúceho, v ďalších rokoch sa tento pomer zvrhol takto (Pečjak, 1998):

1910 → 1 : 6,4  
1925 → 1 : 1,41  
1939 → 1 : 1,3  
1950 → 1 : 1,23  
1980 → 1 : 1

Tieto čísla možno interpretovať tak, že postupne sa rodilo menej a menej detí, čo je síce pravda, ale aj tak, že vek dospelých, teda pribúdanie starnúcich pravidelne narastalo. Dokumentujú to už tentoraz presné údaje o zvyšovaní „life expectancy“ (po slovensky nádej na dožitie) obyvateľov Slovenska, Čiech a potom aj krajín EÚ.

Údaje v tab. 1 možno sumarizovať takto:

- 1) Potvrďuje sa známy trend zo sveta, že aj ženy na Slovensku žili na rozhraní storočí dlhšie ako ich mužskí rovesníci, a to zhruba o 7 až 8 rokov.
- 2) Ako muži tak aj ženy v SR mali v kritériu dĺžky života v porovnaní s populáciou v Českej republike kratší život približne o 2-3 roky.
- 3) Obe populácie (SR a ČR) však mali v porovnaní s krajinami EÚ nádej na prežitie menšiu, a to muži o zhruba 5-6 rokov a ženy o 3-4 roky.

Odpusťme si tu diskusiu, prečo je to tak. Navyše natíska sa aj takýto pohľad: nejde o to, ako dlho žiť, ale o to, ako žiť kvalitne – a v tom by sa uvedené rozdiely ukázali ostrejšími.

Z analýzy minulosti vyvodzujú demografi aj prognózy pre budúcnosť, ktorým sa pripisuje hodnota trendov. Už dávnejšie sa o to pokúsili príslušní odborníci v hospodársky najvyspelejšom štáte sveta – v USA.

Tab. 1.

Rok	Nádej na dožitie - M			Nádej na dožitie - Ž			Priemerný vek - medián			Index starnutia		
	SR	ČR	EU27	SR	ČR	EU27	SR	ČR	EU27	SR	ČR	EU27
1980	66,79	66,86		74,24	73,98		29,0	33,1		39,7		
1981	66,80	67,22		74,64	74,45		29,2	33,3		38,5		
1982	66,99	67,34		74,72	74,53		29,5	33,5		37,0		
1983	66,66	67,07		74,52	74,36		29,7	33,7		35,4		
1984	66,78	67,36		74,90	74,56		30,0	33,9		35,6		
1985	66,91	67,53		74,75	74,83		30,2	34,2		35,9		
1986	67,07	67,52		74,97	74,73		30,5	34,4		36,7		
1987	67,25	67,90		75,12	75,27		30,7	34,6		37,8		
1988	67,13	68,16		75,49	75,45		31,0	34,9		39,1		
1989	66,88	68,16		75,37	75,50		31,2	35,1	35,2	40,3		
1990	66,65	67,57		75,42	75,48		31,5	35,4	35,4	41,4		
1991	66,78	68,25		75,21	75,81		31,6	35,6	35,7	42,4		
1992	67,57	68,57		76,28	76,29		31,9	35,8	36,0	43,8		
1993	68,36	69,30		76,67	76,53		32,1	36,0	36,2	45,3		
1994	68,34	69,55		76,49	76,75		32,4	36,2	36,5	47,2		
1995	68,39	69,74		76,35	76,76		32,7	36,4	36,8	49,1		
1996	68,90	70,40		76,80	77,47		33,0	36,6	37,1	51,2		
1997	68,91	70,50		76,79	77,60		33,3	36,8	37,4	53,4		
1998	68,63	71,20		76,74	78,20		33,6	37,1	37,7	55,4		
1999	68,95	71,50		77,03	78,30		33,9	37,3	38,0	57,5		
2000	69,14	71,70		77,22	78,50		34,3	37,6	38,3	59,8		
2001	69,51	72,10		77,54	78,60		34,4	37,9	38,6	60,8		
2002	69,77	72,10	74,50	77,57	78,70	80,90	34,7	38,2	38,9	63,2		
2003	69,77	72,00	74,60	77,62	78,60	80,80	35,0	38,5	39,2	65,7		
2004	70,29	72,60	75,20	77,83	79,20	81,50	35,3	38,7	39,5	68,1		
2005	70,11	72,90	75,40	77,90	79,20	81,50	35,6	38,9	39,8	70,7		
2006	70,40	73,50	75,80	78,20	79,90	82,00	35,9	39,1	40,1	73,5		
2007	70,51	73,80	76,10	78,08	80,20	82,20	36,2	39,1	40,3	76,0		
2008	70,85	74,10	76,40	78,73	80,50	82,40	36,5	39,2	40,6	78,3		
2009	71,28	74,20		78,74	80,50		36,9	39,4	40,9	80,0		
2010	71,62	74,50		78,84	80,90		37,2	39,6		81,0		

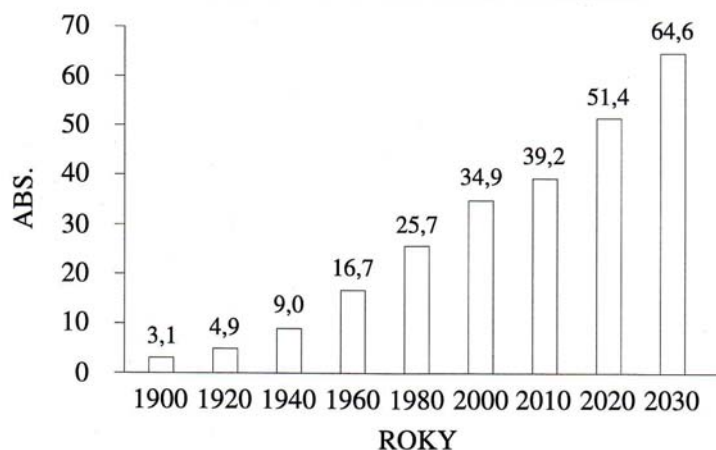
Zdroj: Štatistický úrad SR, Eurostat

*Legenda: Nádej na dožitie je priemerný počet rokov, ktoré novorodenec môže očakávať, že bude žiť, ak sa celý jeho život bude riadiť súčasnými činiteľmi úmrtnosti (veku špecifickými pravdepodobnosťami úmrtia).*

*Priemerný vek je vážený aritmetický priemer podľa početnosti obyvateľstva v jednotlivých vekoch.*

*Index starnutia je pomer počtu obyvateľov vo veku 65 rokov a viac na 100 obyvateľov vo veku 0-14 rokov.*

**POČET JEDNOTLIVCOV (V MILIÓNOCH)  
V USA STARŠÍCH AKO 65 ROKOV**



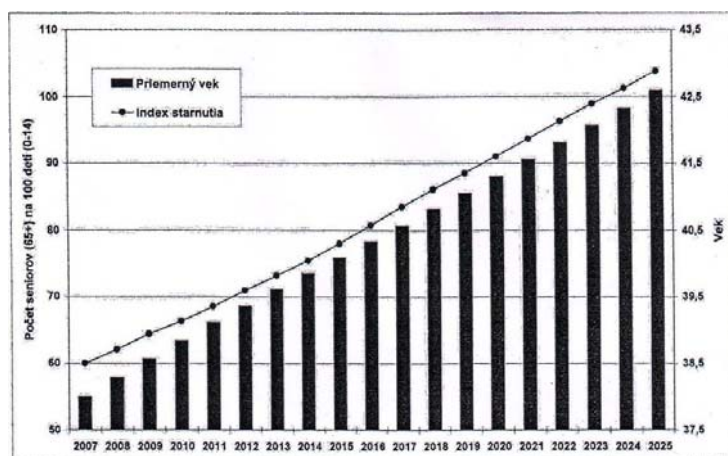
Obr. 1. Počet severoamerických občanov od 65 rokov a viac v miliónoch od r. 1900 v interpolácii do r. 2030

Ak by takáto prognóza mala platiť aj pre iné krajiny, malo by to ne-dozierné dôsledky na sociálnu sféru a vôbec celkový život bohatých štátov. Pochopiteľne, aj Slovensko sa v zmysle podobných prognóz začína meniť na „krajinu stareniek a starcov“, ako o tom vypovedali už medializované prognózy Slovenského štatistického úradu. Kým napr. r. 2000 pripadalo na 100 detí 81 obyvateľov starších ako 60 rokov, r. 2010 došlo k inverzii, t. j. k prevahe starších nad deťmi. R. 2008 vypracoval Prognostický ústav SAV za účinnej spolupráce s externými odborníkmi všestrannú prognózu Slovenska do r. 2025. Z kapitoly o demografii, ktorej autormi sú B. Bleha a B. Vaňo, vyberáme jednu tabuľku údajov a dve ikonické zobrazenia.

Tab. 2. Hlavné výsledky prognózy vývoja obyvateľstva do r. 2025

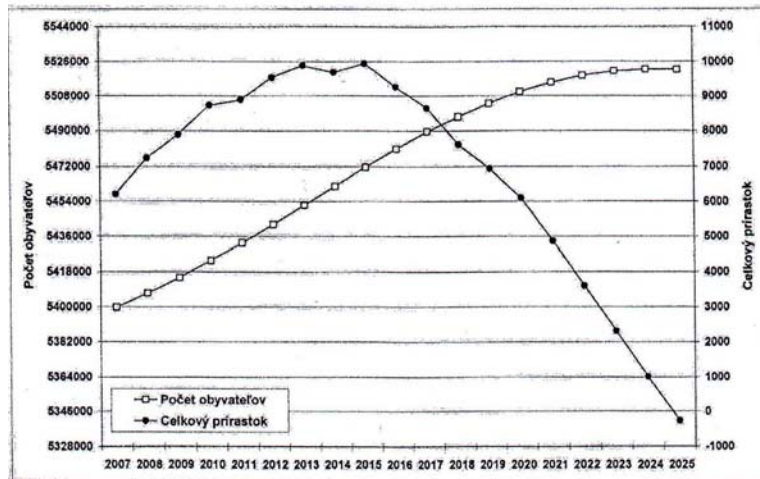
Rok	Živo-narodení	Zomretí	Prírodný prírastok	Migračné saldo	Celkový prírastok	Počet obyvateľov	Priemerný vek
2007	54498	51655	2843	3367	6210	5399847	38,00
2008	55423	51839	3584	3649	7233	5407080	38,29
2009	56117	52150	3967	3925	7892	5414972	38,57
2010	57074	52546	4528	4203	8731	5423703	38,84
2011	57376	52969	4407	4485	8892	5432595	39,10
2012	58190	53412	4778	4760	9538	5442133	39,36
2013	58714	53857	4857	5029	9886	5452019	39,61
2014	58648	54271	4377	5308	9685	5461704	39,85
2015	59032	54672	4360	5589	9949	5471653	40,09
2016	58472	55057	3415	5850	9265	5480918	40,33
2017	57935	55422	2513	6142	8655	5489573	40,57
2018	56985	55779	1206	6412	7618	5497191	40,81
2019	56397	56142	255	6680	6935	5504126	41,05
2020	55616	56493	-877	6976	6099	5510225	41,30
2021	54491	56863	-2372	7241	4869	5515094	41,55
2022	53337	57256	-3919	7520	3601	5518695	41,81
2023	52189	57670	-5481	7792	2311	5521006	42,07
2024	51068	58129	-7061	8068	1007	5522013	42,33
2025	50007	58626	-8619	8351	-268	5521745	42,60

Niet tu miesta na podrobný komentár. Z údajov tabuľky však je evidentné, že v najbližších 15 rokoch bude populačné starnutie obyvateľstva SR kontinuálne pokračovať pri zachovávaní relatívne stabilného počtu obyvateľov. No dá sa očakávať, že už r. 2025 sa procesy úbytkov a starnutia obyvateľstva SR začnú urýchľovať.



Obr. 2. Trendy starnutia obyvateľstva SR do r. 2025

Komentár: Ukazovatele starnutia vykazujú trend intenzívneho starnutia; priemerný vek sa zvýši zhruba o 4,6 rokov a index starnutia presiahne okolo r. 2025 hodnotu 100. To teda znamená, že počet obyvateľov v neproduktívnom veku bude v porovnaní s produktívnymi po prvý raz historicky vyšší. Hneď však sa mi žiada spresniť, že chápanie človeka ako producenta hodnôt finančne oceňovaných na pracovnom trhu je redukcionistické a hrubo porušujúce etické princípy; o tom však neskôršie.



Obr. 3. Prognóza zmien počtu obyvateľov SR s klesajúcim prírastkom

Doteraz uvedené skutočnosti o zmenách vekovej štruktúry v spoločnostiach na rozhraní milénia sú bázou, z ktorej sa odvíjajú rôzne sociálne a právne zákony jednotlivých štátov; zamerané sú nielen na produktívne pracujúcich, ale aj na rôzne hendikepovaných jedincov, na rodiny a inštitúcie, na zdravotnícku a sociálnu starostlivosť odkázaných. Hlásim sa k tým, ktorí aktivity zohľadňujúce starnutie pokladajú za jedno z popredných kritérií vyspelosti štátov, ich pokrokovosti z hľadiska vývoja humanizmu.



Nielen globalizácia, ale aj jedinečná geografická poloha Slovenska v „srdci“ Európy provokuje porozhliadnuť sa, ako je to so starnutím v súrodných krajinách, resp. v EÚ (Eurostat yearbook 2006-2007).

Tab. 3. Nádej na prežitie („Life expectancy at birth“)

	Male					Female						
	1994	1996	1998	2000	2002	2004	1994	1996	1998	2000	2002	2004
EU-25	72.6	73.2	73.5	74.4	75.0	75.6	79.5	79.9	80.2	80.8	81.2	81.7
EU-15	73.8	74.2	74.6	75.4	75.9	76.6	80.3	80.6	80.9	81.4	81.7	82.2
Euro area	73.7	74.1	74.6	75.4	75.9	76.7	80.5	80.9	81.2	81.6	82.0	82.5
Belgium	73.4	73.8	74.3	74.6	75.1	:	80.1	80.5	80.5	80.8	81.1	:
Czech Republic	69.5	70.4	71.1	71.6	72.1	72.6	76.6	77.3	78.1	78.4	78.7	79.0
Denmark	72.7	73.1	73.9	74.5	74.8	75.2	78.1	78.2	78.8	79.3	79.5	79.9
Germany	73.1	73.6	74.5	75.0	75.4	75.7	79.6	79.9	80.6	81.0	81.2	81.4
Estonia	61.0	64.7	64.6	65.6	65.3	:	73.1	75.7	75.6	76.4	77.1	:
Greece	75.2	75.1	75.4	75.6	76.4	76.6	80.2	80.4	80.4	80.5	81.1	81.4
Spain	74.3	74.4	75.1	75.8	76.2	77.2	81.4	81.7	82.1	82.5	82.9	83.8
France	73.7	74.1	74.8	75.3	75.8	76.7	81.8	82.0	82.4	82.7	83.0	83.8
Ireland	73.0	73.1	73.4	73.9	75.2	76.4	78.6	78.7	79.0	79.1	80.3	81.2
Italy	74.6	75.3	75.7	76.6	76.8	:	81.0	81.4	81.8	82.5	82.9	:
Cyprus	:	:	75.3	:	:	76.6	:	:	80.4	:	:	81.7
Latvia	59.3	63.3	63.8	65.0	64.8	65.5	72.7	74.9	74.9	76.0	76.0	77.2
Lithuania	62.6	64.7	66.0	66.8	66.3	66.4	74.8	75.8	76.6	77.4	77.5	77.8
Luxembourg	73.2	73.3	73.7	74.8	74.9	76.0	79.7	79.9	80.5	81.1	81.5	82.2
Hungary	64.8	66.1	66.1	67.4	68.4	68.6	74.2	74.7	75.2	75.9	76.7	76.9
Malta	74.9	74.9	74.4	76.2	75.9	:	79.1	79.8	80.1	80.3	81.0	:
Netherlands	74.6	74.7	75.2	75.5	76.0	76.4	80.3	80.3	80.6	80.5	80.7	81.1
Austria	73.2	73.7	74.5	75.1	75.8	76.4	79.6	80.1	80.8	81.1	81.7	82.1
Poland	67.5	68.1	68.9	69.7	70.4	70.0	76.1	76.6	77.3	77.9	78.7	79.2
Portugal	71.8	71.4	72.2	73.2	73.8	74.9	78.7	78.8	79.3	80.0	80.5	81.4
Slovenia	69.9	70.8	69.9	72.3	72.6	73.5	77.8	78.3	77.8	79.7	80.5	80.7
Slovakia	68.3	68.9	68.6	69.1	69.8	70.3	76.5	76.8	76.7	77.4	77.7	77.8
Finland	72.8	73.0	73.5	74.2	74.9	75.3	80.1	80.5	80.8	81.0	81.5	82.3
Sweden	76.1	76.5	76.9	77.4	77.7	78.4	81.4	81.5	81.9	82.0	82.1	82.7
United Kingdom	74.1	74.3	74.8	75.4	75.9	:	79.3	79.5	79.7	80.2	80.5	:
Bulgaria	:	67.1	:	68.4	68.9	68.9	:	74.3	:	75.1	75.6	76.0
Croatia	:	:	:	70.5	71.2	72.0	:	:	:	77.8	78.3	79.0
Romania	65.7	65.2	65.5	67.7	67.5	67.7	73.4	73.0	73.3	74.6	74.9	75.1
Turkey	:	:	:	:	:	68.8	:	:	:	:	:	71.1
Iceland	77.1	76.5	77.7	78.4	78.7	79.2	81.2	81.2	81.5	81.8	82.5	82.7
Liechtenstein	:	:	:	78.7	:	:	:	:	:	:	82.1	:
Norway	74.9	75.4	75.6	76.0	76.4	77.5	80.6	81.0	81.3	81.4	81.5	82.3
Switzerland	75.2	75.9	76.3	76.9	77.8	78.6	81.7	82.0	82.4	82.6	83.0	83.7

The mean number of years that a newborn child can expect to live if subjected throughout his life to the current mortality conditions (age specific probabilities of dying).

Ako vidieť, Slovensko figuruje v oboch štatistikách prognosticky dosť pozoruhodne. Kým v r. 1960 malo zo všetkých krajín najmenej starnúcich (len 7,2%), r. 2000 sa už v tomto ukazovateli starnutia priblížilo k ostatným krajinám EÚ; v r. 2050 sa predvída, že sa už „vyrovnáme“ s ostatnými krajinami, pretože zhruba každý tretí obyvateľ SR bude mať 65 a viac rokov.

Ako sa to stalo, spresňujú údaje v tab. 4. Za obdobie 10 rokov, konkrétne 1994-2004 sa nádej na prežitie zvýšila u žien o 1,3 rokov, avšak u mužov až o celých 12 rokov. Toľko základné fakty.

Tab. 4. Pomer starnúcich nad 65 rokov k celkovému počtu obyvateľstva v %

	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2020	2030	2040	2050
EU-25	10.0	11.7	13.5	13.9	15.7	17.6	20.7	24.7	28.3	29.9
EU-15	10.6	12.1	13.9	14.5	16.3	18.2	21.0	25.1	28.8	30.0
Euro area	10.3	11.9	13.6	14.2	16.3	18.5	21.4	25.6	29.6	31.1
Belgium	12.0	13.3	14.3	14.8	16.8	17.5	20.5	24.7	27.3	27.7
Czech Republic	9.5	11.9	13.6	12.5	13.8	15.5	20.8	23.6	26.8	31.0
Denmark	10.5	12.2	14.3	15.6	14.8	16.3	20.0	22.6	24.7	24.1
Germany	11.5	13.5	15.7	14.9	16.2	20.4	22.6	27.5	31.1	31.5
Estonia	:	11.7	12.5	11.6	15.0	16.9	18.7	21.2	23.1	25.7
Greece	9.4	11.1	13.1	13.7	16.5	18.8	21.1	24.6	29.2	32.5
Spain	8.2	9.5	10.8	13.4	16.7	17.2	19.8	24.7	31.2	35.7
France	11.1	11.1	10.7	11.4	11.2	16.8	20.7	24.2	26.8	27.3
Ireland	9.3	10.8	13.1	14.7	18.1	11.8	14.7	18.3	22.2	26.2
Italy	:	:	10.1	10.8	11.2	20.5	23.3	27.5	33.1	35.3
Cyprus	:	11.9	13.0	11.8	14.8	13.4	17.2	21.0	22.9	26.1
Latvia	:	10.0	11.3	10.8	13.7	17.4	18.4	21.3	23.5	26.1
Lithuania	10.8	12.5	13.7	13.4	14.3	16.1	17.5	21.4	24.4	26.7
Luxembourg	8.9	11.5	13.5	13.2	15.0	14.6	16.5	19.8	22.3	22.1
Hungary	:	:	:	11.0	12.1	16.7	20.3	22.3	24.8	28.1
Malta	8.9	10.1	11.5	12.8	13.6	14.2	19.4	22.4	22.5	24.7
Netherlands	12.1	14.0	15.5	14.9	15.4	14.9	18.8	22.5	24.6	23.5
Austria	5.8	8.2	10.2	10.0	12.1	17.7	20.0	25.1	29.3	30.4
Poland	7.8	9.2	11.2	13.2	16.0	13.5	18.2	22.6	24.8	29.4
Portugal	:	9.7	10.9	10.6	13.9	17.7	20.3	24.3	28.5	31.9
Slovenia	6.8	9.1	10.6	10.3	11.4	16.5	20.4	25.1	28.4	31.1
Slovakia	7.2	9.0	11.9	13.3	14.8	12.3	16.3	20.8	24.1	29.3
Finland	11.7	13.6	16.2	17.8	17.3	16.9	22.6	26.1	26.7	27.0
Sweden	11.7	13.0	14.9	15.7	15.8	18.3	21.2	23.1	24.6	24.3
United Kingdom	7.4	9.4	11.8	13.0	16.2	16.6	19.5	22.9	25.9	26.6
Bulgaria	:	:	:	:	12.4	17.8	21.7	25.6	29.2	33.5
Croatia	:	:	10.3	10.3	13.2	:	:	:	:	:
Romania	8.2	8.8	9.8	10.6	11.6	14.8	17.1	19.8	24.9	29.6
Iceland	8.0	7.9	:	10.0	10.5	:	:	:	:	:
Liechtenstein	10.9	12.8	14.7	16.3	15.3	:	:	:	:	:
Norway	10.2	11.2	13.8	14.6	15.3	:	:	:	:	:
Switzerland	10.4	11.8	14.1	15.1	15.2	:	:	:	:	:

*The proportion of inhabitants aged 65 years or more as a share of the total population.*

V príslušnom európskom zdroji si treba všimnúť aj ďalšie podporné údaje o relatívne rýchlom, ale diferencovanom starnutí obyvateľstva sveta.

V období medzi rokmi 1960 a 2005 sa celosvetová populácia zdvojnásobila, a to z 3024 miliónov obyvateľov na 6465 miliónov (t. č. už 7 miliárd). Populácia EÚ však vzrástla len zhruba o štvrtinu (22,6%). Na-

proti tomu počet obyvateľov v Ruskej federácii a v USA sa v priebehu r. 2000-2050 zníži o 19,6% a 13,6%.

„Eurostat's trend scenario“ predpokladá, že v období medzi 2000-2050 bude v EÚ o 15 mil. menej detí v porovnaní s r. 2005; to však vzhľadom na rastúci počet starnúcich znamená, že v r. 2045 pripadnú na jedného dôchodcu menej ako dve „pracujúce“ osoby.

Priemerný vek uzatvárania prvého manželstva vzrástol u mužov z 26 rokov (1980) na 30 rokov (2004), u žien z 23 na 28 rokov!

Počet rozvodov, ktorý prudko stúpa, dosiahol r. 2004 takmer polovicu z uzavretých manželstiev (s výnimkou Grécka, Cypru, Malty a Írska).

V relácii s týmto trendom je aj vzrast počtu detí narodených nevydatým ženám: kým r. 1995 to tvorilo pomer 1:5, r. 2004 jedno z troch detí sa narodí mimo manželstva.

### **Psychologické prístupy k starnutiu**

Hoci v rámci diferenciacie vývoja vedeckého psychologického poznania vznikla na starnutie špeciálne disciplína – gerontopsychológia, avizujem, že ani zďaleka ju tu nevyčerpám, aj keď v ďalšom akiste prekráčim jej rámec.

Na základe čo i len informačného študovania príslušnej odbornej literatúry možno konštatovať, že v uplynulých desaťročiach sa v gerontopsychológii udiali značné zmeny. Predovšetkým sa do pozadia dostali teórie a koncepty, ktoré starnutie chápu deficitne, najmä ako proces ubúdajúcich mentálnych, osobitne kognitívnych potenciálov. S týmto trendom súvisí aj metodologický postup, ktorý akcentuje rozdiely medzi „normálnou“ vekovosťou a patologickými či chorobnými zmenami v starnutí. Z toho potom logicky vyplýva, že

1) **moderné gerontopsychologické bádanie musí byť historicko-kultúrne.**

2) **Prednosť tu patrí, keď už nie longitudinálnym, tak prinajmenšom semi-longitudinálnym projektom.** Veľké zrýchlenie historického času spôsobuje, že rozdiely medzi povojnovými „baby-booms“ kohortami „beatles-ovými“ a terajšími „computerovými“ kohortami sú natoľko závažné, že ich ignorovanie môže viesť k falošným záverom.

3) **Zameranie sa na osobnosť** ako – v mojej terminológii – systémového psychoregulátora všetkého správania malo by byť v „merku“, ak už nie v centre gerontopsychologického skúmania integrovanými metódami.

4) Súčasne treba so všetkou dôslednosťou uznať, že **starnutie prebieha interindividuálne značne odlišne**; matrikálny vek je tu často len administratívnym kritériom. Túto skutočnosť by mali zohľadniť nielen sociálno-právne nariadenia spoločenstiev ale aj sociálno-psychologické prístupy k starnúcim.

5) Napokon je pre psychologické poznanie viac ako žiaduce **rozvinúť gerontopsychologický výskum interdisciplinárnymi projektmi v európskom grantovom systéme**; dúfajme, že také projekty nebudú zamietnuté len preto, že ich navrhovateľ má viac ako 65 rokov (sic!).

Psychické zmeny spôsobené starnutím sme už vlastne načali v biologickom pohľade na starnutie, keď bola reč o starnutí zraku a sluchu. Dodávam k tomu: **spomalenosť, skreslenosť a úbytok informácií získaných z organizmu a z okolia vyvoláva u starnúcich neistotu**, ktorá zoslabuje, ak už nie priam neurotizuje bežnú interakciu postihnutého s okolitým svetom. Kým v prípade zraku sú bežne k dispozícii korekčné prostriedky – okuliare, šošovky, vylepšenie sluchu pomocou technických zariadení nie je u nás zatiaľ optimálne; odmietanie nosenia aj najmodernejších takýchto zariadení z dôvodov vedľajších zvukov – hluku je akiste pochopiteľné. Nedoslýchavosť starnúcich je často jednou z príčin nerozumenia reči druhých, o čom sme sa tiež už zmienili predtým. Doplňujem, že je dobré a priam terapeuticky účinné, ak z komunikačných defektov so starnúcim učiní láskavé okolie žart, namiesto kritiky a odsúdenia.

Len slabo si uvedomujeme, akú významnú úlohu zohráva zrak v **psychomotorike**. Státie na dvoch (dolných končatinách) umožňuje podľa fyziológov nielen špecificky senzorický orgán vo vnútornom uchu (Cortiho ústroj), ale aj koordináciu niekoľko sto jednotiek svalového systému človeka. **A lokomócia?** To je už čo do druhu a počtu komponentov samo osebe nesmierne zložitú správanie. Deti sa naučia stáť a chodiť spravidla do konca prvého roka života, starnúci však strácajú túto vymoženosť homo sapiens postupne v priebehu niekoľkých rokov. Najprv sa dajú pozorovať zmeny v spomaľovaní tempa chôdze, neskôršie dochádza ku skracovaniu krokov. Ďalším pozorovateľným príznakom je zväčšovanie odstupu nôh vzhľadom na vertikálnu os státia; kladenie nôh pri chôdzi, jednej viac doprava a druhej viac doľava, síce zvyšuje stabilitu, ale v konečnom výsledku chôdzu veľmi spomaľuje. Napokon zrazu alebo plazivo prichádza štádium protektovania. Starnúci si chôdzu poisťujú tretím bodom stability (múdrost' starého Egypta), a to či už pomocou palice alebo barly. Ak by som mal vytvoriť ikonický symbol starnúcich jednotlivcov u nás, tak navrhujem na to francúzsku

barlu. Lokomócia s barlou má však viacero dopadov na praktický život starnúcich; sťažuje chôdzu po schodoch, usadiť sa a vyjsť z auta, podobne nástup a výstup z väčšiny dopravných prostriedkov u nás, nehovoriac už o rizikách úrazu pri páde. Pri postupujúcej osteoporóze starnúcich (najmä žien), chôdza s barlou môže vyvolať pády, a tým rôzne druhy fraktúr kostí, čo si vyžaduje už liečenie na chirurgických oddeleniach nemocníc.

Uvedeným sme sa dostali azda **k najvladnejšiemu psychickému fenoménu starnutia – k bolesti; častej, permanentnej, akútnej**. Môže to vyznieť lacno, ale nedá mi pripomenúť na účet toho ošúchaný slogan starnúcich; „Ak sa zobudíš a nič ťa nebolí, nežiješ“. Áno, je to aj výskumne overené, že so starnutím sa frekvencia ako aj intenzita bolesti rôzneho pôvodu zvyšuje. Bolesť však nie je len zmyslový pocit, ale aj nepríjemný, ba až neznesiteľný negatívny emočný zážitok. Vyvolávajú ho aktuálne alebo potenciálne poškodenia nervových tkanív, pokiaľ ide o telesné bolesti (povrchovo-vnútorne a vnútorostno-telesné). Receptory bolesti sú teda v ľudskom organizme umiestnené takmer vo všetkých tkanivách. Avšak čo spôsobuje bolesti, ktoré sa označujú ako psychické?

Usudujem, že vznik psychickej bolesti vyvolávajú ujmy a straty v oblasti vyznávaných hodnôt, nadovšetko sociálnych, kultúrno-duchovných hodnôt. Jedny i druhé sa starnutím kumulujú a vyvolávajú ďalšie **deriváty psychickej bolesti, t. j. smútok, zármutok, sklľúčenosť, depresiu, utrpenie** (podrobnejšie Kováč, 2010). A to už nehovorím **o depresívnych stavoch**, ktoré sa u starnúcich vyskytujú nielen príležitostne.

Zmyslové ujmy, problémy s chôdzou, nárast bolesti prekrýva u mnohých starnúcich **zhoršovanie kruciálnej psychickej funkcie – pamäti**. Toto pozorujú nielen sami starnúci ale aj ľudské okolie, všetci z obavy, či tieto zlyhávania nie sú predzvesťou alebo už symptómom degeneračných chorôb mozgu, najmä Alzheimerovej choroby. Moderné neurovedy však rozlišujú medzi tzv. miernym kognitívnym poškodením a symptómami Alzheimerovej choroby. V prvom prípade ide o príležitostné zlyhania pamäti, ktorých sice každoročne pribúda, avšak u diagnostikovaného „Alzheimera“ ide o celoplošné zlyhávanie – vypadávanie pamäti. Až také, že v konečnom štádiu pacient stráca svoju identitu a identifikáciu ľudského okolia; vegetuje.

Normálne starnutie postihuje najprv **vštepovanie do pamäti** (tzv. pracovnú pamäť); napr. pri počúvaní správ z rozhlasu si starnúci uchovávajú len pár informácií, najmä tých s emočným nábojom. Starnutím však najviac trpí tzv. **epizodická pamäť**. Keďže v nej ide o poskladanie

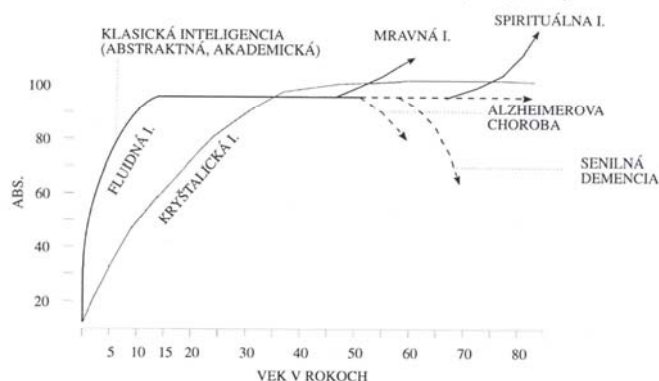
jednotlivosti do celku, stačia dve-tri vypadnutia informácií na to, aby sa príbeh stal nezrozumiteľným; tento úpadok vysvetľuje tzv. asociatívna deficitná hypotéza, hypotéza o zmenšenej kapacite pozornosti a napokon istý podiel patrí aj celkovému nastaveniu starnúcich na vlastné bytostné problémy. S poznatkami „main-stream“ psychológie korešponduje aj bežná skúsenosť starnúcich, že najčastejšie **nedokážu vybaviť si z pamäti mená známych osôb**, ktorých si inakšie vedia vizuálne predstaviť alebo aj dať do istých kontextov. V mojom okolí takmer neviem o takom starnúcom (povedzme od 60. rokov), ktorý by sa neponosoval na problémy s vybavením vlastných podstatných mien; nielen osôb ale niekedy aj názvov miest, odborné termíny, čísla. Tieto výpady pamäti značne postihujú rečovú komunikáciu, postihujú aj celkove istých jedincov zvyšovaním neistoty (najmä v strese, napr. v telefónnom rozhovore). Netreba sa však s tým trápiť, niekedy príde všeličo na um v prerušovanom nočnom spánku a potom sa už stáva dobre známym.

Od týchto prešľapov však treba odlišiť zlyhania pamäti, ktoré môžu mať väčšie alebo aj ďalekosiahlejšie dôsledky; napr. nezhasenie plynu na šporáku pri odchode z domu. Z vlastnej skúsenosti však viem, že pomáha, ak uskutočňované návykové správanie sprevádzam aj verbalizáciou: „zamykám byt dole aj hore“, „beriem si všetky lieky“, alebo aj u mužov „zapínam si rázporok na nohaviciach“.

Osobitým prípadom sú tzv. „psie kusy“, ktoré prevažne idú na konto **zlyhania pamäti**. Aspoň dva príklady z toho: že starnúci každú chvíľu hľadajú niečo po celý deň, to tu azda netreba prízvukovať. Avšak ak niekto z nich nevie si nájsť peňaženku, v ktorej okrem iného má aj iné osobné údaje a túto pseudo-skutočnosť ohlási na políciu, to sa už neobide len tak ako bežná strata pamäti. Zabudol totiž, že peňaženku má v nohaviciach, ktoré si, vzhľadom na náhly príchod jesenného počasia dobre uložil do skrine. Alebo aj takýto príbeh na konto výpadu pamäti: Po starostlivom výbere tovarov v hypermarkete podľa doma pripraveného zoznamu na lístku, príde spokojná konzumentka k pokladni a zrazu sa pomýli v udaní PIN kódu na niektorej z platobných kariet; nepomáhajú ďalšie pokusy, ba skôr naopak, vyvoláva podozrenie, že ide o dajaký nekalý čin; dôsledky tohto trapasu si možno ľahko domyslieť.

**Starnutie neobchádza ani najvyšší integračný systém človeka – osobnosť.** Hoci osobnosť človeka charakterizuje o. i. dlhodobá stabilitnosť, predsa len starnutie tu spôsobuje isté menšie i väčšie posuny; už aj preto, že psychické stavebné prvky, akými sú pozornosť, vnímanie, pamäť podliehajú istým zmenám ako aj celkovému spomaleniu fungovania. V dôsledku toho dochádza u starnúcich k poklesu analytickej

(fluidnej) inteligencie, pokladanej v minulosti za hlavné psychologické kritérium ľudského rozumu. Neskoršie sa však ukázalo, že istým náprotivkom tejto schopnosti je syntetizujúca – kryštalická inteligencia, ktorá – nielenže nemusí podliehať starnutiu, ale aj v pokročilom veku sa môže vylepšovať. Dôvod je prostý. Kým fluidná inteligencia má viac menej genetický základ, kryštalická inteligencia jednotlivca je integrálnym výsledkom interakcie výchovy a vzdelania, vplyvov sociálneho a kultúrneho okolia, optimálneho rozhodovania, výberu dobrých životných stratégií atď. A to všetko sa môže rozvíjať aj v pokročilej vekovosti, ako na to poukazujú viacerí výskumníci; týka sa to aj novšie identifikovaných inteligencií – emočnej, mravnej, existenciálnej.



Obr. 4. Celoživotný priebeh inteligencií (D.K., 2002)

Inteligencia je psychický potenciál zapadajúci do t. č. preferovanej teórie osobnosti robustných faktorov – Big Five, a to do faktora **otvorenosť voči skúsenostiam**. O ďalších štyroch faktorov (extraverzia, príjemnosť, svedomitosť, neurotizmus) existujú nateraz, vzhľadom na novosť témy i metódy, len sporadické údaje o ich možných zmenách starnutím. Jednako sa už dávnejšie z bežnej skúsenosti vie, že starnutím sa viaceré vlastnosti osobnosti radikalizujú; napr. zo sporivých dospelých sa môžu stať lakomí starci a starenky, z pribojných agresívni, z poriadkumilovných terorizujúci, z pletkárov intrigáni, zo samolúbych hypochondri alebo narcisti, z predsudkových dogmatici, atď. Kontinuita rysov osobnosti je teda celoživotne nejednoznačná, najnižšia je, pochopi-

teľne, v mladej dospelosti. Kým v detstve má údajne korelačnú hodnotu 0,31, v mladej dospelosti 0,64, v období starnutia je to 0,74 (podľa Hřebíčkovéj, 2011). Možno tomu rozumieť tak, že starnúci (napr. v 70 r.) sú väčšinou osobnostne takí, akí boli v mladej dospelosti (30 roční). Je tu však aj istá rezerva, a to zhruba vo výške 25%, že aj v pokročilej vekovosti sa môžeme zmeniť; nielen k „horšiemu“, ale aj k „lepšiemu“. Dalo by sa očakávať, že tieto trendy spresní aj Brniansky longitudinálny projekt celoživotného vývinu (Blatný et al., 2009). Zatiaľ sa potvrdilo, že stabilnými osobnostnými vlastnosťami sú extroverzia a neurotizmus.

To čo moderná psychológia osobnosti identifikovala ako faktorové vlastnosti, starovek a potom aj stredovek v európskej kultúre spoznal ako **cnosti**. Tento pojem bol dlho v ústraní modernej psychológie a až v novom miléniu sa začal rekreovať. Cnosť možno, podľa mňa, charakterizovať ako intrapsychicky fungujúci komponent psychickej reflexie zameraný na vedome zvolenú a kontinuitnú psychickú reguláciu konania internalizovanými kognitívnymi a morálnymi princípmi osobnosti; cnosti sú teda také pozitívne mega-hodnoty jednotlivca, ktoré vo veľkom diapazóne upravujú jeho vzťah k sebe samému, k druhým, k prírode, spoločenstvu, kultúre, duchovnu. Že je to v princípe tak, demonštruje nasledujúci prehľad (obr. 5).

Považujem to za veľký pokrok, že cnosti sa vrátili v ostatných rokoch do repertoáru psychológie; akiste k tomu prispela aj pozoruhodná štúdia Seligmana (2003). Tento severoamerický psychológ zhromaždil údaje zo Starého zákona a viacerých východných filozofií a religióznych náuk a analýzou zistil, že všetky doteraz známe koncepty cností z predchádzajúcich tisíc rokov sa aj napriek istým odchýlkam zhodujú v týchto šiestich: múdrosť a vedomosť, odvaha, láska a ľudskosť, spravodlivosť, striedmosť, spiritualita a transcendentnosť. Osmelujem sa z toho vyvodiť, že v istej časti z nich majú starnúci nad mladými viacej menej navrch. Tu sú k tomu niektoré čriepky v úlohe argumentov, avšak bez zachádzania do podrobnosti.

Všeobecne sa potvrdzuje, že **starnúci majú pod väčšou kontrolou všetko to, čo širšie podmieňuje zdravie**: výživu, stres, pohyb, odpočinok, spánok, slovom svoj životný štýl. Populačný stereotyp „starý = chorý“ zoslabuje údaj z USA, že 40% starnúcich nad 85 rokov nemalo nijaké funkčné poruchy (Williamson, 2002). Aj keď starnúci sa v bežnej komunikácii takmer nevyhne stonaniu o tej či onej bolesti, dost' z toho sa týka symptómov starnutia, teda nie diagnostikovaných chorôb. Na druhej strane sú aj takí jednotlivci, ktorí robia zo zdravia fixnú ideu ustavičným meraním príznakov chorobnosti (tlak, teplota, stolica). Ce-



lodenne krúžia len okolo zdravia, obmedzujú sa v strave, čím strácajú aj bežné potešenie. Nedokážu sa teda zmieriť so zásadou, že starnutie si vyžaduje múdrosť zriekať sa aj zo zdravia.

**NADPRIRODZENÉ CNOSTI: VIERA, NÁDEJ, LÁSKA**

DARY DUCHA SVÄTÉHO: MÚDROSŤ  
SILA  
BÁZEŇ

**KARDINÁLNE: MIERNOSŤ, PEVNOSŤ, PREZIERAVOSŤ, SPRAVODLIVOSŤ**

**OSOBNÉ:** SVEDOMITOSŤ  
(výber z 36) NEZIŠTNOSŤ  
PRAVDUMILOVNOSŤ  
POKORA  
OPTIMISTICKOSŤ  
HUMOR  
SEBAOVLÁDANIE  
STRIEDMOSŤ  
TRPEZLIVOSŤ  
VYTRVALOSŤ  
SERIÓZNOSŤ  
PRESNOSŤ  
USILOVNOSŤ  
SPÔSOBNOSŤ  
OTUŽILOST

**SOCIÁLNE CNOSTI (32):**

ALTRUIZMUS VEÚDNOSŤ  
VERNOSŤ  
ŽIČLIVOSŤ TAKTNOSŤ  
POCTIVOSŤ  
MILOSRDNOSŤ ÚPRIMNOSŤ  
ZDVORILOSŤ  
VĎAČNOSŤ SRDEČNOSŤ  
SVORNOSŤ  
ANGAŽOVANOSŤ DISKRÉTNOSŤ  
OBETAVOSŤ

Obr. 5. Katalóg cností podľa A. Hlinku (1994) – výber D.K. (2005)

Čo sa týka cností **vedenie a múdrosť**, platí, že starnúci, ktorí predtým duševne pracovali, alebo pôsobili v tzv. pomáhajúcich profesiách,

slúžia mnohým ako „chodiace knižnice“ alebo „živé lexikóny“. Všetličo si síce nedokážu pohotovo vybaviť z pamäti, ale o minulom, dávnejšie minulom, vyprávajú aj s detailmi, alebo v múdrych rámcoch hodnotenia. Zložitejšou je však odpoveď na otázku, či so starnutím akoby prirodzene rástla aj múdrosť. Príslušnú dilemu som dal už do názvu tohto príspevku, keď adverbium múdre som zámerne dal do zátvorky.

Múdrosť, ako o nej bude reč v ďalšom, je nateraz málo ostrý pojem v ktorýchkoľvek vedných odboroch, ktoré sa ňou zaoberajú. Ak ju psychologicky operačne priblížime tak, že je to intrapsychická schopnosť dobre rozumieť životu, milovať pravdu, uznávať limity ľudského poznávania, optimálne sa rozhodovať, zakaždým preferovať v konaní spoločne dobrá nad ego-úžitkami atď., tak o **múdrosti starnúcich nemožno hovoriť plošne, ale len jednotlivivo**, dôvodom je multifaktorovosť tohto vzácneho fenoménu. Na druhej strane, ak je opakom múdrosti ľudská hlúposť, potom si dovoľujem predpokladať predsa len všetličo pozitívne v prospech starnúcich. Z uskutočneného výskumu (Kováč, 2008) m. i. vyplynulo, že hlúpe rozhodnutia vznikajú najčastejšie v situáciách stresu a že aj veľká ľudská hlúposť sa môže stať významnou pohnútkou k radikálnej zmene osobnosti, k metanoi. Napokon aj „múdri robia hlúposti“ (Sternberg, 2004).

Cnostná dvojica **láska a ľudskosť** je evidentne istou ozdobou starnúcich; ihneď treba dodať, že len tých, ktorí náležite pochopili zmysel starnutia (Křivohlavý, 2006). Spojenie lásky a ľudskosti indikuje, že láska tu vystupuje predovšetkým v zmysle gréckeho agapé, t. j. ako vzťah človeka k božstvu a k ľuďom vôbec. V našom prístupe však pôjde najprv o lásku medzi „polovičkami človeka“ a z toho vyplývajúcu lásku v rodine starnúcich.

Niet však jednoznačnej odpovede na otázku, aké sú vlastne **manželstvá starnúcich**; diapazón je tu široký, t. j. od šťastných v novej kvalite ľudskosti až po stále problémové spolužitie z dôvodu odlišných osobností. Keďže každý z partnerov sa dostal do manželstva so svojimi prednosťami a nedostatkami, avšak spravidla každý z nich starne inak, nesúlad spolužitia môže mať aj črtu stareckej „svárливosti“, hašterenia a zväd; manželia sa neraz zraňujú starými hriechmi a výčitkami, citlivými miestami osobnosti (často vo vzťahu k svojim pôvodným rodinám), netoleranciou k názorom, postojom partnerky, ale aj k individuálnym prejavom starnutia. V mladosti bolo možné tieto problémy „zahrať do autu“ úplným odovzdaním sa, v starnutí to už nefunguje. V dôsledku vyhasínania tohto existenciálneho pudu by bolo múdrejšie, keby sa nedorozumenia takéhoto druhu riešili zmierlivo, ak je možné preladením

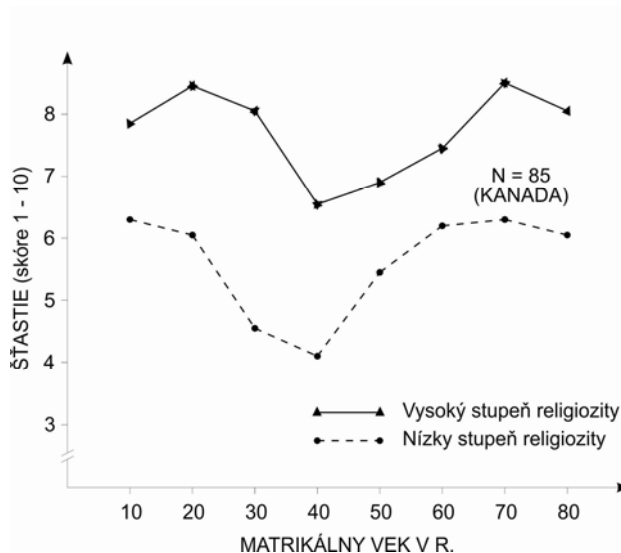
konfliktu do polohy malichernosti, smiešnosti; naučte sa „rehotat“, odporúča na konto starnutia moja kolegyňa O.A.

Keďže starnutie vedie skôr či neskôr k odžitiu každého, oneskorene aktuálnym sa stáva snaha starnúcich **vysporiadať sa s odchodom – „uprataním domu“, ale nadovšetko s pochybnosťou „čo potom?“** Pred nami umreli miliardy ľudí, ale nikto sa nevrátil späť do života, aby nás informoval, ako je to „potom“. Napriek tomu kultúrni antropológovia dokazujú, že ľudstvo – minulé a terajšie – verilo (až na jednotlivcov a skupiny) v existenciu posmrtného života, aj keď odlišne v tom-ktorom náboženstve. Vzhľadom na to je pochopiteľné, že starnúci bez ohľadu na to, či predtým boli religiózni a svoje náboženské presvedčenia aj praktizovali, alebo boli k zbožnosti ľahostajní, **v pokročilom veku sa stávajú viac spirituálnymi a religióznymi jedincami.** Túto skutočnosť potvrdzujú početné výskumné údaje vied o človeku a vied o spoločnosti a kultúre, z čoho tu vyberáme len niekoľko faktov a postrehov.

M. Striženec (2000, 2007), re-kreátor psychológie náboženstva na Slovensku, sa odvoláva na viaceré výskumné údaje ako zo zahraničia, tak aj z našej populácie. V longitudinálnom výskume severoamerických probandov sa preukázalo, že religiozita išla ruka v ruku s pohodou, sýtnou kladnými postojmi k ľuďom, angažovanosťou v sociálnych skupinách, ba dokonca aj s úrovňou tvorivosti. Novšie výskumy v Nemecku (po zjednotení BRD a NDR) však čiastočne spochybnili explicitu o zvýšenej zbožnosti starnúcich. Pre Slovensko bolo už v prvých rokoch po demokratickom prerode príznačné, že z celkového počtu 73% obyvateľov hlásiacich sa k náboženskej viere prevažovali starnúci – 88% mladými dospelými – 60%. V skupine nad 60 r. uvádza K. Pastor, že každodenné modlenie praktizuje 73% starnúcich, pričom bohoslužby každodenne navštevuje 16%. Údaje v prospech starnúcich vidieť aj z opačného garde: počet bez vyznania u mladších kohort (18-29 ročných) bol 22,8%, zatiaľ čo u starších (60 a viac ročných) len 8,3%. Uvedené koreluje s početnými údajmi zo zahraničia, podľa ktorých náboženská viera vplýva pozitívne nielen na kvalitu života ale je účinným nárazníkom prežívania rôznych negatív starnutia; známa je aj ako náboženská stratégia zvládania záťaže a stresu.

V súvisi s religiozitou, príznačnou pre staršie kohorty, nedá mi opomenúť jeden historicko-sociologický fakt. V nejednej správe na zjazdoch Komunistickej strany Slovenska v 80. rokoch sa konštatovalo, že väčšina obyvateľov Slovenska sa už zbavila „náboženského tmárstva“. Aj keď sa na podporu tohto uvádzali tu i tam aj štatistické údaje, silne pochybujem, či boli pravdivé. V soc-diktatúre ateistickej moci totiž ten,

kto chcel prežiť s rodinou – deťmi, počínajúc strednou vrstvou, s akou-takou úrovňou životného štandardu, nemal „chodiť do kostola“, „dať“ deti pokrstiť, prihlásiť ich na vyučovanie náboženstva, zúčastniť sa na púti atď. Praktizovanie religiozity sa presunulo do rodín a vo verejnosti naďalej pretrvávalo prevažne u príslušníkov starších generácií, u dôchodcov. A tak sa nestal zázrak, ako to niektorí označili, ale uplatnil sa tu **efekt koevolúcie**. Boli to starí a prastarí rodičia, najmä však babičky, ktoré svoje vnučky a vnukov naučili modliť sa „anjeličku, môj strážničku...“, pri príležitosti Vianoc očakávať Ježiška, a nie deda Mráza, dodržiavať mravné princípy desatora, boriť sa so stabilitou manželstva svojich detí, atď. Stálo by za to preskúmať tento efekt koevolúcie podrobnejšie, než som sa o to svojho času pokúsil v príslušnej štúdii (Kováč, 1994).



Obr. 6. Kresťanská religiozita a šťastie v biodromálnom vývine (B. Hunsberger, 1985)

Doteraz bola reč o takých osobitých vlastnostiach starnúcich, ktoré vychádzajú z t. č. hlásaných teórií alebo aj koncepcií osobnosti. Viacerí

psychológovia však odpozorovali aj ďalšie, ktoré síce nemusia mať širšiu platnosť, ale sú pre isté skupiny starnúcich typické.

Akože historicky motivovaný siahol som najprv po diele „Ontogeneze lidské psychiky IV“ z r. 1979 od uznávaného českého profesora Václava Příhodu (1889-1979). Toto obdivuhodné interdisciplinárne dielo má dve časti: intervenium (45-60 r.) a senium (60+ r.), dovedna 495 strán, plných empirických údajov, tabuliek, obrázkov, a to nielen zo svetovej odbornej ale aj umeleckej literatúry. Pokladám však za príznačné dobe ako aj autorovmu príklonu k biologicky orientovanej psychológii, že v tomto do detailov idúcom diele chýba čo i len podkapitola o osobnosti a jej zmenách v starnutí. Po usilovnom pátraní som predsa len našiel pár riadkov hľadaného textu; uvádzam ich tu v plnom znení.

„Po 85. roce se dostavuje pocit odsouzenice k smrti, jejíž datum je našťestí neurčité. Člověk je v postavení gladiátorů, kteří volali: Ave, imperator, morituri te salutant! Tento základní jev v postsenenci, vědomí krátké životní perspektivy, utváří veškeré chování jak se projevuje v potřebách, v zájmech, v motivaci, v postoji k lidem a zejména v meditaci. Zároveň však smrt u člověka, jehož srdce je hřbitovem několika desítek blízkých lidí, ztrácí tvrdý zvuk, jaký měla ještě v interveniu, je aktem příliš běžným, takže se v lidovém pojetí stává „kmoťičkou“. Doprňuje se odvrát od světskosti k duchovnosti, od budoucnosti k minulosti, od impulsivnosti k inhibici, od exteriéru k interiéru, od prudkosti k umírněnosti, od hlučnosti k tichu, od čilosti ke klidu, od šíře a od povrchu k hloubce, od kritičnosti k moudrému chápání, od radostnosti k jemné melancholii, od lehkosti mysli k tíživému pocitu, od životní plnosti k omezení, od nadějnosti k rezignaci. Z těchto „črt uhlem“ lakonického záznamu psychické povahy stárí, je-li správný, lze pochopit, proč bylo vždy označováno za obtížné“ (s. 427).

P. Říčan v 1. vydání monografie „Cesta životem“ z r. 1989 trefným štýlom popisuje viacero vlastností typických pre starnúcich. Predovšetkým v zhode s inými uvádza **spomalenie psychickej činnosti**, ktoré spôsobujú neurofyziologické zmeny organizmu. Opatnosť je tiež nápadná vlastnosť starnúcich, ktorou sa dáva prednosť presnosti pred rýchlosťou. Z vlastného pozorovania môjho najbližšieho okolia potvrdzujem, že veľmi častým osobnostným rysom starnúcich je **zlé zvládanie zmien**, narušenie stereotypov; týka sa to nielen denného režimu ale aj miesta pobytu, nových susedov, menších i väčších strát (napr. uhynutia obľúbeného psíčka). O inteligencii sme sa už zmienili predtým. Lahostajnosť akiste nepatrí k pozitívnym rysom osobnosti, avšak môže ju čiastočne ospravedlniť časté prežívanie únavy, rozličných mrzutostí a, pochopi-

teľne aj bolestí. S ďalšou charakteristikou starnutia uvedenou P. Řičanom, ktorú nazval demontážou osobnosti, sa nedá súhlasiť. Tým, že sa u starnúcich mení „vzťah k určitým osobám, záľubám, hodnotám, ideálom, nadosobným i osobným cieľom“ (s. 278) starnúci, pokiaľ nie sú psychickí chorí, si dlho zachovávajú akú-takú integritu osobnosti; v psychickej regulácii správania osobnosťou sa mení, pochopiteľne, ich motívacia, štrukturálne rysy, emočné prejavy, ako o tom bola reč už predtým, osobnosť starnúcich, pokiaľ nie sú psychickí chorí, je však len v „remonte“.<sup>1</sup>

V slovenskej psychologickkej komunite je, žiaľ, málo tých, ktorí sa cielene venovali gerontopsychologickým problémom, okrem jedného tímu Ústavu experimentálnej psychológie SAV na čele s A. Potašovou a L. Goleckou (2007). Hoci v Ústave experimentálnej psychológie SAV dlho dominovala problematika kognitívnych procesov osobnosti, predsa sa uskutočnili aj také projekty, kde jednou z premenných bola vyššia vekovosť. Ešte v 50-tych rokoch sa mi podarilo experimentálne odhaliť isté prekvapenie, že 80+ roční sa v percepčnej pohotovosti vyrovnali skupine probandov vo veku 15-16 rokov, aj keď významne zaostali za 30-35-ročnými. O. Árochová v spolupráci s kolegami zostavila krivku celožitovného priebehu figurálnej pamäťovej reprodukcie, čo je poznatok patriaci do učebníc. Cieleny výskum starnutia má však na tomto pracovisku svoje počiatky až prvom desaťročí nového storočia. Išlo o grantový projekt „Prežívanie a zvládanie involučných zmien v staršom veku“ (vedúca A. Potašová s tímom O. Árochová, L. Golecká a D. Kováč). Výskum prebiehal v jednom z bratislavských penziónoch celkove so 101 osobami, prevažne ženami. Postupne sa publikovali jednotlivé výsledky, ďalšie sa prezentovali na odborných podujatiach. Súhrnný výstup predstavuje doktorská dizertácia L. Goleckej (2007) obsahujúca tri sondy do zvládania procesov starnutia. V prvej sa plne overil koncept J. Brandstättera o výhodnosti akomodáčnych pred asimilačnými procesmi. Zistilo sa, že túto stratégiu lepšie využíva skupina 75 a starších, že z nej o niečo viac profitovali ženy a že ju relatívne najlepšie využívali osoby žijúce v penzióne. Analýzou rozptylu z údajov získaných piatimi metodikami (Flexibilita a zameranosť na cieľ J. Brandstättera, WHOQOL-Bref, Dienerova škála spokojnosti so životom, GHQ – dotazník všeobecného zdravia) sa preukázalo, že celková úroveň kvality života sa významne mení v závislosti od akomodáčnej flexibility. Po-

---

<sup>1</sup> Udivuje ma, že v celej kapitole 13 „Přidat léta k životu – přidat život k létům – životní cesta po šedesátce“ nie je ani len zmienka o religiozite (spiritualite); zato však veľa sa tu napísalo o sexe, vrátane anatómie a fyziológie pohlavných orgánov.

dobné platí aj o prežívanej spokojnosti so životom ako aj o hodnotení zdravia; starnúci s najnižšou mierou akomodácie hodnotili svoje zdravie najviac negatívne.

Metódovo novátorsky možno charakterizovať druhú sondu tohto projektu. Registrovalo sa riadené interview o kvalitách každodenného života u vybratej vzorky starnúcich žien a zisťovala sa potom frekvencia aktívnych v pomere k pasívnym slovesám. V súlade so zahraničnými autormi tejto metodiky bola hypotéza, že starnúce osoby budú mať vyššiu frekvenciu aktívnych slovíes, svedčiacu o akomodačnej stratégii a teda budú mať aj aktívnejšie „self“, čo sa čiastočne aj preukázalo.

Tretia sonda sa realizovala vytvorením a praktickým overením účinnosti programu na podporovanie akomodačnej flexibility „Ako zvládať nepríjemnosti“ (Potašová, Golecká, 2003). Pozostáva z troch fáz („sedení“) v priebehu jedného týždňa: V prvej sa objasňujú problémy vedúce k poruchám správania, druhá pomocou orientálnych príbehov otvára alternatívne pohľady na problémovú realitu. Napokon sa v skupine (do 6) frekventantov – dobrovoľníkov posudzujú reálne problémy hľadaním ich riešenia.

V ÚEP SAV sa v ostatnom desaťročí realizovali aj ďalšie projekty zohľadňujúce vekovosť. Napr. A. Prokopčáková (2002) (vy-)skúmala vplyv vekovosti na výskyt anxiety, O. Arochová (2003) tento problém (anxieta) osvetlila vo vzťahu k poruchám spánku a ja som trocha zabŕdol do fenoménu ľudskej hlúposti.

Problémy starnutia príležitostne riešili aj ďalší slovenskí psychológovia; stručný prehľad tém i autorov/iek uvádza vo svojej dizertácii L. Golecká (2007, s. 9).

Veľký projekt naplánoval J. Kuric (2007). Najvlastnejšie psychologické problémy starnutia, akými sú samota, retrospektíva života, spomienky, stabilita manželstva, sebvýchova a pod. mali poslucháči psychológie osvetliť riadeným interview so starnúcimi osobami blízkymi ich okoliu. V inštrukcii mali nádejní výskumníci niektoré „záväzné body“, avšak viaceré možnosti pre individuálne vykreslenie skúmaného fenoménu. Gestor projektu získal tak vyše 100 cenných záznamov, avšak žiaľ, nateraz ich nestačil vyhodnotiť, publikovať.

Na 28. psychologických dňoch oboznámila E. Dragomirecká (2010) s početnými výsledkami realizovaného medzinárodného projektu o kvalite života starnúcich na pražskej populačnej vzorke (N-325). Kvalitu života zisťovala pomocou v češtine štandardizovaného dotazníka WHOQOL-OLD (2006) a dotazníka postojov k starnutiu a starobe (AAQ-Laidaw, 2009). Z početných výsledkov autorka uviedla, že so

starnutím dochádza k významnému poklesu všetkých oblastí kvality života okrem postojov k smrti, že ženy boli so svojím životom menej spokojné ako muži, že – a to pokladám za závažné, že starnutie viac ovplyvňuje psychologické premenné ako biologické zmeny a zdravotný stav. Pochopiteľne do popredia vystúpila aj tu depresia.

V ďalšom psychologickom prístupe ku starnutiu uvádzam tu bez nároku na širšiu platnosť niekoľko postrehov na zamyslenie:

- Starnutie má byť voľbou a nie determinantom matrikálneho veku. Aj keď sa v nej nemožno absolútne obísť bez bolestí, starnutie je posledná príležitosť prejavíť **statočnosť**.

- Starnutie je doba, keď by sa mal príslušný jedinec starať o to, aby sa jeho život dobre uzavrel, aby sa stal z neho **celistvý príbeh**. Práve preto najväčšie psychické bolesti spôsobuje neistota, aký bude život jeho najbližších, za ktorých cíti aj svoju zodpovednosť, najmä ak títo sú na zlej ceste života.

- **Vnímanie času** býva u starnúcich iné ako je to u dospelých a mladých. V súlade s psychologickým poznatkom o zaplnení času činnosťou, pre starnúcich znamená neraz desať rokov ako jeden rok pre dospievajúceho.

- Aj keď myšlienkové procesy u starnúcich sú stále pomalšie a pomalšie, ich **úsudky sú napokon dobré**, niekedy aj najlepšie (v porovnaní s rodinnými príslušníkmi v situácii riešenia krízy).

- Jedna z najzávažnejších nepríjemností starnúcich je **odcudzenie súčasnosti**. Starí priatelia už zomreli, alebo ich osobnosť sa stala príliš odlišnou, no styk s mladšími neprináša starnúcemu uspokojenie. A tak väčšina starnúcich potrebuje súkromie, vlastne vybudované nové súkromie, nie však izoláciu, samotu.

- **Samota („ja“)** – jeden z najčastejších obsahov prežívania starnúcich – je aj napriek faktickej existencii „my“ desivý osud mnohých starnúcich („**syndróm opusteného hniezda**“). No samota môže byť „komôrkou“ osobnosti, z ktorej môže aj starnúci načerpať novú energiu pre ďalší život.

- Starnúci sú mladými podozrievaní z toho, že sa málo tešia, prípadne ďakujú, keď ich obdarúvajú. Spôsobuje to tzv. **zákon klesajúceho úžitku**. Starnúci sa tvária tak, akoby už nič nepotrebovali, všetko už mali, teda „piaty rožok už nemá takú subjektívnu cenu ako ten prvý, ak sme hladní“.

- V stretnutí so známymi, starnúcimi sa radi ponosujú na svoje obtiaže. Neraz to robia tak, aby u nich vyvolali **ľútosť**.



- Médiá často prinášajú správy o tom, ako starnúci ľahko podľahli rôznym podvodníkom. Je to aj preto, že niektorí starnúci **prežívajú neraz až prehnanú dôveru**, odhliadnuc od špekulatívneho rizika zisku.
- Nepokladajme za sporivých lakomcov starnúcich, ak pri kúpe tovarov potrebných pre život sú ochotní absolvovať kilometre, aby sa dostali k tovaru, ktorý je v akcii = zlacnel.
- V situáciách konfliktov v rodine, sú to predovšetkým starnúci, ktorí **dokážu mlčať**, teda nepripojiť sa k niektorej konflikt vyvolávajúcej strane; aj keď ide o vlastného syna alebo dcéru.
- O niektorých v pokročilom veku sa zvykne vzhľadom na nič nerobenie hovoriť, že vegetujú. V jednom bode však to neplatí. Tí, čo **radi jedia**, tešia sa na to, čo budú jesť, pri jedení sa správajú veľmi koncentrovane, s níkym nekomunikujú, čím dávajú okoliu na známosť, že je to vážna udalosť.
- Rodinní príslušníci by mali mať porozumenie pre to, keď **starnúci slzia, ba sa rozplačú nad druhými**, pri líčení osudov, kritických situácií, v ktorých ide o odpustenie a vďačnosť druhým; napr. pri sledovaní „Pošty pre Teba“ v televízii.
- Niektorí starnúci sa vyľakajú z toho, keď prídu na to, čo všetko im pokročilý vek už nedovoľuje. Tzv. **panika zatvorených dverí** je akceptovateľná len ako situačný efekt, ktorý treba zvládnuť a „preladiť z molovej do durovej stupnice“.
- Medzi starnúcimi sa často vynímajú jedinci, ktorí stále upozorňujú svoje okolie na svoje choroby, útrapy a na blížiacu sa smrť; sú to tzv. **nekrofilní jedinci**. Oblúbení svojim ľudským okolím sú však **biofilní**, teda milujúci život, ktorí aj v pokročilej vekovosti majú radosť z toho, že ešte žijú, jedia, pijú, komunikujú a občas sa aj zabávajú. To označil E. Frankl pojmom „aktívne starnutie“.
- Osobitým prejavom starnutia je aj tzv. **benefectancia** – tendencia interpretovať udalosti z minulosti, ktoré dotyčného jedinca stavajú do priaznivého svetla, spravidla v rozpore so skutočnosťou.
- **Depresia** je v procese starnutia intenzívnejšia a mučivejšia ako u dospelých a mladých. Negatívne bilancovanie života (autoakuzácia), sa pre viacerých starnúcich stáva „nočnou morou“.
- Niet na svete takého penziónu pre starnúcich, ktorý by mohol nahradiť možnú **kvalitu života** relatívne zdravých starnúcich v súladnej, navyše aj trojgeneračnej rodine.
- Proces starnutia postupne **znižuje samostatnosť jedincov**. Vedieť sa sám najesť, obliecť, umyť, premiestňovať, atď. sú aktivity odká-

zané stále viac a viac na osobno-sociálnu podporu; nie najímaných služieb, ale tých starnúcim najbližších.

- **Sociálna opora by mala byť najmä sociálno-psychologickou oporou.** To predpokladá chápať a uspokojovať aj tie najintímnejšie stránky starnúcich, čo nedokážu realizovať ani najlepšie expertné služby zvonku.

- V moderných spoločnostiach **väčšina starnúcich umiera v nemocniciach, hospicioch, domovoch**, t. j. mimo najbližších, teda rodiny. Je však tento fenomén civilizovaného sveta v súlade so želaním starých starnúcich alebo...?

V popisovaní osobnostných vlastností starnúcich zámerne vystupovali doteraz tie, ktoré možno pokladať za pozitívne. No, už bežné skúsenosti sú plné aj takých, ktoré, ako sa vraví – idú na nervy spolužijúcich; aj keď sú to osoby milujúce starnúcich, napr. rodinní príslušníci.

Starnúci majú problémy s osobnou hygienou, stále opakujú svoj príbeh, často stonajú odmietajú pomoc, všetko im padá z rúk, hocičo strácajú, často sú neporiadni, neprajní, netrpezliví, frflajúci, leniví, neuznanliví, sekantní, tvrdohlaví, nedisciplinovaní.

K smutnej kapitole starnutia patria aj **psychické ochorenia**, ktoré negatívne tendencie osobnosti ešte zintenzívňujú. Vysokovážený český psychiater V. Vondráček (1975) ich sumarizoval do dvanástich syndrómov. Sú to:

- 1) neurotický, anxiózný
- 2) neurastenicko-hypochondrický
- 3) depresívny
- 4) paranoidný
- 5) paranoidno-halucinačný
- 6) amentný
- 7) amentne deliriózný
- 8) len s poruchou pamäti
- 9) deterioračný až dementný
- 10) s poruchou gnózie a praxie
- 11) epileptický
- 12) dekompenzovaná psychopatia.

### **O múdrosti**

je v tejto publikácii iste maximum toho, čo sa môže teraz a tu vedieť; pripomínam však knižné publikácie, ktoré doteraz vyšli od ich autora a

editora I. Ruisela. Prosím preto čitateľa/ku, aby si prv, ako sa oboznáma s ďalším mojím vysporiadaním sa s múdрым prežívaním starnutia upriamil pozornosť na to, čo si z predchádzajúceho štúdia o múdrosti zapamätal, podčiarkol, alebo inakšie zdôraznil.

### **Ako sa teda vyrovnávať so starnutím?**

V súčasnom psychologickom poznaní je viacero teórií o tom. Jednako všetky sú konzistentné vo výzve, že na zmeny starnutia, telesné, psychické, sociálne a ďalšie, **treba sa adaptovať**. Slovo adaptácia neznamená len prosté prispôsobenie sa k niečomu, ale aj schopnosť vytvoriť niečo nové, naučiť sa, využívať to. V psychológii má tento proces svoju teóriu, pochádzajúcu od J. Piageta, aplikovanú na starnutie viacerými neskoršími bádateľmi ako sa to už uviedlo predtým. Predovšetkým treba rozlíšiť, či ide o procesy prispôsobovania sa v zmysle asimilácie, alebo či dochádza k akomodácii. V prvom prípade je to pasívne rešpektovanie zmien starnutia, teda akési poddanie sa tomu, čo všetko so starnutím prichádza, v druhom sa predpokladá vytvorenie novej kognitívnej štruktúry, kde predchádzajúce skúsenosti sa nahradia novými, reflektujúcimi zmeny vznikajúce starnutím.

V praktickom živote môže sa akomodácia na starnutie uplatňovať trojakým spôsobom. **Selekcia** spočíva v tom, že starnúci si vyberajú len také podnety, situácie ale aj osoby, ktoré zodpovedajú ich zmeneným telesným, psychickým a sociálnym danostiam. V televízii napr. nesledujú sofistikované kriminálky, ale radšej tzv. ľahšie žánre, ako sú napr. zábavné súťažné relácie.

**Selekcia môže prerásť do optimalizačnej stratégie**, ktorou sa starnúci rozhodli posilniť svoje „dobré stránky“ a záujmy novými aktivitami. V ostatných desaťročiach túto príležitosť ponúkajú napr. univerzity tretieho veku, kde medzi preferované odbory na Slovensku patrí o. i. aj psychológia.

Napokon akomodáčnemu procesu slúžia aj viaceré **komenpačné prostriedky** a vymoženosti; od palice či barly na podporu chôdze až k veľkej obrazovke televízora s „Mágiom“, čo neraz prekračuje izbovú hlasitosť.

V porovnaní s uvedenými, nazvime ich seriózne vedeckými odporúčaniami pre adekvátne starnutie, bežné médiá poskytujú zavše celé sady údajne osvedčených rád, ako si uchovať mladosť a nepodliehať biedam

starnutia. V. Smékal spolu s manželkou ich nedávno (2010) zoskupili do akéhosi **desatora starnúcich**.

1) Prestaňte sa zaoberať údajmi, ktoré nie sú pre vaše šťastie dôležité – informácie ako vek, krvný tlak alebo hladina cholesterolu. Nech sa o zachovanie ich optimálnej hodnoty starajú lekári.

2) Stretávajte sa s optimistami – ľuďmi, ktorí rozosievajú pohodu a dobrú náladu. Ak máte možnosť, **vyhýbajte sa ufňukancom, mrzutom a večným neprajníkom**, ktorí rozosievajú len zlú náladu. Ak sa im nedokážete vyhnúť, vždy im ukazujte tie lepšie stránky života. Tešte sa aj z obyčajných, každodenných a zdanlivo zabehaných záležitostí.

3) Naučte sa vždy niečo nové, spoznávajte nové veci. Naučte sa napr. pracovať s počítačom, vlastnoručne si vyrobte niečo pekné, venujte sa záhradke. Nedajte zaháľať ani telu, ani mysli. „*Lenivá myseľ je dielom diabla a diabol sa volá Alzheimer*“. A pamätajte – je lepšie robiť nepotrebné veci ako nerobiť vôbec nič.

4) Nehanbite sa zasmiať, smejte sa často a nahlas. Smejte sa, až kým vás z toho nerozbolí brucho. Chodievajte do kina, alebo sledujte komédie v televízii.

5) Užitočné sú slzy, ktoré uvoľňujú napätie. Nebojte sa prejaviť oprávnený strach, ale snažte sa nájsť akúkoľvek zmysluplnú činnosť alebo pomoc pre druhých. Uvedomte si, že ste vždy sami so sebou. Prejavujte vôľu žiť, aj keď život je ťažký.

6) Obklopte sa vecami, ktoré máte radi – pestujte kvety, nájdite si domáce zvieratko, zbierajte niečo. Vytvorte si doma útočisko pred vonkajším svetom.

7) Starajte sa o zdravie. Nezanedbávajte prevenciu. Dodržujte zdravú životosprávu. Ak máte zdravotné ťažkosti, nebojte sa navštíviť lekára.

8) Nesnažte sa uniknúť z reality pomocou alkoholu alebo drog. Namiesto opijania a domácich problémov je lepšie vyraziť medzi ľudí – napr. do nákupného centra. Ak môžete, chodievajte na prechádzky. Doprajte si organizované zájazdy, dbajte ale na to, aby zodpovedali vašej telesnej kondícii. Nájdite si rekreačné stredisko pre seniorov.

9) Ľuďom opakujte, ako vám na nich záleží a ako ich máte radi. Nevnučujte sa im, radšej buďte prívetiví a nápomocní.

10) Duchovne sa naľadzte, duchovný život sa s úžasom a nadšením vyrovná darom bežného života. Proti nevedomosti, strachu a sebecku, ktoré predstavujú najväčšie zlo medzi ľuďmi a národmi, šírte vieru, nádej a lásku vo vzťahu k zmyslu a hodnotám života.

(Z anglického textu preložila I. Prokopčáková).

Český antropologicky orientovaný filozof Jan Sokol sa zamýšľal nad dôstojným starnutím v mojom parafrázovaní a domyslení takto:

Vychádzajúc z historicko-kultúrneho stereotypu o úcte k starším treba aj v moderných spoločnostiach prekonať laxnosť, ak už nie odsudky k tejto fáze života aj tými, čo vyznávajú kult mladosti a fitness. Úcta k starším sa totiž nezakladá len na mravných princípoch, ale je v plnom zmysle racionálna. Starnúci sú potenciálni znalci-experti života, ktorí môžu byť korektormi všeličoho, čo predstavuje extrém progresívneho spoločenského vývoja; škoda len, že tzv. rady starších pri rôznych organizáciách a inštitúciách sú v súčasnosti zriedkavé a svojimi odporúčaniami aj platonické. Také je **historicko-pragmatické poslanie starnúcich**.

„Starí lidé se vždycky věnovali dětem. To je jejich **tradičná spoločenská funkce**“ (s. 135). Dodávam, že vykonávajú tu „gratis“ opatrovateľskú činnosť umožňujúcu mladým zamestnať sa a užívať voľný čas. Podľa ekonómov to predstavuje vo vyspelých krajinách značnú čiastku!<sup>2</sup>

A keď už sme pri peniazoch, profity z dedičstva sú pre mnohých v súčasnosti u nás jedinou šancou dostať sa k bytu alebo aj k iným hmotným výtobytom.

Napokon starnúci sú najmä pre im blízkych neobyčajne silným emočným výkričníkom, že osudným pre každého človeka je smrť ako ireverzibilná zmena života; je to **filozofické či svetonázorové poslanie starnúcich**.

Už dlhší čas propagujem odporúčania pre adaptáciu na starnutie, ktorých nosné body vytvoril J. Švancara. Sprístupnil mi ich pred viacerými rokmi sám autor v podobe xerokópie obrázku prezentovaného ním buď na fólii alebo „power-pointom“. Vyzerá takto:

**PĚT „P“  
PRO OPTIMÁLNÍ ADAPTACI  
VE STÁŘÍ (J.Š.)**

- \* PERSPEKTIVA ŽIVOTA
- \* PROZÍRAVOST
- \* PRUŽNOST
- \* POROZUMĚNÍ PRO DRUHÉ
- \* POTĚŠENÍ

---

<sup>2</sup> Toto nepresné konštatovanie (bez čísel) som vyvodil zo štúdie jednej kanadskej autorky, ktorú teraz z odstupe času neviem nájsť (starecké hľadanie?). Pokúsil som sa preto konzultovať s relevantnými, no bez výsledku. Neprezrádza azda tento nezájum o osobitné ľudské pracovné činnosti pozostatky „ekonomizmu“?

Ako vidieť, uvedené pojmy nie sú kódexovými odbornými výrazmi psychológie, majú svoj členitý význam v jednotlivých jazykoch a teda možno ich rozlične interpretovať. Tak som si počínal aj ja, a to prv ako som poznal ich odborné objasňovanie samým autorom v publikovanom texte (Švancara in Kalvach et al., 2004). Okrem toho som si dovoľil zmeniť aj poradie oných päť „P“, čo všetko v mojej verzii vyzeralo a vyzerala takto:

POROZUMENIE má v slovenskom jazyku prinajmenšom dvojaký zmysel. Predovšetkým je to schopnosť postihnúť význam niečoho, teda POCHOPENIE, v druhom – vzájomné rešpektovanie rôznych stanovísk, teda DOROZUMENIE. K tejto sémantike prináša psychologické poznanie dosť akurátnych poznatkov. Keďže nestarneme zo dňa na deň, ale skôr z roka na rok, psychicky reflektovať vzniknuté zmeny možno len distinkčne. Týmto termínom som v príslušných experimentoch označil vnímanie rozdielov prebiehajúcich v čase, plazivo. Preukázalo sa, že na rozdiel od rozlišovania aktuálne prítomných rozdielov v podnetovej schéme, distinkcia pomalých podprahových zmien je oveľa, oveľa menej presná ako perцепčná diskriminácia. Preto sa na starnutie treba vopred (skôr ako na sebe pozorujeme príslušné zmeny) pripravovať, a to stratégiou preladovania života, čím sa podrobnejšie budeme zaoberať neskoršie.

V druhom význame porozumenia, teda v DOROZUMENÍ ide o neľahké uznanie toho, že svet ľudí ako aj tí z nášho okolia sú jedinci o jednu, dve, či tri generácie pred nami; sú teda vo všeličom a v mnohom iní, ako sme boli my, keďže historický čas sa rapídne urýchľuje. Aj keď súčasný kult mladosti, vrátane propagovania „Spass – und Lachgesellschaft“ nemusí byť lepší, krajší, pokrokovejší, ako bol ten náš, je vysoko nepravdepodobné, že práve my – starnúci nemôžeme ich zmeniť podľa našich predstáv; často ani len tých najbližších – detí a vnúčatá.

PRUŽNOSŤ – flexibilita, plasticosť, ohybnosť, atď. je protipólom rigidnosti, tvrdošijnosti, skostnatenosti: tieto sú, ako sa už zmienilo predtým, neraz sprievodnými znakmi starnutia. Psychologicky sa toto „P“ naplňuje dvomi potencialitami človeka: inteligenciou a kreativitou. Kým o prvej už vieme, že v závislosti od druhu (napr. kryštalická vs. fluidná) nemusí starnutím podliehať dekadencii, o tvorivosti – a opäť v závislosti od druhu (produktívna, expresívna, inovačná a ďalšie) evidujeme v histórii existenciu velikánov ducha ako aj novodobé výskumné fakty; tie dosvedčujú, že aj vo vysokom veku sa kreativita môže naplno prejavovať. Je to akoby skrytá rezerva, ktorú cielene odkrývajú najmä moderné sociálne inštitúcie pre starnúcich, kde odborníci aplikujú rôzne

programy, cvičenia na zvyšovanie tvorivosti. Akiste tomuto zámeru slúži aj tzv. domáce „kutilstvo“.

PREZIERAVOSŤ – toto málo frekventované slovo predpokladá byť predvídavým, rozvážnym, obozretným, mať časový nadhľad a pod. Psychologicky sýti túto vlastnosť azda najviac múdrosť – fenomén, ktorý ani príslušní odborníci nedokážu presne vymedziť. Aj keď by to malo byť tak, že kumulovanými životnými skúsenosťami by sa malo múdre konanie prejavieť, výskumné údaje nie sú v tomto jednoznačné, ako sme na to už predtým upozornili. V analytickom prístupe k prezieravosti vystupujú do popredia predovšetkým dva komponenty psychickej reality človeka: schopnosť praktického zdôvodňovania nášho rozhodovania a účinnosť sebaregulácie odporovať krátkodobým pozitívnym efektom na úkor dlhodobých cieľov. Napr. starnúci sa rozhodne neisť na atraktívny a aj veľmi zlacnený turistický zájazd do Thajska, pretože, ..., pretože môže z toho stresu či distresu aj kolabovať. Áno, seriózna príprava na neodvratnú smrť je nesporne prezieravým a múdrom zámyslom. To, pravda, neznamená, brániť sa alebo vyhľadávať krátkodobé

POTEŠENIE, ktoré patrí do ďalšieho „P“ adaptácie na starnutie. Freudovské libido sa už tak nehlási, za to sú tu iné možné radosti. Na bežné želanie ľudí „všetko dobré“, zvyknem odpovedať „všetko už bolo“. Ostáva totiž realita, v ktorej v dôsledku starnutia prevládajú negatívne emócie a city, najčastejšie v podobe bolesti. Vyvolávajú ich jednak tzv. choroby starnutia, ale práve tak aj straty a ujmy v osobnostnej a sociálnej sfére. Samota patrí k najčastejším emočným trápeniam, navyše nezriedka vyúsťuje aj do osamelosti a depresii. Vylúčenie z pracovného miesta znamená zníženie sociálneho sveta, a strata životného partnera je trauma, ktorá sa zvláda celé roky, ak vôbec. Napriek tomu všetkému psychologické poznatky sú tu veľmi nápomocné na to, aby človek – starnúci subjekt dokázal konečne naplno manažovať svoj štýl života. Keďže každá pozitívna emócia má sínusový priebeh, starnutie je príležitosť pohybovať sa vďaka predchádzajúcim „P“ (porozumeniu, pružnosti, prezieravosti) v stúpajúcej krivke pozitívnych emócií. Konkrétne toho široko popularizujú médiá rozličnými odporúčaniami. Pripomeniem ich: neostávať stále doma a tu zavše podriemkavať, ale starať sa o záhradu, chodiť nakupovať, byť členom nejakého záujmového klubu, absolvovať rôzne turistické zájazdy, navštevovať kultúrne podujatia, neleniť ísť do kostola atď.

Uvedenými príkladmi sme navodili posledné z ponúkaných Švancarových päť „P“ adaptácie na starnutie: je to PERSPEKTÍVA.

Nie je to azda nedorozumenie hovoriť o perspektíve, keď každý z nás môže a starnúci musí raz odísť z tohto sveta, umrieť, zaniknúť? Nie! Vedecky (kultúrna antropológia) sa preukázalo, že viera v posvätno-transcendentno je antropologická konštanta. Nebolo na tejto Zemi rasy, kmeňa, národa v jej histórii, že by boli bez dajakej religiozity. Z toho plynie, že vieru možno len vytesniť, zahlušiť, stratiť. V živote sú to len varianty toho, v čo veríme po našej smrti. My síce hlásame, že náboženská viera je dar, avšak to či sme kresťania, moslimova, budhisti je hlavným výsledkom „geo-sociálnej heredity“; skrátka - kedy, kde a v akej rodine sme sa narodili. Psychologické výskumy na celom svete preukázali, že veriaci sa dožívajú vyššieho veku, sú celkove zdravší, sú spokojnejší, majú až na malé výnimky – napr. problémy so spánkom – vyššiu kvalitu života. Slovom, prežívajú svoju jeseň prosociálne a profamilárne, užitočne a múdro.

### Namiesto záveru

*osobnostne ladený dôvetok autora. V mojom vyše 60 ročnom profesionálnom živote s psychológiou ako modernou vedou bolo mi umožnené nahliadnuť do viacerých pustých miest psychologického poznania a vďakabohu, popasovať sa aj s viacerými ich problémami. Desiatky rokov mi bolo dožičené venovať sa experimentálnemu bádaniu základných poznávacích procesov človeka. Vznikli z toho – osmeľujem sa predpokladať – nové poznatky učebnicového charakteru ako aj dve nedopovedané témy: lateralita a viacjazyčnosť. Súčasne však som pri tom zavše natrafil na osobnosť skúmaných, a tú som volens-nolens neskoršie povýšil na kľúčový problém akejkoľvek, t. j. všetkej psychológie, teda aj v jej rozličných verziách súčasnosti. Teoreticko-metodologickým výsledkom tejto etapy môjho života s psychológiou bolo sformulovanie psychoregulačnej paradigmy a v rámci nej aj vytvorenie všeobecného modelu osobnosti, jej utvárania, prototypu a fungovania.*

*Počnúc 90. rokmi, keď v dôsledku premiestnenia Ústavu experimentálnej psychológie SAV sa už neobnovili laboratória, zlákala ma a na istý čas aj opanovala psychológia kvality života, a to v rámci hnutia pozitívnej psychológie. Popri tom som sa však stále s menšou a menšou kapacitou podieľal na výskumných projektoch ústavu o zložitejších poznávacích procesoch, múdrosti a čiastočne aj na riešení niektorých environmentálno-psychologických a gerentopsychologických problémov. Spomínam to tu preto, že problematika starnutia nebola pre mňa skokom*



do neznáma, ale viacej menej vyústením viacerých skúseností z predchádzajúcich etáp. Navyše, medzitým som sám zostarol a ako taký prežívam celý rad, žiaľ, aj dramatických zmien, ktoré moje starnutie v pokročilom veku prinieslo. Slovom, táto štúdia, ktorá má akiste nemálo medzier z psychológie starnutia, je predbežným výsledkom viacej menej začínajúceho v tejto problematike, avšak takého, ktorý fenomén starnutia nelen naplno prežíva ale aj psychologicky spracúva. Či aj múdro, to už môžu posúdiť iní.

## Literatúra

- Árochová, O., Golecká, L., Potašová, A., 2001, Výskum staroby: Zvládanie involučných zmien. In: E. Ficková (Ed.), *Osobnosť a zvládanie stresu* (pp. 40-50). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Baltes, P. E., 1979, *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Birren, J. E., Schaie, K. W. (Eds.), 1977, *Handbook of the psychology of aging*. New York: Litton.
- Čornaničová, R. (Ed.), 1994, *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami*. Bratislava: Národné osvetové centrum.
- Dragomirecká, E., 2010, Mezinárodní výzkum kvality života ve vyšším věku WHOQOL-OLD. In: *Psychologické dny*, Olomouc, 8.-10.9.2010.
- Dragomirecká, E., Prajsová, J. a kol., 2009, *Příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku WHOQOL-OLD*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Golecká, L., 2007, *Akomodačná flexibilita vo zvládání involučných zmien: Tri sondy* (dizertačná práce). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Grün, A., 2008, *Umenie starnúť*. Bratislava: Lúč.
- Hegyí, L., Krajčík, Š. (Eds.), 2010, *Geriatría*. Bratislava: Herba.
- Hlinka, A., 1994, *Každý sa môže zmeniť. Dynamické modely správania*. Bratislava: Dobrá kniha.
- Hovorka, J., 1986, *Cesta do stáří*. Praha: Práca.
- Hřebíčková, M., 2011, *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti. Přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada.
- Kalvach, Z. et al., 2004, *Geriatría a gerontologie*. Praha: Grada.

- Kováč, D., 2011, O vekovosti v životných jubileách. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 46, 1.
- Kováč, D., 2010, Emócie v kogníciách: Zobudíme Šípkovu Ruženku? In: I. Ruisel, A. Prokopčáková (Eds.), *Kognitívny portrét človeka* (pp. 205-235). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Kováč, D., 2008, Hlúposť: Dá sa psychologicky charakterizovať aj implicitne? In: I. Ruisel a kol., *Myslenie – osobnosť – múdrosť*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Kováč, D., 2007, *Psychológiou k metanoi*. Bratislava: Veda.
- Kováč, D., 1997, Cnosti – faktorové vlastnosti – systémové regulátory. *Československá psychologie*, XLI, 559-564.
- Kováč, D., 1994, Rodina a koevolúcia (Exemplum Slovensko). *Československá psychologie*, XXXVIII, 540-544.
- Křivohlavý, J., 2006, *Psychologie smysluplnosti existence: Články na vrcholu života*. Praha: Grada.
- Kuric, J., 2006, Projekt: Adultpsychologický a gerontopsychologický výskum, (rkp.).
- Lehr, V., 1983, *Altern – Tatsachen und Perspektiven*. Bonn: Bouvier.
- Millová, K., Teorie celoživotního vývoje. In: M. Blatný a kol., *Psychologie osobnosti* (pp. 167-195). Praha: Grada.
- Pečjak, V., 1998, *Psihologija tretjaga življenskega obdobja*. Bled, samozal.
- Potašová, A., Golecká, L., 2003, *Ako zvládať nepríjemnosti. Program na podporu akomodačnej flexibility, inšpirovaný zásadami pozitívneho poradenstva a prevencie depresii*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Ruisel, I. a kol., 2000, *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Ruiselová, Z., Ruisel, I., 2003, Odolnosť voči záťaži a osobnosť u žien vyššieho veku. In: I. Sarmány Schuller, M. Bratská (Eds.), *Psychológia pre život alebo ako je potrebná metanoia* (pp. 471-476). Bratislava: Stimul.
- Seligman, M. E. P., 2003, *Opravdové šťastie. Pozitívni psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Slezáčková, A., 2010, Silné stránky charakteru a ctnosti. In: M. Blatný a kol., *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Smékal, V., 2008, Quality of life in the old age. In: M. Řehulková et al., *Quality of life in the contexts of health and illness* (pp. 120-129). Brno: MSD.

- Sokol, J., 2002, *Filosofická antropologie – člověk jako osoba*. Praha: Portál.
- Sternberg, R. J., 2004, *Prečo robia múdri ľudia hlúposti?* Bratislava: Ikar.
- Stríženec, M., 2007, *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Stríženec, M., 2000, Religiozita u starších ľudí. In: R. Čornaničová (Ed.), *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami, II.* (pp. 83-84). Bratislava: Národné osvetové centrum.
- Švancara, J., 2010, Psychologické zkoumání běhu života – přístupy, teorie, modely, metody, aplikace. In“ Psychologické dny, Olomouc, 8.-10.9.2010.
- Švancara, J., 2009, Naplnění života v psychologických souvislostech. Sborník prací Fil. Fak. BU, P1, 15-24.
- Švancara, J., 2004, Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In: Z. Kalvach et al., *Geriatric a gerontologie* (pp. 103-115). Praha: Grada.
- Tvaroh, F., 1984, *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum.
- Vondráček, V., 1975, *Úvahy psychologicko-psychiatrické*. Praha: Avicenum.
- Wágnerová, M., 2000, *Vývojová psychologie (Dětství, dospělost, stáří)*. Praha: Portál.
- Williamson, G. M., 2002, Aging well: Outlook for the 21st century. In: C. R. Snyder, Sh. J. Lopez, *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press.
- Žucha, I., 2003, *Fragmenti*. Bratislava: Psychiatrická spoločnosť SLS, Pinelova nemocnica v Pezinku.