



|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>NÁZEV ŠKOLY:</b>     | <b>GYMNÁZIUM JOSEFA JUNGMANNA<br/>LITOMĚŘICE,<br/>Svojsíkova1, příspěvková organizace</b> |
| <b>ČÍSLO PROJEKTU:</b>  | <b>CZ.1.07/1.5.00/34.1082</b>   |
| <b>NÁZEV MATERIÁLU:</b> | <b>VY_32_INOVACE_3B_20_Humanistická a<br/>kognitivní psychologie</b>                      |
| <b>TÉMA SADY:</b>       | <b>Seminář z psychologie</b>  |
| <b>ROČNÍK:</b>          | <b>3. ročník</b>  |
| <b>DATUM VZNIKU:</b>    | <b>Leden 2013</b>   |
| <b>AUTOŘI:</b>          | <b>Luboš Nergl, Andrea Skokanová</b>  |



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Humanistická a kognitivní psychologie

### Anotace:

Tento výukový materiál je určen studentům dvouletého volitelného předmětu psychologie. Text je rozdělen do jednotlivých kapitol tak, aby pokryl široké spektrum psychologické problematiky a poskytl zájemcům o tento obor základy, na které mohou navázat dalším studiem psychologie, popř. mohou takto získané poznatky využít pro soukromé účely, k sebepoznání, k rozvoji osobnosti i autoevaluaci.

Materiál obsahuje texty z učebnic určených pro výuku na vysokých školách, ale i texty určené pro zájemce z řad laiků či těch, kteří si chtějí rozšířit své znalosti získané v předmětu základy společenských věd. Tento materiál doplňuje soustavný výklad dané problematiky, navazuje na vědomosti, které studenti již získali a dále jejich znalosti prohlubuje. Materiál by měl pomoci studentům orientovat se v dané problematice, ale také je získat pro to, aby knihy zde citované také sami používali.

Text by měli studenti využívat k diskusi a k dalším vzájemným debatám. Systém návodných otázek a úkolů přispívá k hlubší práci s předloženým materiálem. Díky této „čítance“ se učí studenti pracovat s jiným textem, než který znají z učebnic, rozvíjet svou čtenářskou gramotnost a rychlou orientaci v textu.

Žáci si mohou texty vytisknout, stáhnout do mobilu či tabletu, různě si je doplňovat poznámkami, psát si do nich vlastní úkoly a dopisovat odpovědi. Během vyučovací hodiny je možné texty promítnout dataprojektorem na plátno či na interaktivní tabuli.

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny týdně

Během uplynulých šedesáti let ovlivnila humanistická psychologie zcela zásadně tzv. pomáhající profese. Ovlivnila psychoterapii, poradenství, medicínu i školství. Carl Rogers navrhl přístup zaměřený na klienta (či na osobu), kdy středem zájmu pomáhajícího je klientovo „já“ (*self*), tudíž jedinečnost každého člověka. Filozoficky vychází humanistická psychologie z existencialismu a fenomenologie. Carl Rogers byl přesvědčen, že člověk je vrozeně dobrý a má přirozenou tendenci k růstu a sebeaktualizaci. Rogersův optimismus je i mnohými psychology kritizován jako naivní.

### **Jiří Hoskovec, Milan Nakonečný, Miluše Sedláková: Psychologie XX. století**

Behaviorismus založený na naturalistickém pojetí lidské psychiky a na jejím zjednodušeném modelování omezeném na studium chování, přinesl především množství dílčích poznatků. Mnohé výsledky však, jichž behaviorismus dosáhl studiem chování zvířat, bylo problematické aplikovat na člověka. Významný publicista **A. Koestler** (1980) v knize nazvané příznačně „Chudoba psychologie“ nazval behaviorismus nadsazeně „monumentální banalitou“, hovoří o „pseudovědě zvané behaviorismus“ a o „krysomorfní psychologii“.

Humanistická psychologie vznikla jako reakce na krizi behaviorismu v USA v kroužku psychologů, v jehož čele byl významný představitel klinické psychologie **A. H. Maslow** (1908-1970). Vedle něho zakládajícími členy tohoto hnutí, které ohlásil Maslow článkem v odborném časopise (*Toward a Humanistic Psychology, In: Review of General Semantics, 13, 1956*), byli: Ch. Bühlerová (manželka významného psychologa K. Bühlera), J. F. T. Bungental, C. R. Rogers a další, tehdy méně známí američtí psychologové.

Podle **E. Paskiewiczové** (1983, s. 174 n.) je humanistická psychologie jako „třetí cesta“ v psychologii nutně obrácena proti psychologickému mechanicismu a naturalismu a zejména proti scientismu, resp. logickému empirismu. Obrací se proto také proti koncepci zvnějšku určovaného člověka, odmítla „ontologii behaviorismu“ a jeho „objektivní“ metodologii. Paskiewiczová v tomto kontextu zdůrazňuje zejména názory C. R. Rogerse (1969), v nichž hraje rozhodující roli téze, že „příčiny chování tkví v jedinci, a nikoli mimo něj“. Rogers vysvětluje tuto tézi následujícím výrokem: „Člověk zásadně žije ve svém vlastním, subjektivním světě“ - to znamená, že psychologicky reálný je svět v té poloze, v jaké je subjektem vnímán a interpretován, a že primární psychologický význam má tedy to, jak subjekt „svůj svět vidí“, a nikoli to, jaký je, tak říkajíc objektivně.

Základní téze Rogersovy teorie zní takto:

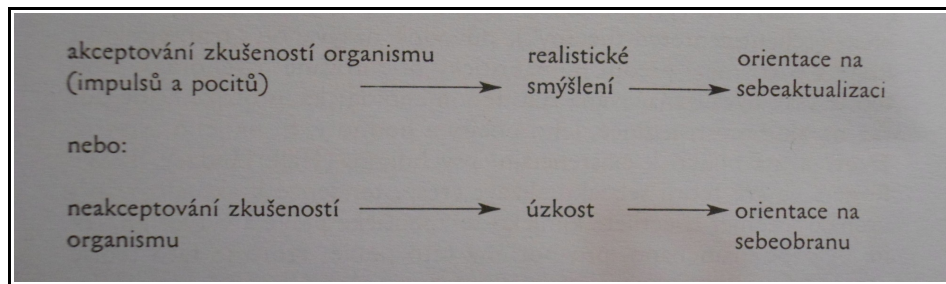
1. Chování je funkcí kognitivní reprezentace životního prostředí v mysli osoby a její

tendence k rozvíjení sebe sama.

2. Psychogicky rozhodující relací je vztah zkušenosti organismu a sebepojetí (symbolizované zkušenosti), který se může vyznačovat rovnováhou nebo nerovnováhou;

3. Snaha po sebeaktualizaci je biologicky daná tendence, zahrnující uspokojování potřeb, ale také rozvoj všech fyzických a psychických schopností a vývoj k autonomii, sebeurčení a sebeúctě; jde tu o biogenní sklon být stále dokonalejší.

Principiálně jde o sekvenci následujících událostí:



Klíčovým konceptem tu je akceptování / neakceptování zkušeností organismu, tj. vyrovnání se se zážitky z impulsů a pocitů, což do značné míry umožňuje jejich symbolizace, která je v souladu s hodnotovou orientací jedince (osoby). Obrazně řečeno existují zážitky, které člověka jaksí „zaskakují“ (např. určité sexuální impulsy u silně nábožensky založené osoby, která je může symbolizovat jako „hříšné“). Jde tedy o integraci zážitků, nebo o konfrontaci s nimi (vnitřní konflikt), a tedy o větší či menší míru „otevřenosti vůči zkušenostem“. Jinak řečeno jde o sebepojetí více či méně shodné nebo neshodné se zkušenostmi organismu, tj. zážitky, které vystupují především jako sexuální a agresivní impulsy a s nimi spojené pocity.

### Victor J. Drapela: Přehled teorií osobnosti

*(Autor byl profesorem psychologie na Univerzitě jižní Floridy v Tampě. Pocházel z Čech)*

Důležitým pojmem v rogersovské teorii je **kongruence**; její nepřítomnost nebo relativní nedostatek se nazývá **inkongruence**.

Kongruence je definována jako **shoda** mezi prožitky přítomnými v **organismu** a tím, jak jsou symbolizovány v „já“. Symbolizace musí být přesná, bez zkreslení, aby vedla ke stavu kongruence mezi prožíváním a „já“ (Rogers, 1959).

Inkongruence je nedostatek přesné symbolizace organismického prožívání v „já“. Je to rozpor mezi prožitky a vnímáním těchto prožitků, který má za následek zkreslené uvědomování „já“.

Vysoká míra kongruence je známkou duševního zdraví jedince. Nízká míra kongruence svědčí o patologii.

● ● ●  
Dítě, kterému se nedostalo nepodmíněného kladného přijetí a které o sobě případně

dostávalo negativní sdělení . . . cítí, že musí **popírat** některé prožitky organismu jako nepřijatelné. To vede k inkongruenci v osobnosti dítěte a v jeho pozdějším životě pak k poruchám přizpůsobení. Protože se takový jedinec snaží přizpůsobit přáním druhých lidí namísto projevoování vlastního „já“, vytváří si takové vzorce chování, které jsou podle Rogerse značně nezdravé.

Rogers (1959) také doporučoval, aby člověk usiloval o nepodmíněné pozitivní **sebe přijetí**, které vzniká, „když se jedinec vnímá tak, že žádný z prožitků sebe samého nelze vyčlenit jako více či méně hodný kladného přijetí než kterýkoli jiný.“

Své názory a postoje usiloval Carl Rogers uplatnit i ve školství.

### **Carl R. Rogers: Způsob bytí**

*(Autor byl poradenským psychologem a profesorem psychologie na univerzitách v Ohiu, Chicagu a Wisconsinu)*

#### **Dnešní situace**

Někdy si myslím, že školské instituce všech stupňů jsou odsouzeny k zániku, a udělali bychom asi nejlépe, kdybychom jim dali sbohem – státem kontrolovanému kurikulu, povinné školní docházce, definitivě profesorů, hodinám přednášek, ročníkům, titulům a tomu všemu – a ať opravdové učení začne vzkvétat mimo šedivé zdi učeni. Představte si, že by veškeré vzdělávací instituce – od mateřských škol až po ta nejprestižnější doktorandská studia – byly od zítřka uzavřeny. Jaká nádherná představa!

#### **Opravdovost facilitátora učení**

Snad nejpodstatnějším z těchto hlavních postojů je opravdovost či autentičnost. Je-li facilitátor opravdovým člověkem, je-li tím, kým skutečně je, vstupuje-li do vztahu se žáky, aniž by se skrýval za jakoukoli masku či fasádu, bude s největší pravděpodobností úspěšný. . . . Znamená to také, že facilitátor vstupuje v přímé důvěrné setkání s každým učícím se, setkává se s každým z nich v rovině člověk – člověk. Znamená to, že facilitátor je sám sebou, nepopírá se. Facilitátor je žákům k *dispozici*.

#### **Oceňování, přijetí, důvěra**

Toto je další aspekt, který úspěšně podporuje učení. . . . Chápu tento postoj jako oceňování každého žáka, oceňování jeho či jejích pocitů, názorů a osoby. Jde o péči o žáka, avšak péči, která si na něj nečiní nárok. Je to přijetí individuality druhého jako samostatného člověka, úcta ke druhému, který má hodnotu sám o sobě. Jde o prvotní důvěru - víru v to, že tento člověk je již ve své podstatě hodnotný. Ať už to nazýváme „oceňováním“, „přijetím“, „důvěrou“, či nějakým jiným slovem, projevuje se v celé řadě pozorovatelných jevů. Facilitátor, kterému je podstatná míra takového postoje vlastní, dokáže přijmout obavy a váhání žáků přistupujících k novým problémům, stejně jako uspokojení žáků z úspěchu. Takový učitel dokáže přijmout občasnou apatii žáků, jejich nestálou touhu zkoumat vedlejší cesty poznání, podobně

jako jejich disciplinovanou snahu o dosažení hlavních cílů. On či ona dokáže akceptovat osobní pocity, které narušují nebo podporují učení – ať již jde o rivalitu mezi sourozenci, odpor k autoritě, starost o vlastní přijatelnost.

## OTÁZKY A ÚKOLY

1. Co namítá humanistická psychologie proti behaviorismu? Co namítá proti psychoanalýze?
2. Vysvětlete principy filozofických základů humanistické psychologie.
3. Vysvětlete na příkladu, co je kongruence.
4. Vysvětlete, jak by se měla humanistická psychologie uplatnit a projevit v oblasti zdravotnictví.
5. Vysvětlete výše uvedený pojem facilitátor.

Termín kognitivní psychologie má dva významy (respektive není významově jednoznačný). V širším významu znamená **veškeré poznávací procesy** (bez ohledu na směr (doktrínu), který je interpretuje). V užším významu označuje **psychologický směr**, který vznikl v USA na konci padesátých let 20. století a postupně se dostal i do Evropy. Od termínu kognitivní psychologie musíme odlišit pojem **kognitivní věda**, která kognitivní psychologii zahrnuje spolu s dalšími vědními obory (neurověda, antropologie, umělá inteligence, lingvistika, filozofie).

Po druhé světové válce došlo k velkému rozvoji techniky, kybernetiky a teorie informace. Behaviorismus, dosud vládnoucí na univerzitách, se postupně vyčerpával v možnostech vysvětlit lidské chování. A tak znovu ožil zájem o „nepozorovatelnou“ mentalitu, kterou behavioristé odmítli.

### Ubaldo Nicola: Obrazové dějiny filozofie

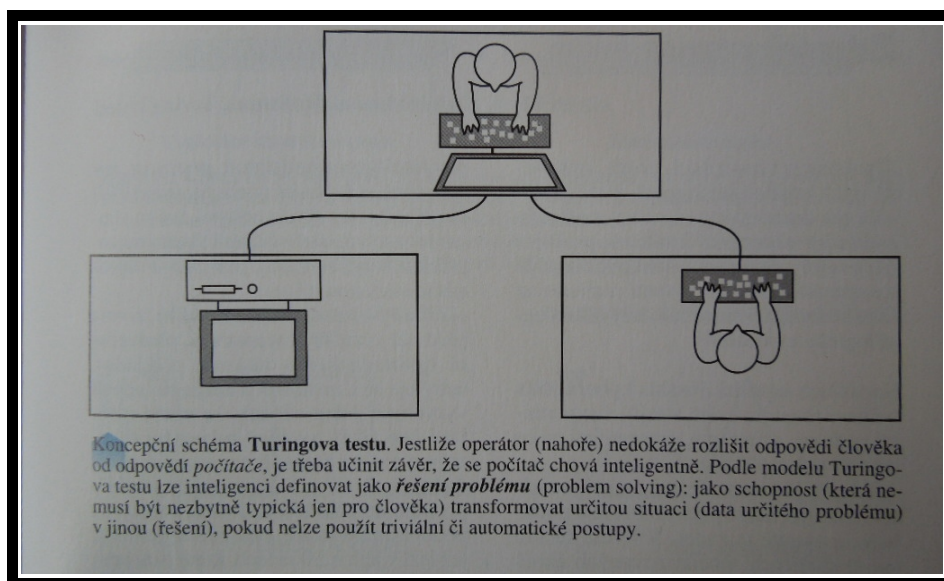
Kognitivismus si stanovil za cíl právě to, co behavioristé považovali za nemožné: **analýzu mysli**. Mělo se za to, že tak složitý úkol lze řešit jen na interdisciplinární úrovni, proto se kognitivismus sám označil za *mezí vědní obor*, který propojuje oblasti vědění, jež se do té doby vyvíjely odděleně.

Kognitivismus popisuje mysl jako zařízení k vyhodnocování a **zpracování informací**, . . . Tento systém je schopen provádět výběr mezi vstupními daty (smyslovými vjemy či *inputem*), jež transformuje v celé řadě psychických operací a produkuje na výstupu určitá rozhodnutí (chování či *output*). Budeme dále uvažovat o dvou prvcích, v tomto modelu zvláště důležitých.

- **Filtr** umožňuje či znemožňuje průchod vjemů, které byly vybrány na úrovni vnímání. V souladu s gestaltismem se vnímání považuje už samo o sobě za operaci selekce a výběru dat (šipek přicházejících do smyslových orgánů je mnoho, ale do mysli vstoupí jen jedna). Kdyby filtr neredukoval množství impulsů a nepropouštěl pouze ty, které mají největší informační hodnotu (neobvyklé, nejméně předvídatelné), mysl by byla zahlcena přílišným množstvím dat.

- **Kanál s omezenou kapacitou** je operačním srdcem uvědomělé mysli. Nazývá se tak, protože si jej lze představit jako zúžené místo, kam mohou stimuly vstoupit ke zpracování jen v určitém omezeném množství. Mysl je schopna operovat pouze s úzkým souborem dat. I když jednotlivé zpracovávací procesy jsou velmi rychlé, odehrávají se vždy postupně jeden za druhým.

Anglický matematik **A. Turing** (1912-1954) navrhl řešení ve shodě s typickým přístupem behavioristů, a pokusil se o pragmatické (nikoli definiční ale praktické) vymezení pojmu inteligence. I když nevíme, co to je, jsme přesto schopni poměrně snadno rozlišit v určité situaci inteligentní a užitečné chování od chování, které takové není. . . . Operátor komunikuje s člověkem a strojem, které nemůže vidět, protože se nacházejí ve dvou oddělených místnostech. Pokud nedokáže určit, zda interaguje s člověkem, či se strojem, pak jde o inteligentní chování stroje.



Turingův test měl v první fázi velký vliv, ale později vyvolal množství kritiky. Především se namítá, že Turing se nepokusil specifikovat procesy, na nichž se zakládá inteligentní chování, a omezil se na pouhé sledování výsledků pokusu, a dále to, že pokus má příliš extenzivní charakter. Testem totiž prošlo velmi mnoho počítačových programů, konstruovaných speciálně k tomuto účelu. Slavný je případ programu Elisa, který vypracoval **J. Weizenbaum**: dokáže simulovat chování psychoanalytika tak dobře, že si operátor do určitého okamžiku vůbec nevšimne, že rozpráví se strojem.

## **Michael W. Eysenck, Mark T. Keane: Kognitivní psychologie**

*(Autoři jsou profesory psychologie na University of London)*

Nehledě na tematickou diverzitu je kognitivní psychologie vnitřně sjednocena přístupem založeným na analogii fungování mysli a počítače, tedy informačním paradigmatem. Tento přístup představuje v posledních desetiletích vůdčí paradigma v kognitivní psychologii.

Milníkem ve vývoji kognitivní psychologie se stal rok 1956. Na setkání v Massachusettském technologickém institutu (MIT) přednesl Chomsky příspěvek o své teorii jazyka, Miller o roli magického čísla sedm v krátkodobé paměti (Miller, 1956) a Newell společně se Simonem referát o vlastním počítačovém modelu s názvem General Problem Solver (zmiňováno v Newell, Shaw & Simon, 1958; viz též kap. 14). K tomuto roku se navíc váže první systematický pokus vysvětlit tvorbu pojmů z kognitivně psychologické perspektivy (Bruner, Goodnow & Austin, 1956). Rovněž pro výzkum na poli umělé inteligence je klíčový rok 1956, kdy proběhla konference v Dartmouthu, které se zúčastnili mj. McCarthy, Minsky, Newell a Simon (viz Gardner, 1985). Rok 1956 můžeme považovat za rok zrození kognitivní psychologie i kognitivní vědy.

### **Modularita**

Celá kognitivní neuropsychologie stojí na předpokladu existence většího počtu modulů, resp. kognitivních procesorů v mozku. Tyto moduly pracují na sobě poměrně nezávisle, takže pokud je jeden z nich vyřazen z činnosti, neovlivní to přímo funkčnost ostatních modulů. Moduly jsou anatomicky oddělené, proto obvykle bývají zasažené jen některé z nich. . . . Myšlenku modularity prosazuje Fodor (1983), který identifikoval následující distinktivní vlastnosti modulů:

- Informační zapouzdření: Každý modul operuje nezávisle na fungování ostatních modulů.
- Výběrovost oblastí: Každý modul může zpracovávat pouze jeden druh vstupní informace (např. slova nebo tváře).
- Samočinné fungování: fungování modulu není pod volní kontrolou
- Vrozenost: Moduly jsou vrozené.

Fodorovy myšlenky měly na současníky značný vliv, ale kupříkladu samočinnost a vrozenost jako kritéria modularity mnozí psychologové kritizovali. Některé moduly sice mohou pracovat automaticky, ale o tom dosud existuje minimum dokladů. Stejně tak moduly vystavěné na schopnostech jako je čtení a psaní těžko mohou být vrozené. Tím spíš, že se těmto schopnostem lidský druh naučil z evolučního hlediska poměrně nedávno.

Z perspektivy kognitivního neuropsychologa nepředstavuje uvedená kritika žádný zvláštní problém. Budou-li obhájeny první dva předpoklady bude možné i nadále přispívat poznatky získanými studiem pacientů k hledání kognitivních modulů, zatímco platnost či neplatnost druhých dvou předpokladů neuropsychologická zjištění výrazně neovlivní.

Mezi nejmladší psychologické směry patří **evoluční psychologie**, která vznikla spojením kognitivní psychologie a evoluční biologie. Evoluční psychologie tedy zkoumá podmínky a vlivy v průběhu evoluce, za kterých se organické a mentální moduly vytvořily.

### **Dylan Evans, Oscar Zarate: Evoluční psychologie**

*(Tato kniha je komiks. Dylan Evans je výzkumným pracovníkem v oblasti kognitivní vědy a emocí na London School of Economics; druhý autor je ilustrátorem knih).*

#### **Tuk a cukr**

Cukr a živočišný tuk jsou vysoce výživné, ale v africké savaně, kde žili naši předkové, jich rozhodně nebyl nadbytek. Měl-li být získán živočišný tuk, bylo nutné buď zabít nějaké zvíře, nebo se zmocnit zvířete mrtvého, které zabil někdo jiný. Zdrojem cukru nemohlo být nic jiného než zralé ovoce. Opatřovat si oba tyto zdroje bylo velmi obtížné, ba nebezpečné. V takových situacích bylo asi velmi adaptivní mít silnou touhu po tuku a cukru. Aby dosáhli rovnováhy, měli sklon konzumovat víc a víc této výživné potravy. Díky tomu se zvyšovala pravděpodobnost předávání jejich genů dalším generacím – a to včetně genů zajišťujících oblibu tuku a cukru.

#### **Odpor**

Stravovat se správně neznamená jen shánět výživnou potravu. Stejně důležité je i vyvarovat se potravy jedovaté. Právě tak jako přirozený výběr vytvořil moduly, které působí, že dáváme přednost tuku a cukru, vytvořil i moduly nutící nás vyhýbat se shnilému masu a výkalům. Jinak řečeno, když modul zjistí, že nějaké jídlo je podle něj jedovaté, vyvolá pocit odporu. A nic jiného než právě tento pocit – nikoli tedy nějaké vědomé zvažování – způsobí, že se takové potravě vyhneme.

### **OTÁZKY A ÚKOLY**

1. Vysvětlete širší a užší vymezení kognitivní psychologie. O kterém z nich je tato kapitola?
2. V čem je rozdíl mezi kognitivní psychologií a kognitivní vědou?
3. Význam Turingova testu je dvojí. Pokuste se oba aspekty vyložit.
4. Text od Ubalda Nicolý zmiňuje filtr a kanál. Jak to souvisí s Millerovým článkem zmíněným v textu od Eysencka a Keana?
5. Proč v padesátých a šedesátých letech 20. století upadl zájem o behaviorismus? Co znamená spojení slov *příklon k mentalismu*?
6. Vyvěte, co jsou Fodorovy moduly. Jsou organické nebo mentální? Jak moduly vznikají? Kolik jich asi je?

### **Zdroje:**

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-251-3, str. 129

EWANS, D., ZARATE, O. *Evoluční psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-611-X, str. 58, 60

EYSENCK, M. W., KEANE, M. T. *Kognitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2008, ISBN 978-80-200-1559-4, str.15

HOSKOVEC, J., NAKONEČNÝ, M., SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. Století*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002, ISBN 80-246-0300-4, str. 151, 153, 163, 170

ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-233-5, str. 223 - 225

UBALDO, N. *Obrazové dějiny filozofie*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2006, ISBN 80-242-1578-0, str. 560

### **Zdroj obrázků:**

HOSKOVEC, J., NAKONEČNÝ, M., SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002, ISBN 80-246-0300-4, str. 170

UBALDO, N. *Obrazové dějiny filozofie*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2006, ISBN 80-242-1578-0, str. 561