
O psychológii

Martin Timothy Timko

Kognitívna psychológia

26.4. 2018

P psychológiu je možné považovať za jednu z najmladších sociálnych vied. Na druhej strane práve vďaka rýchlemu vedeckotechnickému pokroku sa dostala na pomerne vysokú vedeckú úroveň. Napriek tomu je psychológia vo všeobecnosti považovaná za "nevedeckú vedu", pretože jej hodnotenie a úsudky majú do veľkej miery subjektívny charakter. V každom prípade ponúka určité ustálené charakteristiky a metódy, ktoré je možné uplatňovať aj v praktickom živote.

Formálne je možné zdefinovať psychológiu nasledovne:

"Psychológia, z gréckeho psyché, duša, duch, dych a -logia, veda, výskum, náuka, je vo všeobecnosti veda, ktorá študuje ľudské správanie, mentálne procesy a telesné dianie vrátane ich vzájomých vzťahov a interakcií (súhrnne označovaných ako psychika), pričom sa ich snaží popísať, vysvetliť a predikovať. Cieľom psychológie je tiež získané poznatky použiť k zvýšeniu ľudskej spokojnosti a zdraviu, prostredníctvom psychoterapie ich je možné navyiac použiť aj na liečebné účely." — Wikipédia

Primárne je psychológia chápaná nie ako určitá veda ako skôr súhrn metód na "pomoc ľuďom". Teda zaraďuje sa viac do kategórie lekárskeho vied a pomáhajúcich profesií. V tomto kontexte sa jedná o psychoterapiu, kde určitými metódami rozhovoru klient nadobúda nové riešenia svojho problému. V určitom zmysle by bolo možné povedať, že psychológia nie je nič iné, len zdôvodňovanie ľudského správania a

myšlienok, teda vyhodnocovanie akéhokoľvek podnetu. Ak nenastane žiadny podnet akéhokoľvek charakteru, tak neexistuje k tomu relevantné vyhodnotenie, súd, úsudok, vôbec nič. Takýto typ posudzovania skutočnosti je možné považovať za vedecký typ a v podstate na tomto "biologickom" základe je postavená "pravá psychológia". To znamená taká, ktorá sa opiera priamo o vedecké experimenty a metódy.

Dnes už nikto nepochybuje o tom, že akékoľvek ľudské akcie a reakcie sú predmetom mozgu. Všetko, čo vzniká ako podnet, ktorý je možné vyhodnotiť a kategorizovať vo forme správania je priamo predmetom nášho mozgu a ničoho iného. To znamená, že psychológia rôzneho druhu a žánru je otrokom mozgu. Môžeme namietat, že každá intelektuálna činnosť je predsa predmetom mozgu. Hlavným predmetom filozofie je **myslenie**, ktoré pochádza z mozgu, ale je to kategorizované, účelové pre určitý typ myslenia. A to platí pre akúkoľvek inú vedu. Hlavným predmetom psychológie sa potom javí ako **cítenie**. Každé myšlienkovocitový stav človeka je možné "rozprestrieť" z pôvodného **neurčitého** bodu do nejakej **určitej** plochy.

Bod a plochu by bolo možné vysvetliť asi tak, že akýkoľvek pocit a myšlienka je len určitý impulz v našom mozgu, teda bod, ktorý sám o sebe nemá žiadnu hodnotu. Musíme ho "rozprestrieť" prostredníctvom slov a viet do nejakej fiktívnej **plochy** alebo **priestoru**. Táto plocha a priestor sa štandardne označuje pojmom **názoru** alebo **pohľadu** na vec. Bod je sám o sebe v princípe dokonalý, ale záleží na danom rozprestieraní ako daný bod (myšlienku) rozpretrie na plochu

(názor). A v zásade psychoterapia sa snaží určitými metódami tieto plochy alebo priestory korigovať a usmerňovať tak tok myšlienok a pocitov. Keďže je možné dokonalejší bod rozprestrieť do viac rôznorodých plôch a priestorov, tak je možné len rozhovorom usmerňovať celkové myslenie a cítenie človeka. A to je len jedna psychologická zákonitosť z mnohých iných, ktoré je možné v užšom princípe považovať za určitú psychologickú axiómu (danosť).

Nehovorí sa, že psychológom sa človek rodí. Častou otázkou býva aj pre samotných budúcich psychológov, aký by mal byť psychológ. Vzhľadom k tomu, že psychológia vykazuje subjektívnejší charakter, tak má aj samotné posudzovanie podobný priebeh. V každom prípade by **typický psychológ** mal mať niektoré z nasledujúcich vlastností a záujmov:

- pozitívny vzťah k ľuďom
- extrovertný typ myslenia, nižšia miera introvertovanosti všeobecne
- dobrý úsudok, rozhodovanie a intrapersonálna vyzretosť
- vyššia miera empatie a "napojenie sa na spoločnú vlnu"
- všeobecne citlivejší a vnímavejší jedinec s presahom na videnie "celkového obrazu"

Celkovo by bolo možné povedať, že by sa malo jednať o človeka aspoň navonok vyrovnaného, aj keď vnútorne je dokonca žiadúcejšie, ak je dotyčná osoba v istom zmysle a do určitej miery nevyrovnaná, pretože práve určitá nevyrovnanosť dotyčnej osoby posúva ďalej do vyšších dimenzií. Mal by to byť človek, ktorý je tvárny, prispôsobiteľný okolitému prostrediu a ktorý kriticky hodnotí stav udalostí tak vonkajších ako aj vnútorných intrapsychických stavov. Je to väčšinou človek, ktorého si v dave iných ľudí pri prejave všimnete určitou špecifickosťou v správaní a vnímaní. Avšak rovnako ako lekárske vedy poskytujú odvetvie pre výskum, nie je celá psychológia ohraničená len na pomáhanie ľuďom v núdzi a riešení životných problémov. V každom prípade by tento popis mal slúžiť len ako určitý formálny vzor.

Z osobného pohľadu som sa k psychológii dostal počas štúdia na vysokej škole v rámci voliteľného seminárneho spoločensko-vedného predmetu. Dovtedy som vnímal psychológiu len ako "pomáhajúcu" profesiu v rámci psychoterapie. Vzhľadom k tomu, že ma zaují-

mala veda vo všeobecnosti, tak rovnako som pristupoval aj k psychológii, kde je pochopiteľne kľúčovým článkom práve mozog. Na túto tému som prečítal množstvo kníh ohľadne kognitívnej psychológie s presahom aj do umelej inteligencie a priamo programovania umelých neurónových sietí. Ale prakticky až autor neurovedeckých publikácií **František Koukolík** ma svojimi pútavými knihami zaujal natoľko, že definoval a prakticky predefinoval moje chápanie videnia sveta a vnímanie človeka v rámci psychológie. Na jednej strane sa jedná o príliš materialistický výklad, defacto ateistický, alebo tiež v lekárskej terminológii neurologický charakter, ale zaujímavý, pretože dokáže odpovedať na zásadné otázky života a bytia. Množstvo psychologických zákonitostí bolo odhalených alebo skôr vysvetlených práve vďaka neurovedám. A práve to ma na tom vtedy fascinovalo, že neurovedy dokážu poskytnúť vedecky overené, dokonca graficky merateľné výsledky na obyčajné bežné záležitosti medzi ľuďmi. Neskôr som od tohto prísne materialistického videnia sveta mierne upustil na vrub práve filozofie a konkrétne metafyziky, ktorá je určitým spôsobom presahom reality a poskytuje konkrétnym udalostiam novú dimenziu.

Keďže mojím spoločníkom bola aj filozofia z ktorej sa neskôr vykryštalizovala kognitívna veda ako interdisciplinárna veda na pomedzí ktorej vystupuje aj informatika, tak ako priame spojenie informatiky a psychológie sa mi javila fúzia počítača a mozgu ako veľmi pôsobivá a analogická. Takže táto kybernetická predstava povýšila moje predstavy o pôvodnej psychológii len ako "pomáhajúcej" profesii na zaujímavú úroveň.

Ono to všetko tak spolu nejak súvisí. Ľudský mozog je aj napriek veľkému vedeckému pokroku stále najmenej preskúmaným orgánom. Ak je psychológia len komplexom podnetov, akcií a reakcií, tak čo vlastne tvorí náš svet, obrazom čoho vlastne je? Naše myslenie je aj napriek svojej veľkej variabilite obmedzené. Môžeme myslieť len takým spôsobom, aký nám poskytuje mozog. Tých spôsobov je len cez niečo málo ako 8 typov, druhov myslenia a tieto typy definujú našu celkovú podstatu myslenia. A je veľmi zvláštne, že práve tento menší počet typov myslenia stačil na pochopenia takého obrovského množstva fyzikálnych procesov v prírode. Týmto je mozog človeka unikátny, jedinečný svojho druhu a doposiaľ sa nenašla žiadna vyššia inteligencia, ktorá by ho prekonala a to ani čo sa týka superpočítačov.

Tak ako existuje množstvo rôznych smerov v psychológii, tak existuje aj niektoré rozdelenie psychológie z hľadiska predmetu jej skúmania.

Rozdelenie psychológie: (Zdroj: [Wikipédia](#))

Základná psychológia:

- biologická psychológia - zaoberá sa fyziologickými faktormi pri konštituovaní psychickým javom
- obecná psychológia - zaoberá sa základnými duševnými javmi človeka
- vývojová psychológia - zaoberá sa činiteľmi a zákonitosťami v priebehu psychického vývoja človeka od počatia až po smrť
- sociálna psychológia - pomáha objasňovať myslenie, cítenie a správanie jedincov pod vplynom ich sociálneho prostredia

Aplikovaná psychológia:

- klinická psychológia - aplikuje poznatky o patologickom fungovaní psychiky
- psychológia práce - sleduje zákonitosti psychickej regulácie pracovnej činnosti a použitie týchto zákonitostí v praxi
- pedagogická psychológia - skúma zákonitosti výchovných vzdelávacích procesov

Špeciálna psychológia:

- psychometria - je pomocný vedný odbor zaoberajúci sa meraním psychických javov, napr. osobnostné charakteristiky, postoje, schopnosti, znalosti a podobne
- psycholingvistika - je vedná odbor zaoberajúci sa vzťahom jazyka a vedomia
- psychodiagnostika - je disciplína, ktorá zisťuje a meria duševné vlastnosti a stavy

Tieto a niektoré podobné smery budú postupne predmetom ďalších článkov, publikácií.