

## Kam sa uberá moderná psychológia

**Keď píšeme o tom, kam sa uberá moderná psychológia, vlastne uvažujeme, kam sa uberá človek 21. storočia... Sú však nejaké zvláštnosti, niečo, čo je tu nové a čo je potrebné zaznamenať, skúmať a riešiť? Je dnešný človek ten istý čo včerajší, či minulostoročný? A osobitne na Slovensku? Úlohou psychológie ako vedy o vedeckom skúmaní správania a duševných procesov je reflektovať zmeny a premeny človeka modernej a postmodernej doby. Aké sú tieto zmeny,**

### aké sú relatívne nové témy výskumu psychológie?

Vo svete napr. Graham Hill, u nás Damián Kováč, v Čechách Vladimír Smékal kladú si vo svojich prácach otázky modernej psychológie s snažiac sa sformulovať nové a naliehavé oblasti, v ktorých by psychológia svojím poznaním prispela k blahu človeka a ľudstva. Identifikovali tieto hlavné okruhy problémov, ktoré treba riešiť:

### Psychológia výchovy

– silnejší tlak na zvládanie informácií človekom kladie naňho nové nároky. Nie je to len tlak množstva informácií, ale aj novosti informácií a ich dostupnosti. Zoberme si len, koľko ľudí koľko hodín presedí denne pri počítači, internete, ako ľudia komunikujú so svetom, hľadajú informácie, vysielajú ich, vstupujú do komunikačných sietí. To všetko vyvoláva nové úlohy pre psychológiu v podobe hľadania nových ciest učenia sa, informovanosti, kladie nové a vysoké nároky na poznávaciu (kognitívnu) funkciu človeka. Je treba po novom skúmať, ako rozvíjať poznávanie, tvorivosť, treba hľadať nové možnosti učenia sa človeka cez internet, skúmať možnosti dištančných foriem, najmä celoživotného vzdelávania. Súčasťou tohto informačného a vzdelanostného tlaku je schopnosť rozhodovať sa a nácvik, či rozvíjanie, zdokonaľovanie schopnosti nielen múdro a tvorivo, ale aj eticky sa rozhodovať. A práve tieto spôsobilosti sa v klasickej škole, vo výchove málo zdokonaľujú.

Vladimír Smékal vo svojej výbernej knihe Psychológia osobnosti hovorí, že je potrebné zmeniť orientáciu školy zo vzdelávania viac na výchovu, lebo o budúcnosti človeka a ľudstva nebudú rozhodovať len nové objavy vedy a techniky, nové technológie, ale hlavne človek, jeho hodnotový systém, jeho morálka a tvorivosť.

U nás sme v MILÉNIU – Národnom programe výchovy a vzdelávania – uviedli, že východiskom je tvorivo-humanistická výchova, ktorá kladie v oblasti ľudského myslenia a učenia sa dôraz na heuristické postupy, tvorivosť a v oblasti mimopoznávacích funkcií na výchovu, konkrétne na rozvíjanie citov, motivácie, hodnotového systému, autoregulácie, socializácie, tvorivosti.

Druhou veľkou témou je

### etická psychológia, psychológia etiky.

Je to psychológia mravnosti, morálky. Naučili sme ľudí lietať vo vesmíre, potápať sa, rozbiť atóm, klonovať, ale nenaučili sme ich produkciu dobra. Globalizácia, možnosti cestovania, unifikácia jazyková (angličtina), konkurencia, internet – to všetko vedie k zmene hodnotových preferencií človeka. Menia sa životné hodnoty, životný štýl. Dravosť a bezohľadnosť v medziludských vzťahoch nastoluje darwinovskú otázku prežitia, chudoby a bohatstva, moci a ponižnosti, bezvýznamnosti. Niekedy bol človek uctievaný doma, vo svojej komunite, teraz prerazil priestor svojej určenosti a konfrontuje sa so širším svetom. A stráca v tejto konfrontácii sám seba, buď sa bojí ísť do nových bitiek, alebo bojuje bezohľadne. Ako kultivovať vkus, umenie a potrebu citového vyjadrenia, emocionálnej expresie? Racionalita, digitálne myslenie a informačný tlak prevláda nad spontánnosťou, radosťou, hravosťou. Na to, aby človek poslušne kráča v štvorstupe nepotrebuje mozog, stačí mu na to miecha – povedal Albert Einstein. Človeka modernej doby sociálny tlak tlačí do postavenia pochoďujúceho v štvorstupe, človeka prepínajúceho gombíky na televízore alebo klikajúceho myšou na monitore počítača. Je tu úloha pre psychológov – na čom závisí znútorňenie pozitívnych hodnôt, úcty a lásky k životu? Je pestovanie asertivity východiskom?

### Psychológia sebariadenia

sa stáva jednou z kľúčových oblastí psychológie. Zvyšuje sa počet ľudí, ktorí potrebujú psychiatrickú pomoc, zväčšuje sa počet ľudí, ktorí narušujú zákony, normy a pravidlá spoločnosti. Učíme deti definovať „interfigovanú morfeum“ v slovenskom jazyku v 1. a 2. ročníku na stredných školách, učíme ich definovať seba, svoje práva a povinnosti, svoje poslanie a význam? Výskumy v oblasti psychológie ľudského zlyhania ukázali, že mnohí z tých, ktorí spáchali trestný čin, alebo ktorí sú na psychiatriách, vedeli a vedia, že majú konať inak, ale neurobia to, čo sa má. Autoregulácia znamená mať svoje pozitívne ciele, mať silu, vôľu na ich uskutočnenie. Autoregulácia tiež znamená odolať zvodom zvonku, mimo seba, zvodom plnej chladničky, zvodom televízie, počítačov a internetu, zvodom fajčenia, alkoholu a drog.

Ako cvičiť vôľu, chcenie, ako pestovať túžby a ľudskú múdrosť, ako vybaviť človeka dostatočnou odolnosťou voči záťaži, aby mal chuť žiť, produkovať múdrosť,

krásu a dobro – to sú otázky psychológie súčasnosti a budúcnosti.

Sme svedkami polarizácie ľudí na workoholikov a vyhorených ľudí. Workoholici podľahnú tlaku potrebosti pracovať. Vyhorení ľudia sú ľudia bez chuti žiť, vegetujú. Ich city sú otupené, ich túžby vyhasnuté, ich sociálne uskutočnenie sa redukuje na stereotypy a rituály, ich telá sú ponechané napospas slasti, komfortu, ktorý im ponúka civilizácia.

### Psychológia celoživotného vzdelávania, učenia sa

nie je len o kariére. Je to aj o chudobe, je to aj o nezamestnanosti, je to aj o agresii či zlobe, ktorá plynie z toho, že človek nestačí potrebám a výzvam novej doby, že je frustrovaný svojou nečinnosťou. U nás sa len asi 3 % dospelých ľudí celoživotne vzdeláva. V Európskej únii je to okolo 20 %. Vzdelaním človek nezískava len vzdelanie; získava aj odolnosť voči záťaži, nárokom, konfliktom. Vzdelanejší ľudia sú zdravší. Vzdelanejší ľudia sa skôr zamestnávajú a uplatnia v živote. Celoživotným učením získava človek zmysluplnosť bytia.

Pred psychológiou a pedagogikou stoja závažné otázky, ako to urobiť, aby človek mal chuť sa učiť, aby mal na to podmienky, aby mal vytrvalosť, húževnosť, aby sa nenechal odradiť prekážkami, problémami. Sú to výzvy pre rozpracovanie psychológie tretieho veku. Mnoho ľudí po odchode do dôchodku upadá do psychického stavu bezvýznamnosti svojho života. Psychológia nudy však nie je aktuálnou témou len pre ľudí v starobe, je to celoživotná téma, osobitne dôležitá pre mladých ľudí, ktorí sú materiálne zabezpečení, ale nevedia, čo so sebou, s časom, ktorý majú k dispozícii. Je potrebné premýšľať, ako urobiť ľudí flexibilnejšími a spôsobilými hľadať nové možnosti, otvorenými k zmene zamestnania, myslenia; ako urobiť, aby neupadali do rezignácie, ale aby pracovali na sebe a realizácií svojich možností.

### Psychológia inklúzie

hovorí o tom, ako učiť ľudí, aby vedeli spolunažívať s ľuďmi inej kultúry. Je to problém multikultúrnej výchovy, sú to problémy rasizmu, xenofóbie, tolerance. Výskumy hovoria, že je v nás veľa predsudkov k rasám, náboženstvám, chudobným a bohatým ľuďom, k ženám a mužom, k inej sexuálnej orientácii. Inklúzia hovorí o tom, že človek by mal vedieť žiť tak, aby nevylučoval druhých zo seba a zo svojej prítomnosti. Heslo inklúzie je: Ja a Ty tvoríme My. Teda nie integrácia v tom zmysle, že My pohltíme Teba a vytvoríme spoločenstvo My. Nie je to o asimilácii: musíš byť taký ako My, inak budeš Iný (exklúzia). Nie je to ani segregácia: Ostaň si Sebou a My budeme My. V čase, keď celý svet cestuje, otázky vzniku predsudkov, ich mechanizmov upevňovania či minimalizácie, ich prejavov sú problémom rovnako psychologickým ako spoločenským a politickým. Až 70 % žiakov stredných odborných škôl na Slovensku má výrazné predsudky napríklad voči Rómom! Vysoký počet mladých ľudí sa stotožňuje s ideológiami rasizmu, xenofóbie, intolerancie!

### Psychológia zdravia

nielen fyzického, ale najmä duševného, prelína sa všetkými vrstvami obyvateľstva, všetkými spoločenstvami a v každom veku, v každej krajine. K tomu môžeme priradiť problémy environmentalizmu, ekológie, vzťahu ľudí k prostrediu prírodnému aj technickému. Je potrebné ďalej intenzívne skúmať adaptačné a zvládacie možnosti človeka, osobnú zdatnosť, naučenú bezmocnosť. Je treba skúmať rizikové faktory, ktoré vedú človeka, rodiny, komunity a spoločnosti do úpadku a neproduktívnosti. Okolo osemsto samovrážd ročne na Slovensku v posledných rokoch hovorí o mnohom; rovnako ako nevy počuté upozornenia psychiatrov o pandémii depresie. Programy prevencie a profylaxie telesného a duševného zdravia by mali byť programami, ktoré by boli také časté a intenzívne prinajmenšom ako reklamy na tovar v obchodoch.

Ako pestovať duchovnú kultúru osobnosti, ako kultivovať zdravú spiritualitu, ako komunikovať s politickou mocou, aby sa otázky človeka, jeho osobnosti, zdravia dostali do centra záujmu spoločnosti – to sú otázky modernej psychológie 21. storočia.

Prof. PhDr. Miron Zelina, DrSc.  
Ilustračná snímka Ján Luky

