



Predpoklady a proces uvedomenia. Teoretická úvaha o mechanizmoch kognitívnej reštrukturalizácie

Marek Dobeš, Spoločenskovedný ústav SAV Košice, dobes@saske.sk

DOBEŠ, Marek. Assumptions and process awareness. Theoretical consideration of the mechanisms of cognitive restructuring. *Individual and Society*, 2002, Vol. 5, No. 3.

Article proposes conditions under which subject is getting aware of the concepts and mechanisms through which process of getting aware is realised. These include feedback, cognitive restructuring itself, strengthening of the concept and generalisation into behaviour. Knowledge about the process can be used in therapy and education.

Awareness. Mechanisms of cognitive restructuring.

Tento príspevok je súčasťou projektu finančne podporovaného VEGA (č. 2/7227/20).

Oblasť uvedomovania nie je v literatúre veľmi rozpracovaná, preto sa v tomto príspevku budeme snažiť odvodiť z jestvujúcich poznatkov predpoklady, ktoré je možné v iných výskumoch empiricky verifikovať. Uvedomenie môžeme jednoducho definovať ako kognitívnu reštrukturalizáciu. Pri uvedomení dochádza k preusporiadaniu už jestvujúcich konceptov pod vplyvom dodatočnej informácie. Uvedomenie je porozumenie (Nakonečný, 1998, hovorí o chápaní), zaradenie nových skutočností do jestvujúceho kognitívneho kontextu. Uvedomenie nemožno stotožňovať so získaním pojmu ani s vedomím subjektu alebo myslením. Proces uvedomovania je často vedomý, jedinec vie, ako ku reštrukturalizácii došlo, no môže byť i nevedomý (napríklad aha-zážitok). Uvedomenie má vplyv na kognitívne schémy jedinca a sprostredkovane na jeho správanie a prežívanie. I tu môžeme pravdepodobne uplatniť klasické rozdelenie na kognitívny aspekt uvedomenia (nakolko vie jedinec narábať s naučenými konceptmi), afektívny aspekt (nakolko sa zmení jeho prežívanie) a konatívny aspekt (nakolko sa zmení jeho správanie).

Uvedomiť si môžeme nielen fakty. Dôležitý význam pre náš osobnostný rozvoj má uvedomenie v oblasti nášho sebaobrazu. Praktické implikácie sú potom v:

- terapii a poradenstve: Hayashi a kol. (1999) tvrdia, že uvedomenie si vlastného stavu u pacienta je napríklad u schizofrénie faktorom motivácie pri liečbe. Uvedomenie si problému je dôležitým krokom v procese terapie pre klienta i terapeuta. Terapeut by mal vedieť, kde v procese uvedomovania sa jeho klient nachádza, a čo treba urobiť, aby sa dostal ďalej.
- pedagogike: Pedagóg potrebuje, aby žiaci jeho výklad porozumeli a zaradili do kontextu. Potrebuje vedieť ako to docieľiť a ako identifikovať na akom stupni porozumenia sa žiaci nachádzajú a ako sa dostanú ďalej.

Treba poznamenať, že samotné uvedomenie (jeho kognitívny aspekt) neznamena vždy zmenu správania a prežívania. Uvedomené fakty je potrebné generalizovať v rozličných situáciách a posilňovať správanie spätnou väzbou od okolia. V nasledujúcej časti uvádzame predpoklady a mechanizmy procesu uvedomenia. Niektoré z predpokladov, z ktorých vychádzame (úloha spätnej väzby a pamäti), sa nám podarilo úspešne potvrdiť i v empirickom výskume (Dobeš, 2000).

Predpoklady uvedomenia

Problematika uvedomenia je v literatúre relatívne málo spomínaná. Uvedené predpoklady sme vyselektovali na základe poznatkov zo štúdia iných kognitívnych fenoménov (hlavne pamäti a rozhodovania) a rozhovorov s poradenskými psychológmi, ktorí pracujú s uvedomovaním si problémov v poradenskom procese. Rozoznávame nasledujúce predpoklady uvedomenia:

a) *Existencia konceptov*. Nato, aby si človek niečo uvedomil, musí mať vytvorené koncepty, na základe ktorých si vybuduje nový koncept. O tomto predpoklade nepriamo hovoria Ruisel, Ruiselová (1990), Nakonečný (1998) a Atkinsonová a kol. (1983). Z tohto predpokladu vyplývajú dve implikácie: 1. ak sa snažíme o to, aby si človek niečo uvedomil, musíme s ním rozprávať slovami, ktoré sú mu zrozumiteľné, používať príklady, ktoré je schopný si zo skúsenosti predstaviť; 2. ak doteraz neuvažoval o konceptoch potrebných pre uvedomenie nového konceptu, nemôže si tento nový koncept uvedomiť.

b) *Dostatočná kognitívna zrelosť*. Túto vlastnosť spomína napríklad Nakonečný (1998) a vyplýva i z Piagetových výskumov kognitívneho vývinu (Kuric a kol., 1986). Jediniec musí dosiahnuť istý stupeň spracovávanía informácií, aby si bol schopný uvedomiť určité koncepty.

c) *Dostatočné informácie*. Aby nastalo uvedomenie, človek musí mať k dispozícii isté množstvo informácií (Nakonečný, 1998).

d) *Motivácia k uvedomeniu, relevantnosť pre jedinca* je ďalšou podmienkou uvedomenia. Atkinsonová a kol. (1983) spomínajú tento predpoklad vo výklade o geštaltistických experimentoch týkajúcich sa vhládu. V pedagogickej a terapeutickej praxi tento predpoklad vyžaduje určitý stupeň dôvery a akceptácie klienta.

Proces uvedomenia

Teoreticky možno rozvrhnúť proces uvedomovania do niekoľkých po sebe nasledujúcich fáz:

a) Musia byť splnené horeuvedené predpoklady pre uvedomenie.

b) Nastane situácia, ktorá spustí proces uvedomovania. Takýmto impulzom môže byť dodatočná informácia napríklad vo forme spätnej väzby, emocionálneho stimulu na vedomej i nevedomej úrovni.

c) Prebehne spracovanie informácie, reštrukturalizácia jestvujúcich mentálnych schém, pravdepodobne spojené s emocionálnou reakciou, ktorá upevní novú schému.

d) Nová schéma sa pod vplyvom ďalších informácií buď posilňuje, alebo postupne oslabuje.

e) Schéma sa prenáša do správania a prežívania, čím sa znova posilňuje. Až tu možno pozorovať prejavy toho, že si človek niečo uvedomil (cez výpovede, sebauposúdenie, úroveň aspirácií, atribúcie, zmenu správania, prežívania, nové hodnoty a potreby). Hayashi a kol. (1999) hovoria vo svojom klinickom výskume týkajúcom sa uvedomenia si svojej choroby u psychiatrických pacientov o akceptácii nového stavu.

Prejavy uvedomenia

Akým spôsobom je vlastne možné merať prejavy uvedomenia? Podobne ako u iných psychologických konštruktov, i tu sa môžeme obrátiť k deleniu na kognitívnu, afektívnu a konatívnu oblasť. Podľa horeuvedenej schémy uvedomenie nastáva práve v kognitívnej oblasti. Je potrebné mať vytvorený pamäťový konštrukt, ktorý sa má uvedomiť. Samotné uvedomenie nastáva reštrukturalizáciou jestvujúcich kognícií. *Kognitívna* rovina je teda prvá, na ktorej sa uvedomenie dá testovať. Bežným príkladom je testovanie pochopenia učebnej látky na školách alebo v testoch kritického myslenia.

Do *afektívnej* roviny sa uvedomenie dostáva vtedy, ak je nejakým spôsobom relevantné pre jedinca. Práve tu môžeme vidieť rozdiel medzi uvedomovaním si faktov o vonkajšom svete a uvedomovaním si faktov o sebe. Ako sme už spomínali, uvedomovanie si faktov o sebe má významný vplyv na naše prežívanie a duševné zdravie. Praktickým príkladom tejto úrovne uvedomovania je terapeutický proces. Klient rieši problémy svojej psychickej maladjustácie práve preštrukturovaním, uvedomením si nových faktov o sebe.

O *konatívnej* úrovni môžeme hovoriť vtedy, ak sa uvedomenie premietne do správania sa jedinca. Či už sa to prejaví efektívnejším riešením problémov, zavádzaním nových postupov a stratégií, alebo lepším zvládaním interpersonálnych situácií. V nasledujúcej časti ešte spomenieme jeden zdroj psychologických výskumov, z ktorého je možné čerpať inšpiráciu pre štúdium uvedomovania - koncept vhládu.

Vhľad

Experimentami týkajúcimi sa vhládu sa zaoberali najmä zástupcovia školy tvarovej psychológie. Pri vysvetľovaní tvorivého myslenia používali kategórie ako „reorganizácia“, „zoskupovanie“, „pretváranie kognitívnych štruktúr“ (Jaroševskij, 1975). V Köhlerových pokusoch so šimpanzmi (ale dokonca i v pokusoch s holubmi (Epstein, 1981)) dochádza medzi počiatočnými náhodnými pokusmi o vyriešenie úlohy (získanie potravy) a konečným riešením, ktoré vyžaduje zásadnú zmenu stratégie, k zastaveniu, prerušeniu skúšok (Atkinsonová a kol., 1983). Práve v tomto okamihu pravdepodobne dochádza ku kognitívnej reštrukturalizácii problému a k nájdeniu nového, originálneho riešenia. Na predmetoch vnímania sa nemení nič, no zmení sa vnímanie celkovej situácie. Holas (1970) chápe takúto reštrukturalizáciu ako zmenu kategorizácie. Vytvárajú sa nové funkčné spojenia medzi objektmi fyzickej,

či psychickej reality.

K uvedeným experimentom je treba ešte podotknúť jednu dôležitú poznámku, ktorá podporuje úlohu pamäti v procese uvedomovania. V Epsteinových pokusoch sa ukázalo, že čiastkové činnosti, ktoré viedli k výslednému úspešnému riešeniu úlohy, už museli byť naučené predtým. Emergencia nových správanií tak vzniká len na základe dovtedajších znalostí a skúseností individua. Môžeme tu vidieť analógiu s jedným nami postulovaným predpokladom uvedomenia - existenciou pojmov, pomocou ktorých si má jedinec uvedomiť novú skutočnosť. Vhľad, uvedomenie si nových pojmov, vznik nových správanií teda vzniká reštrukturalizáciou. Môže ísť o reštrukturalizáciu vnemového poľa alebo jestvujúcich mentálnych reprezentácií. Všetky nové entity, ktoré vzniknú takýmto spôsobom, však majú základ v dovtedajších správaniach, skúsenostiach, jestvujúcich koncepciách.

Záver

Cieľom tohto príspevku bolo zamyslieť sa nad procesom uvedomovania. Nakoľko je táto problematika v literatúre relatívne málo spracovaná, vytvorili sme si nové hypotézy, založené na faktoch dostupných v odbornej literatúre. Pamäť, motivácia, spätná väzba - zdá sa, že všetky tieto faktory hrajú kľúčovú úlohu v uvedomovaní. Jedinec musí mať vytvorený v pamäti koncept, ktorý si má uvedomiť. Fakt, ktorý si má uvedomiť, musí mať preň určitú dôležitosť. Spätná väzba, nové informácie z okolia potom spustia proces uvedomenia. Uvedomenie si nových faktov o sebe sa potom môže prejavovať buď v zmene kognitívnej štruktúry (zmenených vedomostí v pamäti, zmenených myšlienok o sebe), v zmenenom prežívaní samého seba a v zmenenom správaní sa jednotlivca.

Proces uvedomenia má svoje veľké využitie hlavne v pedagogickej a poradenskej praxi. Študent sa potrebuje látku nielen naučiť naspamäť, ale ju pochopiť, včleniť ju do svojho kognitívneho systému - uvedomiť si ju tak, aby ju vedel v budúcnosti aktívne používať. V poradenskom a terapeutickom procese je často nevyhnutnou podmienkou, aby si klient uvedomil svoj problém, svoju vlastnú úlohu, ktorú má v interakcii s okolím. Len potom môže aktívne a efektívne pristúpiť k riešeniu svojho problému.

Literatúra

- Atkinson, R. L. a kol. (1983):** Introduction to psychology. New York, Harcourt Brace Jovanovich.
- Dobeš, M. (2000):** Jasnosť a komplexnosť sebaobrazu a úloha spätnej väzby pri uvedomovaní si skutočností o sebe. Diplomová práca. Prešov, Filozofická fakulta Prešovskej univerzity.
- Epstein, R. (1981):** On pigeons and people: A preliminary look at the Columban Simulation Project. The Behavior Analyst, 4, 43-55.
- Hayashi, N. a kol. (1999):** Awareness of being a patient and its relevance to insight into illness in patients with schizophrenia. Comprehensive Psychiatry, 40, 377-385.
- Holas, E. (1970):** Kapitoly zo všeobecnej psychológie. Myslenie. Bratislava, SPN.
- Jaroševskij, M. G. (1975):** Psychológia v XX. storočí. Bratislava, Pravda.
- Kuric, J. a kol. (1986):** Ontogenetická psychologie. Praha, SPN.
- Nakonečný, M. (1998):** Základy psychologie. Praha, Academia.
- Ruisel, I., Ruiselová, Z. (1990):** Vybrané problémy psychológie poznávania. Bratislava, Veda.