

Acta Psychologica Tyrnaviensia

21

25. výročie Katedry psychológie FF TU
na obnovennej Trnavskej univerzite (1992-2017)

TRNAVA 2017

ACTA PSYCHOLOGICA TYRNAVIENSIA 21

EDITOR

Doc. PhDr. Marián Špajdel, PhD.

VYDAVATEĽ A TLAČ

Spolok Slovákov v Poľsku
v spolupráci s Filozofickou fakultou
Trnavskej univerzity v Trnave

Towarzystwo Słowaków w Polsce
ul. św. Filipa 7, 31-150 Kraków
zg@tsp.org.pl, www.tsp.org.pl

Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave
Hornopotočná 23, 918 43 Trnava
+421 33 5939303
katpsych@truni.sk, fff.truni.sk

© Towarzystwo Słowaków w Polsce, 2017

© Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2017

ISBN 978-83-8111-026-6

Iracionálne kognície z aspektu sociálnej nespravodlivosti v medziľudských vzťahoch

P E T E R Ž I T N Ý

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Anotácia · Postoje a presvedčenia patria k tým kogníciám, ktoré zásadným spôsobom určujú charakter nášho emočného prežívania. Štúdia oboznamuje čitateľa ako s problematikou iracionálnych presvedčení, tak rovnako pojednáva o súčasných prístupoch k sociálnej nespravodlivosti z hľadiska kognícií a emócií, pričom sa pripisuje rozhodujúci význam interpretácii situácie jednotlivcom, teda tomu, čo považuje jednotlivec za nespravodlivé vo vzťahu k sebe. Skutočnosť, že niektoré osoby uvádzajú konzistentne zvýšený výskyt neférových situácií a prežívanie zlosti v týchto prípadoch, evokuje otázku, s čím súvisí táto tendencia k citlivosti na príkorie v sociálnom dianí. Zo širokej škály možných faktorov sa naša pozornosť pri hľadaní odpovede na ňu koncentrovala na sféru iracionálnych presvedčení.

Kľúčové slová · iracionálne presvedčenia, kognície, sociálna nespravodlivosť, interpersonálna dynamika

Vo všeobecnosti sa myslenie považuje za najvyšší stupeň poznávacích procesov. Pre plnenie funkcie prostriedku postihovania objektívnej reality sa pri ňom predpokladá istá schopnosť primerane a neskreslene ju odrážať, spracúvať a interpretovať. Je však objektívna realita vnímaná vždy aj objektívne? Nie tak samozrejme, pretože myslenie je proces subjektívny. Je to v podstate vnútorný dialóg. Už Sokrates opísal myslenie ako „*diskurz, ktorý myseľ vedie sama so sebou*“ a podobne aj Watson na základe pozorovaní usudzoval, že „*myslenie nie je nič iné, ako hovor so sebou a k sebe samému*“ (in Kordačová, 2003a, s. 46). Na to, aby sme teda v tomto procese vnútorného dialógu (myslenia) pomenovali (interpretovali) udalosti a situácie v našom živote (navzdory subjektivite) neskreslene a adekvátne, je dôležité logicko-kritické myslenie, ktoré je predpokladom racionality. Racionálne presvedčenia (postoje, idey) sú potom také kognície, ktoré spĺňajú aspoň tri z týchto štyroch pragmatických kritérií (Maultsby in Kondáš, Kordačová, 2000, s. 12): pomáhajú naplniť základné alebo najvýznamnejšie ciele človeka; zodpovedajú objektívnej

skutočnosti; chránia integritu osobnosti; a umožňujú vyhnúť sa ťažkostiam a konfliktom. Postoje a presvedčenia tiež patria k tým kogníciám, ktoré zásadným spôsobom určujú charakter nášho emočného prežívania. Postrehli to už starí gréci a rímski myslitelia a vyjadrili vo svojich početných múdrych výrokoch. Jeden z nich - výrok Epikteta (in Kondáš, Kordačová, 2000, s. 23) o tom, že „*ľudia netrpia v dôsledku udalostí, ktoré sa im prihodili, ale v dôsledku svojich vlastných pohľadov na ne*“ - sa stal v 50. rokoch 20. storočia východiskom a myšlienkovno-filozofickým krédom pre vznik nového teoretického i praktického prístupu k emočným poruchám. Jedná sa o jeden z hlavných prúdov súčasnej klinickej psychológie, ktorým je kognitívno-behaviorálny prístup. Univerzálna premisa tohto prístupu by sa dala vyjadriť v týchto pojmoch (Goldfried in Kordačová, 2003b, s. 345): „*predpoklady a očakávania jednotlivca vzťahujúce sa k okolitému svetu môžu mať silný dopad na jeho emocionálne reakcie a aktuálne správanie*“. Jeden z týchto špecifických prístupov je konkrétne prístup racionálno-emočný behaviorálny, ktorého zakladateľom a vedúcou osobnosťou je americký klinický psychológ Albert Ellis. A. Ellis vychádza z tézy, že ľudia si do značnej miery zapríčiňujú emočné problémy a poruchy sami tým, že myslia seba-poškodzujúcim, resp. iracionálnym spôsobom. Jeho ABC teória (Activating agent, Beliefs and emotional Consequences) predpokladá, že emócia, ktorú prežívame (C) nezávisí ani tak od vonkajšej udalosti (A), ktorá jej vzniku predchádzala, ale predovšetkým od významu (názorov, postojov, hodnotení - B), ktorý jej pripisujeme. Keďže tieto úsudky, myšlienky a postoje nemusia byť vždy adekvátne, rovnako neadekvátna bude následne aj percepcia bežných životných udalostí jednotlivcom. Takto potom vznikajú dysfunkčné emócie, ktoré vyplývajú z presvedčenia ľudí o tom, akými by mali byť oni sami, svet a ľudia v ňom, pričom iracionálne presvedčenia zároveň vedú k neprimeraným interpretáciám situácií, ľudí a ich správania (Ellis, MacLaren, 2005). Za iracionálne presvedčenia sa v Ellisovom chápaní považujú neadekvátne filozofické premisy o svete i o sebe, ktoré ich nositelia vyjadrujú v podobe očakávaní a požiadaviek, ktoré sú nerealistické a absolutizujúce, a ktoré sú založené na nesprávnom predpoklade, že niekto alebo niečo *musí* byť (alebo by mal byť) v súlade s tým, čo si prajeme. Takéto presvedčenia (napr. o tom, že svet *musí* byť radostným a uspokojivým miestom pre život a zásadne *nesmie* byť frustrujúci či namáhavý) sú výsledkom vystupňovania bežných názorov a postojov do nutností, tiež do zatracovania, alebo glorifikácie nejakého aspektu seba alebo iných ľudí, resp. okolitého sveta, a sú tiež výsledkom odklonu od reality a od logicko-deduktívnej metódy vedeckého myslenia pri uchýlení sa k absolutistickým, dogmatickým a nedokázateľným domnienkam, ktorých sa jednotlivec

nekriticky a rigidne drží (Ellis, MacLaren, 2005). V zmysle racionálno-emočnej behaviorálnej teórie A. Ellisa mávajú jednotlivci s emočnými problémami prinajmenšom tri neprímerané a nerealistické požiadavky. Vo svojom prvom príspevku o RET v roku 1956 na stretnutí Americkej psychologickej asociácie ich Ellis predstavil celkovo dvanásť. Potom k nim pridal ešte jedno iracionálne presvedčenie a dospel k číslu trinásť, pričom iní k nim pridávali ďalšie. Avšak ako uvádza sám A. Ellis (in Zeig, 2005, s. 230) - „*Ja som však cítil, že všetky tie ďalšie, ktoré k nim boli doplnené, sú v podstate len variáciou tých pôvodných dvanástich. A ako som stále využíval racionálne-emočnú terapiu, ku svojmu údivu som zistil, že v skutočnosti sú len tri. Tie ostatné sú obsiahnuté v týchto troch.*“ Jedným z týchto troch iracionálnych presvedčení je práve požiadavka, aby s nimi ostatní ľudia zaobchádzali ohľaduplne, čestne a láskavo – nenaplnenie tohto očakávania ich vedie k zlosti až zúrivosti, pomstychtivosti a k agresivite (Ellis, MacLaren, 2005). Sociálna nespravodlivosť v interpersonálnych vzťahoch sa vo všeobecnosti chápe z hľadiska jednotlivca ako subjektu prežívania a posudzovania určitého jednania ako nečestného a neférového voči nemu samotnému. V ponímaní súčasných prístupov k tejto problematike sa pritom pripisuje rozhodujúci význam interpretácii situácie jednotlivcom, teda tomu, čo považuje jednotlivec za nespravodlivé vo vzťahu k sebe (Lovaš, 1995). G. Mikula a K. Schlamberger (1985) sa sústredili na rozdiely v pohľade na kritický čin zo strany poškodeného a zo strany osoby, ktorej správanie bolo vnímané ako nespravodlivé a na základe spracovania prác iných autorov ako aj vlastných výskumných zistení formulovali tri zložky hodnotenia nespravodlivosti, a to: percepcia porušenia oprávnených nárokov; prisúdenie zodpovednosti nejakému subjektu za to, že k porušeniu nárokov došlo; prisúdenie viny danému subjektu, ktorým môže byť jednotlivec, skupina, inštitúcia a i. Nespravodlivosť situácie je tak závislá od jej *subjektívneho* hodnotenia. Z toho vyplýva vysoká pravdepodobnosť interindividuálnych rozdielov v jej incidencii. Inak povedané to, čo je pre niekoho nespravodlivé, pre niekoho iného nemusí byť. L. Lovaš (1995) uvádza, že subjektívny (t.j. viazaný na interpretáciu situácie jednotlivcom) charakter sociálnej nespravodlivosti podnecuje úvahu o jej transsituačnej stabilite v sklone jednotlivcov vnímať správanie iných ľudí z hľadiska nespravodlivosti. Uvažovaná konzistencia sa týka v prvom rade identifikácie nespravodlivosti a kvalifikovania nejakej udalosti ako prípadu neférového správania sa. Na overenie takejto konzistencie vypracoval L. Lovaš (1995) dotazník, ktorý má za cieľ zachytávať úroveň citlivosti jednotlivca voči nespravodlivosti v interpersonálnych situáciách. Dotazník *senzitivity voči nespravodlivosti* (skratka SVN - Lovaš, 1995) vychádza z empiricky odvodeného zoznamu nespravodlivých situácií

(Mikula, Petri, Tanzer, 1990). Prakticky ide o konzistenciu v tom, či niekto podľa svojho vlastného úsudku je často objektom (obeťou) 16 základných prípadov nespravodlivosti evokujúceho správania, ako je nedodržanie slova, podvádzanie a i., ako aj o konzistenciu v tom, či tieto prípady neférového správania vyvolávajú u neho *intenzívnu zlosť*. Empirické výsledky (Lovaš, 1995) preukázali konzistenciu pri subjektívnom hodnotení nespravodlivosti v interpersonálnych vzťahoch. Toto zistenie môžeme považovať za potvrdenie predpokladanej tendencie v posudzovaní interpersonálnej nespravodlivosti ako relatívne stabilnej črty jednotlivca v interpretácii sociálneho diania. L. Lovaš (1995) túto tendenciu označil ako *senzitivita voči nespravodlivosti* v interpersonálnych vzťahoch, pričom jej vonkajším prejavom je miera citlivosti jednotlivca v pohľade na situácie, v ktorých sú porušené pravidlá. Tieto by ale podľa jedinca mali iní ľudia v interakcii s ním rešpektovať. Skutočnosť, že niektoré osoby uvádzajú konzistentne zvýšený (znížený) výskyt neférových situácií a prežívanie zlosti v týchto prípadoch (čo je interpretované ako senzitivita voči nespravodlivosti), evokuje otázku, s čím súvisí táto tendencia k citlivosti na príkorie v sociálnom diani. Zo širokej škály možných faktorov sa naša pozornosť pri hľadaní odpovede na ňu koncentrovala na sféru *iracionálnych presvedčení*. Ľudia, ktorí sú pre mňa dôležití, sa musia ku mne správať iba milo a férovo, a ak to tak nie je, ide o zlých a ignorantských ľudí, ktorí by mali byť náležite potrestaní za zlo, ktoré mi tým spôsobili (Ellis, MacLaren, 2005) - toto je jedno z troch základných iracionálnych presvedčení u osôb s emočnými problémami. L. Lovaš (1995) uvádza, že vonkajším prejavom senzitivity voči nespravodlivosti je miera citlivosti jednotlivca v pohľade na situácie, v ktorých sú porušené pravidlá voči jeho osobe. Tieto by však podľa neho mali iní v interakcii s ním rešpektovať. V súvislosti s týmito teoretickými východiskami považujeme za zaujímavé skúmať, či bude možné u osôb, ktoré častejšie reflektujú príkorie v sociálnych vzťahoch voči vlastnej osobe, identifikovať atribúty iracionálneho myslenia tak, ako ich charakterizujú O. Kondáš s J. Kordačovou (2000). Racionálno-emočná behaviorálna teória A. Ellisa tiež viac-menej jasne rozlišuje pri reakcii na nejakú nepríjemnú udalosť medzi zdravými negatívnymi pocitmi, ako napríklad smútok, ľútosť, frustrácia a podráždenosť, a nezdravými negatívnymi pocitmi, ako sú panika, depresia, *zlosť* a sebaľútosť (Ellis, MacLaren, 2005). A práve *zlosť* je najčastejšou sprievodnou emóciou pri prežívaní nespravodlivosti v interpersonálnych vzťahoch (Lovaš, 1995) - vychádzajúc z tohto teoretického základu by sme sa teda mohli domnievať, že osoby s vysokou úrovňou iracionálnych presvedčení budú tiež často *zlostne* reagovať na príkorie v interpersonálnych vzťahoch. Považujeme však za zaujímavú nielen samotnú analýzu vzťahu medzi

iracionalitou a zlostnou reakciou na krivdu, ale hlavne prípadné zistenie, ktoré faktory iracionality sa na tomto vzťahu podieľajú. Je tiež predmetom ďalšieho výskumu explorať vzájomné súvislosti senzitivity voči nespravodlivosti aj s inými konštruktmi, ako aj skúmať vzťahy javu sociálnej nespravodlivosti s osobnosťou alebo iracionalitou v klinickej populácii so zameraním sa na medzipohlavné rozdiely.

L I T E R A T Ú R A

- ELLIS, A. - MACLAREN, C. (2005). *Racionálne emoční behaviorálni terapie*. Praha : Portál.
- KONDÁŠ, O. - KORDAČOVÁ, J. (2000). *Iracionalita a jej hodnotenie: Sme iracionálni? A do akej miery?* Bratislava : STIMUL.
- KORDAČOVÁ, J. (2003a). Osobná životná filozofia, coping a spokojnosť so životom z aspektu miery iracionality a veku – kvalitatívna analýza vnútornej reči. In: Ruiselová, Z. (Ed.), *Zvládanie záťaže a adjustácia v kontexte veku a osobnosti*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, s. 46-59.
- KORDAČOVÁ, J. (2003b). Irrationality and manifestations of fear and anxiety in a sample of slovak adolescents. *Studia psychologica*, 45, č. 4 s. 345-355.
- LOVAŠ, L. (1995). Nespravodlivosť v interpersonálnych vzťahoch. *Československá psychologie*, 39, s. 203-212.
- MIKULA, G. - SCHLAMBERGER, K. (1985). What people think about an unjust event: Toward a better understanding of the phenomenology of experiences of injustice. *European Journal of Social Psychology*, 15, p. 37-49.
- MIKULA, G. - PETRI, B. - TANZER, N. (1990). What people regard as unjust: Types and structures of everyday experiences of injustice. *European Journal of Social Psychology*, 20, p. 133-149.
- ZEIG, J. K. (2005). *Umění psychoterapie*. Praha : Portál.

Štúdia bola realizovaná s podporou agentúry VEGA č. 1/0083/15 Vzťah kognitívnych schopností a funkčnej asymetrie mozgových hemisfér.