

Aplikovaná psychologie

Applied Psychology

- Systemické vzdělávání v praxi: Vliv na kulturu, prostředí a změnu systému
- Zkušenosti a povědomí vysokoškolských studentů o psychologickém poradenství v kontextu měnících se potřeb duševního zdraví
- Výzkum a využívání omezené zevní stimulace v psychologii v historickém kontextu
- Význam potřeb v lidském životě ve světle konceptu potřeb A. H. Maslowa
- Význam národní identity občanů pro systém bezpečnosti státu
- Význam slobody v každodennom živote. Keď sloboda stretáva zodpovednosť
- Hodnota ľudského života v kontextu filosoficko-transcendentného chápaní se zvláštním dôrazem na Abrahama Joshua Heschela a Jana Sokola
- Systemic Education in Practice: Impact on Culture, Environment and System Change
- Experiences and Awareness of University Students Regarding Psychological Counselling in the Context of Changing Mental Health Needs
- Research and Use of Restricted Environmental Stimulation in Psychology in Historical Context
- The Importance of Needs in Human Life in the Light of A.H. Maslow's Concept of Needs
- The Importance of Citizens' National Identity for the State Security System
- The Importance of Freedom in Everyday Life. When Freedom Meets Responsibility
- The Value of Human Life in the Context of Philosophical-transcendental Understanding with Special Emphasis on Abraham Joshua Heschel and Jan Sokol

X.
19/2025



**VYSOKÁ ŠKOLA
APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE**

ISSN 2336-8276

Šéfredaktor:

Prof. PhDr. Karel Paulík, CSc. (OU Ostrava, Česká republika)

Zástupce šéfredaktora:

Prof. ThDr. Patrik Maturkanič, PhD. (VŠAPs Terezín, Česká republika)

Výkonný redaktor:

PhDr. Diana Jiříštová, Ph.D. (VŠAPs Terezín, Česká republika)

Obálka:

Dana Martinková

Redakční rada:

Prof. Dr. María Binetti (UBA Buenos Aires, Argentina)

Prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. (UP Olomouc, Česká republika)

ThLic. Anton Ďatelinka, PhD. (KU Ružomberok, Slovenská republika)

Doc. PhDr. Mária Dědová, PhD. (TU Trnava, Slovenská republika)

Doc. Ing. Milan Fil'a, PhD. (VŠAPs Terezín, Česká republika)

Prof. PhDr. Marek Franěk, CSc., Ph.D. (UHK Hradec Králové, Česká republika)

Prof. Dr. José García Martín (UG Granada, Španělsko)

Prof. PaedDr. PhDr. Peter Kondrla, PhD. (UKF Nitra, Slovenská republika)

Prof. ThDr. Jozef Krupa, PhD. (UK Bratislava, Slovenská republika)

Prof. PaedDr. Roman Králik, PhD. (KU Ružomberok, Slovenská republika)

PhDr. Jan Lepeška, Ph.D. (VŠAPs Terezín, Česká republika)

Prof. Dr. Settimio Luciano (AMTI Chieti, Itálie)

PhDr. Mgr. Štefan Medzihorský (VŠAPs Terezín, Česká republika)

PhDr. Zuzana Mičková, Ph.D. (UCM, Trnava, Slovenská republika)

Doc. Dr. Joachim Nowak, PhD. (IWGD Dortmund, Spolková republika Německo)

Doc. PhDr. Martina Pavlíková, PhD. (UKF Nitra, Slovenská republika)

Doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D. (UK Praha, Česká republika)

Prof. PhDr. Evžen Řehulka, CSc. (MU Brno, Česká republika)

Prof. Dr. Iurii Shcherbiak, DrSc. (WUNU Ternopil, Ukrajina)

Doc. JUDr. Mgr. Joža Spurný, Ph.D. (PA Praha, Česká republika)

Doc. PaedDr. Miroslav Tvrdoň, PhD. (UKF Nitra, Slovenská republika)

Doc. PhDr. Marta Valihorová, CSc. (UMB Banská Bystrica, Slovenská republika)

Doc. PaedDr. Mojmír Vážanský, CSc. (MU Brno, Česká republika)

Prof. dr hab Jan Zimny, PhD. (AWL Wroclaw, Polská republika)

Příspěvky zasílejte na adresu: maturkanic@vsaps.cz

Obsah čísla

Editorial str. 1614

**SYSTEMICKÉ VZDĚLÁVÁNÍ V PRAXI: VLIV NA KULTURU,
PROSTŘEDÍ A ZMĚNU SYSTÉMU**

Zuzana Rambousková str. 1615-1621

**EXPERIENCES AND AWARENESS OF UNIVERSITY STUDENTS
REGARDING PSYCHOLOGICAL COUNSELLING IN THE CONTEXT
OF CHANGING MENTAL HEALTH NEEDS**

Ivona Chupaň Kunertová, Maryna Konovalova,
Mariana Strenitzerová & Tatiana Čorejová str. 1622-1635

**VÝZKUM A VYUŽÍVÁNÍ OMEZENÉ ZEVNÍ STIMULACE
V PSYCHOLOGII V HISTORICKÉM KONTEXTU**

Karel Paulík & Veronika Kavková str. 1636-1648

**THE IMPORTANCE OF NEEDS IN HUMAN LIFE IN THE LIGHT
OF A. H. MASLOW'S CONCEPT OF NEEDS**

Anna Więclawska str. 1649-1665

**THE IMPORTANCE OF CITIZENS' NATIONAL IDENTITY FOR
THE STATE SECURITY SYSTEM**

Wojciech Szulc str. 1666-1674

**VÝZNAM SLOBODY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE.
KEĎ SLOBODA STRETÁVA ZODPOVEDNOSŤ**

Ernest Kováč str. 1675-1683

**HODNOTA LIDSKÉHO ŽIVOTA V KONTEXTU FILOSOFICKO-
TRANSCENDENTNÍHO CHÁPÁNÍ SE ZVLÁŠTNÍM DŮRAZEM
NA ABRAHAMA JOSHUY HESCHELA A JANA SOKOLA**

Martin Davídek, Lukáš Hrabánek & Mariana Hamarová str. 1684-1691

Recenze

Jitka Fialová:

Sarah Makinde (ed) & Lucie Revecó

**THE COACHING CORNER®: INSIGHTS, TIPS, AND STRATEGIES
FROM LEADING COACHES AND MENTORS TO ACHIEVE
SUCCESS!**

str. 1692-1693

Jitka Medzihorská:

Jan Gruber

**LEKTORSKÉ METAFORY. NETRADIČNÍ PŘÍRUČKA PRO VŠECHNY,
KTEŘÍ UČÍ DRUHÉ**

str. 1694-1695

Content

Editorial page 1614

SYSTEMIC EDUCATION IN PRACTICE: IMPACT ON CULTURE, ENVIRONMENT AND SYSTEM CHANGE

Zuzana Rambousková page 1615-1621

ZKUŠENOSTI A POVĚDOMÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ O PSYCHOLOGICKÉM PORADENSTVÍ V KONTEXTU MĚNÍCÍCH SE POTŘEB DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Ivona Chupaň Kunertová, Maryna Konovalova, Mariana Strenitzerová & Tatiana Čorejová page 1622-1635

RESEARCH AND USE OF RESTRICTED ENVIRONMENTAL STIMULATION IN PSYCHOLOGY IN HISTORICAL CONTEXT

Karel Paulík & Veronika Kavková page 1636-1648

VÝZNAM POTŘEB V LIDSKÉM ŽIVOTĚ VE SVĚTLE KONCEPTU POTŘEB A. H. MASLOWA

Anna Więclawska page 1649-1665

VÝZNAM NÁRODNÍ IDENTITY OBČANŮ PRO SYSTÉM BEZPEČNOSTI STÁTU

Wojciech Szulc page 1666-1674

THE IMPORTANCE OF FREEDOM IN EVERYDAY LIFE. WHEN FREEDOM MEETS RESPONSIBILITY

Ernest Kováč page 1675-1683

THE VALUE OF HUMAN LIFE IN THE CONTEXT OF PHILOSOPHICAL-TRANSCENDENTAL UNDERSTANDING WITH SPECIAL EMPHASIS ON ABRAHAM JOSHUA HESCHEL AND JAN SOKOL

Martin Davídek, Lukáš Hrabánek & Mariana Hamarová page 1684-1691

Review

Jitka Fialová:

Sarah Makinde (ed) & Lucie Reveco

THE COACHING CORNER®: INSIGHTS, TIPS, AND STRATEGIES FROM LEADING COACHES AND MENTORS TO ACHIEVE SUCCESS!

page 1692-1693

Jitka Medzihorská:

Jan Gruber

LEKTORSKÉ METAFORY. NETRADIČNÍ PŘÍRUČKA PRO VŠECHNY, KTERÍ UČÍ DRUHÉ

page 1694-1695

Editorial

Vážení čitatelia,

Ľudstvo žije v súčasnosti svoj vyspelostne a ekonomicky najlepší vek v celej histórii modernej spoločnosti. Napriek ekonomickému blahobytu však čelí najväčšiemu počtu vojnových ohnísk a konfliktov od 2. svetovej vojny a do popredia sa opäť dostávajú témy ako hodnota ľudského života, význam slobody, potreba bezpečia či dôležitosť zachovania si svojej osobnej a národnej identity. To sa pritom odráža aj na mentálnom zdraví, spoločenskom prostredí či firemnej kultúre. Práve význam týchto tém zdôrazňuje aj toto číslo vedeckého časopisu Aplikovaná psychologie /Applied Psychology, vychádzajúceho už okrúhlych 10 rokov. Aktuálne, už 19. vydanie prináša základný výskum i aplikovateľné poznatky vedeckého výskumu v širokom spektre bádania. Príspevky pochádzajú nielen z prostredia Českej republiky, ale aj z ďalších krajín strednej Európy, pričom výstupy sú publikované v troch jazykoch.

Sme radi, že aj touto formou vieme prispieť k obohateniu akademickej sféry i aplikovanej praxe v tuzemsku i zahraničí. Publikované výstupy sú tak aj výsledkami širšej medzinárodnej spolupráce, ku ktorej sa aktívne hlásime. Ďakujem autorom a recenzentom za ich aktívnu prácu a čitateľom prejavovanú podporu a dôveru. Nech je toto aktuálne vydanie časopisu Aplikovaná psychologie/ Applied Psychology obohatením Vášho poznania.

doc. Ing. Milan Fil'a, PhD.

prorektor pro zahraniční spolupráci, VŠAPs

Systemické vzdělávání v praxi: Vliv na kulturu, prostředí a změnu systému

Systemic Education in Practice: Impact on Culture, Environment and System Change

Zuzana Rambousková

Abstrakt

Článek představuje systemické myšlení jako přístup, který vnímá organizace jako živé, dynamické systémy složené ze vztahů, emocí a hlubších hodnot. Na příkladech školy a nemocnice autorka ukazuje, jak systemické vzdělávání podporuje důvěru, spolupráci, otevřenou komunikaci a vnitřní motivaci. Zvláštní důraz je kladen na práci se třemi úrovněmi vědomí, konsenzuální, snovou a esenciální, a jejich vliv na kulturu a efektivitu systému. Cílem je podpora transformace hierarchických struktur směrem k partnerství a sdílené odpovědnosti.

Klíčová slova: Systemické myšlení, vědomí, vzdělávání, zpětná vazba.

Abstract

The article introduces systemic thinking as an approach that perceives organizations as living, dynamic systems shaped by relationships, emotions, and deeper values. Using the examples of a school and a hospital, the author demonstrates how systemic education fosters trust, collaboration, open communication, and inner motivation. Special attention is given to working with three levels of consciousness – consensual, dreamlike, and essential – and their impact on system culture and effectiveness. The aim is to transform hierarchical structures toward partnership and shared responsibility.

Keywords: Systemic thinking, consciousness, education, feedback.

Úvod

Systemické myšlení je způsob uvažování, který vnímá organizaci jako živý, propojený celek. Místo lineárního myšlení zohledňuje komplexitu vztahů, vzorců chování, vzájemných vazeb a neustálou proměnlivost systémů.

Základními pilíři zdravého sociálního systému jsou komplexnost, flexibilita, otevřená komunikace, efektivní zpětná vazba a jasně vymezené role a odpovědnosti jednotlivých členů. Nelze opomenout také nejdůležitější faktor fungujícího systému, a tím je jeho smysl. Pokud nebudou jednotliví členové systému znát jeho smysl a nebudou s ním v souladu, je pravdě-

podobné, že systém nebude zdravě fungovat a v nejhorším případě může i zaniknout. Systemický přístup vychází z konstruktivismu, tedy z předpokladu, že realita je spoluvytvářena naším vnímáním a interakcemi, nikoli nezávisle objektivně dána (Ludewig, 1992).

Toto potvrzuje i teorie tří úrovní vědomí: konsenzuální, snová a esenciální. Pochází z procesově orientované psychologie (Process Oriented Psychology, POP), kterou vytvořil Arnold Mindell (* 1940), americký psycholog, fyzik a psychoterapeut. Konsenzuální úroveň je myšlena běžná každodenní realita, na které se členové systému shodnou v tom, co je „normální“, „reálné“, měřitelné a viditelné. Ve fungování systému to představují např. role, pravidla, struktura a cíle. Je to úroveň, kde „všichni vědí, jak to má být“, ale ne vždy to tak opravdu funguje.

Snovou úroveň tvoří vnitřní prožitky, emoce, symboly, očekávání, přání, které ovlivňují chování, ale nejsou vždy vidět. Ve fungování systému jsou to skryté motivace, pocity, vztahy a nevyslovené napětí. Je to prostor, kde členové cítí a vnímají více, než co je verbálně vysloveno. Snová úroveň ovlivňuje atmosféru a kulturu celku.

Esenciální úroveň je nejhlubší úroveň a představuje spojení se smyslem, hodnotami, přesahujícími osobní ega. Ve fungování systému jsou to hluboké otázky a motivace typu proč tu jsme? Jaký to má smysl? Co nás spojuje? Může se projevit jako silný pocit jednoty, inspirace nebo autenticity.

Ve své vzdělávací i terapeutické praxi se zabývám tím, jak podnítit opravdovou změnu v organizaci i u jednotlivce.

V knize *Koučování*, popisuje John Whitmore důležitost aplikování koučovacího způsobu ve vedení a vzdělávání lidí, tj. vytváření podmínek pro zapojení jednotlivých členů systému do procesu spolurozhodování a posílení vnitřní motivace a spoluodpovědnosti za jeho zdravé fungování. Lidé si přejí mít vliv na to, co se děje a mít možnost volby, chtějí mít odpovědnost a podíl na spolurozhodování. Posílení těchto dvou aspektů vede k vyšší autenticitě, svobodě a angažovanosti (Whitmore, 2016).

V současné době se ustupuje od klasických metod školení a vzdělávání, kde se účastníci drilují a učí „jen“ nástroje, ale posiluje se uvědomování si své role v systému a individuální vliv na fungování či změnu. Potvrzuje se tedy mnohem efektivnější a důležitější orientace vzdělávání na snovou úroveň vědomí (představy, zkušenosti, konstrukty, společenská dogmata, stereotypy), protože právě zde se mohou odehrát reálné změny postojů, dynamiky systému a budovat základ pro vytváření kvalitních a hlubokých vzájemných vztahů.

Tato úroveň nám nabízí prostor pro vzájemné porozumění. Jak říká Carmen Kindl-Beilfuss ve své knize *Umění ptát se* – otázka je více než začátek, je počátkem vzájemnosti.

Otázky jsou tedy základní metodou pro učící se organizaci, která vynáší na povrch informace, aktivně zapojuje jednotlivé členy systému, umožňují zachování mnoha úhlů pohledu a rozmanitosti, budí zvědavost, udržují dlouhodobě pozornost a zesilují pocit spoluodpovědnosti na cestě ke společnému cíli. Jinými slovy lze říci, že dobře promyšlené a položené otázky rozšiřují naše vnímání a poskytují nám bezpočetné množství možností řešení situací, podněcují zvažování více perspektiv a schopnost nadhledu (Carmen Kindl-Beilfuss, 2016).

Právě systemický přístup je orientovaný na vyjasňování, pochopení a porozumění procesů v systému, které si neuvědomujeme.

V tomto článku bychom rádi poukázali na to, jak pozitivní vliv může mít systemický přístup, resp. systemické vzdělávání na proměnu a ozdravný proces v prostředí jednotlivých sociálních systémů, organizací. Jako příklad jsme vybrali dvě rozdílné instituce – školu a nemocnici, kde autorka v posledních dvou letech působila jako lektorka a koučka.

1. Škola

Škola není jen místo, kde se předávají informace. Je to živý, komplexní sociální systém, kde každý aktér – žák, učitel, rodič, asistent, vedení školy – sehrává svou neoddiskutovatelnou roli. Vzájemně se ovlivňují, tvoří vztahovou síť, a právě kvalita těchto vztahů zásadně určuje efektivitu i atmosféru výuky. Tento pohled vede ke kultuře důvěry, vzájemnému pochopení a spolupráci.

Systemické vzdělávání pedagogů vychází z toho, že pedagogický proces není lineární, tzn. že na chování žáka působí mnoho faktorů: rodinné zázemí, emoční rozpoložení, skupinová dynamika, styl výuky, atmosféra třídy atd. Systemický přístup umožňuje vnímat a reflektovat tyto faktory a vnímat třídní kolektiv jako skupinu rovnocenných jedinců, kteří jsou unikátní a tvoří společně rozmanitý celek. Učitel, který přemýšlí systemicky, nevychází z jednoho modelu „správného“ žáka. Vnímá každého jako jedinečného člověka. Přizpůsobuje didaktické i vztahové strategie potřebám situace a konkrétního žáka/studenta. Komunikace není jen výměnou informací, ale zahrnuje verbální i neverbální rovinu, emoce, kontext, a především vztahové nastavení. Systemicky uvažující pedagog se učí nejen „mluvit“ a „hodnotit“, ale také naslouchat, ptát se, všimnout si atmosféry a průběžně reflektovat dopady svého chování.

Ve zdravém systému si učitel i žák navzájem poskytují zpětnou vazbu, která podporuje růst, zodpovědnost a porozumění. Systemická zpětná vazba je zacílena na budoucnost a je vždy rozvojová. Nepracuje se tedy s kritikou a hodnocením, ale s návrhy pro zlepšení. Chyba je vnímána jako zkušenost a prostor pro učení se a rozvoj. Cílem je podpora žáka a naladění na

spoluodpovědnost za výsledek jeho učení se. Znalosti jsou předávány a spoluvytvářeny v kontextu, na základě zkušeností, diskuse a reflexe. Žák je aktivní, učitelova role je vytvářet bezpečný rámec a facilitaci. Učitel tedy není tzv. „držitel jediné pravdy“.

Systemický přístup podporuje vztahy postavené na důvěře, respektu, vzájemném zájmu a spolupráci. Vztah mezi učitelem a žákem je klíčovým „nositелеm změny“ – daleko více než metodika výuky. Vliv systemického přístupu na pedagoga lze shrnout do 5 základních bodů:

- Zvyšuje odolnost – pedagog se přestává cítit jako oběť systému nebo žáků, ale získává větší vliv na prostředí a uvědomuje si, jakým způsobem může reagovat.
- Snižuje vyhoření – díky většímu důrazu na spolupráci, reflexi a smysluplnější komunikaci nachází učitel kontakt s tím, proč svou práci dělá.
- Posiluje kompetenci řešit konflikty – učitel přestává být soudcem, ale stává se spolutvůrcem změny ve skupině. Využívá schopnost pohybovat se mezi úrovní konsensuální (co se děje navenek, jaké jsou role a pravidla), snovou (jaké jsou emoce, symboly, tělesné signály, co se skrývá pod povrchem) a esenciální (co je opravdu důležité, jaký je hlubší záměr či smysl situace). Tím dokáže efektivněji číst i "skrytý průběh" konfliktu a citlivě ho facilitovat.
- Podporuje vnitřní motivaci učít – protože vnímá smysl své práce a vidí pozitivní dopady na klima třídy. Práce s hlubšími vrstvami vědomí mu pomáhá nejen v porozumění žákům, ale i v péči o vlastní duševní rovnováhu a autenticitu.
- Rozšiřuje vnímání komplexity situací – díky vědomému zapojování tří úrovní reality učitel rozlišuje, kdy jedná ve světě faktů, kdy vstupuje do symbolického jazyka vztahů a emocí, a kdy je vhodné přejít na úroveň hlubšího vnímání, nebo přijetí souznicích společenských hodnot. Tím se stává vnímavějším, klidnějším a zároveň přesnějším v reakcích.

2. Nemocnice

Zdravotní zařízení (nemocnice) je velmi specifickým a zároveň komplexním sociálním systémem, kde se střetávají odborné autority, silné emoce, fyzické nasazení, urgentní situace i hierarchické uspořádání. Tento systém tvoří lékaři, zdravotní sestry, sanitáři, pacienti, jejich rodiny, administrativní pracovníci, vedení i externí subjekty. Právě v takto náročném prostředí přináší *systemické myšlení* zásadní přínos – zlepšuje komunikaci, kvalitu péče, pocit bezpečí i vnitřní stabilitu.

Systemický přístup učí vnímat nejen co se děje, ale především jak se to děje. Neřeší jen jednotlivé symptomy, ale zaměřuje se na celkové fungování systému.

Důležitým rozšířením tohoto vnímání je práce s různými úrovněmi. Každodenní realita nemocnice např. diagnózy, předepsané postupy, směny, výkazy, hospodaření. Pracuje se zde s objektivními fakty, viditelným chováním a výkonem. V této rovině se často pohybujeme v objektivistickém paradigmatu: realita je měřitelná, diagnóza přesná, léčba daná.

Systemické myšlení však i v této úrovni zdůrazňuje, že je důležité nejen vědět, *co děláme*, ale také *jak to děláme*, s kým, s jakým záměrem a v jakých vztazích.

Nepochybně v nemocničním prostředí vstupují do hry emoce, předpoklady, obavy, očekávání, intuice atd. U pacienta to může být např. nevyslovený strach z opuštění, u zdravotníka pocit marnosti nebo nejistoty. Systemický přístup umožňuje těmto jemnějším signálům naslouchat – ptát se nejen „*Jaké jsou symptomy?*“, ale i „*Co se v tomto příběhu opakuje?*“

Na nejhlubší úrovni pracujeme se zdravotnickým personálem s hodnotami, smyslem, posláním a identitou. Zde se dotýkáme otázek jako: „*Proč tuto práci dělám?*“, „*Kým v této roli skutečně jsem?*“, „*Jaký má naše práce dopad na život druhých?*“

Systemické myšlení přispívá k ukotvení jednotlivců ve vnitřní jistotě, obnovení smyslu práce a posílení autenticity ve vztazích. Umožňuje neztratit se v byrokracii a každodenním stresu, ale znovu se spojit s tím, co je podstatné – péče, důvěra, respekt a lidskost.

Zdravotnictví je dynamické prostředí. Systemicky nastavený tým chápe, že to, *co fungovalo včera, nemusí fungovat zítra*. Vědomá flexibilita (na konsenzuální i snové úrovni) chrání před rigiditou, frustrací a syndromem vyhoření.

Komunikace není jen předávání informací, ale nástroj bezpečnosti, důvěry a zdravých vztahů. Systemický přístup podporuje hlubší naslouchání, nejen *co se říká*, ale i *co je slyšet mezi řádky*. Zohledňuje kontext, emoce i úroveň vědomí, ze které účastníci komunikují.

Zpětná vazba je *živý proces reflektování*: „*Co funguje? Co nás brzdí? Co potřebujeme jinak?*“ Vědomá zpětná vazba probíhá i na snové a esenciální úrovni – umožňuje otevřeně mluvit o hodnotách, vztazích i nevyřešených potřebách a problémech. Jasně vymezení rolí a odpovědností snižuje chaos a zvyšuje důvěru. Systemický přístup pomáhá rozlišovat nejen *formální roli*, ale i *neformální očekávání*, která vycházejí z hlubších vrstev systému vztahů.

Konstruktivistické myšlení (včetně snové a esenciální úrovně) připomíná, že každý pacient i zdravotník má svou realitu. To, jak rozumí nemoci, léčbě, jaký má příběh a hodnoty, formuje jeho chování a spolupráci. Uznání těchto rozdílů otevírá prostor pro důvěru a účinnější léčbu. Přínos systemického přístupu ve zdravotnictví:

- Zvyšuje kvalitu péče díky hlubšímu porozumění souvislostí – místo izolovaného řešení problémů se zaměřuje na vztahy, uzance a kontext, čímž podporuje udržitelná a účinná řešení v péči o pacienty i v týmech.
- Posiluje profesní identitu a smysluplnost práce – propojením s esenciální úrovní vědomí pomáhá zdravotníkům znovuobjevovat smysl své práce, což je klíčové pro vnitřní motivaci a prevenci vyhoření.
- Umožňuje citlivější a efektivnější komunikaci – vnímání snové úrovně (emocí, nevyslovených potřeb, atmosféry) podporuje empatii, důvěru a porozumění, jak v kontaktu s pacienty, tak s kolegy.
- Podporuje týmovou spolupráci a snižuje napětí – systemické myšlení pomáhá rozpoznat skrytou dynamiku a nevyřčená očekávání v týmu, což umožňuje konflikty řešit včas a konstruktivně.
- Zvyšuje schopnost reagovat na změny a nejistotu – díky práci se všemi úrovněmi vědomí se tým učí vnímat nejen vnější fakta, ale i vnitřní postoje a schopnost reagovat na složité nebo nové situace.
- Podporuje kulturu důvěry, otevřenosti a lidskosti – integrací všech tří úrovní vědomí se vytváří prostředí, kde je prostor nejen pro výkon, ale i pro pochybnosti, otázky, smutek i radost.

Oba popsané systémy jsou hierarchického charakteru. Proto je můžeme definovat následovně:

- Mají jasně definované role, strukturu, rozhodovací pravomoci jsou odstupňované, často podle kvalifikace, zkušeností a funkce, podléhají jak interní hierarchii, tak systému školství nebo zdravotnictví jako celku.
- V obou institucích se očekává respekt k autoritám, zkušenostem a respekt k fungování v rámci stanovených pravidel, která mají zajistit řád, bezpečí a kontinuitu.
- Vedení nastavuje pravidla, metodiky, cíle i kontrolní mechanismy; jednotlivé úrovně systému pak tato rozhodnutí vykonávají nebo adaptují.

Nicméně *systemický pohled* upozorňuje na to, že pouze rigidní hierarchie nestačí, obzvlášť v komplexních systémech, kde jsou zapojeny vztahy, emoce a individuální potřeby. Oba tyto systémy jsou zároveň dynamické a živé. Jejich efektivita a zdraví závisí na tom, jak se propojí struktura (hierarchie) s kulturou spolupráce, otevřené komunikace a schopností vnímat systém jako celek.

Závěr

Můžeme potvrdit pozitivní vliv systemického přístupu v těchto dvou institucích a shrnou jej do několika bodů:

- Systemický přístup pomáhá přesunout pozornost od hledání vinníka k porozumění souvislostí, čímž posiluje kulturu bezpečí a důvěry namísto atmosféry strachu a obviňování.
- Podporuje vnímání různých pohledů jako zdroje obohacení, nikoli ohrožení.
- Zdůrazňuje, že kvalitní vztahy jsou základem funkčního výkonu, protože důvěra, naslouchání a vzájemná podpora zvyšují efektivitu i spokojenost.
- Zpětnou vazbu chápe jako nástroj růstu a učení, ne kontroly, a vede k otevřenému a partnerskému dialogu o tom, co funguje a co je třeba měnit.
- Prací se třemi úrovněmi vědomí, konsenzuální, snovou a esenciální, přináší systemika do každodenní reality smysl a lidskost, které jsou základem dlouhodobé motivace, psychické pohody a vzájemné podpory.

Ačkoliv škola i nemocnice fungují hierarchicky, systemický přístup pomáhá tam, kde je to možné, proměnit vztahy směrem k partnerství, čímž posiluje individuální odpovědnost, spolupráci a vnitřní motivaci všech členů systému.

Systemický přístup je „motorem“ pro vylepšení a posun sociálních celků ke zdravějšímu fungování, což platí pro malé i velké kolektivy.

Literatura:

Kindl-Beilfuss, C. (2016). *Umění ptát se*. Praha: Portál.

Ludewig, K. (1992). *Systemická terapie, Základy klinické teorie a praxe*. Praha: Pallata.

Whitmore, J. (2016). *Koučování*. Praha: Management Press.

Autorka:

Mgr. Zuzana Rambousková

VŠAPs Terežín

Email: rambouskova@vsaps.cz

Od roku 2022 akademicky pracuje na VŠAPs, kde přednáší vyuku Německého jazyka I., II. a Prezentační dovednosti v cizím jazyce. V praxi se věnuje koučinku, terapiím a vzdělávání.

Experiences and Awareness of University Students Regarding Psychological Counselling in the Context of Changing Mental Health Needs

Zkušenosti a povědomí vysokoškolských studentů o psychologickém poradenství v kontextu měnících se potřeb duševního zdraví

Ivona Chupaň Kunertová, Maryna Konovalova,
Mariana Strenitzerová & Tatiana Čorejová

Abstract

This study examines university students' experiences and awareness of psychological counselling amidst evolving mental health needs and the increasing role of digital technologies. It aims to assess students' past experiences, awareness of available options, and preferences for online, face-to-face, and hybrid support forms. The research combines an anonymous survey conducted among 367 University of Žilina students in February-March 2025, and a secondary analysis of 2024 data from the non-profit organization IPčko. Findings show that 64.5 % of respondents had no experience with psychological counselling, while 21.8 % had used face-to-face services, 9.3 % online counselling, and 3.5 % hybrid options. The most common forms of support were individual face-to-face counselling and online services such as phone support, video consultations, and chat counselling. Surprisingly, only 16 % were aware of mobile applications for mental health. Social media and mass media were the primary sources of information. Both online (64.3 %) and face-to-face (65.4 %) services were considered accessible. Online services were preferred for stress, performance pressure, self-harm, and suicidal thoughts, due to their anonymity and availability. The paper suggests enhancing student awareness through university communication campaigns, creating a clear online platform, and promoting workshops on mental health. Hybrid models combining in-person and digital support are also recommended.

Keywords: psychological counselling, university students, online counselling, hybrid counselling, mental health awareness.

Abstrakt

Tato studie zkoumá zkušenosti a povědomí vysokoškolských studentů o psychologickém poradenství uprostřed vyvíjejících se potřeb v oblasti duševního zdraví a rostoucí role

digitálních technologií. Jejím cílem je posoudit minulé zkušenosti studentů, povědomí o dostupných možnostech a preference online, osobní a hybridních forem podpory. Výzkum kombinuje anonymní průzkum provedený mezi 367 studenty Žilinské univerzity v únoru až březnu 2025 a sekundární analýzu dat z roku 2024 od neziskové organizace IPčko. Zjištění ukazují, že 64,5 % respondentů nemělo žádné zkušenosti s psychologickým poradenstvím, zatímco 21,8 % využilo osobní služby, 9,3 % online poradenství a 3,5 % hybridní možnosti. Nejčastějšími formami podpory byly individuální osobní poradenství a online služby, jako je telefonická podpora, video konzultace a chatové poradenství. Překvapivě pouze 16 % respondentů vědělo o mobilních aplikacích pro duševní zdraví. Primárním zdrojem informací byly sociální média a masmédiá. Za dostupné byly považovány online (64,3 %) i osobní (65,4 %) služby. Online služby byly preferovány v případě stresu, tlaku na výkon, sebepoškozování a sebevražedných myšlenek kvůli jejich anonymitě a dostupnosti. Článek navrhuje zvýšit povědomí studentů prostřednictvím komunikačních kampaní na univerzitách, vytvořit přehlednou online platformu a propagovat workshopy o duševním zdraví. Doporučují se také hybridní modely kombinující osobní a digitální podporu.

Klíčová slova: psychologické poradenství, vysokoškolské studenti, online poradenství, hybridní poradenství, povědomí o duševním zdraví.

Introduction

Mental health underpins all dimensions of human functioning—shaping our thoughts, emotions, behaviors, and ability to cope with daily demands, work effectively, nurture relationships, and participate fully in society. The World Health Organization characterizes mental health not simply as the absence of mental illness but as a state of flourishing in which people realize their abilities, manage ordinary stresses, and contribute meaningfully through productive work and community engagement (WHO, 2022). This foundation is especially crucial during life transitions—such as the move to higher education—when psychosocial development accelerates.

For many university students, this transition brings multiple, overlapping pressures: rigorous academic expectations in competitive settings; financial strain from tuition and living expenses; social isolation linked to relocation; and the identity exploration that accompanies greater independence. These intertwined stressors leave students particularly susceptible to mental health problems, often without adequate institutional or social supports (WHO, 2022). The COVID-19 pandemic has magnified these vulnerabilities. Sudden shifts to remote learning, prolonged social distancing, and uncertainty over academic and career trajectories have

intensified stress, anxiety, depression, and despair among students worldwide (Wang, C.Y et al., 2020; Hamza, C.A. et al., 2021; Rudenstine, S. et al., 2021). In China, Wang et al. recorded a marked rise in anxiety symptoms tied to isolation and abrupt digital learning transitions (Wang, C.Y et al., 2020), while Hamza et al. (2021) found that those with prior mental health issues suffered even steeper declines during the pandemic (Hamza, C.A. et al., 2021). Moreover, Rudenstine et al. demonstrated that economic hardship and technological inequities disproportionately worsened mental health for students from low-income and marginalized backgrounds (Rudenstine, S. et al., 2021). Together, these studies make clear that universities must adopt holistic, flexible, and accessible support frameworks tailored to post-pandemic realities.

In response, many institutions and mental health providers rapidly expanded online counseling services. Virtual platforms can overcome geographic and scheduling barriers, reduce stigma, and ensure continuity of care (Savage, M.J. et al.; Faisal, R.A. et al., 2022; Duong, C.D. et al., 2021).

Yet they also raise new challenges establishing trust at a distance, protecting confidentiality, sustaining engagement, and bridging the digital divide. Effective e-mental health interventions hinge on personalization (addressing each student's unique context) (Lehtimäki, S. et al., 2021), empathic communication and alliance-building (Villani et al., 2021), and strategies that foster emotional connection and adaptability in virtual settings (Zhang, K.S. et al., 2021).

Beyond therapy itself, research highlights the protective power of structured routines, regular physical activity, and lifestyle interventions even in online formats-to buffer students against anxiety, depression, and academic burnout (Herbert, C. et al., 2020). Integrative well-being programs that blend psychoeducation, self-care guidance, and therapeutic support appear most promising for long-term resilience.

Despite these advances, student uptake of mental health services remains low. Persistent barriers include stigma, lack of awareness, doubts about online counseling's efficacy, and logistical hurdles. Slovak data from IPčko reveal the urgency: in 2024 there were 184 041 crisis interventions, two-thirds delivered online, with self-harm incidents up 31.7 % and cyberbullying cases surging 279 % year-on-year (IPčko, 2024). These figures underscore how digitalization both enables support and introduces novel risks.

At Slovakia's technical universities, nearly half of students judge available psychological services as inadequate, citing long wait times, too few counselors, and a dearth

of proactive outreach (KMKT, 2023). Few students actively seek help, hampered by stigma, poor visibility of services, and skepticism about their value.

By contrast, many Western European institutions weave mental health into campus life: counseling centers partner with academic departments, student groups, and health services to offer preventive screenings, peer support, workshops, and crisis care, normalizing help-seeking and bolstering well-being.

Crucially, understanding student preferences for face-to-face, online, or hybrid counseling is key to improving both engagement and outcomes. At the University of Žilina, for instance, 56 % favored in-person sessions for their immediacy, 33 % preferred hybrid models for balanced flexibility, and 11 % chose exclusively online support for anonymity and convenience (Konovalova, M. et al., 2024). These findings argue against one-size-fits-all approaches.

Building on this evidence, the present article examines how university students perceive, use, and evaluate different counseling modalities, in particular, the barriers that deter help-seeking (stigma, privacy worries, tech challenges) and the factors that foster engagement (flexibility, access, personalization). It also explores how higher-education institutions can proactively redesign mental health services to align with students' evolving expectations in an increasingly digital, post-pandemic world, ultimately proposing models that are student-centered, adaptable, and sustainable.

Methodology

The methodology of this study combined a theoretical framework with an empirical investigation. In the theoretical phase, we drew on data provided by the civic association IPčko—specifically, statistics on the most common reasons young people seek psychological help (e.g. loneliness, anxiety, depression, stress, relationship difficulties) and a review of scientific literature on youth mental health, digital transformations in psychological support, and motivational theories underlying help-seeking preferences. Notably, 2024 data from IPčko showed that up to 66 % of interventions were delivered online. We also examined factors likely to influence students' choices between online and face-to-face counseling, including technological barriers, social context, and prior experiences with mental-health services.

In the empirical phase, we developed and administered a structured questionnaire to students at the University of Žilina. Grounded in our theoretical findings, the survey employed a combination of closed- and open-ended items to capture: (1) students' experiences with online versus face-to-face psychological counseling; (2) the range of problems they deem sufficiently

serious to warrant professional support, respondents could select multiple issues, including anxiety, depression, stress, relationship difficulties, and loneliness; (3) their familiarity with specific counseling modalities and mobile application–based psychological support; and (4) the perceived effectiveness of the two counseling formats.

The questionnaire was distributed via electronic platforms among students of all three levels of study at the University of Žilina, using Google Forms. Respondents were selected randomly, ensuring the representativeness of the sample. The questionnaire was anonymous and its completion was voluntary. The aim was to obtain data on student preferences in psychological counseling, as well as their opinions on the use of digital platforms for psychological help. The total number of students was 7,852 in 2021 and 7,418 in 2024. We used the small base set formula to calculate both samples, as it is appropriate to calculate the sample when we know the size of the base set and the number of respondents is less than 100,000.

$$n \geq \frac{N * t_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 * \sigma^2}{(N - 1) * \Delta^2 + t_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 * \sigma^2}$$

Where:

n - minimum sample size (minimum number of respondents),

$t_{1-\alpha/2}$ - critical value determined from the tables,

σ^2 - variance calculated from the standard deviation,

Δ - maximum tolerable margin of error,

N - the size of the base set.

The application of Formula 1 to the calculation of the sample size resulted in a value of 317.26, indicating the inclusion of 318 respondents, with a 95 % confidence level in the estimate and a maximum allowable margin of error of ± 5.5 %.

The results of the questionnaire survey enabled the identification of student preferences between online and in-person forms of counseling, as well as the factors that influence their decision-making. The research also contributed to determining the level of student awareness about available psychological services at the university, which is crucial for designing further measures to improve the accessibility and utilization of these services.

Results

The Results chapter is grounded in an analysis of 367 completed questionnaires, which were organized into four thematic sections. The first section presents respondent demographics, gender, age, and academic level, to characterize the study cohort. The second section assesses both preferences for and perceived efficacy of online versus face-to-face counseling, eliciting participants' evaluations of each modality. The third section evaluates students' awareness of the psychological support services available at the University of Žilina, thereby gauging the visibility and accessibility of institutional offerings. Finally, the fourth section examines the influence of digitalization, global trends, and contextual factors on counseling uptake, exploring how technological and social dynamics shape modality choice.

Demographic Profile of Respondents

Table 1 presents the identification characteristics of the respondents in the study. The demographic data collected provided a foundational understanding of the respondent population's gender, age, and educational level distributions, establishing the context for subsequent analyses.

Table 1. Identification characteristics of respondents. Source: Authors.

Sex		Number of respondents	Number of respondents %
	Male	208	56,7
Female	159	43,3	
Age	18-24 years old	328	89,4
	25-30 years old	36	9,8
	31 years old and more-	3	0,8
Degree of study	1.	202	55
	2.	159	43,3
	3.	6	1,6

The sample comprised 367 students, with a male majority (56.7 %, n = 208) and females representing 43.3 % (n = 159). Most participants were aged 18–24 (89.4 %, n = 328), 9.8 % (n = 36) were 25–30, and 0.8 % (n = 3) were 31 or older. In terms of academic level, first-year students constituted 55.0 % of the sample (n = 202), second-year students 43.3 % (n = 159),

and third-year students 1.6 % (n = 6). Overall, the cohort was predominantly young, male, and in the initial years of their undergraduate studies.

Online vs. Face-to-Face Psychological Counselling

This chapter examines two principal modalities of psychological counselling, online and face-to-face, within the university context. Drawing on data from a survey of 367 students at the University of Žilina, we assess perceptions of accessibility, perceived efficacy, and overall preference for each format.

Against a backdrop of accelerating digitalization and evolving student needs, it is essential to identify the factors that drive modality choice. Our analysis not only delineates the relative appeal of traditional in-person counseling versus its digital counterpart, but also explores students' awareness of available services, evaluations of each format's effectiveness, and the role of global trends in shaping help-seeking behavior.

When investigating information channels, clear patterns emerge. Among those familiar with online counseling, social media constituted the primary source of information (40 %), followed by mass media (26 %), university channels (16 %), and both family/friends and mental-health professionals (9 % each). For face-to-face counseling, social media again led (30 %), but school resources (24 %), mass media (23 %), and family/friends (14 %) played more substantial roles, while professionals remained a source for 9% of respondents (see Figure 1).

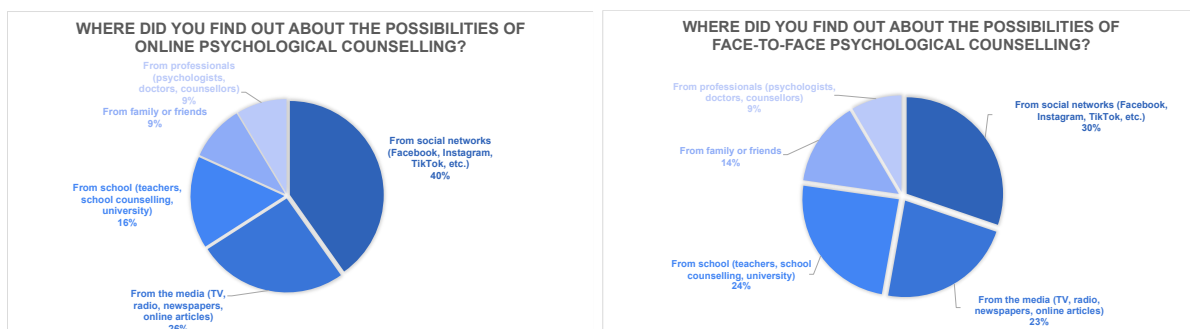


Figure 1. Sources of Information about Online and Face-to-Face Psychological Counselling Options, 2025. Source: Autors.

This disparity suggests that digital platforms play a particularly crucial role in promoting online counseling services, whereas traditional counseling benefits from a more diversified information ecosystem, with educational institutions having a more significant role in raising awareness.

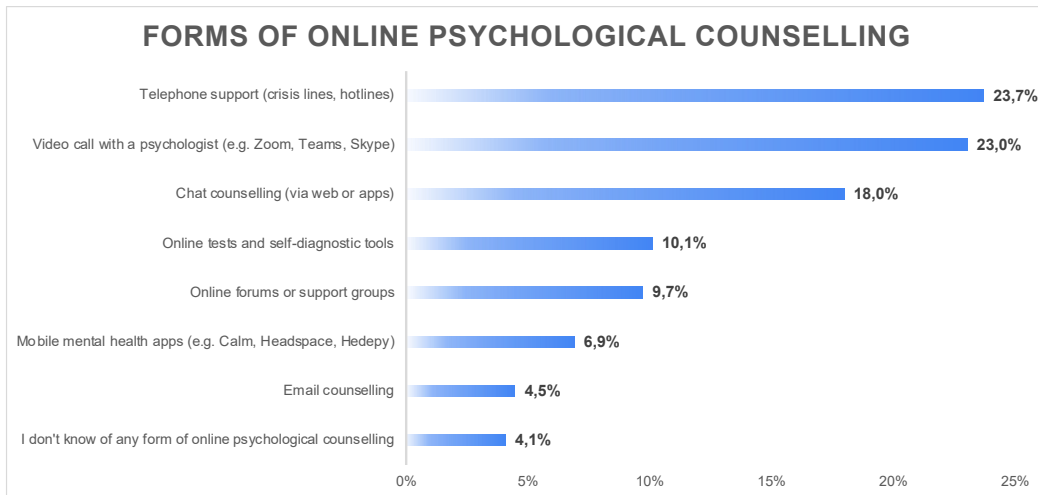


Figure 2. Forms of online psychological counselling, 2025. Source: Autors.

The distribution of student awareness across eight distinct online counselling modalities is presented in Figure 2. Telephone-based interventions (e.g., crisis lines, hotlines) exhibited the highest recognition rate (23.7 %, n = 87), closely paralleled by video-conferencing sessions with a qualified psychologist (e.g., via Zoom, Teams, Skype; 23.0 %, n = 84). Chat-based counselling platforms (web or app-mediated) were acknowledged by 18.0 % of respondents (n = 66). Self-diagnostic instruments and online psychometric tests registered an awareness level of 10.1 % (n = 37), while participation in virtual peer-support forums was noted by 9.7 % (n = 36). Mobile mental-health applications (e.g., Calm, Headspace, Hedepy) were recognized by 6.9 % of the sample (n = 25). Email-based counselling services were identified by 4.5 % (n = 17), and a residual 4.5 % (n = 15) of students reported no familiarity with any form of online psychological counselling.

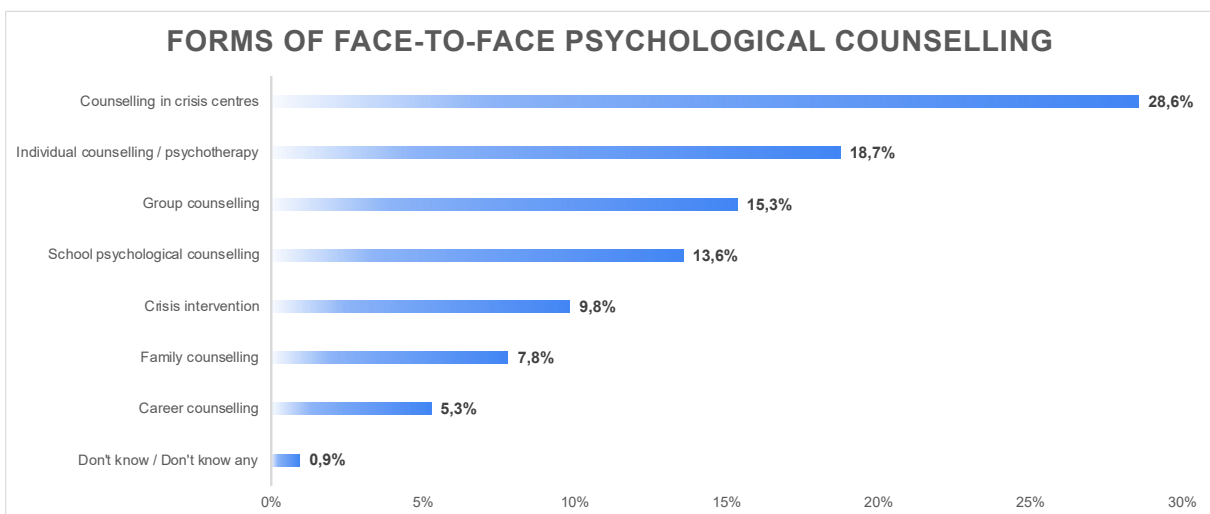


Figure 3. Forms of face-to-face psychological counselling, 2025. Source: Autors.

The distribution of student awareness across eight in-person counselling services is depicted in Figure 3. On-site crisis-centre counselling exhibited the highest recognition (28.6 %, n = 105), followed by individual counselling or psychotherapy (18.7 %, n = 69) and group counselling sessions (15.3 %, n = 56). School-based psychological counselling was known to 13.6 % of respondents (n = 50), while formal crisis intervention services (e.g., on-campus rapid response teams) were cited by 9.8 % (n = 36). Lower levels of awareness were observed for family counselling referrals (7.8 %, n = 29) and career counselling (5.3 %, n = 19). A minimal proportion of students (0.9 %, n = 3) reported no familiarity with any face-to-face psychological support service.

The comparative assessment of online and face-to-face counselling modalities reveals a clear student bias toward synchronous, practitioner-led interventions. Telephone hotlines (23.7 %) and video-call sessions (23.0 %) dominate awareness of digital services, while chat-based tools (18.0 %) and self-help diagnostics (< 11 %) occupy a secondary tier. In contrast, on-campus crisis-centre counselling (28.6 %) and individual psychotherapy (18.7 %) are the most familiar in-person options, with group sessions (15.3 %) and school-based support (13.6 %) following. Less than 10 % of students recognize asynchronous digital tools (e.g., email counselling, mobile apps) or specialized in-person offerings (e.g., career or family counselling).

The survey investigated which psychological problems students associate with different counseling formats. Interestingly, several issues showed similar percentages across both delivery methods. The Figure 4 compares the types of problems that students from UNIZA are likely to address through either face-to-face or online counselling. The data for the problem categories was informed by the annual statistics provided by IPčko, an organization offering psychological assistance to young people across Slovakia.

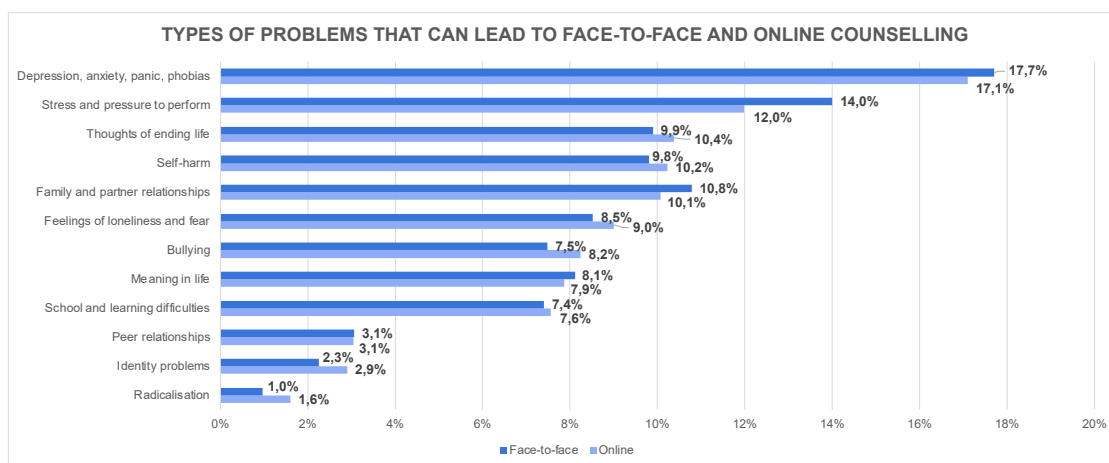


Figure 4. Types of Problems that can Lead to Face-to-Face and Online Counselling, 2025.

Source: Autors.

The most commonly reported concerns were depression, anxiety, panic, and phobias, with 17.7 % of respondents indicating a preference for face-to-face counselling and 17.1 % for online services. Stress and performance pressure followed, with 14.0 % favouring in-person support versus 12.0 % opting for digital delivery.

For more acute issues, specifically suicidal ideation and self-harm—students exhibited a stronger inclination toward face-to-face intervention, at 10.4 % and 10.2 % respectively, compared with 9.9 % and 9.8 % preferring online formats. Conversely, relationship difficulties (family and partner) were more likely to be addressed via online counselling (10.1 % vs. 8.5 %). Issues such as loneliness, fear, bullying, and existential concerns elicited roughly equal preferences for both modalities, while topics like peer-group conflicts, identity formation, and radicalization generated minimal demand and no clear format preference.

Overall, these patterns suggest that while both modalities are deemed appropriate across a spectrum of psychological problems, students slightly favour online anonymity for highly sensitive issues and in-person interaction for stress management and emotional support.

When the sample's broader counselling format preferences were evaluated, 56 % ($n = 206$) showed a statistically significant preference for traditional face-to-face interventions, 11 % ($n = 40$) exclusively endorsed online modalities, and 33 % ($n = 121$) preferred a blended model combining virtual and in-person approaches. This distribution underscores the enduring primacy of interpersonal, proximate therapeutic engagement even amid growing digital integration and aligns with theoretical frameworks that highlight nonverbal communication's role in alliance building (Smith et al., 2023).

Finally, on a 5-point effectiveness scale (1 = ineffective; 5 = highly effective), face-to-face counselling achieved higher ratings: 41.2 % of students rated it as effective or highly effective (scores 4–5), versus 31.6 % for online services. Both modalities most frequently received a neutral score (3), at 46.6 % for face-to-face and 55.6 % for online, indicating considerable ambivalence. Low-effectiveness ratings (1–2) were comparable across formats (≈ 12 –13 %), suggesting that scepticism about counselling efficacy persists regardless of delivery method.

Conclusions

This study provides a comprehensive overview of University of Žilina students' experiences, awareness, and preferences regarding online, face-to-face, and hybrid psychological counselling modalities in the context of evolving mental health needs and digital transformation. Although nearly two-thirds of respondents had never engaged with counselling

services, those with prior experience most frequently encountered individual, practitioner-led formats, telephone hotlines and video consultations online, and crisis-centre and one-on-one psychotherapy in person. Awareness of asynchronous or self-guided tools (e.g., mobile apps, email counselling, online tests) remained comparatively low despite their potential to broaden access.

Students demonstrated nuanced help-seeking patterns: highly sensitive issues (e.g., suicidal ideation, self-harm) generated a modest preference for the perceived safety of online anonymity, whereas stress and performance-related concerns elicited stronger demand for in-person support. Overall format preferences clustered around three models 56 % favouring traditional face-to-face, 11 % exclusively online, and 33 % a blended approach, underscoring that while digital solutions are valued, proximity and nonverbal therapeutic cues continue to underpin alliance formation and perceived efficacy.

In light of these findings, universities should pursue a dual strategy: (1) elevate visibility and uptake of both synchronous and asynchronous digital tools, via targeted communication campaigns, a centralized online counselling portal, and mobile-app integration and (2) maintain and expand in-person capacity while piloting hybrid service models that leverage the strengths of each modality. Educational workshops and proactive outreach on common student mental health issues will further reduce stigma and enhance early intervention. By aligning service design with student-centred preferences and by continually monitoring usage patterns and outcomes, higher-education institutions can foster more inclusive, accessible, and effective psychological support ecosystems.

Acknowledgements: Vega 1/0333/24 – Urban Circular Economy Models.

Literature:

Villani, L. et al. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: A web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(1), 39.

Duong, C.D. et al. (2021). The impact of fear and anxiety of COVID-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediator. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869.

Faisal, R.A. et al. (2022). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1500-1515.

Hamza, C.A. et al. (2021). When social isolation is nothing new: A longitudinal study on psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 62(1), 20-30.

Herbert, C. et al. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509.

IPčko (2024). Statistics of Crisis Assistance for the Year 2023. Retrieved from: <https://ipcko.sk>.

KMKT (2023). *Psychological Counseling and Support for Students of Technical Universities in Slovakia and International Comparison*. Retrieved from: <https://kmkt.sk/kontexty/psychologicke-poradenstvo-a-pomoc-studentom-technickyh-vysokych-skol-na-slovensku-a-v-medzinarodnom-porovnanii/>

Konovalova, M. et al. (2024). Comparative analysis of the quality of life of students at the University of Žilina: The impact of global challenges in education and the impact of the COVID-19 pandemic on student support and motivation. *EDULEARN24 Proceedings 2024*, 6276-6284.

Lehtimaki, S. et al. (2021). Evidence on digital mental health interventions for adolescents and young people: Systematic overview. *JMR Mental Health*, 8(4), e25847.

Porubčinová, M., & Gajniak, J.F. (2022). Psychological counseling and support for students of technical universities in Slovakia and international comparison. *Kontexty*, 2, 67-82.

Rudenstine, S. et al. (2021). Depression and anxiety during the COVID-19 pandemic in an urban, low-income public university sample. *Journal of Traumatic Stress*, 34(1), 12-22.

Savage, M.J. et al. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357.

Wang, C.Y. et al. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168.

World Health Organization (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Zhang, K.S. et al. (2021). Adaptability promotes student engagement under COVID-19: The multiple mediating effects of academic emotion. *Frontiers in Psychology*, 11, 633265.

Authors:

Ing. Ivona Chupaň Kunertová

University of Žilina (Slovakia), Department of Communications

Email: chupan_kunertov@stud.uniza.sk

Ivona Chupaň Kunertová is a doctoral student at the University of Žilina, focusing on research in the field of digitalization and its impact on people and the work environment. She holds a degree in psychology and has long been engaged in psychological coaching, which she integrates with painting as a creative method to support mental well-being. The topic of students' mental health is of particular importance to her, not only from a research perspective but also due to her practical experience in the prevention of psychological distress and the promotion of emotional well-being within the academic setting.

Ing. Maryna Konovalova

University of Žilina (Slovakia), Department of Communications

Email: konovalova@stud.uniza.sk

Maryna Konovalova is a doctoral student at the University of Žilina in Slovakia. Her research activities focus on service trade, economic impacts of technological advancements, and the development and education of students. A significant part of her life involves interpretation work for the non-profit organization IPčko, which is dedicated to providing psychological support, especially to youth. Her academic publishing work is centered on student mental health, quality of life, and related topics. She regularly publishes in academic journals and presents at international conferences. Her research aims to bridge the gap between mental well-being, educational environments, and the social challenges faced by students.

doc. Ing. Mariana Strenitzerová, PhD.

University of Žilina (Slovakia), Department of Communications

Email: mariana.strenitzerova@uniza.sk

Mariana Strenitzerová is an associate professor at the Department of Communications, Faculty of Operation and Economics of Transport and Communications at the University of Žilina. In her teaching process, she is the guarantor of courses such as Strategic and Innovation Management, Human Resource Management, Intercultural Management, Diagnostic Systems in Quality Management in Services, and CRM. Her scientific and publishing activities focus mainly on human resource management, with an emphasis on the application of strategic

management principles, business models, digitalization, and sustainability. A significant part of her publishing work is dedicated to the issue of quality and the application of advanced quality management tools in practical settings.

Dr.h.c. Prof. Ing. Tatiana Čorejová, Ph.D.

University of Žilina (Slovakia), Department of Communications

Email: tatiana.corejova@uniza.sk

Tatiana Čorejová is a prominent academic affiliated with the University of Žilina in Slovakia. Her expertise lies primarily in the domains of economics, management, and regional development, digital market, e-commerce, innovations. Tatiana Čorejová's research interests encompass a variety of topics within economics and management, with a particular focus on regional development, innovation management, and the economic impacts of technological advancements, creative economy, and knowledge economy. She has published numerous papers in reputable academic journals and has been an active participant in various international conferences and workshops.

Výzkum a využívání omezené zevní stimulace v psychologii v historickém kontextu

Research and use of Restricted Environmental Stimulation in Psychology in Historical Context

Karel Paulík & Veronika Kavková

Abstrakt

Tento příspěvek se zaměřuje na historické souvislosti využívání technik spojených s omezením zevní stimulace a sociálních kontaktů v psychologickém výzkumu a na praktické důsledky tohoto využívání. V odborné literatuře se problematika omezené zevní stimulace (Restricted Environmental Stimulation Technique – REST) objevuje výrazněji v padesátých až sedmdesátých letech 20. století, díky výzkumům Hebba, Zubka, Lillyho a dalších, kteří se zaměřovali na ověřování teoretických předpokladů o významu zevní stimulace pro psychické funkce. Tyto experimenty, původně finančně podporované, byly později ukončeny kvůli riziku jejich zneužití. Následní badatelé navázali na tento výzkum a v novém uspořádání experimentů se více zaměřovali na terapeutický potenciál omezené zevní stimulace a sociální izolace. Ovšem cíleně je využíván pobyt v prostředí se sníženou vnější stimulací v zájmu možné podpory sebereflexe, osobního růstu či terapeutického vlivu již odedávna. Příspěvek věnuje pozornost zejména vývoji v této oblasti zhruba v posledních pěti dekadách.

Klíčová slova: omezená zevní stimulace, senzorická deprivace, terapeutická metoda.

Abstract

This paper focuses on the historical context of the use of techniques associated with the restriction of external stimulation and social contact in psychological research and the practical implications of this use. The Restricted External Stimulation Technique (REST) emerged more prominently in the literature in the 1950s to 1970s, thanks to the research of Hebb, Zubek, Lilly, and others who focused on testing theoretical assumptions about the importance of external stimulation for psychological function. These experiments, initially funded, were later discontinued because of the risk of misuse. Subsequent investigators have built on this research

and, in a new experimental design, have focused more on the therapeutic potential of restricted external stimulation and social isolation. However, the purposeful use of restricted external stimulation environments to potentially promote self-reflection, personal growth, or therapeutic influence has been around for a long time. This paper focuses in particular on developments in this area over the last five decades.

Keywords: Restricted Environmental Stimulation Technique, sensory deprivation, therapeutic method.

Úvod

Dostatek smyslových podnětů zvnějšku a ze sociální oblasti je považován za nezbytný nejen pro normální činnost sensorických orgánů a mozku (Hebb, 1949), ale i pro celkový vývoj i zdravotní a stav. Naopak nadbytek či nedostatek stimulace bývá u člověka nezdědka spojován s negativními dopady.

Příliš intenzivní stimulace může být někdy subjektivně příjemná a vyhledávaná např. v podobě nových či vzrušujících zážitků (Zuckerman, 1994). Nepříjemná bývá zejména, když svou intenzitou nebo délkou trvání přetěžuje lidskou mentální kapacitu až na úroveň distresu s řadou negativních důsledků (Paulík, 2017). Mezi hlavní benefity nízké stimulace patří např. uvolnění, redukce stresu, regenerace (Stromberg & Schütz, 2018), zlepšení soustředění (Pascoe, & Mackiewicz, 2019), zvýšení kreativity, (Isenhower & Jacquet, 2015), zlepšení spánku (Zhang & Li, 2017), či zvýšení všímavosti (Brown, & Larson, 2020). K negativním důsledkům snížené smyslové a sociální stimulace patří např. nuda, strach, úzkost, neklid, nárůst sugestibility, denní snění, narušení koncentrace a vnímání apod. (Kaye, 2009; Rosner, 2010). Takový stav věcí evokuje chování směřující k vyhýbání se jí (viz např. Cloninger, 2003) nebo ke zvýšení stimulace (Mikšík, 1980).

Nedostatečné smyslovou stimulaci má mozek tendenci kompenzovat umělým vytvářením vzruchů, aniž by působily určité podněty z vnějšku (Šikl, 2012).

V této souvislosti se nabízí otázka, jakou intenzitu, kvalitu a variabilitu podnětů člověk preferuje a potřebuje, aby správně fungoval a dobře se cítil. Již např. W. Wundt (1873) hovoří o optimální hladině stimulace. Tento koncept byl později dále rozpracován (Sarmány-Schuller & Pérez Sánchez, 1996) např. s ohledem na obecnou vzrušivost nervové soustavy (arousability).

Cílené využití smyslové deprivace v historii

V kontextu omezené sensorické a sociální stimulace se mluví o percepční, stimulační, sociální deprivaci/izolaci/limitaci/redukci, snížení podnětové variability atd. V současné době se zřejmě nejčastěji uplatňuje (Kupka, Maluš, Kavková, & Němčík, 2014; Šváb & Gross, 1968) označení sensorická deprivace (sensory deprivation). V pojmu deprivace i dalších zmíněných pojmech jsou zachyceny především negativní a nežádoucí momenty, zejména pokud sensorická deprivace nabývá neúnosné až stresové úrovně (Paulík, 2017).

Dlouhou a bohatou historii ovšem má i výzkum záměrného využívání omezené vnější stimulace k pozitivním účelům. Například již ve starém Egyptě byl pobyt v temných prostorách uvnitř pyramid povinnou součástí přípravy na zasvěcení kněží. Také buddhističtí a taoističtí mniši v Himalájích před tisíciletím dlouhodobě pobývali ve tmě a naprosté izolaci v jeskyních. Zde v souvislosti s přípravou na smrt realizovali postup zvaný yangtik v podmínkách značného tělesného diskomfortu (Urbiš, 2012).

Staří Římané k podobným účelům využívali podzemních chrámů nebo jeskyní. V jihoamerickém Peru se podrobovali pobytu ve tmě a půstu Inkové. Často po tmě promlouval Budha k mnichům, aby dosáhl vyššího účinku svých slov díky omezení rozptylování posluchačů zrakovými vjemy (Urbiš, 2012). Příkladem terapeutického uplatňování omezené zevní stimulace může být Moritaova psychoterapie (Černý, 1968). Morita Masatake, známý též jako Morita Shoma (1874–1938) pracoval ve svém terapeutickém systému mimo jiné s úplnou sociální izolací, kdy pacient trávil několik dnů o samotě v klidu na lůžku bez jakékoliv komunikace s lidmi. Nemohl ani číst, poslouchat např. rádio, nebo se jinak bavit.

Senzorická deprivace a počátky jejího cíleného využití v současnosti

Význam pro pochopení psychologických a fyziologických dopadů smyslové deprivace měly studie, které provedli zejména vědci jako John Lilly a Donald Hebb.

Podle teorie Donalda Oldinga Hebb (1904–1985), kanadského psychologa, který působil jako vedoucí katedry psychologie McGillovy Univerzity v Montrealu (Quebec), se v mozku tvoří na základě časté stimulace koordinované neuronové struktury (buněčné shluky), které umožňují učení. Omezení stimulace by se tedy mohlo určitým způsobem promítnout do utváření neuronových struktur a ovlivňovat učení a chování lidí. Hebb (1949) ve svých výzkumech používal pojem „snížená proměnlivost podnětů zevního prostředí“ (decreased variation in the sensory environment).

Možnost cíleného ovlivňování chování a prožívání lidí zaujala v USA v padesátých letech minulého století pracovníky ministerstva obrany a tajných služeb. To pomohlo rozvíjení

experimentů se sensorickou deprivací, které začaly na McGillově univerzitě na podzim roku 1951 za účasti vysokoškolských studentů (Rathus, 1999). Jednotliví probandi byli uzavřeni zpravidla po dobu tří až čtyř dnů v malé kabině částečně zvukově izolované (rozměry 2,4 x 1,2 x 1,8 m), kde měli setrvat tak dlouho, jak budou schopni vydržet. Za každý den obdrželi odměnu 20 dolarů. Všem bylo snímáno EEG. Zrakové a sluchové podněty byly do značné míry (ne však dramaticky) omezeny pomocí poloprůsvitných brýlí a pěnové podušky ve tvaru „U“ kolem hlavy. V podušce byla zabudovaná sluchátka, ve kterých slyšeli pouze monotónní šum klimatizace a interkomunikačního zařízení, jehož bylo možno využívat jen ve velmi omezené míře. Hmatové vjemy byly redukovány tlustými bavlněnými rukavicemi a kartonovými válci sahajícími od konečků prstů po lokty, které pokusné osoby ovládaly pouze při jídle a toaletě. Účastníci výzkumu neměli žádné informace o čase, věděli pouze, že se mohou kdykoliv během pokusu obrátit na experimentátora přítomného po celou dobu jeho trvání. Na požádání dostali jídlo a byli dovedeni na toaletu. Celková doba, kdy nebyly podmínky experimentu plně dodrženy, nepřesahovala v průběhu 24 hodin dvě až tři hodiny. Pozdější varianty experimentů používaly výraznějšího omezení vnějších stimulů. Probíhaly ve zvukotěsné místnosti vleže na lůžku, k němuž byl někdy účastník fixován bez možnosti pohybu, a v úplné tmě. Výsledky řady těchto experimentů probíhajících zhruba tímto způsobem, přispěly k podpoře předpokladu o nezbytnosti vnější stimulace určité úrovně pro normální duševní činnost a pro udržení mentální výkonnosti. Problematické však bylo, že přinášely i určitá rizika. K nim patří suspektní psychopatologické konsekvence, před nimiž často varovali kritikové i možnost zneužití (Kupka et al., & Němčík, 2014).

Během experimentů v souvislosti se sensorickou deprivací a sociální izolací skutečně u probandů docházelo k určitým více méně psychopatologickým projevům jako fyzický i psychický neklid, obavy a úzkostné stavy, změny percepce (iluze, halucinace), ztráta koncentrace, orientace, motivace, snížení mentální výkonnosti. Nevyskytovaly se však psychotické reakce narušující duševní zdraví a ohrožující integritu osobností, které by přetrvávaly po ukončení experimentů (Kupka et al., 2019; Zubek, 1969) Podobné reakce vždy samovolně odezněly Lilly (1977, 2000).

Podpora výzkumu omezení zevní stimulace ze strany ministerstva obrany a zpravodajských služeb se stala předmětem zájmu médií a obavy ze zneužití vyvolaly v širší veřejnosti vlnu intenzivní kritiky, která v konečném důsledku vedla v roce 1954 k zastavení finanční podpory experimentů a jejich následnému ukončení.

Badatelé se k výzkumu založenému na omezené zevní stimulaci vrátili až v dalších letech. Významnou úlohu přitom sehrál John Peter Zubek (1925–1974) původem z Trnovce na

Slovensku. Na univerzitě v Manitobě založil centrum pro výzkum sensorické deprivace. Mimo jiné navázal na Hebbovy výzkumy. V roce 1959 vytvořil zařízení, jehož součástí byla zvukotěsná komora, umožňující při experimentování měnit podmínky sensorické stimulace a pracovat v tichu a tmě nebo naopak v silném hluku a světle. V komoře byly mikrofony a kamerový systém a také nouzová signalizace pro případnou potřebu zkoumané osoby. Úspěšně se rozvíjejících výzkumů se účastnili dobrovolníci, především z řad studentů. Přestože obdrželi každý den odměnu 20 dolarů, jídlo a nápoje, řada z nich nevydržela déle než dva až tři dny (Zubek, 1969).

Počátkem 60. let ve snaze posílit efekt izolace zkoušeli experimentátoři využít i deprivacních vodních nádrží. V nich se pokusná osoba opatřena dýchacím aparátem (např. potápěčskou helmou) vznášela po tmě v teplé vodě. Tím byla eliminována propriocepce i vnímání zvuků, polohy těla i jeho kontaktu s okolím (Suefeld, 1980).

Pokusů se sensorickou deprivací bylo v období mezi 50. a 70. rokem 20. století uskutečněno velké množství. Zubek (1969) jich uvádí na 1300. Realizovaly se i na četných dalších pracovištích – univerzitách (např. Duke university, Princeton University, Case Western University aj.) a výzkumných institucích a zdravotních ústavech (např. Human Resources Research Office v Kalifornii, Albert Einstein Medical Center ve Philadelphii, Oklahoma City Hospital atd.). První výsledky byly publikovány od roku 1960.

Období dalšího úspěšného rozvíjení výzkumu však netrvalo dlouho. Opět se objevily obavy, že výsledky by mohly být využívány i způsobem, který ne vždy zaručuje respektování etických principů, jak na to upozorňovala např. tzv. Parkerova zpráva z roku 1972 (Kupka et al., 2014). Zesílení kritických a nesouhlasných reakcí veřejnosti, které se týkaly i samotných výzkumů omezené zevní stimulace a jejich protagonistů přispěly k zastavení finanční podpory výzkumů, a nakonec i k jejich ukončení. I přestože odborníci zabývající se psychologickým výzkumem uznávali, že Zubkova výzkumná činnost neporušila etické standardy. Činnost Zubkovy laboratoře byla ukončena v roce 1974 a již nebyla obnovena (Rosner, 2010). Sám Zubek kritiku těžko snášel, a nakonec za nevyjasněných okolností tragicky zahynul. Jeho přínos pro výzkum v dané oblasti byl nicméně zásadní (Hebb, 1974).

Od sensorické deprivace k omezené zevní stimulaci

Postupy pracující s omezením zevní stimulace a sociálních kontaktů využívané ve výzkumu a k terapeutickým účelům byly později upraveny. Většina experimentů realizovaných Zubkem a dalšími se zaměřovala především na negativní vlivy podnětové a sociální redukce. Negativní vyznívání bylo možno zaznamenat i u celkové atmosféry kolem výzkumů. Časem

experimentátoři získali zkušenost, že negativní působení samoty a omezení smyslových podnětů na člověka může být zmírňováno jeho pozitivním očekáváním, možností fyzického cvičení a zejména možností kontaktu s experimentátorem. To pomohlo probandům vnímat omezení vnější stimulace během experimentu jako zajímavé a vzrušující (Kupka et al., 2012). Novější postupy se uskutečňují v celkově příznivějším klimatu s akcentem na sebezkušenostní, rozvojové a terapeutické aspekty. Účastníci jsou dostatečně informováni o pozitivních i možných úskalích experimentů, mají větší komfort. Experimenty podstupují zcela dobrovolně a mohou je kdykoliv ukončit.

V pojmu omezené zevní stimulace je patrný určitý posun oproti sensorické deprivaci v akcentu od spíše negativní konotace ke konotaci neutrální potažmo pozitivní (Suedfeld, 1980). Využívání pobytů ve tmě v souvislosti s odbornou pomocí při řešení osobních problémů a prevenci se u nás označují zpravidla jako terapie tmou, po případě léčba tmou, v angličtině dark therapy (Phelps, 2008), v němčině dunkeltherapie (Kaltweit, 2006), i když terapie tmou nelze jednoduše považovat za druh psychoterapie. Eliminování rušivých vlivů na jedince umožňuje koncentraci na vlastní základní tělesné projevy, vlastními myšlenky, emocionální prožitky či tělesné pocity.

Restricted Environmental Stimulation technique/therapy (REST) existuje ve třech formách: Immersion REST, Flotation (či Floatation) REST a Chamber REST.

Americký neurolog John C. Lily (1915–2001) se snažil experimentálně ověřit, zda je pro teoretické uchopení funkce lidského vědomí správný předpoklad nezbytnosti vnější stimulace, nebo je adekvátnější alternativní hypotéza, že mozek je schopen fungovat a „produkovat“ vědomí i bez podnětů zvenčí (Lily, 1997; 2006). K tomu byla vyvinuta metoda Immersion REST (Cooper & Adams, 1988; Suedfeld et al., 1983) využívající izolační nádrže naplněné vodou, jejíž teplota byla blízká běžné lidské tělesné teplotě. Úplné ponoření účastníka při experimentu pod hladinu vody bylo umožněno použitím masky s přívodem vzduchu. Na základě svých výsledků Lily (2006) uzavírá, že mezi bděním a spánkem existuje v lidském vědomí více stavů a že pro vědomé funkce není vnější stimulace nezbytná. Metoda Immersion REST se používala zejména k experimentálnímu výzkumu a pro terapeutické účely se aktuálně neuplatňuje (Suedfeld, 1980, 1999).

S ponořením probanda do vody se setkáváme rovněž u metody Flotation REST (floating), která je populární zejména v USA. Procedura se odehrává v nádobě podobné vaně, tzv. floatačním tanku, ale na rozdíl od Immersion REST zůstává jeho hlava nad vodou, takže odpadá potřeba často nepříjemné dýchací masky. Voda o teplotě přibližně 36 °C člověka nadnáší díky své chemicky zvýšené hustotě. V uzavřeném tanku je úplná tma a ticho. Floating

prožívají účastníci zpravidla jako příjemnou záležitost s rychlým nástupem relaxace. Dochází při něm k řadě pozitivních efektů včetně zvládnutí chronických bolestí a redukci stresu vůbec (např. Börjesson et al., 2018; Kavková & Malůš, 2021; Lashgari et al., 2023; McGaughey et al. 2023), zmírňování hostility, úzkostí a depresí (např. Feinstein, 2018; Kjellgren, et al, 2001; Szyplowska et al., 2019) či zlepšení kvality spánku (Dunham et al., 2017; Kjellgren, et al., 2020; Norell-Clarke et al, 2022), čehož se využívá např. v balneologii či rehabilitaci (Kavková, 2013). Floating může dobře doplňovat různé psychoterapeutické postupy a fungovat jako podpůrná léčba (např. Feinstein et al., 2018; Kjellgren et al., 2010; Suedfeld, 1974, 1980).

Metoda Chamber REST je založen na pobytu v uzavřeném prostoru ve tmě a tichu. Tento prostor poskytuje základní vybavení pro delší pobyt včetně lůžka, hygienického zařízení, stolu židle apod. Zpravidla je zde i možnost fyzického cvičení. K dispozici je také zařízení pro komunikaci s obsluhou. V krajním případě může proband i rozsvítit. Odborné studie (Kupka et al., 2019) dokládají řadu výsledků vypovídajících o četných pozitivních vlivech techniky Chamber REST na lidské chování a prožívání včetně možnosti jejího využití k podpoře osobního růstu a terapeutickým účelům (Suedfeld et al., 2018).

Výzkumy metodou REST se v současnosti provádějí v řadě zemí. Patří k nim zejména Kanada, USA, Nový Zéland, v Evropě Švédsko, Německo, Česká republika. Dosažený celkový efekt omezené zevní stimulace a sociální izolace je zřejmě ovlivňován určitými subjektivními i objektivními faktory jako např. míra informovanosti a připravenost probanda, jeho aktuální psychosomatický stav, postoje, očekávání, motivace atd. (Malůš, 2014).

Předpokládá se, že metoda Flotation REST má větší účinek zejména na autonomní nervový systém, zatímco u Chamber REST se vyšší účinek předpokládá spíše u centrálního nervového systému (Kupka et al., 2014).

K prvotním propagátorům tzv. terapie tmou v Evropě patří zejména německý psycholog a etnolog Holger Kalweit (2006). Ten používal pojmu dunkeltherapie. Předpokládá, že pobyt ve tmě, tichu a sociální izolaci je prospěšný pro rozvíjení nevědomých dějů a dosahování vnitřního klidu.

Podmínky REST v České republice

Naši autoři se věnují problematice omezené zevní stimulace různou měrou. Některé texty poskytují informace spíše obecného a popularizačního charakteru (Brodská, 2008; Kramulová & Hrdličková, 2009; Holasová, 2023).

Počátky vědeckého zkoumání omezené zevní stimulace u nás můžeme dohledat v 60. letech 20. století. Problematika sensorické deprivace byla studována ve Výzkumném ústavu

psychiatrickém v Praze Bohnicích (dnes Národní ústav duševního zdraví v Klecanech), (Šváb & Gross, 1965) ve Fyziologickém ústavu Československé akademie věd, (dnes AV ČR) a v Ústavu normálnej a patologickej fyziológie Slovenské akademie věd (Kupka et al., 2012).

Např. Alois Urbiš (ročník 1947), který se zabývá omezenou senzoricou stimulací dlouhodobě (2012), se mimo jiné podílel na vybudování pracoviště realizující pobyty ve tmě typu Chamber REST na profesionální úrovni vybavené vším potřebným zařízením v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné.

Na vědecké bázi se tomuto fenoménu i jeho popularizaci u nás i v zahraničí věnuje především Malůš, Kupka a jejich kolegové (Ekrtová et al., 2017; Kupka et al., 2012, 2014, 2019; Jedlička et al., 2023; Malůš, 2023). Tito autoři používají označení technika/metoda omezené zevní stimulace. Pro výzkumné i terapeutické účely pracují zejména s technikou Chamber REST.

Vědecké studie potvrzují, že tato metoda poskytuje mnoho potenciálně prospěšných účinků. K zajímavým zjištěním patří např. podpora předpokladu, že tato technika má potenciál k nárůstu sebeúcty (sebehodnocení), zvýšení prožívané životní smysluplnosti i míry všímavosti (Brown & Larson, 2020; Malůš et al., 2016), dále pro zvládnání řady nežádoucích návyků jako je kouření, přejídání či závislosti na sociálních sítích (Benson, 2017; Dyer et al., 1993; Edelman & Lattimore, 2019; Malůš, 2023) či redukce stresu (Malůš et al., 2015; Vytykáčová, 2022). V průběhu výzkumů s omezenou zevní stimulací nebyl zaznamenán žádný výskyt psychopatologických jevů, ale spíše jejich pokles, celkové zklidnění prohloubení sebepoznání a redukci stresu (Malůš et al., 2017). Výsledky naznačují, že řada efektů pobytů ve tmě typu Chamber REST, jež lze označit jako pozitivní, má tendenci k přetrvávání (Kupka et al., 2019).

Závěr

Dostatečná zevní stimulace a sociální kontakty v běžném životě lze považovat za důležité z hlediska rozvoje a psychického fungování člověka. V tomto smyslu je možno hovořit o optimální stimulaci. Její nedosahování nebo překračování v běžném životě pak může mít negativní důsledky pro lidské chování, prožívání i zdraví. Vedle toho se však pracuje také se stimulací snižovanou či zvyšovanou záměrně k různým účelům (např. fototerapie, terapie tmou apod.). Již po staletí se omezení smyslové stimulace a sociálních kontaktů uplatňuje v zájmu osobního rozvoje i zdraví. Badatelé jako Hebb nebo Lily, využívali omezené zevní stimulace při vědeckém studiu neuropsychologických souvislostí duševních jevů. Vedle toho se přitom ukázaly i potenciální možnosti terapeutického uplatnění vyvolaných změn v chování a prožívání. Možnosti využívání senzoricke deprivace a sociální izolace k záměrnému

ovlivňování lidí ovšem zaujaly také pracovníky obrany a tajných služeb. Finanční podpora z jejich strany přispěla v polovině minulého století k rozvoji vědeckého výzkumu této problematiky. Posléze však kvůli možnosti zneužívání získaných poznatků k nehumánním praktikám např. při výsleších byla tato podpora po mediálním odhalení pod tlakem veřejnosti zastavena a výzkumy ukončeny. Badatelé, kteří na zkoumání této problematiky navázali a orientují se zejména na objasnění jejího terapeutického potenciálu. Výzkumy pokračují v pozitivní atmosféře a dochází k dalšímu rozvoji používaných metod. Experimentální podmínky, za nichž se tyto výzkumy provádějí, jsou oproti výzkumům předchozím poněkud pozměněné. Osoby se experimentů zúčastňují zcela dobrovolně, jsou důkladně poučeny o jejich průběhu a možných úskalích. Během experimentů je poskytován větší komfort je umožněn fyzický pohyb i kontakt s experimentátory v případě potřeby. Účastníci mohou experiment kdykoliv ukončit. To vše zřejmě napomáhá i k podstatnému snížení výskytu negativních prožitků a psychopatických korelátů.

V poslední době se setkáváme zejména s technikami označovanými jako REST (Restricted Environmental Stimulation Technique/Therapy), které se realizují zejména v základních variantách Chamber REST a Flotation REST. Metoda Immersion REST, již lze považovat za předchůdce floatingu, se dnes již terapeuticky nevyužívá.

V odborné literatuře lze najít řadu zmínek o příznivých i více méně negativních výsledcích podstoupení omezení zevní stimulace a sociálních kontaktů (viz např. Kupka et al., 2019; Norlander et al., 2003; Suefeld, 1980; Urbiš, 2012 aj.). Přibývá však výsledků podporujících předpoklad slibně se jevícího terapeutického potenciálu metod REST.

V našich podmínkách se aktuálně rozvíjí zejména Chamber REST, známá pod populárním názvem terapie tmou, která je pro zájemce dostupná prostřednictvím několika poskytovatelů. Sledují se pozoruhodné pozitivní efekty metod REST na sebereflexi, seberozvoj, aktuální psychosomatický stav, fyzické i duševní zdraví včetně katamnestických aspektů a dokládají se možnosti jejího terapeutického využití. Metodou Flotation REST lze pak najít v různých wellness centrech, lázních a specializovaných floatingových studiích. Tato zařízení nabízejí floating jako součást relaxačních a terapeutických programů. Obě metody tak nabízejí řadu výhod jak pro fyzickou, tak pro psychickou pohodu.

Literatura:

Benson, H. et al. (2017). Reduced binge eating through the use of chamber REST: Results of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 17, 123.

Brodská, T. (2008). Tma jako nástroj sebepoznání. *Psychologie dnes*, 14(1), 36-39.

- Brown, K.W., & Larson, L.A.** (2020). The impact of sensory deprivation on mindfulness and self-awareness. *Frontiers in Psychology, 11*, 588626.
- Cloninger, C.R.** (2003). Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, character and coherence. In: U.M. Staudinger et al. (eds.). *Understanding human development* (159-182). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Cooper, G., & Adams, H.** (1988). Studies in RESRT: II. An overview REST technology. *Journal of Substance Abuse Treatment, 5*(1), 61-68.
- Černý J.** (1968). O některých novějších psychopatologických aspektech japonské koncepce Moritaovy psychoterapie a o výzkumech zazenu. *Československá psychiatrie, 64*, 194-204.
- Dunham, C.M. et al.** (2017). Comparison of Bispectral Index™ values during the flotation restricted environmental stimulation technique and results for stage I sleep: A prospective pilot investigation. *BMC Research Notes, 10*, 640.
- Dyer, R. et al.** (1993). Twenty-Four Hours of Chamber REST Produces Specific Food Aversions in Obese Females. In: A.F. Barabasz & M. Barabasz (eds.). *Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation: New Developments and Perspectives* (127-144). New York: Springer-Verlag.
- Edelman, D., & Lattimore, P.** (2019). Exploring the effectiveness of Floatation REST on stress-related binge eating: A meta-analytic review. *Journal of Eating Disorders, 7*, 49.
- Ekrťová, T. et al.** (2017). The effect of chamber-REST on electrophysiology of the heart in young people. *Physiologica acta 2017*, Hoboken.
- Feinstein, J.** (2018). *Investigating Flotation-REST as a novel technique for reducing anxiety and depression*. Grantome. Retrieved from: <https://grantome.com/grant/NIH/R34-AT009889-02>
- Hebb, D.O.** (1974). John Peter Zubek. *Canadian Psychologist, 15*(4), 398-399.
- Hebb, D.O.** (1949). *The Organization of Behavior*. New York: John Wiley & Sons.
- Holasová, J.** (2023) *Terapie tmou*. *Psychologie dnes*. Praha: Portál.
- Isenhower, L.M., & Jacquet, J.O.** (2015). Sensory deprivation and enhanced creativity: A pilot study. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 9*(4), 489.
- Jedlička, P. et al.** (2023). What Are the Effects of Chamber REST on the Scientific Understanding of Reality? An Exploratory Study. *Journal of Consciousness Studies, 30*(1-2), 163-190.
- Kalweit, H.** (2006). *Léčba tmou*. Praha: Eminent.
- Kavková, V., & Malůš, M.** (2021). Possible Applications of Flotation -REST and its Effects on Human Psychophysiology Regarding Stress, Anxiety and Depression. *Psychologie a její kontexty, 12*(1), 5-21.
- Kavková, V. et al.** (2013). Floating-zapomenutá relaxační technika? *E-psychologie, 7*(2).

- Kaye, J.S.** (2009). Isolation, sensory deprivation, and sensory overload: History, research, and interrogation policy, from the 1950s to the present day. *National Lawyers Guild Review*, 66(1), 1-17.
- Kjellgren, A. et al.** (2020). Does Flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) have an effect on sleep? *European Journal of Integrative Medicine*, 33, 101047.
- Kjellgren, A. et al.** (2001). Effects of flotation-REST on muscle tension pain. *Pain Research and Management*, 6, 181-189.
- Kjellgren, A. et al.** (2010). Psychotherapeutic treatment in combination with relaxation in a flotation tank: Effects on "burn-out syndrome". *The Qualitative Report*, 15(5), 1243-1269.
- Kjellgren, A., & Jonsson, K.** (2016). Promising effects of treatment with flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) as an intervention for generalized anxiety disorder (GAD): A randomized controlled pilot trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 16, 108.
- Kramulová, D., & Hrdličková, L.** (2009). Tma je měkká jako matčina náruč. *Psychologie dnes*, 15(5), 35-36.
- Kupka, M. et al.** (2014). *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: Léčebné využití terapie tmou a floatingu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kupka, M. et al.** (2012). Technika omezené zevní stimulace. *Československá psychologie*, 56(5), 488-499.
- Kupka, M. et al.** (2019). *Terapie tmou: Katamnestická studie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lashgari, E. et al.** (2023). A systematic review of Flotation-Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST). *medRxiv*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1101/2023.11.29.23299203>
- Lilly, J.C.** (1977). *The deep self*. New York: Simon & Schuster.
- Lilly, J.C.** (2000). *Vědec: metafyzický životopis*. Praha: Mat'a & Dharmagaia.
- Malůš, M. et al.** (2016). Existential meaning in life, mindfulness and self-esteem in the context of restricted environmental stimulation. *Psychologie a její kontexty*, 7(2), 59-72.
- Malůš, M. et al.** (2015). Chamber restricted environmental stimulation and heart rate variability. *Ad Alta: Journal of interdisciplinary research*, 5(1), 51-54.
- Malůš M.** (2023). Reducing Social Media and Smartphone Use among Czech Female University Students During the Covid-19 Pandemic: An Experimental Study of the Chamber REST Intervention. *Individual and Society 2023*, 26(1), 1-23.
- Malůš, M. et al.** (2017). Restricted environmental stimulation and psychopathology. In: *PhD existence 2017. Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o*

doktorandech (212-218). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Malůš M. (2014). *Technika omezené zevní stimulace – Terapie tmou* [Disertační práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Malůš, M. et al. (2018). Vliv chamber REST na odvykání kouření. In *PhD existence 2018, Nekonečno v psychologii* (264-268). Olomouc: Univerzita Palackého.

McGaughey, T.A. et al. (2023). Neural network improvements induced by REST flotation in chronic lower back pain patients: An exploratory investigation. *NeuroRegulation*, 10(2), 118-118.

Mikšík, O. (1980). *Osobnostní determinanty interakčního chování. Díl II. Osobnostní determinanty psychické odolnosti k zátěži*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.

Norell-Clarke, A. et al. (2022). A study of flotation-REST (restricted environmental stimulation therapy) as an insomnia treatment. *Sleep Science*, 15(2), 361-368.

Pascoe, J., & Mackiewicz, C. (2019). The impact of sensory deprivation on attention and cognitive performance. *Attention, Perception & Psychophysics*, 81(2), 283-294.

Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Phelps, J. (2008). Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blockade. *Medical Hypotheses*, 70, 224-229.

Rathus, S.S. (1999). *Psychology in the new millennium*. San Diego: Harcourt Brace College Publisher.

Rosner, C. (2010). Isolation. *Canada's History*, 90(4), 28-37.

Sarmány-Schuller, I., & Pérez Sánchez, J. (1996). Medzikultúrne porovnanie konceptu optimálnej hladiny stimulácie u detí a mládeže (Španielsko-Slovensko). In: M. Košč et al. (eds.). *Retrospektiva, realita a perspektiva psychológie na Slovensku* (413-418). Bratislava: Stimul.

Stromberg, E., & Schütz, A. (2018). The effect of sensory deprivation on stress and anxiety in healthy adults. *Journal of Affective Disorders*, 235, 321-326.

Suedfeld, P. (1974). Psychological research on the effect of social isolation. *Canadian Psychologist*, 15(1), 1-15.

Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation: research and clinical applications*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Suedfeld, P., & Borrie, R.A. (1999). Health and therapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation therapy (REST). *Psychology & Health*, 14(3), 545-566.

Suedfeld, P. et al. (2018). Spontaneous mental experiences in extreme and unusual environments. In K. Christoff & K. C. R. Fox (eds.). *The Oxford handbook of spontaneous thought: Mind-wandering, creativity, and dreaming*. Oxford University Press.

Suedfeld, P. et al. (1983). Water immersion and flotation: From stress experiment to stress treatment. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 147-155.

Szyplowska, M. et al. (2019). Beneficial health effects of treatment with flotation-REST on anxiety, muscle tension pain, depression and sleep quality. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(8), 829-834.

Šikl, R. (2012). *Zrakové vnímání*. Praha: Grada.

Šváb, L., & Gross, J. (1965). *Senzorická deprivace a její význam pro psychiatrickou problematiku*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.

Urbiš, A. (2012). *Terapie tmou: Návrat k harmonii a ke zdraví*. Frýdek – Místek: Alpress.

Vytykáčová, S. et al. (2022). Effect of short-term restricted environment stimulation on perceived stress. *Psychology & Its Contexts/Psychologie a její kontexty*, 13(1).

Wundt, W. (1873). *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig: Engelmann.

Zhang, Y., & Li, G. (2017). The effect of sensory deprivation on sleep quality in healthy adults. *Sleep and Health*, 1(1), 4-10.

Zubek, J.P. (1969). *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial base of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.

Zuckerman, M. et al. (1968). Experimental and subject factors determining responses to sensory deprivation, social isolation, and confinement. *Journal of Abnormal Psychology*, 73(3, Pt.1), 183-194.

Autoři:

Prof. PhDr. Karel Paulík, CSc.

Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Ostravská univerzita v Ostravě

Email: karel.paulik@osu.cz

Psycholog a vysokoškolský pedagog specializující se na psychologii odolnosti, stresu a adaptace. Šéfredaktor a spoluzakladatel časopisu Applied Psychology / Aplikovaná Psychologie.

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Katedra psychologie a patopsychologie, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci

Email: veronika.kavkova@upol.cz

Psycholožka a vysokoškolská pedagožka specializující se publikačně na oblast floatation REST.

The Importance of Needs in Human Life in the Light of A. H. Maslow's Concept of Needs

Význam potřeb v lidském životě ve světle konceptu potřeb A. H. Maslowa

Anna Więclawska

Abstract

Life is a feeling of need, a continual striving to satisfy ever greater needs new or recurring needs. All human action, whether conscious or conscious and impulsive, for the most part it is a response to the needs experienced. They appear with the first breath, they grow with the human being, they are subject to development. This development takes place through the emergence of new specific needs, in the way in which they are satisfied, in changes in the intensity of experience, in the dominance of some needs over others. The way in which man satisfies his basic needs is not socially and morally indifferent, and it is he who is most strongly subjected to the pressure of the rules of social coexistence and is the object of educational efforts. In contrast to elementary needs, which expire for a time, after being satisfied, higher needs are insatiable. The central concept of A. H. Maslow's theory of motivation is need. The author defines it as a state that is difficult to observe directly, but it is a kind of deprivation and is an end in itself, requiring no justification. Therefore, it can be assumed that an unsatisfied need is an agent that motivates human action and properly organizes its cognitive processes. A satisfied need, on the other hand, does not motivate the individual to act, it is a state of motivational suspension, at least until a higher need arises. As you can see, the needs are organized in a hierarchy. Maslow's theory assumes a hierarchical organization of needs and two qualitatively different types of motivation: scarcity and growth. Maslow's concern to adequately emphasize the uniqueness, freedom and dignity of the human being, striving to actualize the authentic person in himself, the need for respect for him, selfless love, striving for self-fulfilment, even if it is combined with the difficulty of overcoming the attitude towards the needs of lack, is clear.

Keywords: needs, hierarchy of needs, satisfaction of needs, basic needs, meta-needs.

Abstrakt

Život je pocit potřeby, neustálé úsilí o uspokojení stále větších potřeb, nových nebo opakujících se potřeb. Veškeré lidské jednání, ať už vědomé nebo nevědomé a impulzivní, je z větší části reakcí na prožívané potřeby. Ty se objevují s prvním nádechem, rostou s lidskou bytostí, podléhají vývoji. Tento vývoj se odehrává vznikem nových specifických potřeb, způsobem jejich uspokojování, změnami v intenzitě prožívání, dominancí některých potřeb nad jinými. Způsob, jakým člověk uspokojuje své základní potřeby, není sociálně a morálně lhostejný a je to on, kdo je nejsilněji vystaven tlaku pravidel sociálního soužití a je předmětem výchovného úsilí. Na rozdíl od elementárních potřeb, které po uspokojení na čas zaniknou, jsou vyšší potřeby nenasytné. Ústředním pojmem teorie motivace A. H. Maslowa je potřeba. Autor ji definuje jako stav, který je obtížné přímo pozorovat, ale je to druh deprivace a je cílem sama o sobě, nevyžadující žádné zdůvodnění. Lze tedy předpokládat, že neuspokojená potřeba je činitelem, který motivuje lidské jednání a správně organizuje jeho kognitivní procesy. Uspokojená potřeba naopak jedince k jednání nemotivuje, je stavem motivační suspenze, alespoň do doby, než vznikne vyšší potřeba. Jak je vidět, potřeby jsou organizovány v hierarchii. Teorie Maslowa předpokládá hierarchické uspořádání potřeb a dva kvalitativně odlišné typy motivace: nedostatek a růst. Zřejmá je snaha A. H. Maslowa adekvátně zdůraznit jedinečnost, svobodu a důstojnost lidské bytosti, snahu o aktualizaci autentického člověka v sobě samém, potřebu respektu k němu, nezištnou lásku, snahu o seberealizaci, i když je to spojeno s obtížemi překonání postoje k potřebám nedostatku.

Klíčová slova: potřeby, hierarchie potřeb, uspokojování potřeb, základní potřeby, metapotřeby.

Introduction

Life is a feeling of need, a continual striving to satisfy ever greater needs new or recurring needs. All human action, whether conscious or unconscious, and impulsive, for the most part it is a response to the needs experienced. The Human Aspiration – it is striving to satisfy the needs, if not one's own, then the needs of the closest people or loved ones.

The word "need" has a very broad meaning here, as it refers to the need for sleep, food, as well as the need for artistic creativity or the need to become better.

Different schools of psychology classify human needs differently. Sometimes they simply enumerate them as equivalent, then their number is practically unlimited. Or they put them together in opposing pairs, such as the need for human contact, the need for solitude; the need for stabilization – the need for change; The need for calm – new stimuli are needed. And

here we can enumerate a very long one. Sometimes the division opposes, or at least separates, the needs of the body from the needs of the psyche. However, it is not about systematics – its role is important, but only organizing the richness of experiences, which is included in the concept of "need" (Sujak 1989, 18).

1. Diversity of human needs

Needs manifest themselves in an emotional experience, only gradually from childhood onwards, he has been acquiring verbal terms. Hunger, craving, thirst, longing – these are all expressions of needs, and at the same time like steps, indicating the existence of a hierarchy of needs. And rightly so: some needs are expressed by hunger, others by longing. They appear with the first breath, they grow with the human being, they are subject to development. This development takes place through the emergence of new specific needs, in the way of their satisfaction, in changes in the intensity of experience, in the dominance of some needs over others. There are needs that are temporarily or permanently dominant in a person's life, and there may be a change in their dominance. But does change always mean growth? When does it mean and when its opposite, i.e. regression? In other words, it is impossible to avoid a certain elementary systematics of needs, which would imply a hierarchy of needs: first, the elementary needs manifesting themselves most intensively, precisely in hunger. The lack of their satisfaction is felt most dominantly by man. Let's call them elementary needs. They can be divided into three groups.

Self-preservation needs – from the need for air to breathe, through the need for food, sleep, rest, to the need for safety and comfort in life. The range of self-preservation needs is enormous and also internally hierarchical in intensity, from hunger to appetite, from a sense of mortal threat, to the point of intensifying the sense of security by experiencing a substitute for danger on the cinema screen through the thrill of fictional danger reinforcing the feeling of a comfortable, unthreatened life.

The satisfaction of one of the needs of this group gives rise to a new one: the saturation of bread gives rise to an appetite for cake. There is an important difference between quenching your thirst with a cup of water and wanting to drink a glass of cognac in a luxury restaurant, although in both cases it is a similar need for a drink.

The second group of elementary needs includes the needs of the species: sexual hunger, the need for erotic love, the desire for a permanent bond with a chosen person, the desire for a child and a love that makes one experience the needs of the child as dominantly as one's own.

The third group of needs, which are much less dependent on the biological elements of human existence, includes the social needs of man, which already in what is elementary distinguish man from the biologically close world of animal beings: the need for contact with other people, the need for acceptance, recognition by other people, experiencing oneself as a value expressed in strength, attractiveness, importance, and equalization or an advantage, a compassion at last.

Physical hunger, sexual hunger, hunger for recognition can come to the fore with equal force, but in each man one of them is the strongest and subordinates other needs to itself, which is most evident in conflict situations, when the satisfaction of one need excludes the satisfaction of another. Choosing scarcity and uncertainty with a beloved partner or choosing abundance and social advancement by connecting with an unloved partner says more about the dominance of one of the groups of elementary needs, rather than about the moral attitude. Aspiration about the hunger for fame, the resignation of fame and position for erotic love, and finally the renunciation of love for the sake of wealth – these are decisions that depend on the dominance of one of the three mentioned groups of elementary needs in a person.

Both between these groups of needs and within each of them, there is a constant state of tension. Often, conflicts cause the satisfaction of some needs to leave others unmet. Therefore, the popular and at the same time primitive conception of human happiness always contains elements of simultaneous satisfaction of all three groups of needs: wealth – love – fame (or power, or independence), in other words – success.

The way in which man satisfies his elementary needs is not socially and morally indifferent, and it is he who is most strongly subjected to the pressure of the principles of social coexistence and is the object of educational efforts.

The satisfaction of needs takes place on the plane between two poles: the primitive, the when the satisfaction of one's own needs is obtained at the expense of other people, i.e. in the socially harmful action of an adult – through the neutral point, expressed by the satisfaction of one's own needs without harming other people – to the socially positive pole, when the satisfaction of one's own needs is accomplished by privileging the needs of other people. This socially positive pole contains content that is sometimes even heroic: rescuing the endangered at the risk and sometimes with the loss of one's own life (Sujak, 1989, 18-21).

Human development in terms of the satisfaction of elementary needs it does not exhaust the possibilities of human development in terms of needs. Elementary needs have a huge lifespan. Dominant in man, they turn out to be insatiable, able to engage almost all the energies of human aspiration. The desire to own the fastest, most expensive or newest car can become

the central aspiration of life, even a passion that dominates the whole of a person's mental life. Here, development will consist in gaining distance from one's own needs, in acquiring the ability to not to identify the meaning of life with their satisfaction, to preserve inner freedom, which is called moderation.

This distance, this ability to maintain moderation, is necessary for the subtle, exclusively human manifestations, to come to the fore in the psychic life of man and spiritual, but no less dominant, needs: the need for development and the need for creativity. The need for development can clearly dominate in the lives of children and adolescents. In adulthood, the need for creativity seems to prevail.

The experiences expressed by these higher, purely human needs, which go beyond mere biological existence and transmission of life, are much more subtle, and at the same time much more durable. The need for development gives rise to curiosity about the world, inquisitiveness, a desire to understand the laws that govern reality, a desire to cross one's own limits of ignorance and inefficiency. She is satisfied with joy from perceived progress, the acquisition of new knowledge and skills. This need is far more decisive for the efforts of athletes, inventors, travelers, and researchers than the expected rewards.

The need for creativity manifests itself in a variety of ways: from the simple need for order, order, aesthetic shaping of the environment, building, "in order to leave something behind", to the need to express discovered truths, to formulate the hitherto inexpressible, to show the imperceptible.

In contrast to elementary needs, which expire for a time, once satisfied, the higher needs are insatiable. Every advance in development, every achievement, broadens the horizon and thus distances the goal, just as every scientific problem solved immediately reveals a series of others. Any work, if created out of the need to create, turns out to be far from the dream one. Hence the search for new means of expression in artistic creation, new solutions in the industrial field, not to mention social, organizational and religious creativity, where the work is limited by the framework of the epoch and the existing culture.

It is an understatement to say that the needs for development and creativity are insatiable in man – they are insatiable! The desire for perfection, for completeness, whether for one's own or for one's work, does not cease to accompany man's activity even in those moments when he receives the full recognition of others, even when he is called a master and when his works reach the rank of masterpieces. Only they themselves, creators striving for perfection, fully know their own weakness and works, and only they know how far they are from fulfilling their longings (Sujak, 1989, 23-24).

The religious need, the highest need of man, is at the same time the subtlest need, and perhaps that is why it so rarely becomes the dominant need in human life. And those in whom it has become dominant are so difficult to understand by other people. There is a chasm between the hunger for elementary needs and the longing for a truly religious one, which cannot be crossed directly. The only ladder to it, after gaining moderation, i.e. distance from elementary needs, is striving for development and creativity, even in the most modest scope, even biological creativity, which fully lived motherhood becomes and fatherhood (Sujak, 1989, 25-26).

2. A.H. Maslow's concept of needs

A. H. Maslow was the creator of two psychological theories: the theory of motivation and the theory of personality. Human behavior is determined by many factors, which he captures as: a system of needs, personality syndromes, abilities, cognitive processes and impulses to act. These determinants are an inseparable whole. The analysis of human behavior by considering individual elements in isolation from the others leads to erroneous conclusions. Such a whole is a different quality than each element taken separately. Only the presence of all elements in their holistic relationship can be a criterion for the analysis of human behavior (Górniewicz, Rubacha, 1996, 33-34; Maslow, 1990, 55).

The central concept of Maslow's theory of motivation is need. The author defines it is a state that is difficult to observe directly, but it is a kind of deprivation and an end in itself, requiring no justification. Therefore, it can be assumed that an unsatisfied need is a motivating factor for human action and properly organizing its cognitive processes. A satisfied need, on the other hand, does not motivate the individual to act, it is a state of motivational suspension, at least until a higher need arises. As you can see, the needs are organized into a hierarchy.

At the bottom of this pyramid are physiological needs: hunger, sexual needs, thirst, and others. There are links between physiological needs and other elements that determine human behavior. Physiological deprivation can cause personality disorders and other pathological symptoms. On the other hand, when they are satisfied, higher needs immediately arise and begin to dominate in the body, directing it to behave in a different way than searching for food.

The next stage in the hierarchy is the need for security, and among them the need for constancy, certainty, care, dependence, freedom from fear, anxiety and chaos, and others. Chronic frustration with these needs stimulates activities aimed at the often neurotic, intrusive search for security. This is expressed in the consistent elimination of those life situations that violate the established order. The satisfaction of the needs of security is the premise for the

emergence of the needs of belonging and love (affiliation). Thwarting the satisfaction of the need for love and affection is the basic trait of maladjustment.

On the basis of the satisfied needs of affiliation, there will be needs for respect, focused on in two groups: the need for achievement and prestige. The role of these needs in human development was previously emphasized by A. Adler (Adler, 1934, 1948, 1986), K. Horney and others (Horney, 1976, 1979, 1987). As these authors emphasized, blocking such needs causes feelings of weakness, humiliation, and helplessness. Satisfying them determines a sense of satisfaction with life, self-esteem and self-confidence.

All these groups of needs constitute a system that is rooted in stimuli from inside the body, as well as the pressures of the external environment. This schema also informs that needs act directly on impulses to act, as well as indirectly through cognitive processes. A. H. Maslow states that people who are dominated by the need for self-actualization find it easier and more efficient to perceive hidden and difficult to grasp dimensions of psychological and social reality. Similarly, individuals who function at low levels of need perceive the world through the prism of often neurotic patterns. Cognitive processes are also conditioned by external stimuli and personality syndromes, which develop analogously to the system of needs. Personality syndrome is defined by Maslow as a structured, organized collection of seemingly different specific qualities – behaviours, thoughts, perceptions, impulses to act, etc., which, after careful analysis, show a certain common denominator, constitute a different whole from individual wholes (Górniewicz, Rubacha, 1996, 397).

Personality syndrome defined in this way can be described in specific functional categories, called tendencies by Maslow. These trends are as follows:

The tendency to persist expresses the syndrome's resistance to change. The content of the personality syndrome in behavioral terms is an individual-specific lifestyle, a way of reacting to reality disturbances. It is common to observe in people the constancy of behavior despite the changing conditions of the outside world. This can be e.g. a consequence of a well-functioning, compact system of values, e.g. the implementation of the norm – honesty in an environment of corrupt fraudsters. However, the dynamics of this tendency depend on the type of symptom it refers to, as well as the organization and content of the syndrome itself.

The tendency of the syndrome to undergo complete change is a consequence of, m.in, certain formal properties of the syndrome. The structure that the personality syndrome creates is a whole - a specific organization of symptoms, and therefore, as a result of a change in one symptom, a global change in the entire syndrome may occur. On the other hand, it is less common to encounter a situation where in which the following change in a symptom, e.g. self-

acceptance, arises in isolation from the changes within another symptom and does not entail effects on the whole syndrome.

It is also possible for the syndrome to return to its previous state after a previous change. Such a situation was called by Maslow the tendency to re-form the syndrome after the change. This phenomenon applies only to those syndromes that are characterized by a high degree of organization and coherence. Traumatic experiences and emotional crises may cause the collapse of the self-actualizing tendency, but this state passes and the individual returns to "his status quo". However, it also happens that the above-mentioned conditions can introduce permanent changes in the personality in the form of psychopathological symptoms. The latter case is possible in a situation where the personality is incoherent and poorly organized, and when external stimuli chronically provoke pathological states (Górniewicz, Rubacha, 1996, 35-36; Maslow, 1990, 404-405).

3. A. H. Maslow also introduced the concept of the level of personality syndrome

This is the intensity with which the syndrome manifests itself: from low to high. This construct expresses the quantitative aspect of the syndrome. Its quality aspect is equally important. Therefore, it is possible to classify people who exhibit high levels of a particular syndrome into more specific categories. The author gives an example of two qualities of high self-esteem. The criterion that distinguishes them is the level of security. And yes, there are individuals who exhibit high self-esteem and a high level of self-esteem individuals with high levels of self-esteem and a low sense of security. The behavioral characteristics of these individuals can be complete when both the quantitative and qualitative aspects of the self-esteem syndrome are taken into account. This remark applies to all personality syndromes.

Now we can clearly see what A.H. Maslow meant when he wrote that human behavior is a holistic whole formed by the relationships between its elements. It is a kind of unity of diversity.

For a long time, psychologists have been looking for the sources of human activity. Factors inherent in the body, in the individual and outside of it were indicated. Various definitions of needs were constructed, sometimes identifying them with motives and drives, attempts were made to create a classification of human needs, perceiving need as a lack, as a state of human interaction with the environment, as necessary factors for the proper functioning of a human being, as conditions and as a motivating force (Jundziłł, 1998, 9).

The identification of need with the state of lack can be found in the concepts of foreign psychologists, as well as in Poland. Abroad, such a definition was developed by S. L. Rubinsztein (Rubinsztein, 1962, 250, 240-241) and R. S. Woodworth (Woodworth, Szkosberg,

1967, 97). In Poland, in the concept of J. Reykowski (Reykowski 1977, 91-96), we encounter a very interesting approach to this issue. His view of biological needs is similar to that of S. L. Rubinsztein, while the author defines psychological needs in a similar way to T. Tomaszewski (Tomaszewski, 1976, 491) and K. Obuchowski (Obuchowski, 1972, 95). On the basis of Polish psychology, necessity is also defined as a state of lack by L. Niebrzydowski (Niebrzydowski, 1972, 18-24).

Need, defined as the state of human interaction with the environment, is visible, m.in, in the concept of J. Nuttin (Nuttin, 1968, 257-263) and W. Szewczuk (Szewczuk, 1976, 209-210, 224-276).

In the group of views that make necessity as a factor necessary for the proper functioning of the human being, interesting positions were presented by the previously mentioned T. Tomaszewski (Tomaszewski, 1976, 491) and K. Obuchowski (Obuchowski, 1972, 95).

On the other hand, he presented a systemic and very interesting concept of needs T. Kocowski (Kocowski, 1978, 56-69) subordinating the term "need" to the term "condition". On the other hand, need as a motivating force can be found in the concept of H. Murray (Murray, 1964, 170) and A. H. Maslow (Maslow, 1986, 26-65, Maslow 1990).

For Maslow's need is a factor (force) that determines human behavior (Jundziłł, 1998 p.15, Maslow, 1964 p. 135). The author believes that human behavior is motivated by several or all basic needs at the same time, rather than by one of them (Maslow, 1964, 159).

Maslow's eclectic approach to many theories of personality has become known as holistic-dynamic. Maslow upheld the thesis of humanistic psychology that man is inherently good, while sick people are the product of a sick culture. This psychological approach, emphasizing human identity, based its investigations on phenomenology and personal, subjective experience as the basis for one's own development and self-improvement. Phenomenologism, as he understood it, consisted of on the analysis and description of experiences ("intentional acts") of pure consciousness. He was heading to gain direct experience of what is given and in which objects are manifested. The data is m.in values.

Each human being, therefore, has his own essential nature, understood as the skeleton of a psychic structure; It has needs, abilities and inclinations of genetic origin. Fully healthy, normal development, then, consists in the realization of this essential nature, on realizing these possibilities, on developing to maturity. Ideal Maslow is a self-actualized man, i.e., one who realizes his inner nature. Psychopathy is the result of denial, frustration, or distortion of the essence, or essence of human nature. Psychotherapy according to Maslow is all kinds of means that help to redirect a person to the path of self-realization and development, based on the

principles set by his or her inner nature. Maslow believes that many people are afraid to achieve the fullness of humanity (self-realization) and shrink away from it. Destructiveness and violence are also inseparable attributes of human beings.

Maslow formulated a theory of human motivation that differentiated between basic needs such as sexual needs and feelings and security, self-respect and higher needs, i.e. meta needs, e.g. the need for justice, goodness, beauty, order, unity, etc.

Basic needs are needs of scarcity. Arranged in a hierarchical order, they have an advantage over metaneeds. Meta-needs, on the other hand, are the needs of growth; do not form hierarchy, are equally strong and can easily replace each other. They are as instinctive or innate as basic needs, and not all of them can always be met at the individual level.

Maslow characterizes basic and higher needs. Their essence can be summarized in the following summary:

1. Higher needs are derived from later periods of ontogenetic development;
2. The higher the need, the less physical pressure it exerts on the body to satisfy, and even periodically these pressures may disappear;
3. A higher-needs-driven unit is biologically more efficient;
4. Under the influence of higher needs, the individual makes fewer errors of perception, they produce fewer prejudices and rigid habits;
5. The satisfaction of higher needs provides more positive, subjective experiences, enriches the inner life;
6. The pursuit of the satisfaction of higher needs presents a general trend that affirms health and dismisses pathology;
7. The appearance of a higher need is conditioned by the satisfaction of lower needs;
8. The satisfaction of higher needs requires better family conditions, economic conditions, education, etc.;
9. People who satisfy higher and lower needs value higher needs more, e.g., ascetic practices;
10. The higher the level a person represents, the more people he can identify with in their feelings of love and sympathy;
11. The pursuit of higher needs is socially more desirable, it gives rise to positive qualities of loyalty and friendship and consideration for others;
12. The pursuit of higher needs and their satisfaction leads to a greater, stronger
13. and more authentic individualism;
14. The higher the level of needs, the easier and more effective psychotherapy can be; at the lowest level, the effectiveness of psychotherapy is negligible;

Lower needs are much more clearly located, more tangible, and more limited than higher needs.

According to Maslow, there are five groups of human psychological needs:

1. Physiological needs. Characteristic of this group is that the needs are isolated from each other and have their specific location in the body. These include: the need for food, sleep, thirst, general activity, pleasurable sensory experiences and sexual orientation. These needs work on the principle of homeostasis.
2. Security needs. These include the needs of: security, dependency, care
3. and support, protection, freedom from fear, anxiety and chaos, and the need for order, order, observance of certain laws, the care of a strong protector.
4. Needs for belonging and love or affiliation. Maslow does not use the term "affiliation" directly. It is introduced by K.B. Madsen (Madsen, 1980), who considers the problem of dichotomy in self-realization. This author, accepting the concept of A. H. Maslow and its innovative character, seeks motivational justifications for the functioning of values in the structure of personality. We can infer their existence by observing the behavior of a child who has lost his parents; a man who found himself in a new environment. These needs are present in the efforts to form gangs, clans, in the attempts to overcome loneliness and to eliminate alienation.
5. The need for prestige and recognition. Maslow distinguishes here two groups of human aspirations. In the former, he includes the desire for power, achievement, freedom, and in the latter, he places such needs as the need for respect and recognition from other people, good social status, fame, domination, and attracting universal attention.
6. The need for self-updating. It is man's striving to develop his own abilities. This pursuit is necessary to maintain peace and balance.

Maslow also enumerates the needs: cognitive and aesthetic, but he does not create separate groups, thinking that they are tools in meeting the five basic groups of needs. At the same time, Maslow believes that a clear separation of aesthetic needs is not possible due to the fact that they largely overlap with volitional and cognitive needs. The desires for knowledge and understanding, on the other hand, are themselves volitional, that is, they are characterized by the pursuit of something, and they are as much needs of the personality as basic needs.

Among the needs, there is a hierarchical order: physiological needs are satisfied first, then the needs of security, prestige and recognition, belonging and self-actualization.

The satisfied needs of the lower hierarchical level temporarily give way to the needs of the hierarchically higher level, and according to Maslow, it is not a question of satisfying them

completely. In most cases, we are dealing with partial satisfaction, so that the symptoms of different needs can be combined.

Maslow maintains that the satisfaction of basic needs and higher is correlated with mental health. He points out that attitudes, interests and preferences, values and emotions, and even character traits also depend on the satisfaction of needs. He therefore conceives of mental health as a result of the satisfaction of needs. Points out that this is not just a series of increasing satisfaction of basic needs, but at the same time increasing the level of mental health. A fuller satisfaction of higher psychological needs causes a person to become even healthier, self-actualized and fully human.

Maslow acknowledges that there are other paths to mental health. However, the common factor is always that there is a certain positive tendency to develop in the body, which pushes the person from within towards fuller development (e.g. insight into oneself, use of human creative talents, level of aspiration). A mentally healthy person is a person who strives for self-realization, who is not neurotic, who fully fulfills his psychological needs, who is partially independent environment; a man for whom the environment is first and foremost a set of means to achieve goals that serve the self-realization of the person (Szostak, 2000, 10-14, Maslow, 1986, 1990).

These needs form an integrated hierarchy rather than a dichotomy, i.e. one is based on the other, e.g. the need to pursue special talents is based on the continuous satisfaction of the need for security, which does not disappear even if it is in an inactive state. There is always the possibility of regression to lower needs, which in this context, it must be considered not only as pathological or pathological, but also as necessary for the integration of the whole organism and as a prerequisite for the existence of the functioning of 'higher needs'; e.g. the sense of security is the preceding, necessary condition of love, which in turn determines self-realization (Szostak, 2000, 54).

In Maslow's concept, needs and values are intertwined. As self-actualization develops, the hierarchy of values expands and deepens, and the fulfillment of needs is a prerequisite for the realization of values. The emergence of higher needs does not occur automatically. The surprise resulting from this observation compels him to pay attention to the qualitative difference between lower and higher needs, which constitute higher and lower values in human life (Szostak, 2000, 55).

Physiological needs are the most overwhelming of all needs, which is why in a person who has some deficiencies, these needs will be the main motivation for his actions. If they dominate the body, all others cease to exist or are pushed into the background. The satisfaction

of physiological needs will allow the appearance of other (higher) ones, and if they are not satisfied, they may reappear and dominate in the body.

The need for safety arises when physiological needs are relatively well satisfied, under the influence of factors such as: illness, too strong stimuli (for example, noise, lighting, flashes of light), disturbance of rhythm or order (for example, inconsistency in the behavior of parents), too strong punishments, quarrels, etc. Man seeks a sense of security in a stable job, savings, insurance, religion, contacts with other people.

The need for belonging and love manifests itself as a hunger for relationships with people when physiological and security needs are met. The failure to satisfy this need is at the root of the phenomena of social maladjustment and, ultimately, psychopathology.

The need for respect occurs in two groups: as a need for strength, achievement, adequacy, mastery, competence and self-confidence, and as a need for prestige, appropriate social position, respect from others, recognition and attention, importance and being appreciated.

The need for self-actualization (a term coined by K. Goldstein in 1939), self-actualization, refers to the human desire for the fulfillment of human tendencies, to realize what one is potentially. On the other hand, the need for knowledge is manifested in understanding the world around us, schematizing and organizing, constructing a system of values. They are subject to aesthetic needs (Maslow, 1964, 138-156; Maslow, 1990, 72-92).

Although the five groups of needs discussed by Maslow remain in common in a close relationship (if one need is satisfied, the other appears), It is worth noting that most people have partially satisfied and partially unmet basic needs. The emergence of a new need, after satisfying the dominant one, occurs gradually and is characterized by slow changes. If one of the needs is already satisfied in some percentage, then a new one may appear, which the individual will strive to satisfy by fulfilling two or more needs at the same time. A person who cannot satisfy his basic needs is a sick person, and so is society, which prevents him from doing so. Therefore, the source of human illness (in the sense of unmet needs) lies in the society and institutions closest to man (family, school, workplace) (Jundziłł, 1998, 17).

Maslow's theory assumes a hierarchical organization of needs and two qualitatively different types of motivation: scarcity and growth. Needs for growth as opposed to scarcity:

1. They operate according to the principle "the more the merrier". Their realization awakens the need, increasing or maintaining motivation at the same level (the realization of the need whets the appetite). Shortage needs met are according to the principle: tension – relief; Satisfying them results in a reduction of tension and, at least temporarily, the extinction of the need.

2. They provide positive emotions. The tensions associated with the needs of growth are perceived as pleasant and desirable. Tensions signaling the need for scarcity are unpleasant and often unacceptable.
3. Their implementation is relatively independent of the environment. Satisfying the needs of scarcity, on the other hand, depends on other people (on their wishes, whims, goodwill, rewards, and punishments).
4. They focus the person on the object of need. In this sense, it is capable of transcending "its own ego". The needs of scarcity are focused on the need itself and on oneself.

Although satisfying the needs of deficiency prevents disease, it is only the fulfillment of the needs of growth that ensures physical and mental health, understood as: biological fitness, longevity, good sleep, appetite, but also a greater sense of happiness, serenity and a richer inner life (Strelau, 2000, 641-642; Maslow, 1986).

Maslow also asked, "How does human nature, without being intrinsically evil, give rise to evil?" It seems, however, that in his works we will find quite a convincing and a confirmed empirical theory.

The primary goal of man is to maintain and enrich biological life and mental well-being and full individual development. Biological needs and basic needs are all physiological needs, the need for psychological safety, love, acceptance, appreciation, and respect. Maslow calls these needs the needs of lack.

There is also a group of needs, which are called the needs of existence. People who have their basic needs met have a chance for real development, for self-updating. As long as basic needs are not satisfied, all of man's energy, activity and motivation are directed towards satisfaction in this basic and necessary scope. The need for security outweighs the need for development.

Satisfying deficiencies prevents disease, satisfying growth ensures complete health (Maslow, 1986, 37). The needs of lack are felt by everyone, and other people help us to meet them. This means that we are very dependent on the environment.

In fact, a person motivated by lack is much more addicted from others other than man mainly motivated by growth (Maslow, 1986, 41).

Conclusion

According to Maslow, most people have the ability to actualize themselves, i.e. to be creative, constructive spontaneity, kindness to others, and many other characteristics of people with a high level of self-actualization. Still, however, only a small percentage of people achieve

a full update of themselves. A.H. Maslow explains the cause of this condition similarly to C. Rogers (Rogers, 1961, Rogers, Stevens, 1982) – so it is caused by unfavorable conditions for development necessary to satisfy basic needs and internal causes: acquired wrong habits and fear of updating development opportunities.

Every human being has two sets of forces within him. Driven by one of them, out of fear, he seeks security, shows defensive tendencies, tends towards regression, turns to the past, fearing to cross the line of primitive communication, afraid of risk, afraid of not compromising what he already has, afraid of independence, freedom and autonomy. The second set of forces pushes man forward, towards the attainment of the fullness of the "I", its uniqueness, towards the full use of all its faculties, towards trust in the external world while accepting the deepest real "I" (Janowska, 1993, 13-14).

Maslow's concern to properly emphasize the uniqueness, freedom and dignity of the human being, striving to actualize the authentic person in himself, the need for respect for him, selfless love, striving for self-fulfilment, even if it is combined with the difficulty of overcoming the attitude towards the needs of lack is clear (Olbrycht, 2002, 143).

Literature:

Adler, A. (1986). *Sens życia*. Warszawa: PWN.

Adler, A. (1934). *Znajomość człowieka*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Przyjaciół Książki.

Adler, A. (1948). *Znajomość człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo: St. Jamiołkowski & T. J. Evert.

Górniewicz, J., & Rubacha, K. (1996). *Samorealizacja a uzdolnienia twórcze młodzieży*. Toruń: UMK.

Horney, K. (1976). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Warszawa: PWN.

Horney, K. (1979). *Nerwica a rozwój człowieka. Trudna droga do samorealizacji*. Warszawa: PIW.

Horney, K. (1987). *Nowe drogi w psychoanalizie*. Warszawa: PWN.

Janowska, J. (1993). *Samoaktualizacja w teorii i praktyce kształcenia nauczycieli*. Lublin: UMCS.

Jundzill, E. (1998). *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży*. Gdańsk: UG.

Kocowski, T. (1978). *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław: PW.

- Maslow, A.H.** (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: "Pax".
- Maslow, A.H.** (1990). *Motywacja a osobowość*. Warszawa: "Pax".
- Maslow, A.H.** (1964). Teoria hierarchii potrzeb. In: Reykowski, J., *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*. Warszawa: PWN.
- Murray, H.** (1964). Próba analizy sił kierunkowych. In: Reykowski, J., *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*. Warszawa: PWN.
- Niebrzydowski, L.** (1872). *Wpływ motywacji na uczenie się*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Nuttin, J.** (1968). *Struktura osobowości*. Warszawa: PWN.
- Obuchowski, K.** (1972). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: PWN.
- Olbrycht, K.** (2002). *Prawda, dobro i piękno w wychowaniu człowieka jako osoby*. Katowice: UŚ.
- Reykowski, J.** (1977). *Z zagadnień psychologii motywacji*. Warszawa: WsiP.
- Rogers, C.** (1961). *On becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C., & Stevens, P.** (1982). *Person to Person*. New York: Pocket Books.
- Rubinsztein, S.L.** (1962). *Podstawy psychologii ogólnej*. Warszawa: "Książka i Wiedza".
- Strelau, J. (red.)** (2000). *Psychologia*. Gdańsk: GWP.
- Sujak, E.** (1989). *Życie jako zadanie*. Warszawa: "Pax".
- Szewczuk, W.** (1976). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- Szostak, J.** (2000). *Samorealizacja i samoocena młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomiczno-Informatycznej.
- Tomaszewski, T.** (1976). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- Woodworth, R.S., & Schlosberg, H.** (1967). *Psychologia eksperymentalna, t. 2*. Warszawa: PWN.

Author:

Dr Anna Więclawska

Academy of Applied Sciences in Grudziądz, Faculty of Humanities and Social Science (PL)

Email: anwiec@wp.pl

Dr. Anna Więclawska, assistant professor at the Academy of Applied Sciences in Grudziądz. Graduate of Pedagogy at the Faculty of Humanities, Nicolaus Copernicus University,

specializing in care and educational pedagogy. Her master's thesis on the topic: "Family Environment and the Level of Tolerance to Homosexuality among High School Students" (1996, supervisor: Prof. Dr. hab. J. Górniewicz) received a distinction in the competition for the Best Master's Thesis at the Faculty of Humanities, Nicolaus Copernicus University. Author of the dissertation entitled: "Psychopedagogical Problems of Pregnancy and Motherhood of Underage Girls" (2002, supervisor: prof. dr hab. T. Borowska) and the monograph entitled: "Underage Girls Raising Children Alone and Their Preparation to Cope with the Limitations of Fate. Diagnosis of the State of Competence", Toruń 2005. Author of the monograph entitled: "Panorama of the Problems of Contemporary Fatherhood, Toruń 2020, as well as numerous articles. Supervisor of bachelor's and master's theses. Specializes in selected issues of family pedagogy. Her research interests include care and educational pedagogy, family pedagogy, and psychology.

The Importance of Citizens' National Identity for the State Security System

Význam národní identity občanů pro systém bezpečnosti státu

Wojciech Szulc

Abstract

National identity of citizens is crucial to the creation of the state and its security system. That is why it is so important for state authorities to strengthen the national identity of citizens. Among many factors that shape national identity some are of crucial importance. These are language, religion, national heritage, history, culture and art. There are many tools we could use to strengthen or weaken national unity and identity. Especially in 21st century, hybrid threats can be designed to affect national identity of citizens. The aim of the article is to indicate how national identity can influence the state security system. The aim of the article is also to answer the question: how can the state improve and strengthen national identity of its citizens? Achieving the aim of the article requires the use of research methods such as: case study, analysis, comparison, inference and generalization.

Keywords: national identity, civil society, security, national heritage, state security system.

Abstrakt

Národní identita občanů je klíčová pro budování státu a jeho bezpečnostního systému. Proto je pro státní orgány tak důležité posilovat národní identitu občanů. Mezi mnoha faktory, které formují národní identitu, jsou některé klíčové. Patří mezi ně jazyk, náboženství, národní dědictví, historie, kultura a umění. Existuje mnoho nástrojů, které můžeme použít k posílení nebo oslabení národní jednoty a identity. Zejména v 21. století mohou být hybridní hrozby navrženy tak, aby ovlivnily národní identitu občanů. Cílem článku je ukázat, jak může národní identita ovlivnit bezpečnostní systém státu. Cílem článku je také odpovědět na otázku: jak může stát zlepšit a posílit národní identitu svých občanů? Dosažení cíle článku vyžaduje použití výzkumných metod, jako jsou: případová studie, analýza, srovnání, inference a zobecnění.

Klíčová slova: národní identita, občanská společnost, bezpečnost, národní dědictví, bezpečnostní systém státu.

Introduction

The state is an organizational unit that enables to ensure broadly understood security of citizens. At the same time, the Constitution of the Republic of Poland states that „The Republic of Poland is the common good of all citizens“ (KRP, 1997, 1). This provision reflects the interdependence of the state and its citizens.

The national identity of citizens has always been of key importance for the security and defense of the state. We must remember that some countries have repeatedly invoked the argument of protecting an oppressed national minority when launching military interventions. Strengthening the national identity of citizens at every stage of their education and professional activity is a task of the state and its authorities. In this context, actions undertaken by, among others, the Ministry of Culture and National Heritage, the Ministry of National Education, the Ministry of National Defense and even the Ministry of Social Policy are becoming extremely important. At the same time, information policy and information strategy adopted by the state and the media are important tools for influencing society. Mass media can be a tool for building stability and unity of society but at the same time television, radio, Internet, websites, social media, mobile devices connected to the Internet can be used to create social discontent, chaos and instability. They are therefore a double-edged sword that can be used by the enemy as a tool of hybrid warfare operations.

It is reasonable to say that national identity and strong pro-patriotic social attitudes will strengthen state's defense capabilities. On the other hand, a divided society will be more susceptible to external influences. Some countries justifies many of its actions with the need to protect their minorities in other countries. Issues of national and ethnic identity often play a key role in the course of wars and armed conflicts. At the same time, during a hybrid war the parties to the conflict will use any tools at their disposal to influence societies. We must realize that information policy, information strategy and use of mass media can be crucial in the case of hybrid warfare.

The importance of national identity

In the process of shaping national identity it is necessary for individuals to find answers to a set of question. Who am I? What nationality should I identify with? What ethnic group and culture should I identify with? At the same time, some of the most basic indicators of national identity are language (Kabzińska, 1997), history awareness, culture, traditions, the place of residence and sometimes religion. Nevertheless in accordance with the Polish Constitution, the Republic of Poland ensures Polish citizens belonging to national or ethnic minorities freedom

of language and the right to maintain and develop one's own traditions and culture (KRP, 1997). These rights are part of individual freedom. Nevertheless, it is very important for the state to unite society around values and interests common to both state and its citizens. It is reasonable to say that national identity of citizens is of key importance to the state security. However, the concept of national identity requires more detailed explanation. Identification with a given nation is not always determined only by a specific beliefs, religion, historical awareness or ethnicity. Some nations are consists of citizens of diverse ethnic origins. In that regard a multi-ethnic nation is nothing new.

Among many others factors there is one which is critical in determining the national identity of a person. Beside the legal status, a person must identify himself or herself with a given nation. As Iryna Shvets writes „National identity is an individual's sense of affiliation to one nation” (Ścibior, 2020, 123). At the same time, the state is an entity that can unite the entire nation. The state is a common good of the entire nation and at the same time the state is an organizational unit capable of best securing the interests of its citizens.

According to the so-called Maslow's pyramid, the need to belong to a group is one of the most important human needs. In fact, a person acting alone cannot achieve as much as when he works in a group. People will always organize themselves into groups not only because of deep-rooted need of belong to a group, but also to increase effectiveness of their actions. At the same time, the nation and the state are the highest form of organization. A well-functioning state can meet people's needs with the greatest effectiveness. The organization of the state makes it possible to create health care system, create rescue systems, ensure public safety, guarantee labor protection, provide education and ensure food security for the population. Taxes, which many would like to avoid and an efficiently functioning state are essential to effectively take care of the needs of citizens. A sense of community is one of the most important human needs according to Maslow's pyramid (Stańczyk, 2011).

The experiences of the war between Russia and Ukraine show how important role plays national identity in the course of military operations, anti-espionage activities and how important it is in the context of building capabilities to defend individual regions. Having a cohesive, indivisible society is a great advantage in times of war. Governments around the world are aware of this phenomenon and therefore they put a lot of effort into creating conditions to maintain strong national identity among citizens. In order to do so, they must take care of a national heritage and native language. Governments must implement proper information policy and develop their own ability to influence society through the media. At the

same time, the government should limit the access of hostile countries to the domestic media market. During the war between Russia and Ukraine, all these activities are crucial.

A government that strives to ensure strong patriotic attitudes of its citizens increases the defense capability of the state. The ability to mobilize the spiritual forces of the nation is of great importance in times of war. Erich Ludendorff in his book "Total war" claimed that the aim of future wars will be not only to destroy the enemy's armed forces, but also to destroy the spiritual cohesion of the enemy nation (Ludendorff, 1959, 26) According to him, the spiritual forces of the nation are of key importance. In fact, the spiritual forces of a nation and the cohesion of society will certainly have impact on the state's defense potential.

We can draw additional conclusions from history. A hostile state may try to use alleged persecution of national minorities as a reason for military intervention. This scenario has been used many times in the history of wars. The alleged accusation of disrespect for minority rights could become a justification for the use of military forces. This raises questions about security threats.

National heritage as a factor that shapes national identity

National identity is largely shaped by national heritage. It is reasonable to say that among many factors strengthening national identity, national heritage is one of the most important. In the context of this article, it is important to indicate what is a national heritage? According to the Constitution of the Republic of Poland, it is a value protected by the Republic of Poland (KRP, 1997). National heritage largely shapes the national identity of people. It can be defined as real estate, movable property and the spiritual values associated with them, which are of particular importance for shaping national identity, patriotic attitudes and a sense of community of the people who make up the nation.

National heritage is the result of historical events. At the same time, the nation's history is preserved in art, architecture, commemorative sites, artifacts of special historical significance, national symbols and literary works. It is justified to say that national heritage is much more valuable for its ability to unite the nation than for its aesthetic, historic or material value. For this reason, state is obliged to protect the national and cultural heritage. In this context, we should ask the question: how national heritage and national identity of citizens affect the state security?

It is justified to say that national and cultural heritage strengthen national identity of citizens. This affects the motivation of citizens to defend the state. In fact, a strong spiritual determination and commitment are of key importance to strengthen state's ability to survive.

An important question that needs to be answered is: how can we use national heritage to strengthen social capital? It seems that social programs focused on promoting the core values of national identity, as well as on the development of the civil society through the use of national heritage at the local, regional and national levels are particularly important in this regard. The promotion of the European heritage, common to each European country, can be an effective part of that efforts (Council of Europe, 2005).

In order to strengthen the national identity of citizens, a strategic approach to cultural and national heritage should be developed. Promotional programs and the protection of national heritage are an integral part of this strategic approach.

Hybrid threats to national identity

There are many ways to define “hybrid threats”, “hybrid warfare” and “hybrid conflict.” Nevertheless, in the context of this article, these terms refer to challenges to national security. At the same time we should realize that hybrid warfare is a very old phenomenon, as old as war itself.

The strength of a given country can be determined by many factors such as: its economy, demography, military capabilities, proper informational policy, cybersecurity, geographical location and access to natural resources, diplomacy etc. Hybrid activities are designed in order to disrupt adversary’s weak points in all of these areas. Hybrid warfare is a combination of conventional and irregular means used across the full spectrum of war or conflict (Wether, 2020). At the same time, according to Mirosław Banasik and Ryszard Parafianowicz the term “hybrid conflict” can be described as a combination of conventional and irregular activities (Banasik, & Parafianowicz, 2015, 6). We cannot forget that hybrid threats can be designed to influence human behavior and spiritual power of man. At the same time, we must understand that the fate of the armed forces is closely dependent on the physical and spiritual strength of the nation. Erich Ludendorff in his book "Total War" pointed out that military power depends on the economic, physical and spiritual strength of the nation (Ludendorff, 1959, 28). Hybrid threats are often designed to disrupt spiritual values. Whoever has the power to influence the national identity of others has a powerful tool at his disposal, because national identity and spiritual strength of the citizens shape the state security and defense capabilities. At the same time, there are many ways and tools that states can use to both strengthen and weaken the spiritual forces of people.

Enemy countries have always used a wide range of tools and methods to influence other countries. As Jan Asmussen writes „Hybrid threats could take all forms of warfare, including the use of social, economic and political means, as well as actions on behalf of various military

actors” (Bugajski, 2016, 36). We must remember that hybrid threats include tools that can be used to turn the stability of states into chaos.

In the context of this article, it is very important to understand the role of the media because it can be a tool to influence social behavior, people's perception and public opinion. This made them very important for the state security. As Andrew Puddephatt wrote „The idea that the journalist sits outside of the events they are covering, whatever their perspective on „peace journalism” is misleading. The media, in this sense, are themselves actors or agents in the conflict and their behavior will have an effect on the way the conflict develops” (Puddephatt, 2006, 10).

The true nature of a war is unchanging but at the same time the tools of war are changing very rapidly, especially in the 21st century. The tools for conducting hybrid warfare are also evolving very rapidly, which often makes it difficult to define the term “hybrid warfare”.

Culture as a factor strengthening national identity

When it comes to national identity, some factors and values are crucial because they shape people's national identity. We call them “indigenous values”. These values include the language spoken by the people living in a given area. Nevertheless, among them we can point out other factors and values, such as: art, culture, nationality, history, traditions and religion. These factors can be used to unite societies and nation, which is an important activity to strengthen the state’s ability to defend itself. It would be very difficult to defeat a cohesive, indivisible nation with significant spirit power.

We must realize that state has many tools to exert influence on its citizens. At the same time, the state and its government exert a constant influence on citizens in the informational and psychological spheres. This activity is necessary for the security of state and its citizens, and at the same time governments take all measures to ensure this security.

By studying the relationship between culture and art, one can come to conclusion that art is a part of culture. Through art we are able to express ideas, feelings and views (Heddy Shri Ahimsa-Putra, 2017) that are the result of our experiences. These ideas, feelings and views can be used to strengthen certain social attitudes. As Heddy Shri Ahimsa-Putra writes: „The importance of culture in building and strengthening social integration is realized for instance by the European Community. As the community is struggling to forge new social solidarity among European nations, culture is increasingly realized as crucial factor in that process” (Heddy Shri Ahimsa-Putra, 2017, 20).

It should be mentioned that in the context of war, the use of state symbols and symbols associated with national identity is of key importance not only in the context of international law, but also in the context of spiritual forces of nation. Symbols and art can be used in order to strengthen national identity. At the same time, we must remember that literature is an integral part of culture and should be used to strengthen the spiritual forces of the nation.

Religion as a factor of national identity

Many countries have been shaped geographically by religion practiced by local communities and the language they spoke. At the same time, religion can sometimes be an important factor when it comes to national identity and can become a tool of influence. As practical experiences shows, religion can be used to influence social behaviors. It can be used both to mobilize society against enemy and as a pretext to start a war in the form of crusades or war against infidels.

Autocephaly of the Ukrainian Orthodox Church was an element of building national identity and limiting the influence of the Moscow Orthodox Church, which had a significant influence on religious communities in Ukraine. In that case, the autocephaly of the Ukrainian Orthodox Church was aimed at reducing Moscow's influence on Ukrainian citizens. War is a social phenomenon, so it should come as no surprise that during war or armed conflict, influence on society is exert in every possible way, including through the activities of the Church.

Representatives of the clergy often refer to the spiritual roots of a state and spiritual values of its citizens, which are related to religion. According to them, the state and even its legal order are often based or were based on religious values. At the same time, we cannot forget that religion unites people in communities inhabiting territories larger than individual countries.

There are some connections between religion and national identity. As Stuart Mews write: „Religion and nationality have been two of the most potent forces in human history” (Mews, 1982, 1).

Conclusion

Every military conflict is unique and all military conflict are slightly different from each other. Nevertheless, wars are fought not only on the battlefield, but also in the minds of people. Hybrid warfare is characterized by a intense impact on society and national cohesion. At the same time, spiritual cohesion of the nation will have an impact on the state's ability to defend itself. National identity plays an important role in this matter. For this reason, one side of a conflict will use all tool to disrupt national cohesion of the enemy, while the other side will take

all necessary measures to strengthen the cohesion of the nation and national identity of its citizens.

The state has a wide range of tools that can be used to strengthen the national identity of its citizens. In this regard, the Ministry of Culture and National Heritage, the Ministry of National Education, the Ministry of Social Policy and the Ministry of National Defense play a very important role in improving patriotic attitudes of citizens. State authorities are keen to use national heritage, the education system, the mass media and the infosphere, culture and its inherent elements, such as art, literature, language, national symbols and even religion, as tools to achieve their goals. By using these tools, authorities can influence the way citizens think. There is no doubt that our beliefs shape our national identity.

In the context of war experiences, the national identity of people, national cohesion and patriotic attitudes are of great importance. These factors can strengthen the state security and its defense capabilities.

Literature:

Banasik, M., & Parafianowicz, R. (2015). Teoria i praktyka działań hybrydowych, Bezpieczeństwo Narodowe. *Zeszyty Naukowe AON*, 99(2), 6.

Bugajski, D.R. (ed.). (2016). *International Humanitarian Law VII. War in Ukraine*. Gdynia: Wydawnictwo Akademickie Akademii Marynarki Wojennej.

Council of Europe (2005). Framework Convention on the Value of Cultural Heritage for Society. *European Treaty Series 199*, Strasbourg.

Heddy Shri Ahimsa-Putra (2017). Art, cultural policy and national identity. *Proceedings International Conference on Arts & Culture 1*(1), 18-20.

Kabzińska, I. (1997). Tożsamość kulturowa, tożsamość narodowa: "kultura polska" w rozumieniu Polaków z Białorusi. *Studia Etnologiczne i Antropologiczne 1*, 128-129.

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej (KRP) (1997). *Zbiór Ustaw z 1997*, 78, 483, 1-35.

Ludendorff, E. (1959). *Wojna totalna*. Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej.

Mews, S. (1982). Religion and national identity. *Studies in church history* 18, Oxford: Published online by Cambridge University Press.

Puddephatt, A. (2006). Voices of war: Conflict and the role of the media. *International Media Support*.

Stańczyk, J. (2011). Bezpieczeństwo jako jedna z podstawowych potrzeb człowieka i grup społecznych. *Studia Bezpieczeństwa Narodowego*, 1(2), 163.

Ścibior, A. (ed.) (2020). Doświadczenie, dyskurs, akademia. *Monografia Towarzystwa Doktorantów Uniwersytetu Jagiellońskiego 2*, Kraków: Petrus.

Wither, J. K. (2020). Defining hybrid warfare. *Per Concordiam*, 10(1), 7.

Author:

PhDr. Wojciech Szulc, Ph.D.

The Academy of Applied Sciences in Grudziadz

Email: w.szulc86@wp.pl

He graduated the Faculty of National Security of the War Studies University, the Fire Safety Engineering Faculty at The Main School of Fire Service, the Occupational Health and Safety Faculty at Warsaw University of Technology. He also graduated from the Military University of Land Forces. He lectures at the Academy of Applied Sciences in Grudziadz. He deals with national security, military, firefighting, organization of rescue systems and civil defense.

Význam slobody v každodennom živote.

Keď sloboda stretáva zodpovednosť

The Importance of Freedom in Everyday Life.

When Freedom Meets Responsibility

Ernest Kováč

Abstrakt

Príspevok skúma význam slobody v každodennom živote a jej neoddeliteľné prepojenie so zodpovednosťou. Sloboda je základnou hodnotou moderných spoločností, ktorá umožňuje jednotlivcom robiť rozhodnutia, vyjadrovať svoje názory a žiť podľa vlastných predstáv. Avšak sloboda neexistuje vo vákuu; je sprevádzaná zodpovednosťou, ktorá zaručuje, že individuálne konanie nespôsobí škodu ostatným ani spoločnosti ako celku. Výsledky naznačujú, že sloboda a zodpovednosť sú neoddeliteľnými piliermi udržateľnej spoločnosti, ktoré si vyžadujú uvedomenie si dôsledkov našich činov. Tento koncept je aplikovateľný v rôznych oblastiach, ako sú politika, medziľudské vzťahy a etické rozhodovanie, pričom zachovanie tejto rovnováhy je kľúčom k harmonickému spolužitiu.

Kľúčové slová: psychológia, sloboda, vôľa, filozofia, poznanie.

Abstract

The paper explores the meaning of freedom in everyday life and its inextricable link to responsibility. Freedom is a fundamental value of modern societies that allows individuals to make decisions, express their opinions and live according to their own ideas. However, freedom does not exist in a vacuum; it is accompanied by responsibility, which ensures that individual actions do not cause harm to others or to society as a whole. The results suggest that freedom and responsibility are inseparable pillars of a sustainable society, which requires an awareness of the consequences of our actions. This concept is applicable in various fields such as politics, interpersonal relations and ethical decision-making, and maintaining this balance is the key to harmonious coexistence.

Keywords: psychology, freedom, will, philosophy, knowledge.

Úvod

Problematika ľudskej slobody predstavuje jednu z kľúčových tém filozofického bádania, ktorá od starovekých období po súčasnosť prechádza naprieč rôznymi etapami a paradigmatickými zmenami vo filozofickom myslení. Otázka, do akej miery je človek slobodný, alebo či je sloboda vôbec možná, sa stala predmetom systematických úvah, ktoré viedli k formovaniu dvoch základných filozofických smerov: determinizmu a indeterminizmu.

Deterministický prístup je založený na presvedčení o univerzálnej kauzalite a nevyhnutnosti, ktorá je imanentná prírodným aj sociálnym procesom. Tento názor implikuje, že sloboda človeka, ak vôbec existuje, je minimalizovaná a podriadená vonkajším determinantám. Naproti tomu indeterministický prístup predpokladá možnosť čiastočnej autonómie ľudskeho subjektu, uznávajúc existenciu slobodného rozhodovania a konania, ktoré nie je plne determinované externými faktormi (Kiczko et al., 1993).

Oba tieto filozofické prúdy predstavujú fundamentálne reflexie otázky ľudskej slobody, pričom determinizmus zdôrazňuje nevyhnutnosť zákonitostí, zatiaľ čo indeterminizmus otvára priestor pre konceptualizáciu individuálnej voľby.

Problematika ľudskej slobody, hoci je často vnímaná primárne ako filozofický koncept, má výrazné implikácie v rôznych oblastiach spoločenského a právneho života. Otázka slobody človeka presahuje rámec abstraktných úvah a stáva sa kľúčovým aspektom legislatívnych, etických a psychologických analýz. V právnej teórii a praxi sa predpokladá, že zdravý a dospelý jedinec disponuje autonómiou, čiže schopnosťou nezávislého rozhodovania a slobodného konania. Tento predpoklad tvorí základ pre chápanie trestnoprávnej zodpovednosti, ktorá je neoddeliteľne spojená s princípom ľudskej slobody.

Z trestnoprávneho hľadiska sloboda jedinca determinuje jeho zodpovednosť za vlastné činy. Platné právne normy predpokladajú, že každý dospelý jedinec, ktorý je fyzicky a mentálne zdravý, má schopnosť rozpoznať spoločensky akceptovateľné správanie od správania protispoločenského, a zároveň je schopný svoje správanie ovládať. Tento koncept zodpovednosti je však podmienený existenciou plných rozpoznávacích a ovládacích schopností. V prípade absencie jednej alebo oboch týchto schopností, ktorá je podložená diagnózou relevantnej duševnej poruchy, môže dôjsť k vylúčeniu trestnoprávnej zodpovednosti (Heretik, 2004).

Rozpoznávacie schopnosti zahŕňajú schopnosť jedinca uvedomiť si podstatu, dôsledky a spoločenský význam svojho konania. Ak jedinec nie je schopný chápať, že jeho čin je nezákonný alebo protispoločenský, nemôže byť považovaný za trestnoprávne zodpovedného. Na druhej strane, ovládacie schopnosti sa vzťahujú na schopnosť jedinca kontrolovať svoje

správanie v súlade s normami a zákonmi. Strata ovládacích schopností môže nastať v dôsledku psychotického stavu, závažnej emočnej poruchy alebo iných patologických stavov, ktoré znemožňujú kontrolu impulzov.

Z právneho pohľadu však postačuje, ak je absencia preukázaná v jednej z uvedených schopností, aby došlo k vylúčeniu trestnoprávnej zodpovednosti. Táto zásada má silné ukotvenie v teórii práva a psychológie, kde je nevyhnutné exaktne diagnostikovať psychický stav jedinca a určiť mieru jeho schopnosti konať slobodne a zodpovedne.

Dôležité je podotknúť, že otázka slobody a zodpovednosti má aj širší kontext, ktorý zahŕňa etické, filozofické a sociálne dimenzie. Kým filozofia kladie dôraz na konceptuálne a ontologické aspekty slobody, právo a psychológia sa sústreďujú na jej praktické prejavy, najmä v kontexte spravodlivosti, ochrany spoločnosti a dodržiavania práv jednotlivca. V tomto ohľade je potrebné chápať slobodu ako multidisciplinárny koncept, ktorý si vyžaduje komplexnú analýzu nielen z právneho, ale aj z psychologického a etického pohľadu.

V psychológii predstavuje otázka determinantov ľudskej individuality a správania jednu z kľúčových tém, ktorá bola historicky riešená prostredníctvom diskurzu medzi hereditaristami, presadzujúcimi primárny význam genetických faktorov, a environmentalistami, zdôrazňujúcimi dominantný vplyv prostredia. Tento spor, ktorý pretrváva už celé desaťročia, sa postupne ukazuje ako redukcionistický a neadekvátny, keďže ani jeden z týchto prístupov nie je možné absolutizovať. Kováč (2007) upozorňuje na fakt, že snaha o kvantifikáciu relatívneho vplyvu dedičnosti a prostredia je iluzórna a neodráža komplexnú povahu človeka.

Tento dualistický rámec nepostačuje na vysvetlenie celej šírky determinantov, ktoré formujú psychiku a správanie človeka. Podľa Damiána Kováča (2007) do tejto dlhodobej debaty vstupuje faktor psychickej reality jedinca, ktorý predstavuje unikátne a dynamické usporiadanie psychického života každého jednotlivca. Psychická realita človeka sa vyznačuje neustálou interakciou medzi vnútornými determinantmi (genetickými predispozíciami) a vonkajšími vplyvmi (prostredím). Toto obojstranné pôsobenie znamená, že človek nie je len pasívnym prijímateľom environmentálnych a genetických vplyvov, ktoré ho formujú, ale naopak, aktívne ich reguluje a pretvára.

Psychická realita

Pod pojmom psychická realita je potrebné chápať individuálne štruktúrovaný psychický systém, ktorý zahŕňa komplexné procesy ako vnímanie, myslenie, emócie, motivácie a seba-vedenie. Tento systém má schopnosť nielen reagovať na vonkajšie podnety, ale aj aktívne modifikovať podmienky, v ktorých sa jedinec nachádza, čím vnáša do diskusie o determinizme

nový rozmer. Kováč (2007) zdôrazňuje, že psychická realita umožňuje aktívnu samoreguláciu a autonómiu v správaní, čím presahuje jednoduchú dichotómiu "dedičnosť verzus prostredie".

Dôležitým aspektom tejto problematiky je aj interakčný model, ktorý predpokladá, že genetické predispozície jedinca môžu ovplyvňovať spôsob, akým vníma a interpretuje svoje prostredie, zatiaľ čo environmentálne faktory môžu spätne ovplyvniť expresiu genetických predispozícií. Tento model podporuje koncept epigenetiky, ktorá skúma, ako vonkajšie podmienky môžu meniť génovú expresiu bez zmeny samotnej DNA sekvencie.

V psychologickom kontexte teda nemožno deterministické faktory chápať izolovane, ale skôr ako súčasť komplexného systému, v ktorom sa jednotlivé faktory vzájomne ovplyvňujú a prelínajú. Tento systémový pohľad zdôrazňuje význam integrácie biologických, sociálnych a psychologických faktorov do celistvého modelu ľudskej individuality. Výsledkom je, že človek nie je len pasívnym produktom biologických a environmentálnych determinantov, ale aktívnym subjektom, ktorý tieto vplyvy dynamicky spoluvytvára a transformuje.

Regulácia psychiky človeka, ktorá zahŕňa jeho schopnosť ovplyvňovať a formovať vonkajšie i vnútorné determinanty, je úzko spätá s funkciou Ja, egom, vôľou, autonómiou a celkovou štruktúrou osobnosti. Tento proces predstavuje komplexný fenomén, v ktorom sa jedinec neustále nachádza v dynamickej interakcii s genetickými predispozíciami a environmentálnymi faktormi. Kľúčovou charakteristikou tohto fenoménu je jeho obojsmerné pôsobenie – človek je nielen formovaný vplyvmi, ktoré na neho pôsobia, ale zároveň tieto vplyvy aktívne modifikuje, pretvára a reguluje.

Zásadným momentom v tejto regulácii je, že zmeny psychiky, ktoré sú vyvolané genetickými alebo environmentálnymi faktormi, neprebiehajú výlučne v súlade so smerom ich pôsobenia. V mnohých prípadoch sa tieto zmeny realizujú aj opačne, teda proti dominantnému smeru týchto vplyvov. To znamená, že človek sa nestáva nevyhnutne tým, kým by sa „musel“ stať na základe genetických predpokladov alebo environmentálnych podmienok. Miera odolnosti alebo poddávania sa voči týmto determinantám je do značnej miery regulovaná psychickou realitou jedinca, ktorá predstavuje jedinečný systém aktívneho prežívania, reflexie a reakcie na okolité podnety.

Psychologia versus sloboda človeka

Psychická realita ako dynamický a interaktívny systém zahŕňa schopnosť integrovať vnútorné (napr. genetické predispozície) a vonkajšie (napr. sociálne podmienky) faktory do špecifického rámca, ktorý umožňuje jedincovi nielen adaptáciu na tieto vplyvy, ale aj ich aktívne prekonávanie či modifikáciu. Táto schopnosť je fundamentálnym základom pre

chápanie slobody v psychologickom kontexte. Slobodu by sme teda nemali vnímať ako absolútnu nezávislosť od vonkajších či vnútorných determinácií, ale skôr ako kapacitu človeka aktívne regulovať, modifikovať a smerovať tieto vplyvy tak, aby zodpovedali jeho individuálnym cieľom, hodnotám a preferenciám.

Vedecký pohľad na slobodu človeka v psychológii preto zahŕňa komplexný proces dynamickej interakcie medzi determinantami a autonómnym subjektom. Tento proces zdôrazňuje, že človek nie je pasívnym prijímateľom genetických či environmentálnych síl, ale aktívnym tvorcom svojho vlastného psychického a osobnostného vývoja. Z tohto hľadiska je regulácia determinantov prostredníctvom psychickej reality jadrom psychologického konceptu slobody, pričom tento koncept predstavuje syntézu biologických, sociálnych a psychologických faktorov v rámci individuálneho kontextu.

Balcar (1998) postuloval, že samotný akt slobody nemá žiadnu inherentnú hodnotu, pokiaľ nie je realizovaný prostredníctvom konkrétneho obsahu. Hodnota slobody sa generuje až v momente jej manifestácie v podobe špecifickej voľby alebo rozhodnutia, ktoré sú zakotvené v konkrétnom kontexte. Abstraktné vnímanie slobody ako neurčitého psychického stavu, ktorý nie je spätý s konkrétnym obsahom, podľa Balcara predstavuje skreslený a nevhodný vzťah k pojmom slobody a neslobody. Sloboda, chápaná len ako deklaratívny alebo subjektívny stav, bez prepojenia na reálnu činnosť, stráca svoju ontologickú podstatu i praktickú hodnotu.

Problematika slobody je v psychologickej vede natoľko významná, že jej nemožno uniknúť – a to bez ohľadu na to, či ju psychologické paradigmy akceptujú alebo odmietajú. Fenomén slobody nachádza svoje miesto v rôznych teoretických smeroch, pričom sa objavuje ako v holistických, tak aj v redukcionistických prístupoch. Holistické teórie, ako logoterapia, humanistická a existencialistická psychológia, zdôrazňujú primárnu dôležitosť slobody vo vývine človeka a v hľadaní zmyslu jeho existencie. Na druhej strane, redukcionistické prístupy, ako radikálny behaviorizmus, psychoanalýza alebo evolučná psychológia, buď slobodu konceptualizujú ako irelevantnú, alebo ju redukujú na biologické a environmentálne determinanty (Lukasová, 2009; Hall, & Lindzey, 1997; Hartl, & Hartlová, 2010).

Napriek výraznému pokroku v psychologickom skúmaní slobody však Balcar (2003) poukazuje na epistemologické a metodologické limity súčasnej psychológie. Ako empirická a exaktná disciplína nie je psychológia plne vybavená na to, aby zachytila a analyzovala fenomén slobody v celej jeho komplexnosti. Sloboda vystupuje ako jav, ktorý presahuje tradičné empirické rámce, čím predstavuje výzvu pre psychologickú vedu. Tento fakt ale neznamená, že psychológia by mala od tejto témy ustúpiť. Naopak, interdisciplinárny prístup,

ktorý zahŕňa filozofické, fenomenologické a existenciálne perspektívy, môže poskytnúť dôležité doplnenie k striktno vedeckým prístupom.

Z tohto pohľadu je slobodu možné chápať ako multifaktorový fenomén, ktorý zahŕňa interakciu biologických, psychologických a sociálnych determinantov. Takéto chápanie slobody vyžaduje nielen empirické skúmanie, ale aj hlbšie zamyslenie nad jej filozofickým a ontologickým rozmerom. Týmto spôsobom je možné lepšie pochopiť, ako sloboda ovplyvňuje ľudské rozhodovanie, autonómiu a zodpovednosť, čím sa stáva integrálnou súčasťou psychologickéj teórie a praxe.

Systematická analýza fenoménu ľudskej slobody si vyžaduje hlbšie preskúmanie jej mnohovrstvej povahy, ktorá je neoddeliteľne spätá s bio-psycho-socio-duchovnými determinantmi existencie jednotlivca (Kováč, 2007). Tento multidimenzionálny prístup poskytuje možnosť prekonať tradičný redukcionistický pohľad na slobodu človeka, ktorý je často obmedzený na dichotomické ponímanie v podobe opozície „slobodný – neslobodný“. Naopak, umožňuje rozvinúť komplexné chápanie slobody ako spektra, ktoré zahŕňa rôzne oblasti života jedinca, pričom každá z týchto oblastí môže vykazovať variabilnú mieru slobodného konania a rozhodovania.

V tomto kontexte je vedomie kľúčovým faktorom, ktorý reflektuje rôzne úrovne procesu oslobodzovania. Tento proces možno chápať ako dynamickú snahu jednotlivca smerujúcu k realizácii a maximalizácii svojho vnútorného potenciálu. Proces oslobodzovania nie je jednorozmerný, ale zahŕňa viacero úrovní a dimenzií, ktoré sú hlboko zakotvené v interakcii biologických, psychologických, sociálnych a duchovných aspektov ľudskej existencie.

Na základe teoretických prístupov Schneidera a Maya (2004, 143-145) je možné konceptualizovať slobodu z hľadiska šiestich dimenzií, ktoré reprezentujú rôzne aspekty ľudskej skúsenosti a vedomia. Tieto dimenzie slobody sú navzájom prepojené a vytvárajú komplexnú štruktúru, ktorá odráža integrálne prepojenie medzi individuálnymi schopnosťami a vonkajšími podmienkami. Systematické skúmanie týchto dimenzií poskytuje sofistikované nástroje na analýzu miery slobody v rôznych oblastiach ľudského bytia, pričom zároveň odhaľuje prepojenie medzi individuálnou autonómiou a spoločenskými determináciami.

Proces oslobodzovania sa tak javí ako nepretržitý a mnohorozmerný fenomén, ktorý predstavuje základný aspekt ľudskej existencie a neoddeliteľne súvisí s cieľom dosahovania autentického sebarealizačného potenciálu. Táto perspektíva umožňuje nielen pochopenie slobody vo filozofickom a psychologickom kontexte, ale otvára aj priestor na ďalší interdisciplinárny výskum v tejto oblasti.

Šesť dimenzií slobody podľa Schneidera a Maya

Fyziologická sloboda predstavuje fundamentálnu dimenziu slobody, ktorá je podmienená biologickou výbavou jedinca, jeho genetickými predispozíciami a fyzickými dispozíciami. Táto úroveň zahŕňa faktory, ako sú metabolické procesy, funkčné schopnosti orgánových systémov, kvalita stravy a fyzická aktivita. Rovnako je ovplyvnená externými faktormi, ako sú chemické látky, toxíny či farmakologické intervenčné mechanizmy, ktoré môžu modulovať biochemické procesy v organizme. Fyziologická sloboda je limitovaná prirodzenými hranicami dedičných faktorov, no zároveň obsahuje potenciál rozvoja prostredníctvom optimalizácie životného štýlu, prevencie chorôb a podpory fyzického zdravia.

Environmentálna sloboda sa vzťahuje na individuálnu schopnosť adaptácie a interakcie so sociálnym a fyzikálnym prostredím. Prostredníctvom procesov klasického a operačného podmieňovania sú jedinci schopní reagovať na podmienené a nepodmienené stimuly, čím sa modifikuje ich správanie. Táto úroveň zahŕňa pozitívne a negatívne posilňovanie, ktoré môže byť využité na formovanie a kontrolu vzorcov správania. Environmentálna sloboda predstavuje dynamickú rovnovahu medzi schopnosťou jedinca prispôbiť sa environmentálnym podmienkam a jeho možnosťami ovplyvňovať tieto podmienky prostredníctvom učenia a behaviorálnej modifikácie.

Kognitívna sloboda vychádza z epistemologických princípov racionality a logiky, ktoré tvoria základ kritického a adaptívneho myslenia. Táto úroveň umožňuje jedincovi analyzovať a prehodnocovať maladaptívne kognitívne schémy, akými sú iracionálne presvedčenia, chyby v rozhodovaní či kognitívne skreslenia. Oslobodenie na kognitívnej úrovni spočíva v schopnosti internalizovať racionálne vzorce myslenia prostredníctvom techník, ako sú kognitívna reštrukturalizácia, pozitívna vizualizácia, prerámčovanie, zastavenie rušivých myšlienkových procesov alebo riadená introspekcia. Táto dimenzia slobody je kriticky dôležitá pre efektívny manažment psychologických výziev a adaptáciu na meniace sa podmienky.

Psychosexuálna sloboda je úzko spätá s reguláciou základných pudových inštinktov a ich integráciou do vedomej psychiky jednotlivca. Táto dimenzia slobody zahŕňa proces spracovania a pochopenia sexuálno-agresívnych aspektov minulosti, ktoré môžu ovplyvňovať aktuálne emocionálne a behaviorálne vzorce. Psychosexuálna rovnováha je nevyhnutná na minimalizáciu pocitov viny, ktoré by mohli narušovať ego jedinca. Oslobodenie na tejto úrovni spočíva v schopnosti uspokojovať základné inštinkty spôsobom, ktorý je v súlade so sociálnymi normami a individuálnymi hodnotami, pričom sa zabraňuje excesu v podobe kompulzívneho správania alebo represie.

Interpersonálna sloboda reprezentuje schopnosť jednotlivca regulovať svoje vzťahy s ostatnými v kontexte emocionálneho pripútania a separácie. Kľúčovým aspektom tejto dimenzie je rovnováha medzi autonómiou a interpersonálnou závislosťou, ktorá umožňuje jedincovi napĺňať svoje potreby po citoch, starostlivosti, podpore a uznaní, zároveň však zachovávať svoju individualitu. Interpersonálna sloboda zahŕňa schopnosť jedinca reflektovať svoje vzťahy a zvládať frustrácie plynúce z nenaplnenia interpersonálnych očakávaní. Táto dimenzia presahuje psychosexuálnu úroveň tým, že zdôrazňuje význam sociálnych interakcií a emocionálnych väzieb v kontexte osobného rozvoja.

Zážitková sloboda predstavuje integratívnu úroveň, ktorá spája všetky predchádzajúce dimenzie do jednotného celku. Táto najvyššia forma slobody zahŕňa schopnosť jedinca autenticky prežívať svoje bytie, pričom zdôrazňuje význam emocionálnych zážitkov a ich expresie prostredníctvom umeleckých diel, literárnych narážok či metaforického vyjadrenia. Zážitková sloboda zahŕňa hlboké uvedomenie celistvosti vlastnej existencie a umožňuje jedincovi dosiahnuť harmóniu medzi biologickými, psychologickými, sociálnymi a duchovnými aspektmi svojho života.

Z uvedeného systematického prístupu k analýze slobody vyplýva, že sloboda človeka nie je izolovaná entita, ale multidimenzionálny fenomén, ktorý je výsledkom komplexnej interakcie medzi bio-psycho-socio-duchovnými determinantmi. Iba integráciou týchto dimenzií je možné dospieť k holistickému a produktívnemu pochopeniu ľudskej slobody, pričom tento prístup ponúka široký potenciál pre interdisciplinárny výskum a aplikáciu vo vedeckých a praktických oblastiach.

Záver

Sloboda v každodennom živote predstavuje fundamentálny princíp, ktorý formuje nielen individuálnu identitu, ale aj sociálne interakcie a kolektívne fungovanie spoločnosti. Táto sloboda však nie je izolovaným či neobmedzeným fenoménom, ale vždy sa stretáva s aspektom zodpovednosti, ktorý určuje jej hranice a definíciu v praktickom kontexte. Autentická sloboda, ktorá je realizovaná prostredníctvom vedomých rozhodnutí, neexistuje v oddelení od zodpovednosti, ale skôr je ňou neoddeliteľne podmienená.

V každodennom živote sloboda umožňuje jedincovi autonómne konať, reflektovať svoje hodnoty a napĺňať svoje osobné ciele, no zároveň si vyžaduje schopnosť rešpektovať práva a slobody ostatných, ako aj etické a právne normy. Tento vzťah medzi slobodou a zodpovednosťou je základom pre udržanie sociálnej harmónie a individuálneho naplnenia. Sloboda bez zodpovednosti vedie k chaosu alebo k ignorovaniu dôsledkov vlastných činov,

zatial' čo prílišná zodpovednosť bez dostatočnej slobody môže jedinca obmedzovať a viesť k pocitom neslobody či odcudzenia.

Z hľadiska interdisciplinárneho výskumu je preto pri skúmaní slobody potrebné zdôrazniť nielen jej filozofické a psychologické aspekty, ale aj jej praktické dôsledky v každodennej realite. V konečnom dôsledku je sloboda nielen právom, ale aj zodpovednosťou, ktorá si vyžaduje neustálu reflexiu a vedomé rozhodnutia v prospech individuálneho aj kolektívneho dobra. Tento princíp, keď sloboda stretáva zodpovednosť, je základom pre harmonický život jednotlivca i spoločnosti.

Literatúra:

Balcar, K. (2003). Psychologie a svoboda: Úskalí, nebo nesmysl? *Československá psychologie*, 47(4), 372-374.

Hall, C.S., & Lindzey, G. (1997). *Úvod do teórií osobnosti*. Bratislava: SPN.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. 5. vyd. Praha: Portál.

Heretik, A. (2004). *Forenzná psychológia*. Bratislava: SPN.

Kiczsko, L. a kol. (1993). *Dejiny filozofie*. Bratislava: SPN.

Kováč, D. (2007). *Psychologíou k metanoi*. Bratislava: VEDA.

Schneider, K., & May, R. (2005). *Psychológia existencie*. Bratislava: Ikar.

Autor:

PhDr. Ernest Kováč, PhD., MBA, LL.M.

Akadémia policajného zboru, Bratislava (SK)

Email: ernest.kovac@gmail.com

Autor je absolventom Univerzity Komenského v Bratislave. Od roku 2007 pôsobí ako mediátor zapísaný v Zozname mediátorov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR. Od roku 2009 do roku 2020 bol predsedom Asociácie mediátorov Slovenska. Okrem iných vzdelávacích aktivít je garantom a lektorom mnohých akreditovaných vzdelávacích programov. Vo svojej špecializácii sa venuje komunikácii, riešeniu a zvládaniu konfliktných situácií, vyjednávaniu, koučovaniu. Svoje odborné znalosti využíva aj pri vedení manažérskych stretnutí, teambuildingových stretnutí a SWOT analýzy spoločnosti. Pôsobí ako vysokoškolský pedagóg. Svoje poznatky odovzdáva na odborných, vedeckých fórach nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Hodnota lidského života v kontextu filosoficko-transcendentního chápání se zvláštním důrazem na Abrahama Joshuy Heschela a Jana Sokola

The Value of Human Life in the Context of Philosophical-transcendental Understanding with Special Emphasis on Abraham Joshua Heschel and Jan Sokol

Martin Davídek, Lukáš Hrabánek & Mariana Hamarová

Abstrakt

Téma hodnoty lidského života se nachází na průsečíku filosofie, teologie a etiky. Studie srovnává pojetí této hodnoty u Abrahama J. Heschela a Jana Sokola, dvou myslitelů, kteří se – každý ze své tradice – věnují hlubokému rozboru lidské existence. Heschel chápe lidský život jako svatý, protože je darem od Boha a člověka jako partnera Boha v dějinách; jeho hodnota je dána shůry, je absolutní a nezrušitelná. Sokol naopak vychází z fenomenologické a existenciálně orientované filosofie – hodnotu člověka zakládá ve svobodě, odpovědnosti a schopnosti vnímat a uskutečňovat dobro. Život je podle něj dar, který si nikdo nedal sám, a jeho hodnota se projevuje a potvrzuje v odpovědném jednání. Přestože Heschel mluví jazykem náboženské úcty a Sokol jazykem filosofické reflexe, oba docházejí k přesvědčení, že lidský život přesahuje čistě biologické a utilitární pojetí, a vyžaduje úctu, odpovědnost a duchovní otevřenost.

Klíčová slova: člověk, Bůh, hodnoty, život, filosofie, teologie.

Abstract

The topic of the value of human life is at the intersection of philosophy, theology and ethics. The study compares the concept of this value in Abraham J. Heschel and Jan Sokol, two thinkers who – each from their own tradition – devote themselves to a deep analysis of human existence. Heschel understands human life as sacred because it is a gift from God, and man as God's partner in history; his value is given from above, is absolute and inviolable. Sokol, on the other hand, draws on a phenomenological and existentially oriented philosophy – he bases the value of a person on freedom, responsibility and the ability to perceive and realize goodness. According to him, life is a gift that no one gives to themselves, and its value is manifested and

confirmed in responsible action. Although Heschel speaks the language of religious reverence and Sokol the language of philosophical reflection, both come to the conclusion that human life transcends purely biological and utilitarian concepts and requires respect, responsibility, and spiritual openness.

Keywords: man, God, values, life, philosophy, theology.

Úvod

Otázka hodnoty lidského života patří k nejzákladnějším a zároveň nejobtížnějším tématům filosofického a teologického pojednání. Co činí lidský život cenným? Je jeho hodnota vrozená, daná zvenčí, nebo se teprve uskutečňuje skrze svobodu a odpovědnost? V době, kdy je člověk často redukován na biologický organizmus, ekonomickou jednotku či uživatele technologií, zůstává potřeba hlubší reflexe lidské důstojnosti a smyslu existence naléhavá.

Tato práce se zaměřuje na srovnání dvou výrazných přístupů k této otázce: židovského myslitele a prorockého teologa Abrahama Joshuy Heschela a českého filosofa a publicisty Jana Sokola. Oba se – každý svým způsobem – snaží uchopit lidský život jako skutečnost přesahující čistě materiální rámec. Heschel chápe člověka jako obraz Boží a partnera v dějinách, jehož život je svatý skrze Boží přítomnost. Sokol naproti tomu klade důraz na svobodu, odpovědnost a darovanost života, přičemž vychází z fenomenologické tradice a křesťansky inspirované antropologie.

Cílem textu je ukázat, že přes rozdílný jazyk – teologický u Heschela a filosoficko-etický u Sokola – vedou oba přístupy k obdobnému závěru: lidský život má hodnotu, která vyžaduje veliký respekt a otevřenost k tomu, co nás bezkonkurenčně přesahuje.

1. Abraham Joshua Heschel: Člověk jako odpověď na tajemství

Abraham Joshua Heschel (1907-1972), židovský teolog, rabín a filosof 20. století, zasazuje hodnotu lidského života do rámce transcendence a náboženské úcty k tajemství. Heschel klade důraz na to, že lidský život má hodnotu ne kvůli tomu, co dokáže, ale proto, že je schopen *vnímání svatosti a odpovědi na Boží výzvu*. Základem náboženské zkušenosti je úžas nad existenciálností Boha a potažmo člověka a potažmo Boha. Hodnota života nespočívá v moci, ale v *citlivosti pro tajemství a otevřenosti vůči svatému*. Člověk má hodnotu, protože je *stvořen k Božímu obrazu* a je adresátem Božího oslovení. Život je *zjevením Božího úmyslu*, které se děje uprostřed nás a není to pouhým místem náhody (Heschel, 2018; Zelizer, 2022).

2. Jan Sokol: Život jako dar a úkol

Jan Sokol (1936-2021), český filosof, teolog a publicista, přistupuje k hodnotě lidského života ze spojení fenomenologie, křesťanství a existenciální odpovědnosti. Člověk život nepřijímá jako vlastnictví, ale jako *něco svěřeného*, co má smysl jen tehdy, když je žito s odpovědností nejen vůči sobě. Hodnota života roste s tím, jak člověk žije *v pravdě a ve vztahu k druhému*. Život není uzavřená entita, ale *otevřenost vůči světu a Bohu*. Podle Sokola je člověk bytostí „přesahující“ – nejen biologicky, ale duchovně. Transcendence se projevuje ve *svědomí, schopnosti hledat pravdu a tvořit hodnoty*. Hodnota lidského života není měřitelná, ale zakládá se na schopnosti *přijmout zodpovědnost, vnímat dobro projevující se v pravdu a žít z nich* (Sokol, 2007).

3. Srovnání Heschel versus Sokol

3.1 Ontologický základ hodnoty života

Heschel: Člověk má hodnotu, protože je *stvořen k Božímu obrazu* a je Božím *partnerem v dějinách*. Hodnota je dána shůry – je *předpokladem* existence. Nejde o hodnotu vytvořenou konsenzem, právem nebo kulturou – je to předpoklad, který předchází každé lidské rozhodnutí. Tato hodnota je zakotvena ve svatosti života jako takového – protože Bůh „vdechl člověku život“, život sám je zázrak a závazek. Život je *posvátný*, protože v něm je přítomno *tajemství Boží vůle*. Život je posvátný, protože v něm je přítomno tajemství Boží vůle – není jen fyzickou skutečností, ale dějištěm něčeho, co člověka přesahuje. „Být člověkem proto znamená být vnímavý vůči posvátnu,“ protože právě tato vnímavost tvoří jádro lidské existence. „Předměty považované za posvátné mohou být v různých zemích různé, ale vnímavost vůči posvátnu je univerzální“ (Heschel, 2017, 43).

Sokol: Člověk má hodnotu, protože je *bytostí svobodnou a odpovědnou*, obdařenou schopností vnímat pravdu, dobro a jednat. Hodnota je zároveň *přijímána i uskutečňována* skrze svobodu a jednání. Život je *dar*, který si nikdo nedal sám – má hodnotu, protože je svěřen a očekává odpověď. Není to jen fixní kvalita („člověk má hodnotu“), ale i úkol – tuto hodnotu je třeba naplňovat a potvrzovat životem své „vlastní tváře“ (Sokol, 2014).

3.2 Transcendence a lidské bytí

Heschel: Transcendence je osobní – Bůh je aktivní, přítomný, volající. V Heschelově pojetí je Bůh ten, kdo oslovuje člověka a tudíž není pasivní. Boží přítomnost je v dějinách (dějinná smlouva s Izraelem), ale i v tichu každodennosti. Člověk odpovídá životem, ne jen vírou. Zároveň odpovídá na výzvu Boha – žít znamená *být svědkem svatého*. Klíčový motiv

u Heschela je svatost, která je přítomná ve světě, ale je třeba ji rozpoznat. Život se stává svědectvím v trojí dimenzi každého z nás – eticky, existenciálně a duchovně. Transcendence se projevuje skrze *zázrak každodennosti, údiv a modlitbu*. Heschel často hovoří o „zázraku prostoty“, schopnosti zastavit se a žasnout. Údiv je začátkem víry i filosofie. Modlitba není jen prosba, ale dialog s osobním transcendentem „se smyslem pro nevýslovné. Je potvrzením je *imperativ bázně*, univerzální odpověď, kterou zakoušíme *ne* proto, že po tom toužíme, ale proto, že jsme omráčeni a nemůžeme se bránit nárazu vznešeného. Je to smysl zahalený tajemstvím“ (Heschel, 2017, 63).

Sokol: Transcendence je přítomná jako *otevřený horizont*, k němuž je člověk obrácen skrze *vědomí, svědomí a vztahy*. Sokol chápe transcendentno jako polohu smyslu, pravdy a dobra, ke které je člověk ontologicky otevřen, nikoli nutně jako personální Bůh. Lze srovnat s Jaspersovým pojetím „obklopujících skutečností“ (*Umgreifende*) – člověk se k transcendenci vztahuje skrze své otázky a otevřenost. U českého filozofa je důraz položen na svědomí a odpovědnost jako základní rysy lidství – neexistují bez vztahu ke „smyslu“, který člověka přesahuje. Člověk žije naplno, pokud *přijímá odpovědnost, komunikuje a tvoří smysl*. Sokol často zdůrazňuje, že smysl není dán „zvenku“, ale rodí se v lidském činu – přijetí odpovědnosti, komunikace, tvoření (viz jeho pojetí člověka jako „bytosti ve vztahu“).¹ Transcendence je zakoušena v *mezních situacích, v otázkách po smyslu, ve vztahu k druhému a světu*. Otázky po smyslu, pravdě, hodnotě nemohou být zodpovězeny čistě vědecky – člověk existuje, jako neustála otázka (Sokol, 2008).

3.3 Jazyk hodnot

Heschel: Hodnota je vyjádřena jazykem *náboženského úžasu, vznešenosti, svatosti*. Silně metaforický jazyk – přítomnost Boha jako tajemství a výzva. Heschel neargumentuje abstraktně ani analyticky – místo toho mluví jazykem úcty, vznešenosti a posvátna. Hodnotu člověka neodvozuje z výkonu, důstojnosti nebo autonomie, ale z toho, že je člověk obrazem Božím a účastní se tajemství svatosti (Heschel, 2024).

Sokol: Hodnota je formulována v pojmech *etické odpovědnosti, darovanosti a svobody*. Filosoficko-fenomenologický jazyk – důraz na popis zkušenosti lidského bytí a jeho otevřenosti. Hodnota člověka nespočívá v moci, ale v tom, že je schopen svobodně odpovídat,

¹ Por. „Německý sociolog Niklas Luhmann je však přesvědčen, že současná společnost je ve své podstatě právě souhrnem nebo sjednocením takových „komunikací“ všech svých příslušníků. Ještě přesněji tvoří společnost právě ti, kteří mezi sebou intenzivně komunikují čili – řečeno s Karlem Poláčkem – „my, co spolu mluvíme“. Společnost podle Luhmanna končí tam, kde na místo komunikací nastupují události jiného druhu – například násilně. Je to nejširší systém všech komunikací, v jehož okolí se už nedějí komunikace, nýbrž události jiného typu.“ (Sokol, 2016b, 87).

rozhodovat, tvořit smysl. Svoboda je zároveň výzvou – člověk je vržen do světa, ale není v něm hotový. Klade si s Immanuellem Kantem neustálou otázku: Co je člověk? Německý filozof ji následně rozvádí do třech slavných otázek: „Co mohu vědět, jak mám žít a v co mohu doufat?“ (Sokol, 2016b, 572)

3.4 Náboženství a etika (morálka)

Heschel: Náboženství je základní orientací života – nelze oddělit víru a morálku. U Heschela je víra přirozenou odpovědí na Boží přítomnost ve světě – náboženství není soubor pravidel, ale živá zkušenost svatého, která formuje celý životní směr člověka. Pro Heschela je náboženství integrální součástí lidské existence – není oddělitelné od každodenního života (Heschel, 2023). Etika je odpovědí na Boží přítomnost – konání dobra je duchovní odpověď. Pro Heschela je každý morální čin zároveň teologický – člověk jedná dobře, protože se nachází „v Boží blízkosti“ Heschel hovoří o „morální citlivosti“, která vzniká z vnímání svatého, když dává zcela konkrétní odpověď: „Mezi Bohem a člověkem není žádný konflikt, žádné nepřátelství mezi duchem a tělem, žádný klín vražený mezi posvátné a sekulární. Člověk neexistuje odděleně od Boha. Lidské je hranicí božského. Život plyne v blízkosti svatého a tato blízkost dodává existenci nejvyšší smysl. Svým vztahem k bezprostřednímu se dotýkáme toho nejvzdálenějšího.“ (Heschel, 2024, 193).

Sokol: Křesťanský pohled je východiskem, ale Sokol pracuje i se *sekulárně srozumitelnými* argumenty (inspirace R. Guardinim, E. Lévinasem aj.). Jeho křesťanská víra je zjevně hluboká a formativní, ale jeho filosofické psaní zůstává otevřené, dialogické a srozumitelné i sekulárně. Nejde o apologetiku, ale o existenciálně odpovědnou reflexi člověka, světa a smyslu. Etiku chápe, jak žít „pravdivě – *přijímat druhé a být přijat*.² Hodnota života vyplývá z odpovědnosti k druhému (Sokol, 2014).

3.5 Smysl a smrt

Heschel: Smrt je přechod, ne konec – život přesahuje biologickou smrt. Člověk není jen fyzická bytost – je nositelem duchovní odpovědnosti a vztahu, a ten smrtí nekončí. Tímto se Heschel přibližuje židovské tradici víry v nesmrtelnost duše, ale vždy s důrazem na Boží

² Por. „Ještě zajímavější je etika, v níž stojí na prvním místě závazek vůči budoucímu, což je zpravidla také závazek před druhým a před druhými. Mezi přední ctnosti takové etiky patří jistě věrnost a mezi její prostředky slib. Tím člověk zde a nyní váže své budoucí jednání a nabízí tento svůj závazek druhým, aby se na ně mohl spolehnout a o ně opřít. Je-li tedy vlastním cílem etiky pravidel ulehčit mé vlastní rozhodování, stará se etika odpovědnosti spíš o to, jak bych mohl usnadnit život těm druhým. Mé rozhodování zůstane plně v mých rukou, bude však vedeno vědomím, že je důsledky dopadnou i na druhé – a o ty jde především. Závazek, který vůči nim přijmu, jim dovolí část jejich starostí vlastně přenést na mne, kdežto já sám mohu očekávat podobnou protislužbu i od nich“ (Sokol & Pinc, 2003, 24-25).

věrnost, nikoli automatismus (Heschel, 2023). Heschel také uvažuje v rámci prorockého a biblického pojetí eschatologie – svět má směřovat k naplnění, nikoli k destrukci. Naděje není jen individuální, ale i kolektivní – celý svět očekává Boží obnovu. Tato naděje motivuje etické jednání zde a teď – protože vše má trvalý smysl.³

Sokol: Smrt je *mezní situace*, která odhaluje závažnost a darovanost života. Sokol navazuje na existenciální filosofii (K. Jaspers, M. Heidegger), podle které je smrt nevyhnutelnou součástí života, ne jeho opakem. Je to radikální ztroskotání všech plánů, v němž si člověk uvědomí konečný charakter své existence. Smysl života odhaluje Sokol *ve světle konečnosti*, nikoli nutně ve slibu posmrtného života. Smysl nevzniká navzdory smrti, ale právě díky vědomí konečnosti – protože čas je omezený, záleží na každém činu (Sokol, 2008; Sokol, 2016a). Oproti Heschelovi Sokol nevychází z naděje na posmrtný život, ale ze snahy žít pravdivě teď. U obou je ale smrt klíčem k porozumění životu, nikoli jen jeho koncem.

Závěr

Srovnání pojetí hodnoty lidského života u Abrahama J. Heschela a Jana Sokola ukazuje, že navzdory odlišnému filosofickému a teologickému rámci se oba autoři shodují na zásadní důležitosti lidské svobody, odpovědnosti a duchovní otevřenosti. Heschel formuluje hodnotu člověka jako svatost danou stvořením k Božímu obrazu, zakotvenou v transcendentní Boží vůli. Člověk má neodňatelnou důstojnost, protože je Božím partnerem a účastníkem svatého tajemství. Naproti tomu Sokol akcentuje hodnotu jako výsledek odpovědného přijetí života jako daru, v němž se hodnota nejen předpokládá, ale uskutečňuje.

Oba přístupy se tak vzájemně doplňují: Heschel zdůrazňuje vertikální rozměr lidské existence – vztah k Bohu jako zdroji a cíli života, – zatímco Sokol klade důraz na horizontální prožívání lidské svobody ve vztahu ke světu, druhým a pravdě. Hodnota života není zaručena vnějším úspěchem ani kulturním měřítkem, ale zakořeněna v hloubce bytí, v tichém vědomí darovanosti a v odpovědi, kterou člověk dává – Bohu, světu i sobě samému.

³ Por. Řekové vykreslili hledání smyslu jako člověka hledajícího myšlenku; Hebrejci vyjádřili hledání smyslu jako Boží myšlenku (nebo zájem) hledající člověka. Smysl existence není přirozeně dán; není to nadání, ale umění. Závisí na tom, zda odpovídáme Bohu, který hledá člověka, nebo mu odmítáme odpovídat, buď se uskutečňuje, nebo se s ním mýjíme. Starost člověka o smysl není otázkou ani podnětem, nýbrž odpovědí, reakcí na výzvu. (...) Primární téma biblického myšlení tedy není to, jak člověk zná Boha, ale spíše jak Bůh zná člověka, jak je člověk předmětem Božího poznání a zájmu. To je zdroj velké záhady: Proč by se měl Bůh, stvořitel nebe a země, zajímat o člověka? Proč by činy titěrného člověka měly být natolik důležité, aby měly vliv na život Boha? (...) Bůh bere člověka vážně. Vstupuje do přímého vztahu s člověkem, totiž ve smlouvu, jíž je zavázán nejen člověk, ale i Bůh. V největších konfliktech a krizích biblický člověk zná nejen věčnou Boží milost a spravedlnost, ale i Boží oddanost člověku. Na tomto velkolepém faktu spočívá smysl dějin a sláva lidského údělu“ (Heschel, 2017, 61).

Literatura:

- Heschel, A.J.** (2018). *Člověk hledá Boha*. Praha: Vyšehrad.
- Heschel, A.J.** (2024). *Člověk není sám*. Praha: OIKOYMENN.
- Heschel, A.J.** (2017). *Kdo je člověk?* Praha: OIKOYMENN.
- Heschel, A.J.** (2023). *Šabat – Jeho význam pro současného člověka*. Praha: Portál.
- Sokol, J.** (2016a). *Člověk jako osoba*. Praha: Vyšehrad.
- Sokol, J.** (2016b). *Dluh života*. Praha: FHS UK Praha.
- Sokol, J.** (2014). *Etika, život, instituce*. Praha: Vyšehrad.
- Sokol, J.** (2008). *Filosofická antropologie*. Praha: Portál.
- Sokol, J.** (2007). *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. Praha: Vyšehrad.
- Sokol, J., & Pinc, Z.** (2003). *Antropologie a etika*. Praha: Triton.
- Zelizer, J.E.** (2022). *Abraham Joshua Heschel. A Life of Radical Amazement*. Yale University Press.

Autoři:

ICLic. Mgr. Martin Davídek

TF, KU Ružomberok

Email: davidek@dltm.cz

ICLic. Mgr. Martin Davídek (1966) je knězem Diecéze litoměřické. Základní teologii studoval na Katolické teologické fakultě UK v Praze v letech 1996-2001. Poté působil v duchovní správě. V letech 2009-2012 studoval na Papežské Lateránské univerzitě v Římě obor kanonické právo. Momentálně je doktorandem na Katolické univerzitě v Ružomberku na teologické fakultě.*

Lic. theol. Mgr. Lukáš Hrabánek

TF, KU Ružomberok

Email: hrabanek@dltm.cz

Lic. theol. Mgr. Lukáš Hrabánek (1987) je knězem Diecéze litoměřické. Základní teologii studoval na Katolické teologické fakultě UK v Praze a poté licenciát z dogmatické teologie na Katolické univerzitě Eichstätt-Ingolstadt. Od roku 2015 působí v duchovní správě. Momentálně je doktorandem na Katolické univerzitě v Ružomberku na teologické fakultě.*

Mgr. Mariana Hamarová

TF, KU Ružomberok

Email: hamarova.mariana@gmail.com

Mgr. Mariana Hamarová (1985) vystudovala magisterské studium na VŠZSP sv. Alžběty v Bratislavě (2005-2010), kde se následně věnovala aktivitám v poradenské činnosti pro sociální práci a individuální rozvojové činnosti. Momentálně je doktorandkou na Katolické univerzitě v Ružomberku na teologické fakultě (studijní program Sociální práce).*

Recenze

Review

Recenzent: Ing. Mgr. Jitka Fialová, MBA, LL.M.

Autor/Název: Sarah Makinde (ed.) & Lucie Reveco

THE COACHING CORNER®: INSIGHTS, TIPS, AND STRATEGIES FROM LEADING COACHES AND MENTORS TO ACHIEVE SUCCESS!

Swansea: Pro Publishing House, 2025, 317 stran, ISBN 979-8307881965.

Publikace *The Coaching Corner*® představuje soubor příspěvků předních světových koučů a mentorek, kteří sdílejí své přístupy k osobnímu rozvoji, práci s emocemi i podporou profesního růstu. Čtenáři zde najdou praktické techniky, inspirativní příklady, a především pestrou škálu přístupů, které přesahují rámec klasických koučovacích struktur.

Ačkoli model GROW⁴ zůstává funkčním základem koučovací praxe, kniha přesvědčivě ukazuje, že pro skutečně individuální a transformační práci je často potřeba sáhnout po hlubších a komplexnějších nástrojích. Právě v této rozmanitosti spočívá hlavní přínos publikace: nevede čtenáře k jediné metodě, ale nabízí přístup založený na volbě, porozumění a přizpůsobení se konkrétní situaci a osobnosti klienta.

Výrazným příkladem této filozofie je kapitola Lucie Revecco, která pod názvem *The Brain's Hidden Playbook* propojuje NLP, práci se sebepřijetím a koncepty vědomé změny vnitřních mentálních vzorců. Autorka velmi přesvědčivě pracuje s metaforou „skrytého scénáře“, jímž je podvědomí ovlivňováno minulými zkušenostmi. Text vychází z její vlastní zkušenosti a je silný nejen v teoretické výstavbě, ale především v autenticitě a srozumitelnosti.

⁴ Model GROW je základní struktura pro vedení koučovacího rozhovoru. Zkratka označuje čtyři kroky: Goal (cíl), Reality (současná situace), Options (možnosti) a Will (vůle / konkrétní kroky). Slouží k tomu, aby kouč pomohl klientovi ujasnit si, kam směřuje, co mu stojí v cestě, jaké má možnosti a co konkrétně podnikne dál. V situacích, kdy klient čelí hlubším vnitřním blokům, nejasné motivaci nebo silným emocím (např. strach, trauma, zacyklení), může být GROW příliš povrchový. V takových případech je vhodné doplnit koučink o další techniky. Makinde, Sarah (ed.). (2024). *Courage: Coaches & Entrepreneurs Share Their Stories of Struggle and Their Strategies For Success*. Independently published. ISBN 979-8340915474.

Revecco nenabízí zkratky, ale konkrétní nástroje pro proměnu vnímání, emocí a přesvědčení, které si klienti často nesou ještě z dětství. Její přístup je lidský, praktický a zároveň dostatečně hluboký, aby oslovil i odborníka.

Kniha *The Coaching Corner* je tak vhodná nejen pro profesionální kouče, ale i pro psychology, lektory, pedagogy či personalisty, kteří pracují s lidským potenciálem. Učí otevřenosti vůči rozdílnosti a citlivému vedení klienta bez mechanického spoléhání se na „jediný správný“ model. V tom je její hlavní síla.

Recenzent: PhDr. Jitka Medzihorská

Autor/Název: PhDr. Jan Gruber, Ph.D.

LEKTORSKÉ METAFORY. NETRADIČNÍ PŘÍRUČKA PRO VŠECHNY, KTEŘÍ UČÍ DRUHÉ

Praha: Firemní vzdělávání, s.r.o., 2024, 104 stran, ISBN 978-80-908075-5-6.

Autorem knihy Lektorské metafory je psycholog a lektor Jan Gruber, který se specializuje na oblast psychologie práce a sociální psychologie. Tematicky se zaměřuje na komunikační a manažerské dovednosti a oblast sebeřízení a duševní hygieny. Vyučuje na FFUK a učí také na VŠAPs. Je autorem publikací o profesní diagnostice a metaforách v psychologické praxi. Je ovlivněn Jungovským psychologickým přístupem. Ve své bohaté praxi proškolil v kurzech již tisíce účastníků z nejrůznějších oblastí.

Z dlouholeté komunikace s účastníky kurzů lektorských dovedností se zrodil jeho nápad zachytit základní principy práce se skupinou do ucelnější publikace. Lektorské dovednosti popisuje jako metafory. Kniha pojednává o tématech, se kterými se v praxi každý lektor a učitel setkává.

Jednotlivé kapitoly jsou členěny v následující struktuře: metafora – kontext – aplikace. Některé kapitoly obsahují příklady z praxe a cvičení. Další mají charakter návodný, jiné zaměřují pozornost na to, čemu se v praxi vyhnout. Text publikace je rozčleněn do šesti kapitol:

1. O přístupu k výuce aneb Jak se k tomu postavit.
2. O konstrukci kurzu a jeho vývoji v čase aneb Jak to celé poskládat
3. Komunikace na kurzu aneb Jak mluvit, kdy a s kým.
4. Principy lektorování aneb Jak to vlastně funguje.
5. Motivace, motivace... aneb Aby se účastníci vzdělávat chtěli.
6. Po kurzu (...) aneb Byli jsme v lektorování úspěšní?

Součástí knihy je také Slovníček pojmů v kontextu lektorských dovedností.

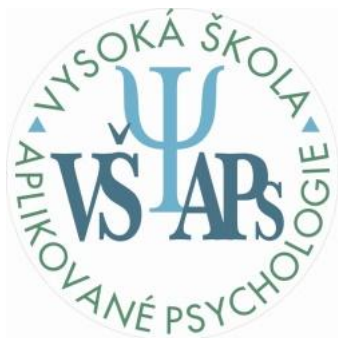
V závěru autor uvádí stručné shrnutí obsahu jednotlivých kapitol, obsahující vše, co v jeho více než třicetileté praxi fungovalo a věří, že tyto poznatky čtenáři využijí při vlastní lektorské činnosti. Kniha tak bude zprostředkovaně přínosem i pro účastníky dalších kurzů. Gruber uvádí, že byl ve své dlouholeté praxi v kontaktu s lidmi, kteří učit uměli, a od nich se

mohl učit. Nashromáždil tak řadu zkušeností, o které se v této inspirativní knize chce se čtenáři podělit.

Kniha je psána čtivým jazykem a osloví čtenáře, jak autor shrnuje: „Pokud moje knížka vyvolá polemiku, jiný nebo podobný názor, souhlas nebo nesouhlas, bude to výborné. Pokud ve vás četba vyvolá zájem o další vzdělávání, rozhodně splnila cíl.“

Zásadní přínos publikace lze spatřovat v moderním a neotřelém pohledu na práci lektora, který kniha nabízí. Tato netradiční příručka je určena všem, kteří učí druhé a hledají nové přístupy, jak svou výuku oživit a přizpůsobit potřebám dnešní doby.

Lze ji doporučit jak pro odborníky, tak pro všechny zájemce o lektorskou činnost.



APLIKOVANÁ PSYCHOLOGIE/ APPLIED PSYCHOLOGY

Vydává Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.

Karlštejnská 30, 158 00 Praha 5

Příjem objednávek na tel.: 739 366 175

e-mail: info@vsaps.cz

Cena jednoho výtisku je 80,- Kč nebo 3 €

Vychází 2 x ročně

© Vysoká škola aplikované psychologie

Číslo vyšlo v říjnu 2025