

**Karel Hájek:**

## **Využití introspekce v kvalitativní metodologii**

Tato stať je nazvána záměrně obecněji: „Využití introspekce v kvalitativní metodologii“, aby zde mohly být položeny otázky týkající se obecně psychologických témat:

„Co se vlastně zkoumá v psychologickém výzkumu? Jde o pozorování různých pohybů například při tanci, komunikaci, hokeji či sexu apod.“ „Je psychologický výzkum interpretací verbálních projevů pomocí rozboru logických či obsahových souvislostí?“

Vážený čtenář zajisté odpoví ne, neboť „ano“ lze říci na jinou otázku, která zní: „Jsou předmětem psychologického výzkumu psychické procesy?“ Ovšem tím se otevírají otázky nové: „Co to jsou psychické procesy? K čemu vede konkrétní psychologický výzkum? Co je cílem naší výzkumné činnosti? Jakou metodu zvolit k dosažení tohoto cíle?“

Jak víme, mnohdy je důležitější si položit otázku, která vyzývá k hledání odpovědí, než přejímat tvrzení v podobě jakýchsi akademických pravd. Proto se pokusme při čtení dalšího textu každý sám za sebe hledat odpovědi na výše uvedené otázky.

Psychické procesy jsou pohyby mysli, které analyzujeme jako mechanismy vnímání, myšlení, představování, motivace, emocí atd. A jak se dostáváme k tomuto vlastnímu předmětu našeho psychologického zkoumání? Jedině vlastní introspekci nebo zprostředkováním výsledků introspekce druhých osob.

Je s podivem, že soudobá psychologie dává přednost statistickému zpracovávání výsledků introspekce lidí, u nichž je introspekce převážně na velmi nízké úrovni. A introspekci jako standardizovanou metodu, v níž je možno osoby vyškolit, zamítá.

To lze vysvětlit v historickém kontextu přelomu 19. a 20. století, kdy kvalitativní pojetí duchovědné psychologie (např. Dilthey, 1959) bylo vytlačeno pozitivisticky a behavioristicky orientovanými vědci v generacích po Wundtovi. Zakladatel experimentální psychologie Wundt (1903) sám explicitně příznával smysl kvalitativním postupům introspekce a na ní založené formulaci teorie v některých centrálních oblastech psychologie. Pro experimentální výzkum vůle a myšlení (např. Ach, 1905) byly pokusné osoby nejprve metodicky školeny v introspekci. Ve snaze zvyšovat materialisticky pojímanou „vědeckost“ byly ale v průběhu 20. století v psychologii potlačovány všechny postupy, které nevedly ke kvantitativním výsledkům. Na začátku 21. století však už nelze pohlížet na metodu introspekce jako na metodu jednou provždy označenou nálepkami „nevědecká, neproveditelná.“ Vždyť čím se liší v soudobé psychologii introspekce od externího pozorování? Hlavní rozdíl je zřejmě v obeznamenosti psychologů s jakoukoliv metodou introspekce.

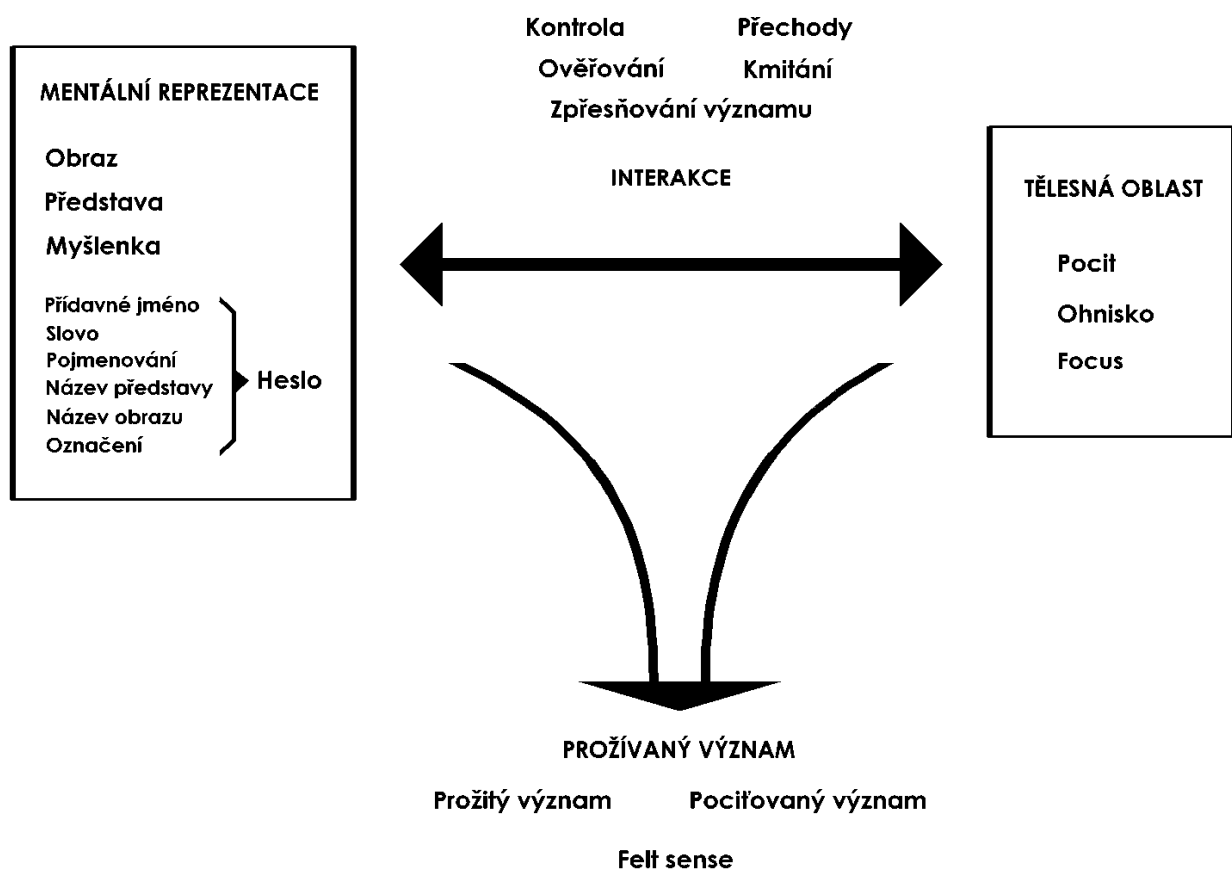
Psychologům, kteří neznají žádnou metodiku introspekce, se asi při zaslechnutí slova „introspekce“ vybaví v jejich nitru obraz nesrozumitelného filozofického textu jako výsledek jakési pochybné hloubavosti nebo nanejvýš Freudova interpretativní práce s psychickými obsahy. Tím u většiny psychologů představy o introspekci končí.

Rád bych Vás proto seznámil se standardizovaným pozorováním psychických procesů, při němž je využívaná metoda focusingu. **Focusing je technika psychohygieny a psychoterapie vycházející z uvědomování si tělesného ohniska (focusu) prožívání a vedoucí k porozumění jeho významu (felt sense).** Focusing vznikl v různých didaktických variantách na základě výzkumu psychoterapie; je to technika vedoucí k porozumění vlastnímu prožívání. Jejím autorem je americký psycholog Eugene Gendlin (1978).

S focusingem jsem se seznámil na počátku devadesátých let tak, jak jej učil Gendlinův český kolega Mirko Frýba. Od roku 1994 jsem se pak podílel na vedení kursů focusingu pro výcvik psychoterapeutů a ostatních pomáhajících profesí (Hájek 1993, 1996, 1999). Později jsem se seznámil též s použitím

focusingu jako techniky kvalitativní metodologie psychologického výzkumu. V rámci grantu „Sociální reprezentace lidských práv a konkretizace osobních hodnotových systémů“ (GAČR č. 406/95/1329) jsem v roce 1996 vedl kursy „Focusing – kotvení v prožitkové skutečnosti“ i pro osoby, které se podílely na kvalitativním výzkumu prožívání, vědění a jednání spojeného s lidskými právy a hodnotami v rámci tohoto grantu. V dubnu roku 2000 jsem provedl kurs „Tělesně zakotvené prožívání – focusing jako metoda výzkumu prožívání“ vypsaný pro studenty psychologie na FF UK Praha. Průběh tohoto kursu byl zaznamenán na magnetofonový pásek pro další kvalitativní vyhodnocení.

Nyní uvedu alespoň základní principy focusingu, i když jsem si vědom, že k jeho osvojení a pochopení je zapotřebí alespoň tři dny intenzivního výcviku. Zde vám zprostředkuji jen přibližnou představu, jak se při focusingu postupuje, pak přejdu k otázce využití focusingu jako techniky introspekce v kvalitativní metodologii výzkumu.



obr. 1. Schéma principu focusingu

Jednoduše si nejprve připomeňme jeho základní princip (viz obr. 1.): Existují určitá ohniska prožívání na somatické úrovni, vyznačující se konkrétními tělesnými pocity. Těmto somatickým ohniskům významově odpovídají určité jevy na úrovni psychické, které se mohou mimovolně vynořovat ve formě jak představy či obrazu, tak konkrétního pojmu.

Technika focusing spočívá ve vědomém zaměřování pozornosti na spontánně se hlásící somatické ohnisko, následném pozorování jeho změn, přepínáním uvědomování ze somatického ohniska na významově odpovídající mentální reprezentaci a zpět. Předmětem poznávání jsou tyto uvedené psychické procesy, tedy pozornost, vnímání, emoce, uvědomování, porovnávání mentálních reprezentací atd. – nikoliv pojmové myšlení či jeho logika. Přitom je důležité vycházet z tělesného prožívání a jeho změn, teprve poté zaznamenávat odpovídající proměny v oblasti mentálních

reprezentací. Tak dochází ke zpřesňování pocíťovaného významu, který Gendlin označuje jako felt sense.

Vlastní průběh nácviku techniky focusing je možno rozdělit do šesti fází:

1. zaujmutí prostoru,
2. prožívání tělesné skutečnosti,
3. uchopení významu tělesného pocitu,
4. uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným pocitem a mentální reprezentací,
5. zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla,
6. myšlenkové zpracování.

Zde je nutno ještě jednou zdůraznit, že se při focusingu nejedná o zabývání se obsahy myšlení, jejich interpretací apod., ale o dovednosti rozlišit psychické procesy od jejich obsahů a dokázat vytvořit podmínky pro to, aby významy nesené mentálními reprezentacemi byly ověřovány a zpřesňovány ve vztahu s preverbálními významy tělesného pocíťování. Focusingem kultivované procíťování vjemů a emocí slouží jednak realističtějšímu přístupu k vnější skutečnosti, jednak vnitřní integraci osobnosti.

Pro záznam konkrétního průběhu focusingu lze použít formulář (viz obr. 2.). Zápis je možné pořizovat bezprostředně po jeho provedení. Další formou kvalitativní metody jak zachytit průběh focusingu je zaznamenávání do předem připraveného formuláře (viz obr. 2.) nebo nahrávání slovního komentáře pozorovaných procesů během vlastního fokusování na magnetofonový pásek. To však lze doporučit pouze těm, kteří focusing již dobře ovládají. Při této variantě záznamu však dochází k přerušování a tím i zpomalení vlastního procesu focusingu. Stejně jako v subatomární fyzice je zde pozorováním měněn předmět poznání.

Focusing lze využít v psychologickém výzkumu v různých jeho etapách. Je jedinečnou metodou, kterou postihujeme ono „subjektivní“ výzkumníka, které doposud v mnohých výzkumech bylo bráno jako „objektivitu ohrožující“ a proto nebylo zahrnováno do protokolu výzkumu. Avšak také v kvalitativní metodologii, kde požadavek zahrnout toto „subjektivní“ je zohledněn, není kvalitní introspektivní metoda podrobně rozpracována. Mnohdy jsou uváděny pouze obecná tvrzení o zahrnutí hodnotových postojů výzkumníka, provádění jakýchsi polních poznámek, či jsou pouze uváděny moralizující poučky o upřímnosti, otevřenosti a čestnosti. Proto se poněkud podrobněji podívejme na využití standardizovaného postupu introspekce pomocí focusingu.

Při formulování výzkumné otázky nám focusing pomůže odhalit osobní smysl otázky. Poodhalí významy, které jsou v pozadí osobnosti výzkumníka, ale které jsou důležité pro zmapování jeho postojů k výzkumu. Tento výsledek introspekce je důležitým doplňkem k společenskému významu a cílům zamýšleného výzkumu. Již v této etapě jsou implicitně poprvé zahrnuty při výzkumu neustále opakované otázky : Co zkoumáme? K čemu výzkum bude? Jakou metodu k tomu volíme?

Při plánování designu výzkumu tyto tři otázky vystupují do popředí. Pomocí focusingu opět výzkumník může vyjasnit své osobní tendence, které jsou součástí výzkumného plánu. Například zjistit vlastní kompetence dávající hranice projektu, najít postup „jak na to“ při plánování výzkumného projektu, odhalit své omezující sklony (scientific bias), např. zařazovat do plánu výzkumu jen dobře osvojené metody apod. Při vlastní realizaci projektu výzkumu je introspekce a její protokolování nedílnou součástí tvorby dat. Zejména před uskutečněním interview, pozorováním a také bezprostředně po jejich průběhu.

Focusing jako metoda standardizované introspekce je důležitá též při vlastní interpretaci výsledků – připravuje podmínky pro vhled do souvislostí zkoumaného předmětu. Zvyšuje nezaujatost před otevřeným i axiálním kódováním a při založení teorie (Strauss, Corbinová, 1999). Dokáže také předjímat dopad výsledků výzkumu pro praktický život.



obr.2. ZÁZNAMOVÝ ARCH PRŮBĚHU FOCUSINGU

TĚLESNÉ POCITY	MENTÁLNÍ REPREZENTACE			
Popis tělesného pocitu – ohniska (lokalizace, změny, příjemný – nepříjemný, * trvání apod.)	Kategorie mentální reprezentace (uved'te do příslušné kolonky)	Slovo (příd. jm.,...)	Název myšlenky	Proživaného významu Přerušené asociace

Po vyplnění tabulky naznačte, jaký význam odpovídá kterému těl. pocitu. Podtrhněte významy, které Vám dávají jasný smysl vzhledem k Vaší situaci. Závěrem shrňme v bodech význam a možnosti využití introspekce v psychologickém výzkumu s důrazem na její kultivaci technikou focusing:

1. Předmětem psychologického výzkumu jsou psychické procesy.
2. Bez introspekce zkoumaných osob není možný žádný přístup k jejich psychickým procesům.
3. Položky dotazníků nezachycují nic jiného než výsledky introspekce zkoumané osoby.
4. Významy přiřazené k výsledkům pozorování pramení z introspekce výzkumníků.
5. Focusing je jednou z metod kultivování introspekce.

Z této stati může mít čtenář dojem, že autor má poněkud přehnaný sklon vyvyšovat možnosti introspekce pomocí focusingu. Avšak je nesporné, že osobnost výzkumníka je jedním z nejdůležitějších nástrojů celého výzkumu. A bylo by pokrytecké se ujišťovat, že osobnost výzkumníka je jakýsi kontejner vědomostí nebo že ji tvoří pouze intelektuální schopnosti zpracovávat nashromážděné informace. Vždyť nedílnou součástí je prožívání výzkumníka, které se podstatnou měrou podílí na celém výzkumu. A jak jinak tuto složku jeho osobnosti zohlednit v jednotlivých fázích

## obr.2. ZÁZNAMOVÝ ARCH PRŮBĚHU FOCUSINGU

výzkumu než právě standardizovanou metodou introspekce – metodou pozorování psychických procesů, ke kterým patří i technika focusing.

### Literatura:

- Ach, N. : Über die Willenstätigkeit und das Denken. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht 1905.
- Dilthey, W. : Einleitung in die Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht 1959.
- Gendlin, E. T. : Focusing. New York, Everest House 1978.
- Hájek, K. : Tělesně zakotvené prožívání - focusing. Konfrontace, časopis pro psychoterapii, č. 14, 4. ročník Hradec Králové, 1993, s. 25-30.
- Hájek, K. : Focusing není psychoterapeutická technika, ale technika pro psychoterapeuty!. Konfrontace, časopis pro psychoterapii 25, číslo 3., 7. ročník Hradec Králové, 1996, s. 35-40.
- Hájek, K. : Moudrost těla pomáhá porozumět problematickým situacím. Psychologie dnes 7/99, 5. ročník Praha, Portál 1999, s. 16-18.
- Strauss, A., Corbinová, J. : Základy kvalitativního výzkumu. Brno, Boskovice, Sdružení Podané ruce, Albert 1999.
- Wundt, W. : Grundriß der Psychologie. Stuttgart, Engelmann 1903.

### CITACE ČLÁNKU:

- Hájek, K. (2000): Využití kvalitativních metod při výzkumu prožívání. In: Čermák, I. & Miovský, M. : Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí, Brno, Boskovice, Nakladatelství Albert, 98-105.