

FACILITOVANIE PSYCHOLOGICKY ZDRAVÉHO FUNGOVANIA OSOBNOSTI

Eva SOLLÁROVÁ

Abstrakt: Zámerom príspevku je poukázať na široké aplikačné možnosti prístupu zameraného na človeka, resp. aplikačnej pozitívnej psychológie pre skúmanie a podporu psychologicky zdravého fungovania človeka. Pozitívna psychológia ponúka aplikácie pre psychológiu zdravia, ktorá sa zaoberá o podporu zdravia a pohody človeka. Podľa jednej zo súčasných definícií (Linley, Joseph, 2004) je v záujme aplikovanej pozitívnej psychológie aj téma facilitovania optimálneho fungovania osobnosti, pričom v rámci pozitívnej psychológie ide o prekročenie teritória psychopatológie a ide o podporu rozvoja optimálneho fungovania (zdravej) osobnosti. V zmysle takto koncipovaného „pozitívneho zdravia“ (Seligman, 2008) sme predstavili pojem optimálne fungujúceho človeka tak, ako ho koncipovala humanistická psychológia, osobitne prístup zameraný na človeka v príspevkoch Rogersa a Seemana, ďalej sme predstavili aplikáciu ich konceptov a výskumu štruktúry optimálne fungujúceho človeka v mimoterapeutickom kontexte (Sollárová, Sollár, 2010), ako aj možnosti facilitovania optimálneho fungovania človeka v mimoterapeutickom kontexte, konkrétne vo vzdelávaní dospelých a koučingu (zameranom na človeka).

Kľúčové slová: psychologický prístup zameraný na klienta, humanistická psychológia, pozitívna psychológia, facilitácia optimálneho rozvoja osobnosti, pozitívne zdravie, mimoterapeutický vzťah

1. Pojem psychologicky zdravý človek v pozitívnej psychológii vs optimálne fungujúci človek v prístupe zameranom na človeka

Martin Seligman (2008) ako jeden zo zakladateľov hnutia pozitívnej psychológie kritizoval tradičnú aplikovanú psychológiu v jej základnom zameraní na liečbu deficiencií alebo psychopatológie. Od roku 2000 stúpa záujem o pozitívnu psychológiu zameranú na rozvoj silných stránok a kompetencií jednotlivca, na posilňovanie zdravia, pohody a dosahovanie optimálneho fungovania jednotlivca.

Linley a Joseph (2006, p. 7, 8) vo svojej novej definícii pozitívnej psychológii, na pragmatickej úrovni špecifikujú procesy, ktoré zaujímajú pozitívnu psychológiu ako tie psychologické ingrediencie, ktoré vedú k dobrému životu. Podľa autorov „pozitívna psychológia by sa mala snažiť o pochopenie tých faktorov, ktoré facilitujú optimálne fungovanie, ako aj tie (faktory), ktoré mu predchádzajú“. Ďalej definujú pozitívnu psychológiu ako „vedecké skúmanie optimálneho fungovania človeka...“

Spomedzi dôležitých historických predchodcov pozitívnej psychológie sa zameriame na preskúmanie klasických názorov humanistickej psychológie zameraných na optimálne fungovanie osobnosti.

Humanistická psychológia, osobitne terapia zameraná na klienta a prístup zameraný na človeka, poskytuje inšpiráciu pre chápanie optimálneho fungovania osobnosti v perspektíve definovania pojmu, ako aj v perspektíve spôsobov dosiahnutia takejto úrovne rozvinutosti osobnosti.

Terapia zameraná na klienta a neskôr prístup zameraný na človeka vo vzťahu k dôrazu na celú osobnosť sa premietal do explorácie optimálneho fungovania osobnosti. Tento záujem korešponduje so všeobecnejším záujmom v potenciál človeka a s pozitívnym pohľadom na povahu človeka. Dôraz na pozitívne kvality výrazne zatielil dôraz na dysfunkčnosť a psychopatológiu a je reprezentovaný Rogersovým opisom „plne fungujúceho človeka“ (Rogers, 1961) a Seemanovým výskumom pozitívneho zdravia (Seeman 1983, 2008), pričom uvádzané zdroje konzistentne ilustrujú pretrvávajúci **dôraz na optimálne fungovanie osobnosti** (podrobne in Sollárová, 2008).

Synonymom optimálnej psychologickej adjustácie či optimálnej psychologickej zrelosti a úplnej kongruencie, optimálneho fungovania človeka, konečným cieľom aktualizácie ľudského organizmu je pre Carla Rogersa pojem „*plne fungujúci človek*“ a pre Juliusa Seemana „*psychologicky integrovaný človek*“.

Koncepcia plne fungujúceho človeka (fully functioning person) Carla Rogersa (1959, 1962, 1997) predstavuje najkomplexnejší opis optimálnej osobnostnej organizácie a predstavuje premostenie medzi jeho teóriou osobnosti a teóriou psychoterapie. Predstavuje osobné charakteristiky jednotlivca, ktorý prešiel teoreticky ideálnym procesom psychoterapie, ktorý je tiež zároveň pojmom konečného cieľa aktualizácie ľudského organizmu. Jeho dominantnými, vzájomne súvisiacimi charakteristikami sú: otvorenosť k vlastnému prežívaniu, žitie existenciálnym spôsobom a vnímanie vlastného organizmu ako dôveryhodného zdroja prežívania pre dosiahnutie uspokojivých rozhodnutí a konania.

Dominantné, vzájomne súvisiace charakteristiky plne fungujúcej osobnosti tvoria:

1. *Narastajúca otvorenosť k prežívaniu*

Každý podnet z organizmu alebo prostredia je slobodne a bez skreslenia prístupný uvedomeniu si; plnému prežívaniu nebránia žiadne bariéry

2. *Smerovanie k procesu, stávanie sa procesom*

Ide o pohyb individua k procesu, fluidite, zmene, k viac existenciálnemu spôsobu žitia, plného žitia každého momentu. Odvíja sa od otvorenosti k prežívaniu, ktorá umožňuje vnímanie každého momentu ako nového. Takéto žitie predstavuje adaptabilitu, objavenie štruktúry v prežívaní, plynúcu, meniacu sa organizáciu self a osobnosti.

3. *Narastajúca dôvera vo vlastný organizmus*

Jednotlivec reguluje svoje správanie na základe významov, ktoré objavuje v práve prebiehajúcom aktuálnom prežívaní.

Človek s uvedenými charakteristikami sa podľa Rogersa stáva plnšie fungujúcim človekom, čo má viacero implikácií, z nich zdôrazňuje integráciu, kreativitu a dôveryhodnosť povahy ľudského bytia.

Integrovaného človeka Rogers chápe ako zjednoteného v rámci seba na všetkých úrovniach, akoby „z jedného kusa“, znižuje sa rozdiel medzi „rolovým self“ a „reálnym self“, medzi defenzívnou fasádou a skutočnými citmi. Prežívanie vlastného organizmu je stále viac dostupné vedomému self.

Julius Seeman (2008) pri konštruovaní modelu efektívneho fungovania človeka prichádza s pojmom „**organizmická integrácia**“. Model človeka vníma ako štruktúru behaviorálnych subsystémov: biochemického, fyziologického, perceptuálneho, kognitívneho a interpersonálneho. U psychologicky integrovaného človeka tieto subsystémy fungujú vo vzájomnej harmónii, bez blokov a trhlín. V rámci a naprieč jednotlivými subsystémami, ako aj na kontaktnej hranici medzi človekom a prostredím existuje voľný tok informácií.

Tento model psychologickej integrácie vedie k určitým predpovedateľným dôsledkom: voľne plynúci systém komunikácie bude otvorenejší prežívaniu. Vďaka tomu takýto človek získa prostredníctvom sensorických a perцепčných procesov viac dát z reality. Množstvo dát, ktoré človek dokáže generovať, je v priamom vzťahu s efektívnosťou reakcie. Čím viac dát človek generuje ako základ pre hodnotenie a rozhodovanie, tým pravdepodobnejšie bude jeho konanie efektívne.

Prvky osobnej efektívnosti charakterizuje Seeman (c.d.) ako:

1. schopnosť prežívať a percipovať self

Schopnosť prežívať ako proces je spojený s takými významnými odvodenými kvalitami, ako aktívne uvedomovanie si prostredia, vysoká schopnosť prijímať a spracovávať nové informácie, schopnosť zaoberať sa komplexitou a nejednoznačnosťou, prispôsobivosť v riadení stresu a konfliktu. Súbežný blok kvalít zahŕňa *postoje k sebe (self-regarding attitudes)*, pričom pre vysokú osobnú integráciu je typické dôvera vo svoje self, jasnosť v sebadefinovaní a pociť identity, koherentnosť sebadefinovania a pocit autonómie odvodený z dôvery v seba a z diferenciácie vzťahov medzi self a druhými. V téme vzťahov medzi self a druhými ide o také evidentné témy ako schopnosť prekročiť svoje self, uvedomovanie si druhých a záujem o druhých. Intimita, vrúcnosť a empatia sú sprievodnými prvkami tejto orientácie. Konečne konzistentnými s vykresleným portrétom sú energia, vitalita a dobré fyzické zdravie.

Seeman (2008) syntetizuje na základe výskumných zistení svojho tímu obraz *psychologicky integrovaného človeka* ako takého, ktorý prijíma seba, má predstavu svojho self, ktoré sa mu páči, ktoré rešpektuje a ktorému dôveruje. Schopnosť integrovaného človeka prijímať a spracovávať dáta zo svojho aktuálneho prežívania vedie k optimálnemu kvantitatívnemu aj kvalitatívnemu príjmu informácií – kvantitatívne v tom, že dokáže prijať viac informácií vďaka otvorenému, bezmätkovému komunikačnému systému a kvalitatívne v tom, že dokáže spracovávať a integrovať tieto informácie plnšie, keďže jeho behaviorálne systémy fungujú kongruentne, harmonickým a neskreslene.

Prijatie a potvrdenie self, ochota dôverovať a využívať vlastný organizmus, následná dostupnosť dát z prežívania, to všetko robí človeka plne fungujúcim. Taký človek na fyziologickej úrovni reguluje svoju úroveň vzrušivosti relevantne k situácii. Jeho otvorenosť k podnetom maximalizuje jeho schopnosť využívať signály z prostredia na zlepšenie svojho vlastného fyziologického fungovania.

Integrovaný človek na perceptálno-kognitívnej úrovni prejavuje flexibilitu a produktivitu. Široko využíva zdroje tak, že intelektuálne funguje efektívnymi spôsobmi. Jeho sebadôvera sa premieta do interného centra kontroly, pocitu, že participuje na a formuje svoj vlastný osud. Podobne je pre neho typické vnútorné centrum hodnotenia, pocit, že on má centrálnu úlohu v rozvoji hodnôt, ktoré riadia jeho správanie.

Na interpersonálnej úrovni, prijatie a dôvera v self dovoľuje vzťahy, ktoré sú akceptujúce, rovnocenné a nie orientované na status či hierarchiu. Keďže interpersonálne vzťahy neobsahujú prvok ohrozenia a nebezpečenstva, intimita a trvalosť vzťahov sú viac možné. Z perspektívy druhých ľudí je integrovaný človek viditeľnejší, pozitívnejšie prijímaný a hodnotený.

Uvedený obraz Seeman hodnotí ako začiatok v stanovení empiricky definovanej integrovanej osobnosti.

To, čo Seeman (2008) vníma ako konzistentný a rozhodujúci prvok v opise Rogersovho plne fungujúceho človeka alebo svojho organizmicky integrovaného človeka ako zdravého organizmu je komunikácia, pričom zdôrazňuje kľúčovú rolu otvoreného, fluidného a neohrozujúceho komunikačného systému pri maximalizovaní efektívneho fungovania človeka.

2a) Facilitovanie rozvoja psychologicky zdravej osobnosti vs rozvoj optimálne fungujúcej osobnosti v kontexte terapie

S Maslowom spája Rogersa myšlienka, podľa ktorej je hlavnou hnacou silou ľudskej osobnosti a života tendencia sebaaktualizácie, t.j. uskutočnenie seba samého, svojich možností a schopností, realizácie svojho self (Ja). Sebaaktualizácia nie je nevyhnutne výsledkom optimálneho fungovania človeka, pretože jeho rozvoj prebieha v obmedzujúcom prostredí. Self sa rozvíja cez integráciu s prostredím, najmä s inými dôležitými ľuďmi, s ktorými potrebujeme formovať vzťahy. Keďže self je fluidné a otvorené zmene prostredníctvom skúsenosti, existuje možnosť dosiahnuť za určitých podmienok zmenu self. Rogers na základe konkrétnych výsledkov svojej práce s klientmi zistil, že ak dá ľuďom slobodu rozvíjať sa ľubovoľným smerom, porastú pozitívnym smerom.

Odpoveď na otázku, za akých podmienok sa človek môže stať plne fungujúcim, alebo ak sú to negatívne aspekty medziľudských vzťahov, čo deformujú proces aktualizácie, aké druhy vzťahov môžu slúžiť na nápravu následkov negatívneho podmieňovania, je vyjadrená v ústrednej hypotéze terapie zameranej na klienta, podľa ktorej má človek v sebe ohromné zdroje pre porozumenie seba samého, pre zmenu sebaobrazu svojich postojov a sebariadiaceho správania, a že k týmto zdrojom možno preniknúť len vtedy, keď sa poskytne určitá definovateľná atmosféra facilitujúcich psychologických postojov alebo kvalít – empatického porozumenia, kongruencie a nepodmieneného pozitívneho prijatia (Rogers, 1951). Tieto podmienky platia nielen pre vzťah medzi terapeutom a klientom, ale podľa Rogersa (1997) aj medzi rodičom a dieťaťom, vedúcim a skupinou, učiteľom a žiakom alebo nadriadeným a podriadeným. Tieto podmienky platia pre každú situáciu, v ktorej ide o rozvoj osobnosti. Charakteristika platná pre psychoterapiu podľa Rogersa platí na všetky uvedené vzťahy.

Vzťah patrí ku kľúčovým aspektom humanistickej psychoterapie, keďže jeho prostredníctvom zostáva terapeut spojený s procesom celej osobnosti tak, ako ho odhaľuje

klient. Terapeut venuje pozornosť rôznorodým spôsobom, ktorým klient terapeutovi komunikuje svoje self (napr. nielen verbálnej komunikácii, ale aj neverbálnej).

Kľúčovým prvkom vo vzťahu klienta a terapeuta a komunikácii celej osobnosti je terapeutovo zameranie pozornosti na okamžitosť, aktuálnosť vzťahu v každej chvíli, čím je terapia označovaná aj ako experienciálna. Zameranosť na prežívanie má v terapii zameranej na klienta komponent obsahu a procesu, kde obsah definuje tému rozprávania a proces sa vzťahuje na spôsob interakcie. Humanistické psychoterapie kladú dôraz na proces, na interakčné aktuálne prežívanie. Preto možno vnímať humanistickú psychoterapiu ako terapiu zameranú na proces, pretože je to práve proces, ktorý facilituje osobnostný rozvoj klienta.

Seeman (2008) charakterizuje terapeutický proces výraznými sekvenčnými prvkami v smere postupu k integrácii (klienta):

1. *Kapacita/schopnosť explorať vlastné city, aj keď (klient) čelí úzkosti.*
Reorganizácia self zahŕňa exploračnú cestu, ktoré sú klientovi často neznáme a svojou povahou často ohrozujúce. Tendenciou človeka je vyhnúť sa bolesti a teda vyhnúť sa konfrontácii s ohrozujúcimi citmi. Klienti v terapii sa učia explorať city aj v stave úzkosti, keďže sa rovnako učia, že sebaobjavovanie je oslobodzujúce a odmeňujúce.
2. *Kapacita/schopnosť plne prežívať celú šírku svojich postojov.*
Táto schopnosť nadväzuje a súvisí s predchádzajúcou, je jej rozvinutím. Klient si dovoľí plne prežívať svoje city súvisiace s ním ako osobou. Opačná tendencia, popretie, je rušivá a spája sa s tenziou.
3. *Kapacita/schopnosť presne symbolizovať vlastné aktuálne prežívanie.*
Ide o schopnosť individua dať význam prežívaniu prostredníctvom slov alebo správania. Je to akoby proces „označenia“ (labeling), nazvanie toho, čo si klient uvedomil, „aha“ zážitok.
4. *Schopnosť asimilovať nové prežívanie do svojho self.*
Jednotlivci, ktorí dokážu prežívať a symbolizovať svoje postoje a nie potláčať ich, dokážu tiež zhodnotiť ich význam. Dokážu zhodnotiť a revidovať svoj sebaobraz na základe nového prežívania. Tým je naznačené, že určitá miera flexibility alebo fluidity v sebaorganizácii individua je súčasťou integrovanej osoby.
5. *Schopnosť rozvinúť interné centrum hodnotenia.*
Je to schopnosť individua využiť svoje vlastné prežívanie ako základ sebahodnotenia a rozvoja sebaobrazu. Klienti tak prechádzajú od počiatočnej nedôvery vo vlastné, interné centrum hodnotenia ako dôsledku popretia alebo nedôvery vo vlastné prežívanie ako zdroja hodnotenia, keďže využívali hodnotenie druhých, teda externé centrum hodnotenia.
6. *Schopnosť akceptovať svoje self a druhých*
Jednotlivci, ktorí majú schopnosť prežívať svoje city a využiť ich na rozvoj sebaobrazu, sú zároveň ľuďmi, ktorí si dôverujú, cítia sebaistotu a akceptujú seba. Neznamená to, že integrovaný človek je so sebou úplne spokojný alebo nemá konflikty. Znamená to, že sebaakceptujúci človek nemusí svoje city poprieť, ale dokáže ich vidieť ako súčasť svojho self. Potom dokáže akceptovať aj druhých ľudí.

7. Porozumenie vlastným limitom, obmedzeniam.

Terapia nie je len procesom sebaobjavovania, ale aj sebadefinovania. Ľudia sa naučia nielen akí sú, ale naučia sa identifikovať jasnejšie svoje vlastné obmedzenia, naučia sa diferencovať medzi sebou a druhými, čo má výrazný vplyv na interpersonálne vzťahy. Ak napríklad klient ako rodič nedokáže diferencovať medzi sebou a svojím dieťaťom, ťažko mu umožní autonómne sa vyvíjať.

Seeman (2008) definuje výsledok terapie ako „návrat k organickému poriadku“, pričom používa pojem „organický poriadok“ v dvoch významoch: pojmom „organický“ chce zdôrazniť, že výsledok terapie sa dotýka osobnosti človeka ako celku a pojmom „poriadok“ zdôrazňuje, že terapia posilňuje integratívny proces osobnosti.

2. Facilitovanie rozvoja psychologicky zdravej osobnosti vs rozvoj optimálne fungujúcej osobnosti v mimoterapeutickom kontexte

Téme optimálneho fungovania osobnosti sa viac pozornosti venovalo v kontexte terapeutických zmien než v kontexte mimoterapeutickom. Zameraním nášho príspevku práve na mimoterapeutický kontext (bližšie in Sollárová, Sollár, 2010) sme chceli prispieť k stúpajúcemu záujmu o pozitívnu psychológiu v duchu Seligmanom zdôrazňovaného zamerania na rozvoj silných stránok a kompetencií jednotlivca, na posilňovanie pohody a dosahovanie kvalitného fungovania jednotlivca (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2008).

Integrovaného človeka chápe Rogers ako zjednoteného v rámci seba na všetkých úrovniach, u ktorého sa znižuje rozdiel medzi „ideálnym self“ a „reálnym self“. K optimálnemu fungovaniu osobnosti dochádza vtedy, keď sú rôzne aspekty osobnosti integrované do relatívne harmonického celku. Skúmali sme vzťah miery integrácie osobnosti s proaktívnym zvládaním, sebahodnotením, neurotizmom a otvorenosťou voči skúsenosti v neterapeutických podmienkach na vzorke sociálnych pracovníkov (n=55). Zistili sme, že integrovanejší jednotlivci sú proaktívnejší, ich sebahodnotenie je pozitívnejšie, a sú menej neurotickí. Vzťah integrovanosti a otvorenosti sa nepotvrdil, čo v príspevku diskutujeme.

Štúdia prezentuje vzťahy medzi integrovanosťou jednotlivca chápanou ako miera súladu medzi ideálnym a reálnym self a vybranými parametrami optimálneho fungovania osobnosti – proaktívnym zvládaním, sebahodnotením, neurotizmom a otvorenosťou k prežívaniu.

Proaktívny coping v chápaní Greenglassovej zdôrazňuje aspekt budúcej orientácie na riešenie každodenných situácií. Zistený výsledok podporuje Rogersove (1962) zistenie, že plne fungujúca osobnosť vďaka dôvere vo vlastný organizmus ako zdroja skúsenostných dát sa bude uspokojivejšie rozhodovať a konať.

Vyššie a pozitívnejšie sebahodnotenie u integrovanejších korešponduje s tými časťami zmeneného self-konceptu, ktoré Rogers (1951) uvádza ako zmeny organizovanej konfigurácie percepcií svojich vlastností a schopností a predstáv seba vo vzťahu k iným ľuďom a prostrediu, v dôsledku zvýšenej akceptácie seba človek sám seba vníma ako cenného a hodného úcty.

Vzťah medzi integrovanosťou a neurotizmom (v smere menšej miery neurotizmu u integrovanejších jednotlivcov) korešponduje s charakterom zmien

v bazálnej štruktúre osobnosti, ktoré Rogers (1951) uvádza ako charakteristiky zmenenej osobnosti v dôsledku úspešnej terapie – zníženie neurotickej tendencie a zníženie miery anxiety.

Rogers (1951) chápe otvorenosť k prežívaniu ako opozitum defenzívnosti, čiže reakcie organizmu na prežívanie, ktoré je vnímané alebo anticipované ako inkongruentné so štruktúrou vlastného self. Otvorenosť k prežívaniu ako charakteristika plnšie fungujúceho klienta po úspešnej terapii súvisí so zmenou lokalizácie centra hodnotenia, ktoré sa mení z externého na interné a odvíja sa od vlastného prežívania klienta. Seeman (2008) chápe integrovaného klienta ako schopného rozvinúť interné centrum hodnotenia, čiže schopného využiť svoje vlastné prežívanie ako základ sebahodnotenia a rozvoja sebaobrazu. Otvorenosť ako dimenzia osobnosti v dotazníku NEO FFI je zložená z viacerých faciet: fantasy, aesthetics, feelings, actions, ideas, values. Iba jedna z týchto faciet korešponduje s Rogersovým chápaním otvorenosti k prežívaniu – otvorenosť k pocitom. To môže vysvetľovať nízku hodnotu korelácie v prípade uvádzaného výskumu.

V príspevku sme vychádzali z modelu integrácie osobnosti, ktorý vychádza z teoretických perspektív humanistickej psychológie. Potenciál koncepcií plne fungujúcej osobnosti a integrovanej osobnosti pre mimoterapeutický kontext sme skúmali overovaním vzťahov medzi integrovanosťou jednotlivca reprezentovanou mierou súladu medzi reálnym a ideálnym self a vybranými parametrami optimálneho fungovania osobnosti – proaktívnym zvládaním, sebahodnotením, neurotizmom a otvorenosťou.

Sám Rogers (1951, s. 50) vníma potenciál prístupu zameraného na človeka v „takmer univerzálnych aplikáciách“ a ponúka ho na preformulovanie pre použitie „v takmer nekonečne pestrej škále ľudských situácií“. Náš aplikačný záujem predstavuje človek v kontexte práce, resp. organizácie, pre ktorý vnímame uvádzanými predstaviteľmi prístupu zameraného na človeka vykreslený obraz optimálne fungujúcej osobnosti ako relevantný obraz psychologicky zdravého, zrelého človeka schopného vytvárať a udržiavať efektívne pracovné vzťahy. Predstavený obraz plne fungujúceho človeka alebo psychologicky integrovaného človeka ponúka skladbu charakteristík s výrazným prienikom s konceptom. sociálnych kompetencií, ktorého komponenty (Výrost, 2002) vykazujú výrazný prienik s prezentovanými charakteristikami optimálne fungujúcej osobnosti v perspektíve prístupu zameraného na človeka.

Výskumy zamerané na skúmanie charakteristík plne fungujúceho človeka dokumentujú ich relevantnosť pre optimálne fungovanie osobnosti aj v pracovnom kontexte, resp. pracovných vzťahoch. Napríklad otvorenosť k prežívaniu ako charakteristiku plne fungujúceho človeka Chodorkoff výskumne potvrdil ako charakteristiku ľudí, ktorí efektívne zvládajú svoj život (in Rogers, 1962). Rogers v citovanom diele taktiež uvádza výskum Crutchfielda, ktorý naznačuje, že dôvera vo vlastné prežívanie ako ďalšia z charakteristík plne fungujúceho človeka je prívlastkom zdravej osobnosti. Seeman (1983) inšpirovaný koncepciou psychologicky integrovaného človeka realizoval so svojimi kolegami rad výskumov, z ktorých spomenieme napr. výsledky, podľa ktorých vysoko integrovaní ľudia vykazujú vyššiu kognitívnu efektivitu. Majú k dispozícii viac pojmov pre pochopenie a opísanie svojho sveta ako rovnako inteligentní, ale menej integrovaní ľudia.

Z výskumov Seemana a jeho tímu (in Seeman, 2008) vyplýva dôraz na dva procesy, na ktorých spočíva jadro ľudského fungovania. Týmito procesmi sú *spojenie (connection)* a *komunikácia*, procesy, ktoré definujú naše fungovanie na každej úrovni našej existencie. Keď tieto dva procesy fungujú naplno a v hladkej harmónii, keď komunikácia voľne a hladko plynie a keď je uchované hladké spojenie, vtedy človek funguje s využitím celého svojho potenciálu. Je v najtesnejšom spojení so sebou a druhými. Takéto procesy plne psychologicky vyživujú naše psychologické bytie, čo Seeman prirovnáva k úlohe akú má jedlo pre naše biologické bytie.

Na základe výsledkov svojich výskumov zameraných na opis interpersonálnych vzťahov ľudí s rôznou úrovňou integrácie robí Seeman záver, že viac integrovaní ľudia budujú vzťahy, ktoré sú svojím charakterom horizontálne, kým menej integrovaní ľudia si vytvárajú vertikálne, hierarchicky orientované vzťahy.

Domnievame sa, že práve rovina (pracovných) vzťahov je priestorom, kde človek v kontexte práce či organizácie dominantne prejavuje mieru svojho optimálneho fungovania, preto osobitne významne vnímame potenciál prístupu zameraného na človeka práve pre oblasť pracovných vzťahov.

Existuje široká aplikovateľnosť zistení o spôsobe, akým sú uvoľnené vlastné kapacity človeka pre zmenu a spôsobe, akým môžu vzťahy (predovšetkým) posilniť takúto na svoje self zameranú zmenu.

K jednej z týchto aplikácií patrí aj **vzdelávanie**, s ktorým teoreticky, prakticky aj výskumne prišiel už Rogers (napr. Rogers, 1951, 1983). Jeho propagácia posunu zameranosti vo vzdelávaní z vyučovania na učenie sa a od učiteľa k facilitátorovi učenia sa zahŕňajúceho celú osobnosť je plne relevantná pre podoby efektívneho vzdelávania dospelých. Úlohou facilitátora – trénera nie je rozhodnúť, čo by sa účastníci mali učiť, ale identifikovať a vytvoriť hlavné kvality psychologickkej klímy, ktorá im pomôže cítiť slobodu v učení sa a raste. Vonkajšie podmienky, ktoré učenie a rast facilitujú, obsahujú

- nepodmienené akceptovanie účastníka,
- autentickú prítomnosť a prejav facilitátora,
- empatické porozumenie,
- klímu bez kritického hodnotenia,
- podporu psychologickkej slobody.

Proces učenia sa v skupine encounterového typu aj tréningu PCA zručností vykazuje analogické prvky ako uvádzajú Rogers aj Seeman v terapeutickom procese pri postupe k integrácii klienta:

- *explorovanie vlastných citov a prežívania v stave úzkosti* – tým, že účastníci si vyberajú a venujú sa svojim autentickým situáciám, ktoré oni sami vnímajú ako problémové, stresujúce, konfliktné, prežívanie pri ich explorovaní má negatívny emocionálny náboj typický pre explorovanú situáciu v reálnom kontexte; facilitovanie explorovania, napríklad podporou empatickým porozumením posilňuje schopnosť účastníkov explorovať toto prežívanie aj v stave úzkosti;
- *prežívanie celej šírky vlastných postojov* – v situáciách, kedy v role play účastníci prehrávajú svoje situácie, ktoré v nich vyvolávajú nepohodu, prežívajú

zároveň postoje k druhému účastníkovi situácie tak, ako je to typické pre reálnu situáciu;

- *symbolizovanie vlastného aktuálneho prežívania* – keď si účastník napríklad v explorovaní podporovanom empatickým porozumením facilitátora nazve, o čom jeho prežívanie je („...som nahnevaná a zhrozená, keď si predstavím, že aj o mne si jej klienti budú myslieť, že som taká istá.“);
- *asimilácia nového prežívania do svojho sebaobrazu* – uvedomenie si a prijatie dovtedy neuvedomeného alebo neprijateľného obsahu svojho self („...Je pre mňa dôležité byť vnímaná ako slušná a kompetentná sociálna pracovníčka...“);
- *rozvinutie interného centra hodnotenia a akceptovanie seba a druhých* – v situáciách, keď účastník dokáže prijať, že jeho nejaká významná osoba ho negatívne hodnotí („... viem, že matka nie je spokojná s tým, aký je môj manžel; cítim, že dokážem byť napriek tomu spokojná so svojim manželom...“).

Charakteristika tréningu PCA zručností v skupine podľa nášho názoru napĺňa charakteristiky rozvoja plne fungujúceho človeka a vychádza z presvedčenia, že zručnosti PCA sú naučiteľné a majú svoju funkciu pri dosahovaní kompetencie vo vzťahoch, osobitne v pracovných vzťahoch.

Autorka príspevku so svojím tímom má skúsenosti s realizáciou rozvojových programov a výcvikov koncipovaných v duchu filozofie a zásad prístupu zameraného na človeka s dvomi hlavnými typmi dospelých účastníkov – pracujúcich v pomáhajúcich profesiách a na manažérskych pozíciách, v dvoch hlavných typoch výcvikov – prevažne experienciálneho charakteru v duchu zásad encounterových skupín a experienciálne orientovaný výcvik s kognitívnymi prvkami zameraný na tréning PCA zručností vo vytváraní a riadení pracovných vzťahov. Priamymi výsledkami osvojenia si PCA zručností pre pracovné interpersonálne interakcie sú najmä

- zručnosti jasnej a kongruentnej komunikácie,
- zručnosti rozumieť komunikácii druhého človeka v interakcii,
- zručnosti uľahčiť jasnosť komunikácie s človekom s rozdielnymi stanoviskami,
- zručnosti zlepšiť komunikáciu v tíme, členovia ktorého sa líšia vo svojom vnímaní a skúsenostiach,
- zručnosti pre pochopenie druhého,
- zručnosti efektívne zvládať záťažové, konfliktné a stresujúce situácie.

Výskumné overovanie zmien v osobnostných premenných, interpersonálnych premenných a v správaní (napr. Sollárová, Sollár, 2007) možno hodnotiť za kompatibilné so zmenami, ktoré výskumy zmien v rámci terapie zameranej na klienta uvádzajú v smere posilňovania optimálneho fungovania osobnosti. Pre autorku a jej tím je to podpora opodstatnenosti, relevantnosti a účinnosti využitia princípov prístupu zameraného na človeka vo vzdelávaní dospelých, v rozvojových programoch a výcvikoch zameraných na zefektívnenie fungovania osobnosti vo vzťahoch, špecificky v pracovných vzťahoch.

Ďalšiu oblasť facilitovania rozvoja zdravého fungovania osobnosti v mimoterapeutickom kontexte predstavuje **koučing**.

Na človeka zameraná psychológia koučingu (bližšie in Sollárová, 2011) je podľa Josepha a Bryant-Jefferiesa (2009) a Stoberovej (2006) spôsob práce s ľuďmi

založený na metateoretickom predpoklade, že ľudia majú potenciál rozvíjať sa a rásť a že keď je tento vnútorný potenciál uvoľnený, dokážu sa pohybovať v smere stávania sa viac autonómny, sociálne konštruktívnymi a optimálne fungujúcimi. Nedochádza k tomu automaticky. Bez správneho sociálneho prostredia vnútorná motivácia smerom k optimálnemu fungovaniu vedie k distresu a dysfunkčnosti. Preto je úlohou na človeka zameraného koučingového psychológa poskytnúť sociálne prostredie, v ktorom je facilitovaná klientova vnútorná motivácia. Na človeka zameraný koučingový psychológ je presvedčený o tom, že klient je sám sebe najlepším expertom a ak mu dokáže poskytnúť akceptujúci a autentický vzťah, v ktorom sa on necíti byť posudzovaný a tlačенý, potom bude klient determinovaný svojím self a motivovaný smerom k optimálnemu fungovaniu. Podľa Josepha (2006) je podstatou prístupu na človeka zameraného praktika, bez ohľadu na to, kde sa klient v spektre psychologického fungovania nachádza, facilitovať sebadetermináciu klienta tak, aby sa posúval k stále optimálnejšiemu fungovaniu. Na človeka zameraný prístup je metateoretický prístup práce s ľuďmi a aplikácie na človeka zameraného prístupu nie sú iba do terapie, ale aj do vzdelávania, výchovy detí, skupinového učenia sa, riešenia konfliktov a mierové procesy; všetky tieto aplikácie majú tú istú filozofickú pozíciu (bližšie in Sollárová, 2005).

Nevyhnutné a postačujúce podmienky predstavené Rogersom (1957) opisujú postojové kvality terapeuta zameraného na klienta a opisujú jeho praktikovanie ako snahu byť kongruentný a empatický a prežívať nepodmienené pozitívne prijatie voči klientovi. Základnou predstavou na klienta zameranej terapie je, že tieto ústredné postojové kvality sú takým sociálnym prostredím, ktoré facilituje konštruktívne prežívanie aktualizacej tendencie. Práve tento aspekt teórie dáva zmysel teórii ústredných podmienok. V prostredí, kde sa človek necíti hodnotený a tlačенý, necíti potrebu brániť sa a môže dôjsť ku kongruentnej sebaaktualizácii. Aplikácia uvedených postojových kvalít v práci kouča predstavuje podľa Stoberovej (2006) kľúčové podmienky pre efektívnu koučingovú prax. Pre koučing, podobne ako pre psychoterapiu, platí uznanie kľúčových podmienok ako nevyhnutných pre zmenu koučovaného. Za hlavný rozdiel v tom, ako sú tieto kvality demonštrované koučom (v porovnaní s psychoterapeutickým kontextom) autorka ďalej považuje to, že kouč ich uplatňuje s cieľom vybudovať raport tak, aby sa klienti dokázali aktívne angažovať vo výbere konania v procese svojho rastu.

Na človeka zameraný prístup poskytuje jedinečne pozitívnu psychologickú perspektívu na mentálne zdravie pre svoje holistické zameranie ako na negatívne, tak aj na pozitívne aspekty fungovania človeka. Psychológia koučingu je takou istou aktivitou vyžadujúcou ten istý teoretický základ a tie isté praktické zručnosti ako sú vyžadované pre prácu s ľuďmi, ktorí sú v distrese alebo dysfunkční. Na človeka zameraná koučingová psychológia chápe porozumenie a zlepšovanie optimálneho fungovania a zmiernenie maladaptívneho fungovania ako jednotnú úlohu. Na človeka zameraný koučing nie je zmiernením distresu a dysfunkčnosti *per se*, ale je o facilitovaní pohody a optimálneho fungovania. Platí však, že v na človeka zameranej perspektíve ide v praxi o jednotnú, tú istú úlohu, nie o dve samostatné oddeliteľné úlohy. Preto v rámci na človeka zameranej perspektívy neexistuje teoretický rozdiel medzi poradenstvom a koučingom. Nie je dôležité, kde človek začne. Joseph a Bryatt-Jefferies citujú rozhovor s Johnom Schlienom, jedným zo zakladateľov prístupu zameraného na človeka, z roku 1956:

Ak zručnosti rozvinuté v psychologickom poradenstve dokážu uvoľniť konštruktívne kapacity malfunkčných ľudí tak, že sa stávajú zdravšími, takáto istá pomoc by mala byť dostupná zdravým ľuďom, ktorí sú menej ako plne fungujúci (fully functioning). Kedykoľvek sa nasmerujeme k pozitívnym cieľom zdravia, budeme menej dbať na to, kde človek začal, a viac na to, ako dosiahnuť želaný konečný cieľ pozitívnych cieľov.

V praxi na človeka zameranej psychológie koučingu je úlohou kouča „živit“ sociálny vzťah, ktorý je koučovaným prežívaný ako autentický a v ktorom sa cíti byť akceptovaný a chápaný. Pochopenie psychoterapie/poradenstva zameraného na klienta je, že poradenstvo je o pohľade na život späť na to, čo nešlo dobre, kým koučing je o pohľade dopredu na to, čo môže ísť dobre. Ak ponúkžeme poradenstvo, dostaneme klientov, ktorí sa chcú pozrieť späť a ak ponúkžeme koučing, dostaneme klientov, ktorí sa chcú pozrieť dopredu. Úloha na človeka zameraného terapeuta alebo kouča je taká istá v oboch prípadoch, zostať s klientom a facilitovať jeho sebadetermináciu. Preto na teoretickej rovine procesu je úloha na človeka zameraného psychológa vždy taká istá, hoci pracuje ako kouč alebo poradca alebo klinický psychológ, ale na praktickej úrovni obsahu sedení bude odlišný, keďže klienti typicky prinesú rozdielny materiál do poradenstva ako do koučingu (bližšie in Sollárová, 2011).

Záver

Positívna psychológia ponúka aplikácie pre psychológiu zdravia, ktorá sa zaoberá o podporu zdravia a pohody človeka. Podľa jednej zo súčasných definícií (Linley, Joseph, 2004) je v záujme aplikovanej pozitívnej psychológie aj téma facilitovania optimálneho fungovania osobnosti, pričom v rámci pozitívnej psychológie ide o prekročenie teritória psychopatológie a ide o podporu rozvoja optimálneho fungovania (zdravej) osobnosti. V zmysle takto koncipovaného „pozitívneho zdravia“ (Seligman, 2008) sme predstavili pojem optimálne fungujúceho človeka tak, ako ho koncipovala humanistická psychológia, osobitne prístup zameraný na človeka v príspevkoch Rogersa a Seemana, ďalej sme predstavili aplikáciu ich konceptov a výskumu štruktúry optimálne fungujúceho človeka v mimoterapeutickom kontexte (Sollárová, Sollár, 2010), ako aj možnosti facilitovania optimálneho fungovania človeka v mimoterapeutickom kontexte, konkrétne vo vzdelávaní dospelých a koučingu (zameranom na človeka). Zámerom príspevku je poukázať na široké aplikačné možnosti prístupu zameraného na človeka, resp. aplikačnej pozitívnej psychológie pre skúmanie a podporu psychologicky zdravého fungovania človeka.

THE FACILITATION OF PSYCHOLOGICALLY HEALTHY FUNCTIONING OF A PERSON

Abstract: The intent of this paper is to point out the wide range of applications that a human-oriented approach, or applied positive psychology, provides to explore and promote psychologically healthy functioning in people. Within the psychology of

health, positive psychology offers applications beneficial to human health and well-being. According to one modern definition (Linley, Joseph, 2004), the applied positive psychology is also concerned with helping people attain optimum functionality. In terms of positive psychology, this means to transcend the realm of psychopathology in pursuit of an optimally functional (healthy) personality. It is in the sense of such “positive health” (Seligman, 2008), that we introduced the concept of an optimally functioning individual as conceived by humanistic psychology, particularly by the human-centered approach evident in the contributions of Rogers and Seeman. We further presented the applications of their concepts and research into the structure of an optimally functional person within a non-therapeutic context (Sollárová, Sollár, 2010), as well the possibilities in optimizing man’s functionality in that context, especially in adult education and in (people-focused) coaching.

Key words: client oriented psychological approach, humanistic psychology, positive psychology, facilitation of development of optimum functioning personality, positive health, extra-therapeutic relationships