



Redakcia

ŠÉFREDAKTOR:

PhDr. Peter KUSÝ, PhD.

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela PTÁKOVÁ

Mgr. Andrea ZELIENKOVÁ

ČLENOVIA REDAKCIE:

Mgr. Barbora BARIAKOVÁ, PhD.

Mgr. Viktória PANČÍKOVÁ, PhD.

Mgr. et Mgr. Petra PAČESOVÁ, PhD.

Mgr. Ľubica PROFANTOVÁ

Mgr. Viktória SUNYÍK

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava KONUŠIKOVÁ

Mgr. Andrej KONUŠIK

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA:

Mgr. Marek KRŠKA PhD.

RECENZENTI:

PhDr. Ivan PAVLOVIČ, PhD.

Mgr. Barbora HOLÍKOVÁ, PhD.

Mgr. Miriama HUDÁKOVÁ, PhD.

Mgr. Lukáš VAŠKO, PhD.



ISSN 1339-4614

Obsah

Editoriál	5
Záujmový orientačný profil a miera sebahodnotenia žiakov pri prvej smerovej voľbe	6
Aplikácia metód individuálnej psychológie pri práci s klientom v psychologickom poradenstve: Kazuistika Karol	28
Prežívanie úzkosti ako súčasť predštartových stavov.....	38
Športový psychológ	46
Čo robiť, keď dieťa doma pokreslí gauč zubnou pastou? Nepodmienečné pozitívne prijatie v každodennom živote	54



PETER KUSÝ

Editoriál / Editorial

Rok 2019 bol pre náš časopis E-mental rokom viacerých pomerne dôležitých zmien. Oficiálne sme prešli pod gesciu OZ L. O. Ď., pod ktorým by mal E-mental vychádzať v najbližších rokoch. Zároveň sme ukončili pomerne plodnú a úspešnú spoluprácu so Slovenskou asociáciou študentov a absolventov psychológie – SAŠAP, pod patronátom ktorej samotný časopis vznikol ešte v roku 2013. Podarilo sa nám vytvoriť nový platný domovský web – <https://www.lod-oz.sk/> na ktorom môžete nájsť všetky aktuálne platné informácie o časopise, archív čísel, zoznam členov redakčnej rady a recenzentov a ďalšie informácie. Taktiež sa snažíme aktívne fungovať na Facebooku, kde prinášame rôzne zaujímavé odkazy, podnety na diskusiu a samozrejme všetko, čo súvisí s fungovaním časopisu [E-mental](#). Na komunikáciu nám slúži novo vytvorený email – emental@lod-oz.sk, kde nám môžete slobodne posilať svoje otázky, pripomienky a pod.

V neposlednom rade po viacerých personálnych a organizačných zmenách, sa snažíme o posilnenie a stabilizáciu členov redakčnej rady, aby sme boli schopní aj naďalej vychádzať 2x ročne, vytvárať vlastné rubriky, ako aj prijímať a uverejňovať príspevky „z vonka“, ktoré prešli nezávislým recenzným konaním „double blind“. Veríme, že sa bude čitateľská obec rozrastať a my sa budeme snažiť zabezpečiť čo najplynulejšie fungovanie časopisu aj v nastávajúcom období.

Za redakciu časopisu E-mental

*Peter Kusý
šéfredaktor*



VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY / RESEARCH CONTRIBUTIONS

Interests orientation profile and level of self-esteem of pupils in first
directional choice

Záujmový orientačný profil a miera sebahodnotenia žiakov pri prvej smerovej voľbe

Dominika Kusá & Peter Kusý

Abstrakt

Výskumne koncipovaný príspevok spracováva problematiku profesijných záujmov a miery sebahodnotenia a sebaúcty u žiakov pri prvej smerovej voľbe. Primárnym cieľom je predvýskumná sonda, ktorá ponúka deskripciu výskumného výberu ($n = 86$), ako aj analýzu vzťahov miery sebahodnotenia a sebaúcty, resp. záujmového orientačného profilu žiakov pri prvej smerovej voľbe. Preukázal sa signifikantný slabý negatívny vzťah medzi celkovým skóre RSES a intelektuálnym, investigatívnym typom I v skupine respondentov ($n = 55$), ktorí sa hodnotia primerane na strednej úrovni sebahodnotenia a sebaúcty. Tiež sme zistili signifikantný slabý kladný vzťah medzi celkovým skóre sebaúcty a podnikateľským typom E v skupine s pozitívnou, vyššou mierou sebahodnotenia a sebaúcty ($n = 31$).

Kľúčové slová: prvá smerová voľba, sebahodnotenie a sebaúcta dospelujúcich, profesijná a záujmová orientácia žiakov, kariérové poradenstvo.

ÚVOD

Jednou s najvýznamnejších životných úloh mladého človeka v období dospievania je

I. smerová voľba a výber ďalšieho profesijného smerovania. Prvá smerová voľba tak predstavuje zvyčajne obdobie posledných ročníkov ZŠ, kedy sa žiaci rozhodujú o svojom ďalšom profesijnom/študijnom smerovaní – tzn. vyberajú si strednú školu. Nie je to iba akási jednorazová záležitosť, ale náročný a veľmi dôležitý mílnik. Môžeme povedať, že je to výsledok niekoľkoročného procesu rozhodovania sa v oblasti záujmov a profesijnej orientácie. Akási racionálna reflexia, poznanie seba samého, svojich vlastností, možností, záujmov v kontexte poznania sveta práce. Veľmi dôležitú úlohu tu zohráva aj vonkajšie prostredie, či už je to škola, rodina, priatelia a mnohé iné.

Dôležitosť problematiky, ktorej sa v rámci výskumu venujeme, pridáva aj aktuálna situácia na slovenských základných školách. Množstvo školských psychológov, resp. kariérových poradcov v rámci základných škôl využíva rôzne diagnostické nástroje pri základnej identifikácii záujmových orientačných profilov žiakov pri prvej smerovej voľbe. Ich poradenská intervencia následne závisí práve na výsledných zisťeniach a často môžu zaväzovať práve

odporúčania, usmernenia školského psychológa, resp. kariérového poradcu.

V neposlednom rade o aktuálnosti témy hovorí aj množstvo výskumných ťažení v oblasti kariérového poradenstva a relevancie jednotlivých meracích nástrojov, ktoré nachádzame v našom kultúrnom prostredí v ostatných rokoch (napr. Kasášová, Baňasová a Sollár, 2015; Baňasová a Sollár, 2015; Baňasová, 2018; Hudáková a Sollár, 2018; Martončík a Kačmárová 2018 a ďalší). A práve prepojenie formujúcej sa záujmovej a profesijnej orientácie so self-konceptom, sebahodnotením, sebaúctou a vytváraním si sebaobrazu zdôrazňujú viaceré štúdie (napr. Campbell, 2002; Zytowski a Luzzo, 2002; Chartrand et al., 2002 a ďalší). Aj z tohto dôvodu vnímame dôležitosť a aktuálnosť skúmanej problematiky, pričom primárnym cieľom tohto príspevku je prvotná sondáž a deskripcia miery sebahodnotenia a sebaúcty žiakov, resp. ich orientačný záujmový profil s následnou analýzou vzájomných vzťahov medzi týmito premennými.

Sebahodnotenie a sebaúcta v období dospievania

Z pohľadu ontogenetickej psychológie sa zvyčajne vymedzuje obdobie dospievania pre vek v rozpätí od 11 do 22 rokov života, čo je pomerne

široké rozmedzie. Viacerí autori (napr. Vágnerová, 2000; Langmeier a Krejčířová, 2006; Šimíčková Čížková a kol., 2010 a iní) dospievanie rozdeľujú do dvoch základných období – obdobie pubescencie a adolescencie, pričom v kontexte nášho príspevku nás zaujíma primárne prvé spomenuté.

Obdobie pubescencie (od 11 do 15 rokov) začína fázou prepuberty (od 11 do 13 rokov) akýsi úvod do obdobia dospievania, ktoré začína prvými známkami pohlavného dospievania (najmä prvé sekundárne pohlavné znaky a urýchlenie v rastovej krivke). Pre dospievajúceho človeka je sebaúcta a sebahodnotenie ústrednou témou v náročnom období dospievania. V tejto kriticknej etape si mladý človek utvára obraz o sebe, o tom kým je, aký má vzťah k sebe a zároveň ako vníma svoje okolie a ako je sám vnímaný okolím (Vágnerová, 2000).

Pojmy sebahodnotenie a sebaúcta, ktoré sú základnými premennými v našom výskume, chápeme v súlade s Macekom (2003), ktorý hovorí o tom, že percepcia vlastného správania, prežívania a sociálne porovnávanie vedie k sebahodnoteniu. To sa týka všetkých dielčích charakteristík, ktoré považuje dospievajúci za dôležité a ktoré vzťahuje k svojmu vlastnému „JA“. Následne sa mení aj ohnisko sebahodnotenia, pričom platí, že pokiaľ pre die-

ťa a neskôr pubescenta je objektom sebahodnotenia predovšetkým konkrétne správanie, vekom sa postupne sebahodnotenie stále viac opiera o komplexnejšiu analýzu motívov a súvislostí. Záverom toho je podľa Leahyho (1985) určité zovšeobecnenie, ktoré sa týka celej osobnosti dospievajúceho. Macek (2003) dodáva, že sebahodnotenie sa tak počas dospievania skôr stabilizuje a podlieha stále menšou mierou situačným zmenám.

Na sebahodnotenie môžeme pozeráť z dlhodobého hľadiska ako na proces, resp. z krátkodobého hľadiska ako na výsledný produkt takéhoto procesu v istom období života.

Z významu slova sebahodnotenie je zjavné, že nejde len o kognitívnu (znalostnú) zložku, ale tiež emocionálnu stránku reflexie seba samého. V zjednodušenej podobe tak môžeme sebahodnotenie považovať za prevažne emocionálny aspekt vzťahu k sebe samému (Výrost a Slaměník, 1997). Rosenberg (1985) hovorí, že základom celkového pozitívneho sebahodnotenia je uznanie vlastnej hodnoty. Pociť takejto hodnoty sa odvíja od toho, do akej miery dospievajúci považuje svoje „JA“ za pravdivé a autentické. Harter (1985, podľa Macek, 2003) dodáva, že okrem vnímania pravdivého a autentického „JA“, je pociť sebahodnoty saturovaný aj vedomím vlastnej kompetencie. Tú

môžeme v užšom slova zmysle chápať podobne ako Bandura (1985) – tá, ktorá je daná vedomím vlastnej výkonnosti a účinnosti. V širšom zmysle chápeme vlastnú kompetenciu ako internalizáciu nových rolí a noriem, ktoré vedú adolescenta smerom k zrelosti a dospelosti (Macek, 2003).

Zdravý sebaobraz a celkovo sebahodnotenie môže mladému dospievajúcemu pomôcť bezpečne prejsť náročnou cestou k dospelosti. Neodmysliteľnou vývinovou úlohou v období dospievania je formovanie identity a vlastného „JA“, ktoré má podľa Eriksona (2015) každý človek jedinečné. Autor obdobie dospievania spája s prekonávaním vnútorného konfliktu, pričom na jednej strane je formovanie identity a na druhej strane konfúzia, čiže zmätanie rolí.

V období dospievania je veľmi dôležité, ako dospievajúci hodnotí samého seba. Toto hodnotenie spočíva v tom, že už ako dieťa si pripisuje určité vlastnosti. Vytvára si obraz o sebe samom, o vlastnom sebaopätí, ktoré súvisí s úsudkom o sebe samom, ale zároveň aj o citovom vzťahu k sebe samému.

Práve Erikson (2015) hovorí o tom, že dôležitou vývinovou úlohou v období pubescencie a adolescencie je získanie identity. Ako ďalej rozvádza Schlegel (2005), prekurzorom pre získanie identity u mladého

človeka je sebaúcta, ktorá sa vyvíja už u malého dieťaťa a to v súvislosti s jeho prvými výkonmi (ako napr. prvé kroky – chodenie atď.). „Ego-identita“, ako ju nazýva Schlegel (2005), sa už postupne pripravovala v predchádzajúcom vývinovom štádiu, pre ktoré Erikson (2015) uvádza typický konflikt iniciatívy proti pocitom viny. Na tomto mieste môžeme skutočne súhlasiť s tým, že formovanie obrazu o sebe u dospievajúceho veľmi úzko súvisí práve s tým, do akej miery sa mu podarí získať cnosť v podobe vlastnej identity. Jej formovanie je proces, ktorý začína už v dojčenskom veku a práve v období dospievania graduje a eskaluje do rozhodujúcej podoby pre ďalšie smerovanie psychosociálneho vývinu mladého človeka. Schlegel (2005) dodáva, že tento proces utvárania identity sa realizuje prostredníctvom „ego syntéz a rekryštalizácií“. Napr. už v prvom roku života, ktoré Erikson (2015) nazýva štádiom „pra-dôvera“ versus „pra-nedôvera“, sa predbežný pocit identity kryje so zážitkom „ja som to, čo sa mi dáva“. Neskôr v štádiu „autonómia proti pocitom hanby a pochybnostiam“, sa identita kryštalizuje v zmysle zážitku „ja som to, čo ja chcem“. V štádiu „iniciatíva proti pocitom viny“, sa dá pocit kryštalizovanej identity pripodobniť ako „ja som to, čo si predstavujem, že budem“. Prechod do obdo-

bia dospievania nakoniec popisuje štádium „zmysel pre prácu a povinnosti versus pocity menejcennosti“, kde sa identita rozvíja v presvedčení „ja som, čo sa učím“. Definitívu tak podľa Schlegela (2005) môžeme chápať ako integráciu všetkých vyššie uvedených sebahodnotiacich kritérií. Pri úspešnom zvládnutí vnútorných konfliktov v období dospievania dochádza k integrite a nadobudnutiu identity, avšak v opačnom prípade strata identity, resp. nedostatočne rozvinutá identita dospievajúceho znamená, že bude vystavený jeho predchádzajúcim infantilným konfliktom (tzv. regres vo vývine). Na tomto mieste upozorňuje Erikson (2002), v prípade, že intrapsychický konflikt dospievajúci nevyrieši úspešne, namiesto získanej identity dochádza práve naopak k zmäteniu identity. Schlegel (2005) to popisuje ako difúziu identity, zmätenie rolí a identity, pričom pod pojmom difúziu chápe rozmazaný, neostrý, resp. neurčitý a nejasný. Erikson (podľa Schlegel, 2005) tak upozorňuje na rozmazaný obraz seba samého, neurčitú predstavu o tom, čo a kto vlastne som, nejasnosť sociálnej roly, ktorá by mohla zodpovedať mojim reálnym schopnostiam a zároveň očakávaniam okolia.

Práve s formovaním identity, ako sme ju popisali vyššie, úzko súvisí aj určitá záujmová a profesijná orien-

tácia a profilácia. Jedným z dôležitých krokov v tomto smere je tak rozhodnutie pri prvej smerovej voľbe, kde formujúci sa obraz o sebe, akási pred-identita, úzko súvisí so sebahodnotením a sebaúctou. Napr. Sedlár (2014) referuje o sebahodnotení a sebauvedomení ako súčasť self-konceptu, ktorý výrazne ovplyvňuje všetky rozhodovacie procesy. Toto všetko sa tak nakoniec môže spolupodieľať na profesijnej záujmovej orientácii pri prvej smerovej voľbe.

Hollandova typológia profesijnej záujmovej orientácie

John Holland, americký psychológ je známy svojou teóriou vo viacerých krajinách po celom svete. Využíva sa jeho kódový systém, ktorý získame na základe Self-Directed Search a to najmä pri výberových konaniach dospelých ale aj pri rozhodovaní sa o voľbe povolania, resp. školy. V roku 1960 začal rozvíjať teóriu RIASEC (Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, Conventional, Occupations). Koncipovanie tejto teórie mu trvalo desať rokov, až sa stala postupne veľmi rešpektovanou, citovanou a používanou v praxi po celom svete. Hollandova teória hovorí, že:

- každá osobnosť môže byť opísaná ako určitý typ,

- pracovné prostredie je tiež možné opísať istou formou modelu,

- na základe typu osobnosti človeka a modelu prostredia, je možné nájsť celkovú

kongruenciu (Readona a Lenz, 1998).

Holland (Gottfredson a Holland, 1996) sa inšpiroval Sprangerovou typológiou, ktorá rozoznáva šesť typov ľudí – teoretický, praktický, estetický, sociálny, mocenský a náboženský. Typológie osobnosti spolu s opismi pracovného prostredia sa používajú vo viacerých oblastiach. Podľa teórie RIASEC, sa k šiestim typom osobnosti priradujú aj povolania zo šiestich typov pracovného prostredia:

- *Realistic Occupations* (realistické, manuálne, robotnícke, remeselnícke).

- *Investigative Occupations* (bádatelské, výskumné, vedecké, intelektuálne, technické).

- *Artistic Occupations* (umelecké, literárne, hudobné).

- *Social Occupations* (sociálne, opatrovateľské).

- *Enterprising Occupations* (podnikateľské, manažérske, obchodnícke).

- *Conventional Occupations* (konvenčné, úradnícke, administratívne) (Gottfredson a Holland, 1996).

Kariérové záujmy predstavujú v Hollandovej teórii dôležitý aspekt,

resp. formu vyjadrenia osobnosti (Bergmann a Eder, 2011). Hollandova (1997) teória kariérovej voľby, na rozdiel od viacerých konceptov, ktoré sa zaoberajú kariérovými záujmami explicitne, berie do úvahy dôležitosť osobnosti a korelácie s jednotlivými osobnostnými charakteristikami. Podľa nej tak patrí väčšina ľudí k jednému zo šiestich základných typov, ktoré sme popísali vyššie a ktoré predstavujú prepojenie osobnosti a záujmovej oblasti, resp. osobnú orientáciu a životný štýl človeka.

Deskripciou a skúmaním šiestich základných kariérových typov Hollandovho modelu RIASEC sa zaoberalo veľké množstvo autorov. Napr. Readon a Lenz (1998) popisujú šesť základných kariérových typov nasledovne:

- *Realistický typ*: preferuje manipuláciu so strojmi, technikou, prístrojmi. Dôležitá je pre neho materiálna odmena za výsledky, ktoré sú hmatateľné. Tento typ ľudí sám seba vníma ako človeka do praxe s technickými a manuálnymi zručnosťami. Okolím je vnímaný ako úprimný a priamy.

- *Bádatelský, vedecký typ*: ľudia tohto typu radi skúmajú, predvídajú alebo kontrolujú rôzne spoločenské a prírodné javy. Je pre nich dôležité získavanie vedomostí a vlastný sebarozvoj. Seba vnímajú ako človeka analytického,

vzdelaného a inteligentného. Bývajú mierne skeptickí s chýbajúcimi sociálnymi zručnosťami. Okolím je vnímaný ako intelektuál bez záujmu o druhých ľudí.

- *Umelecký typ*: umelecké typy preferujú všetky umelecké aktivity počnúc hudbou, literatúrou, cez šport a iné. Radi vyjadrujú svoje tvorivé myšlienky, postoje či emócie. Seba vidia ako otvorených všetkému novému. Absentujú u nich administratívne zručnosti a zmysel pre povinnosť. Okolie ich vníma ako veľmi tvorivých, nekonvenčných, bez zmyslu pre poriadok.

- *Sociálny, opatrovateľský typ*: preferuje starostlivosť a služby iným, liečbu, poradenstvo, učenie prostredníctvom osobného kontaktu. Radi sa zaujímajú o blaho iných a o sociálne služby. Seba vníma ako trpezlivého človeka, empatického s absenciou technických zručností. Okolím je vnímaný ako príjemný a starostlivý extrovert.

- *Podnikateľský typ*: hlavnou preferenciou je riadenie a organizovanie. Uznávajú spoločenský status spojený s materiálным ohodnotením. Seba vnímajú ako ľudí s obchodnými zručnosťami a zmyslom pre presvedčanie. Okolie ich vníma ako družných ľudí s veľkou dávkou energie.

- *Úradnícky, konvenčný typ*: tento typ preferuje disciplínu, poriadok, dodržiavanie základných

pravidiel. Uznávajú materiálne/finančné ohodnotenie, vplyv v politickej respektíve obchodnej oblasti. Vnímajú sa ako ľudia s dobrými schopnosťami v oblasti obchodu a služieb. Okolie ich vníma ako prispôsobivých a opatrných.

Vyššie popísaný Hollandov model kariérových záujmov patrí medzi najdominantnejšie koncepty v oblasti kariérového poradenstva vôbec. Predpoklad, že kariérové záujmy sú podstatným spôsobom spojené so širokou skupinou dispozičných osobnostných konštruktov, patrí medzi často skloňované témy v odbornej literatúre. Podľa Larsona et al. (2002) je pochopenie takéhoto prekrývania, vzájomných diferencií a špecifik rozhodujúce pre pokrok v teoretickej, ale rovnako praktickej oblasti kariérového poradenstva.

METÓDY A VÝSKUMNÝ DIZAJN

Metódy zberu dát

Vzhľadom na premenné, ktorým sme sa v našom výskume venovali (sebahodnotenie a profesijno-orientačný profil), sme použili kvantitatívny výskumný dizajn s využitím dvoch nástrojov merania. Prvým z nich je štandardizovaný nástroj - Obrázkový test profesijnej orientácie - OTPO (Mezera, 2010)

a druhým je Rosenberg Self Esteem Scale – RSES (Rosenberg, 1965).

OTPO alebo Obrázkový test profesijnej orientácie, sa využíva predovšetkým v rámci orientačného diagnostikovania pred prvou smerovou voľbou u žiakov končiacich ročníkov. Test je orientovaný na profesijné zameranie žiakov – komplex individuálnych záujmov, osobnostných a pracovných tendencií a profesijných aspirácií. Neorientuje sa tak len na výber konkrétnej profesie/povolania, ale ponúka orientačný záujmový profil tvorený tromi profesijnými typmi, ktoré sú kombináciou dimenzií Hollandovho modelu RIASEC (viď vyššie) (Mezera, 2010).

Rosenberg Self Esteem Scale – RSES, resp. Rosenbergova škála sebahodnotenia a sebaúcty, je desať-položková krátka skríningová škála, zameraná na zistenie úrovne sebahodnotenia a sebaúcty respondentov. Vzhľadom na zrozumiteľnosť položiek je tento nástroj použiteľný aj pre dospelujúcu mládež. Bol navrhnutý tak, aby reprezentoval kontinuum vlastnej hodnoty jedinca s vyhláseniami, ktoré sú podporované jedincami s nízkou úrovňou sebaúcty k vyhláseniam jedincov s vysokou mierou sebaúcty. Výsledkom použitia metódy je zistenie aktuálnej miery sebahodnotenia a sebaúcty respondenta, nakoľko reflektuje ich súčasné, aktuálne

pocity. Pri každej otázke má respondent k dispozícii štyri možnosti výberu odpovede na Likertovej škále (od úplne súhlasím – 1; po vôbec nesúhlasím – 4), otázky 1,3,4,7,10 sú reverzibilné (Rosenberg, 1965).

Všetky ostatné premenné boli získané doplňujúcimi otázkami v rámci batérie meracích nástrojov, ktoré sa týkali základných demografických údajov (pohlavie, vek, ročník), informácií o voľnočasových aktivitách a záujmovej činnosti (Čomu sa venuješ vo voľnom čase? Navštevuješ v škole/mimo školy nejaký záujmový útvar/krúžok?), resp. predstavy o budúcom štúdiu a uplatnení (Chcel by si v budúcnosti študovať na VŠ? Ak áno, aký odbor?).

Metódy analýzy dát

Čo sa týka metód spracovania a analýzy dát, na štatistické spracovanie kvantitatívnych dát sme použili štatistický program Statistical Package for the Social Sciences - SPSS verziu 20.0. Tento štatistický softwar ponúka adekvátne možnosti na štatistické analýzy a testovanie, vyhodnotenie a celkové spracovanie dát podľa rôznych parametrov. Na analýzu dát sme použili metódy deskriptívnej a induktívnej štatistiky (napr. jednoduché frekvenčné tabuľky, analýzu rozptylu ANOVA a triedenie dát podľa rôznych parametrov – vek, miera sebaúcty

a pod.). Pri korelačnej analýze dát sme pracovali so Spearmanovým korelačným koeficientom.

Deskripcia výskumného výberu

Nášho výskumu sa zúčastnilo celkovo 128 respondentov ($N = 128$) z bežnej mestskej základnej školy v Trnave, avšak my sme pre potreby tohto výskumného príspevku pracovali len s výberom 86 respondentov ($n = 86$) z celkového súboru. Jednoduchý zámerný výber respondentov z celkového súboru sme zrealizovali najmä z toho dôvodu, že nie u všetkých bol použitý nástroj RSES, čo bolo dôležité kritérium pre zaradenie do následnej analýzy dát.

Podľa pohlavia je súbor rozložený vcelku proporčne, pričom 52 % ($n = 45$) bolo dievčat a 48 % ($n = 41$) chlapcov. Z pohľadu vekového rozloženia, sa výskumu zúčastnilo 58 % ($n = 50$) 15 ročných a 42 % ($n = 36$) 14 ročných respondentov – všetko žiakov 8. a 9. ročníka.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Záujmová a voľnočasová činnosť žiakov pri prvej smerovej voľbe

Až 76,7 % respondentov ($n = 66$) si aktuálne vie predstaviť, že budú študovať aj ďalej na vysokej škole; naopak len 3,5 % ($n = 3$) nechcú pokračovať v štúdiu na VŠ a zvyšných 19,8 % ($n = 17$) aktuálne nevie, či chcú pokračovať ďalej na VŠ. Z tých, čo chcú ďalej pokračovať na VŠ ($n = 66$), až 53 % ($n = 35$) nevie v akom študijnom odbore by chceli pokračovať ďalej. Viacero odborov pre VŠ štúdium uvádzalo 9 % respondentov ($n = 6$); ekonomický smer by chcelo študovať asi 8 % z nich ($n = 5$); 6 % ($n = 4$) humanitné vedy; veterinu, informatiku, stavebný odbor, grafiku, dizajn a architektúru zhodne dvaja respondenti a nakoniec štúdium práva, medicíny, logistiky, múzických umení, telovýchovy a bezpečnosti zhodne po jednom respondentovi.

Voľnočasové aktivity a záujmová činnosť je pre lepšiu prehľadnosť popísaná v 11 kategóriách v tabuľke č. 1 uvedenej nižšie.

Tab. 1: *Deskripcia výskumného výberu podľa záujmovej a voľnočasovej činnosti.*

Kategórie záujmov	spolu		chlapci		dievčatá	
	%	n	%	n	%	n
Šport	65	56	83	34	49	22
PC	20	17	39	16	2	1
Literatúra	6	5	5	2	7	3
Hudba	16	14	17	7	16	7
Umenie	34	29	15	6	51	23
Zvieratá	10	9	5	2	16	7
Vizáž a kozmetika	3	3	0	0	7	3
Gastronómia	5	4	2	1	7	3
Životné prostredie	3	3	7	3	0	0
Modeling	1	1	0	0	2	1
Jazyky	1	1	2	1	0	0
Žiadne	2	2	0	0	4	2

% – percentuálny podiel so skupiny respondentov; n – počet respondentov (početnosť)

Profesijná záujmová orientácia žiakov pri prvej smerovej voľbe

V prvom rade nás zaujímalo, aká je profesijná záujmová orientácia respondentov v našom výskumnom výbere. V tabuľke č. 2 nižšie uvádzame pre lepšiu prehľadnosť a zrozumiteľnosť výsledky jednoduchej deskriptívnej štatistiky pri zisťovaní profesijnej záujmovej orientácie respondentov v našom výskume ($n = 86$). Výsledné rezultáty následne popisujeme, analyzujeme, interpretujeme a diskutujeme nižšie.

Tab. 2: Profesijná záujmová orientácia žiakov pri prvej smerovej voľbe.

Typológia profesijných záujmov	n	Min.	Max.	SD	AM
R (realistický)	86	0	35	8,72	8,45
I (investatívny, bádateľský)	86	0	18	3,75	4,66
A (umelecký)	86	0	34	7,91	9,23
S (sociálny)	86	0	27	6,16	6,63
E (podnikateľský)	86	0	29	6,53	8,09
C (konvenčný, úradnícky)	86	0	23	4,61	4,66

n – počet respondentov zahrnutých do štatistickej analýzy (početnosť); *Min.* – minimálna dosiahnutá hodnota; *Max.* – maximálna dosiahnutá hodnota; *SD* – štandardná odchýlka; *AM* – aritmetický priemer.

Pri pohľade na výsledky uvedené v tabuľke č. 2 vyššie si na prvom mieste uvedomujeme, že vzhľadom na fakt, že štandardné odchýlky (SD) sú v niektorých doménach profesijných záujmov porovnateľné, resp. vyššie, ako aritmetické priemery, ide o pomerne heterogénnu skupinu z pohľadov rozloženia profesijných záujmov. Prakticky to znamená, že jednotliví respondenti nesúmerne skórovali pre domény profesijných záujmov v rozmedzí od 0 (Min.) a najvyššie v prípade realistického typu až do 35 (Max.). Najnižší rozptyl je v prípade investigatívneho, bádateľského typu profesijnej orientácie, kde sa pohybuje rozpätie od 0 do 18, čo sa prejavuje aj najnižšou štandardnou odchýlkou. Pre lepšie porozumenie takémuto rozloženiu v rámci profesijno-záujmového orientačného profilu žiakov pri prvej smerovej voľbe, sme sa tak

blížšie pozreli na frekvenčné rozloženie jednotlivých skóre v rámci typov profesijných záujmov Hollandovho modelu RIASEC. Prvý realistický typ (R) sa v teste pohybuje v možnom bodovom rozpätí od 0 do 56, pričom v našom výskume sa pohyboval od 0 do 35 bodov. Najviac respondentov ($n = 12$) dosiahlo veľmi nízke skóre pre R – 2 body a táto skupina tvorí 14 % z celého výskumného súboru. Podobne nízke skóre pre R – 1 bod, sme zaznamenali u 11,6 % ($n = 10$) respondentov, čo už spolu tvorí štvrtinu z celého výskumného súboru, čo nie je zanedbateľná časť. Ďalších 7 % ($n = 6$) nepreferuje žiadne z povolaní v kategórii realistický a ich skóre pre tento typ profesijných záujmov je nulové. Veľmi podobne sa to ukazuje aj pri ostatných typoch profesijných záujmov, pričom napr. pri investigatívnom, bádateľskom type (I) mohli

dosahovať skóre od 0 do 28, avšak v našom výskumnom súbore skórovali respondenti v rozpätí od 0 do 18. Skóre pre typ I v rozpätí od 0 do 5 (čo môžeme považovať za veľmi nízku mieru preferencie a záujmu o investigatívne a bádateľské povolania), dosahovalo až 66,3 % ($n = 56$) výskumného súboru. V podobnom duchu sa nesie aj rozloženie výsledného skóre pre umelecký typ (A), kde je možné skórovať v rozpätí od 0 do 42, pričom naši respondenti skórovali v rozpätí od 0 do 34. Ak sa pozrieme opäť na najnižšie dosiahnuté hodnoty v umeleckom profesijnom záujmovom type, zistíme, že skóre v tejto kategórii od 0 do 6 dosahuje až 42 % ($n = 36$), čo je opäť pomerne veľká časť výskumného súboru. Pre sociálny typ (S), kde je možné skórovať v rozpätí od 0 do 40, sme zaznamenali výsledné skóre od 0 do 27. Nižšie hodnoty od 0 do 4 sme zaznamenali pre kategóriu S takmer v polovici prípadov (49 %; $n = 43$). Podnikateľský typ (E), ktorý sa v rámci testu OTPO pohybuje v rozpätí od 0 do 32, sme v našom výskume zaznamenali v rozpätí od 0 do 29, čo je v našom výskume vôbec najširšie možné využitie celej palety rôznych povolaní, ktoré ponúka OTPO. Nižšie skóre v kategórii E od 0 do 5 však vykazuje menšia polovica respondentov (42 %; $n = 36$), čo vôbec nie je zanedbateľné. Posledný typ profesijnej záujmovej orientácie v našom

výskumnom zábere bol konvenčný, úradnícky (C), kde je možné skórovať od 0 do 30. Naši respondenti skórovali od 0 do 23 a nižšie hodnoty v rozpätí od 0 do 4 predstavovalo takmer až 62 % ($n = 53$), čo je väčšia časť výskumného súboru.

Miera sebahodnotenia a sebaúcty žiakov 8. a 9. ročníka ZŠ v súvislosti s ich záujmovým orientačným profilom

Výsledky sme sa rozhodli uviesť samostatne podľa pohlavia, veku, ale tiež spolu pre celý výskumný výber, čo nám dáva možnosť viacerých uhlov pohľadu na mieru sebaúcty a sebahodnotenia v našom výskume. Zároveň nesmieme zabúdať na fakt, že hrubé skóre v RSES sa pohybuje v rozpätí od 0 do 30, pričom technicky je možné rozdeliť mieru sebahodnotenia a sebaúcty na tri rovnomerné časti – vyššia miera sebaúcty/sebahodnotenia ($RSES = 21 - 30$); stredná miera sebaúcty/sebahodnotenia ($RSES = 11-20$) a nižšia miera sebaúcty/sebahodnotenia ($RSES = 0-10$). K interpretácii výsledkov tak budeme pristupovať práve z pohľadu rôznych úrovní sebahodnotenia a sebaúcty, avšak uvedomujeme si, že výsledné skóre RSES je len orientačný ukazovateľ seba percepcie respondentov, nie objektívny ukazovateľ skutočnej miery sebahodnotenia a sebaúcty. Nižšie uvádzame pre ilu-

stráciu výsledky deskriptívnej štatistiky pre sebahodnotenie/sebaúctu v tabuľke č. 3.

Tab. 3: Miera sebahodnotenia/sebaúcty u žiakov 8. a 9. ročníka.

		n	Min.	Max.	SD	AM
RSES - spolu		86	9	27	8,45	19,11
RSES – pohlavie	M	41	13	27	3,29	19,54
	F	45	9	25	3,80	18,71
RSES – vek	14	36	13	24	3,48	18,61
	15	50	9	27	3,62	19,46

n – počet respondentov zahrnutých do štatistickej analýzy (početnosť); *Min.* – minimálna dosiahnutá hodnota; *Max.* – maximálna dosiahnutá hodnota; *SD* – štandardná odchýlka; *AM* – aritmetický priemer; *M* – chlapci; *F* - dievčatá.

Čo sa týka rozdelenia výskumného výberu podľa miery/úrovne sebahodnotenia/sebaúcty, ukázalo sa, že najväčšia časť výskumného výberu 59,3 % ($n = 51$) skórovala práve na strednej úrovni sebahodnotenia/sebaúcty ($AM = 17,2$; $SD = 2,1$), čo sa blíži priemeru za celý výskumný výber (viď tabuľku č. 3 vyššie). Asi tretina respondentov (38,37 %; $n = 33$) skórovala na vyššej úrovni sebahodnotenia a sebaúcty a len dvaja respondenti vykazujú nižšiu mieru sebahodnotenia a sebaúcty, tzn. že túto úroveň sme museli z našich analýz vynechať.

Vďaka bivariačnej korelačnej analýze sme sa pozreli na vzťahy medzi jednotlivými dimenziami profesijných záujmov RIASEC a strednú/vyššiu mieru sebahodnotenia a sebaúcty škály RSES. Výsledky pre lepšiu ilustráciu uvádzame v tabuľke č. 4 nižšie.

Tab. 4: Miera sebahodnotenia/sebaúcty u žiakov 8. a 9. ročníka v súvislosti s profesijnými záujmami v kategóriách RIASEC.

Dimenzie profesijných záujmov	RSES – stredná úroveň			RSES – vyššia úroveň		
	n	r	p	n	r	p
R (realistický)	51	-,02	,9	33	,22	,22
I (investigatívny, bádateľský)	51	-,26	,05	33	,35	,85
A (umelecký)	51	,01	,99	33	,17	,33
S (sociálny)	51	-,13	,36	33	,07	,71
E (podnikateľský)	51	,02	,88	33	,27	,05
C (konvenčný, úradnícky)	51	-,02	,89	33	,15	,42

n – počet respondentov zahrnutých do štatistickej analýzy (početnosť); *rs* – Spearmanov korelačný koeficient; *p* – štatistická významnosť

Ako je evidentné z výsledkov v tabuľke č. 4 vyššie, preukázali sa nám len dva signifikantné vzťahy ($p \leq ,05$), ktorým sa budeme bližšie venovať pri interpretácii výsledkov a ich diskusii. V skupine respondentov ($n = 51$) so strednou mierou sebahodnotenia a sebaúcty sa preukázal signifikantný negatívny, avšak slabý vzťah medzi celkovým skóre RSES a typom I (investigatívny, bádateľský typ). V druhom prípade sa nám objavila opäť slabá, avšak kladná korelácia ($p \leq ,05$) medzi vyššou mierou sebaúcty (pozitívnym sebahodnotením) a typom E (podnikateľský). Ostatné vzťahy sa nepreukázali ako signifikantné ($p > ,05$), tzn. nevenovali sme im v rámci interpretácie bližšiu pozornosť.

INTEPRETÁCIA VÝSLEDKOV A DISKUSIA

Prvé zistenia sa týkali profesijnej záujmovej orientácie žiakov pri prvej smerovej voľbe. Ukázalo sa, že celkovo naši respondenti skórovali rádovo nižšie a to vo všetkých typoch modelu RIASEC. Na základe týchto zistení môžeme na tomto mieste uvažovať o motivácii respondentov a ochote spolupracovať počas zberu dát. Tento argument však môžeme odmietnuť, pretože ako už bolo spomenuté v podkapitole popisujúcej výskumný súbor a jeho výber vyššie (viď podkapitolu 3. 4 a 3. 5), žiaci sami vo vlastnom záujme iniciovali účasť na zisťovaní svojej profesijnej záujmovej orientácie a výskumný výber je tak zložený len z respondentov, ktorí dobrovoľne chceli

zistiť o svojom záujmovom profesijnom orientačnom profile viac. Na základe toho môžeme skutočne predpokladať, že miera motivácie a ochota spolupracovať bola na ich strane primeraná. Vedie nás to však k zamysleniu, či skutočne nevedia nájsť dostatočne zaujímavé, atraktívne povolania, resp. sami ešte nie sú zorientovaní a nemajú konkrétne predstavy o svojom profesijnom smerovaní v ďalšom živote. Ak k tomu pridáme zistenie, že až dve tretiny nášho výskumného výberu vie, že chce študovať na vysokej škole, ale z toho asi polovica nevie, aké zameranie by to konkrétne malo byť, zdá sa, že žiaci pri prvej smerovej voľbe skutočne prejavujú istú mieru neistoty a ambivalencie pri svojom rozhodovaní. Tieto výsledky sú porovnateľné s výstupmi výskumu profesijnej záujmovej orientácie, ktorý realizovalo CPPP a P v okrese Čadca a zúčastnilo sa ho celkom 880 respondentov. Podľa ich záverov, len 20 % žiakov pri prvej smerovej voľbe vie, čo skutočne chce a má konkrétnu predstavu o svojom budúcom povolaní. Väčšina z nich v podstate nevie, ako majú postupovať pri overovaní svojich vlastností a schopností v súvislosti s prípravou na svoje budúce povolanie (CPPP a P Čadca, 2011).

A nakoniec ako vyplýva z iného prieskumu, ktorý realizovala na Slovensku AKO - Agentúra pre mar-

ketingový výskum trhu, reklamy a médií. Prieskumu sa zúčastnilo asi 15-tisíc žiakov a rodičov a jedným zo záverov je aj tvrdenie, že rodičia vnímajú svoje deti na jednej strane ako technicky, resp. jazykovo zdatnejšie. Na druhej strane však vnímajú rezervy v ich hodnotovej orientácii, kde sa na popredných miestach u nich objavujú napr. peniaze a zábava. V podobnom duchu sa nesú aj závery z výstupov projektu, ktorý sa týka trhu práce a uplatnenia absolventov a potrieb trhu práce do roku 2023 na Slovensku. Riešiteľmi tohto projektu je Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny v spolupráci so sociálnymi partnermi a špeciálne s agentúrou Trexima (2018). Jedným zo záverov je podiel absolventov SŠ a VŠ, ktorí však nepracujú vo vyštudovanom odbore a ide tak o nekorešpondujúce uplatnenie sa na trhu práce. Pre Trnavský kraj to v súčasnosti predstavuje až 67 % podiel absolventov SŠ a 60 % absolventov VŠ, čo je v oboch prípadoch nadpolovičná väčšina (príručka Trh práce. Uplatnenie absolventov a potreby trhu práce do roku 2023, 2018). Dôvody pre takéto nekorešpondujúce uplatnenie môžu byť samozrejme viaceré a majú dlhodobý charakter. Jedným z vysvetlení ale môže byť aj fenomén, ktorý sa ukazuje aj v našich výsledkoch a síce, že je veľké množstvo žiakov už pri prvej smerovej voľbe, ktorí nevedia,

čo chcú ďalej v profesijnej oblasti dokázať, kam chcú smerovať. Ich záujmy často nekorešpondujú s ich profesijnými rozhodnutiami a voľbami. Takýto stav zrelosti v oblasti hodnôt, záujmov a motivácií v súvislosti s pripravenosťou v oblasti profesijnej kariéry, sa zdá byť skutočne alarmujúci a mala by mu byť venovaná patričná pozornosť.

Ďalšie výsledky sa týkali miery sebahodnotenia a sebaúcty 14., resp. 15. ročných žiakov z nášho výskumného súboru. Ukázalo sa, že miera ich sebahodnotenia a sebaúcty s pohybuje u prevažnej väčšiny respondentov na strednej úrovni, čo možno požadovať za primeranú mieru sebahodnotenia, čo sa približuje aj k priemernému skóre za celý výskumný súbor. Tretina dosahovala vyššiu mieru sebahodnotenia a sebaúcty, avšak nízku mieru dosahovali len dvaja respondenti. Tieto výsledky do istej miery podporujú tvrdenia Langmeiera a Krejčírovej (2006), ktorí upozorňujú na to, že miera sebahodnotenia a sebaúcty vývinovo opäť narastá okolo 15. roku života, zatiaľ čo predtým, začiatkom dospievania, má vývinová krivka tzv. sebavnímania tendenciu skôr prudko klesať. Orel a kol. (2015) na pomerne širokom výskumnom súbore (N = 4901) českých žiakov vo veku od 9-21 rokov však nepotvrdili toto tvrdenie. Tieto nejednotné závery ohľadom

stabilizácie miery sebahodnotenia u dospievajúcich okolo 15. roku interpretujú napr. v súvislosti s rôznymi premenami súčasnej spoločnosti, kedy sa napr. predlžuje doba štúdia a oddaľuje doba nezávislosti na rodičoch, resp. osamostatnenia sa, čím sa zároveň predlžuje aj doba profesijnej prípravy.

V poslednej časti pri popise výsledných zistení sa nám ukázali len dva významné vzťahy, ktorým sa budeme interpretačne venovať. V prvom rade to je významný slabý negatívny vzťah v skupine respondentov so strednou mierou sebahodnotenia a sebaúcty, medzi celkovým skóre RSES a typom I (investatívny, bádateľský typ). Aj keď to vnímame skutočne len ako určitý náznak (vzhľadom na silu vzťahu), môžeme uvažovať o tom, že tí žiaci, ktorí preferujú povolania a záujmy z kategórie I, nedosahujú primeranú úroveň sebahodnotenia a sebaúcty, resp. naopak. Investatívny a bádateľský typ je charakteristický určitým analytickým, vedeckým spôsobom uvažovania o svete. Ide o skúmaných, predvídajúcich alebo kontrolujúcich rôzne spoločenské a prírodné javy v okolitom svete. Je pre nich dôležité získavať vedomosti a vlastný sebarozvoj. Seba vnímajú ako analytického, vzdelaného a inteligentného, avšak bývajú mierne skeptickí, s chýbajúcimi sociálnymi zručnosťami. Okolím sú zvy-

čajne vnímaní ako intelektuáli bez záujmu o druhých ľudí (Readon & Lenz, 1998). Vzhľadom na negatívnu koreláciu so strednou mierou sebahodnotenia a sebaúcty, by sme tak mohli uvažovať o tom, či sa skôr sebahodnotia a vnímajú vlastnú sebaúctu, sebaobraz na nižšej/vyššej úrovni, čo sa nám však v analýzach nepotvrdilo.

V druhom prípade sa nám objavila opäť slabá, avšak kladná signifikantná korelácia medzi vyššou mierou sebaúcty (pozitívnym sebahodnotením) a typom E (podnikateľský). Ten je charakteristický práve najmä orientáciou na riadenie a organizovanie. Takíto jedinci uznávajú spoločenský status spojený s materiál- nym ohodnotením. Seba vnímajú ako ľudí s obchodnými zručnosťami a zmyslom pre presviedčanie. Okolie ich vníma ako družných ľudí s veľkou dávkou energie (Readon & Lenz, 1998). Určité „zdravé sebavedomie“, pozitívna sebaúcta a sebahodnotenie a s tým spojená ambiciozita, cieľavedomosť a určitá priebojnosť tak môžu byť práve kľúčom k porozumeniu tohto vzťahu. Dôležité je tiež dodať, že pri pozitívnej sebaúcte, tzn. primeranej, resp. vyššej miere sebahodnotenia, sa predpokladá, že regulačná funkcia výraznejšie zasahuje do rozhodovania a výsledného správania jedinca. Od úrovne sebahodnotenia sa tak následne odvíja vzťah k sebe, ale tiež

k iným ľuďom. Vo všeobecnosti tak ovplyvňuje postoj k životu a schopnosť riešiť dôležité životné situácie (Chmelíková, 2003). Zároveň platí, že ak už pri prvej smerovej voľbe žiaci dokážu s primeranou mierou sebahodnotenia reflektovať svoje vlastné schopnosti, zručnosti a záujmy, ich rozhodnutie bude založené na realistickejších základoch, ako v opačnom prípade. A navyše, ako zdôrazňuje Martončík a Kačmárová (2018), ak je následne do pracovného prostredia prijatá osoba s komplementárnymi schopnosťami, zručnosťami či vlastnosťami, existuje predpoklad, že bude dosahovať vyšší výkon, stabilitu a celkovú spokojnosť v zamestnaní.

Limity výskumu a odporúčania

Medzi limity práce môžeme zaradiť výber metód zberu dát, ktoré samé o sebe majú svoje špecifiká a obmedzenia. Pri meraní profesijnej záujmovej orientácie sme využili OTPO, ktorý patrí síce medzi pomerne aktuálne a štandardizované meracie nástroje (Mezera, 2010), avšak vývoj za posledných 10 rokov vplýva aj na priority a záujem o povolanie mladých ľudí, čo znamená, že zoznam 114 povolání už v súčasnosti nemusí byť úplne kompatibilný s realitou, ktorú ponúka trh práce v našom kultúrnom prostredí. Respondenti v rámci OTPO mali k dispozícii na výber až zo 114-tich povolání, no chýbalo tam

hneď niekoľko „moderných“ povolání, ktoré oslovujú dnešnú mladú populáciu (napr. youtuber, tester PC hier a pod.) a ktoré sa objavujú aj vo výpovediach respondentov o ich predstavách k budúcnému povolaniu.

V rámci škály sebahodnotenia RSES (Rosenberg, 1965) vidíme limity v tom, že je to pomerne jednoduchá jednodimenzionálna škála, ktorá zachytáva iba mieru sebahodnotenia respondenta, avšak nepoznáme na základe toho špecifika formovania jeho sebaobrazu. Vhodné by bolo doplniť a rozšíriť batériu meracích nástrojov o ďalšie, ktoré by zachytávali napr. sebahodnotenie dospelujúceho v jednotlivých oblastiach života (napr. sociálnej, morálnej, behaviorálnej a pod.). RSES by sme tak mohli nahradiť napr. Dotazníkom sebapoznania detí a adolescentov – PHCSCS 2 (Obereignerů et al., 2015), ktorí adaptovali v českom prostredí a bol použitý vo viacerých výskumoch. Alternatívou je zaradenie nástrojov na meranie hodnotovej orientácie žiakov (napr. HO-PO-MO, Vonkomer, 1992), čo ponúka možnosť korelačnej analýzy s profesijným záujmovým orientačným profilom žiakov pri prvej smerovej voľbe. Medzi ďalšie limity patrí aj predstava žiaka o škole a jeho reálne predpoklady, ktoré žiak má (študijné výsledky, schopnosť a motivácia

učiť sa a iné). Stáva sa, že žiaci si vyberajú školy neprímerane k svojim reálnym schopnostiam (nadhodnocujú svoje schopnosti), sú ovplyvnení spolužiakmi, s vidinou zárobku, atraktivitou a prestížou povolania a pod. Veľa žiakov má predstavu a chcelo by študovať vysokú školu, no nemajú predstavu, čo by chceli v živote robiť, akému povolaniu sa venovať a v akej oblasti sa profilovať a zdokonaľovať.

V neposlednom rade vnímame ako limit aj fakt, že sme vôbec neodlíšili od seba žiakov, ktorí sú na bežných základných školách integrovaní, resp. majú rôzne špecifické potreby. Práve v tejto skupine žiakov predstavuje rozhodovanie v rámci prvej smerovej voľby, resp. neskôr povolania, veľmi špecifický proces vyžadujúci participáciu viacerých odborníkov, ako zdôrazňuje Šuhajdová (2018, 2019).

Nami spracovaný výskum sa však týchto problémov dotýka len okrajovo, parciálne a vzhľadom na kvantitatívny charakter nejde priamo k jadru problému, čo by bolo žiaduce v ďalších výskumných aktivitách doplniť a rozšíriť (možno o niektoré kvalitatívne metódy). Možnosti aplikácie, ktoré z nášho príspevku vyplývajú, sme sa rozhodli zhrnúť do nasledujúcich kategórií:

- efektívnejšie sa venovať žiakom už v siedmich ročníkoch

v edukácii a možnostiach ich budúceho kariérneho rastu. Zameriť sa na rozvíjanie ich predpokladov, nadaní a záujmov. Edukovať a motivovať rodičov v podporovaní svojich detí v koníčkoch a záľubách, ktoré ich rozvíjajú a posúvajú vpred.

- uskutočniť väčšie množstvo exkurzií priamo do organizácií, podnikov a firiem s paletou rozličných zamestnaní.
- Využiť aktuálnejšie a inovovanejšie metódy pri vyšetrení profesijnej orientácie, resp. doplniť kvantitatívne nástroje merania o kvalitatívny rozmer (rozhovory, fokusné diskusné skupiny atď.).

ZÁVER

Vzhľadom na to, že nám v posledných rokoch na Slovensku narastá záujem o „neperspektívne“ povolania, resp. o tie, ktoré po ukončení štúdia vysielajú do života veľké množstvo absolventov, je nevyhnutné sa aktívne zaoberať témami a problematikou kariérového poradenstva už pri prvej smerovej voľbe. Množstvo prekvalifikovaných absolventov vysokých škôl každoročne naznačuje, že niečo v príprave na budúce povolanie u mladých ľudí (samozrejme počnúc detským vekom) nie je v poriadku (nehovoriac o systémových nedokonalostiach). A k tomu pri-

dávame fakt, že formovanie seba-obrazu a poznanie seba samého, je kľúčovým faktorom na to, aby sme mohli urobiť adekvátne rozhodnutie ohľadom svojho ďalšieho smerovania v oblasti kariéry. Aj preto nás v rámci problematiky, ktorej sme sa v príspevku venovali zaujímalo práve, aká je miera sebahodnotenia a sebaúcty žiakov pri prvej smerovej voľbe v súvislosti s tým, ako vyzerá ich profesijný záujmový profil.

ABSTRACT

The research-conceived paper deals with the issue of professional interests and the degree of self-esteem of students in the first directional choice. The primary goal is a pre-research probe that offers a description of the research selection ($n = 86$), as well as an analysis of the relationships between the degree of self-esteem and self-esteem, respectively interest orientation profile of pupils in the first directional choice. It demonstrated the significant weak negative correlation between the overall RSES score and the intellectual, investigative type - I in a group of respondents ($n = 55$) who are assessed appropriately at a medium level of self-esteem. We also found a significant weak positive correlation between the overall self-esteem score and business type E in the

group with a positive, higher self-esteem and self-esteem ($n = 31$).

Key words: first directional choice, self-esteem of teenagers, professional interests of pupils, career counseling.

REFERENCIE

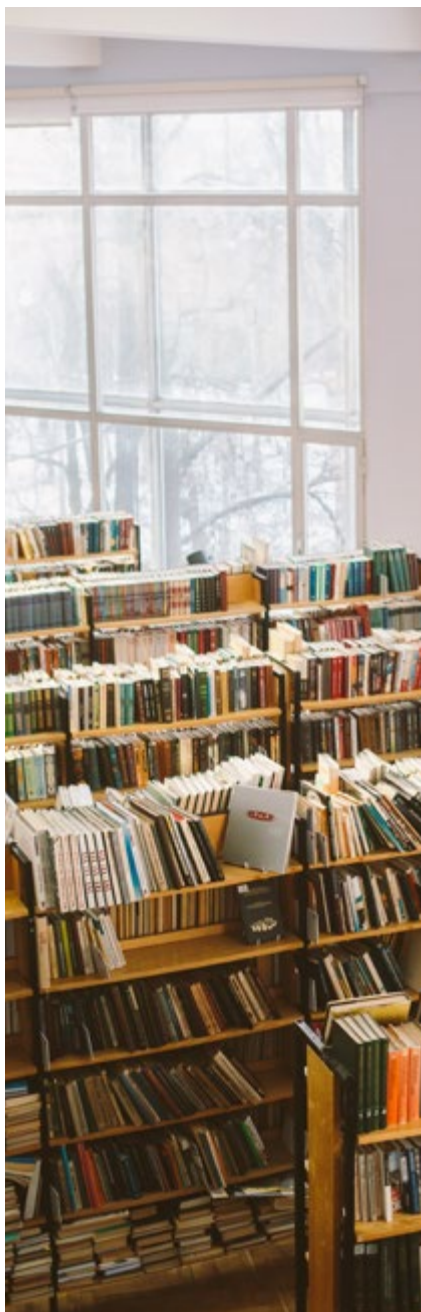
- AKO - Agentúra pre marketingový výskum trhu, reklamy a médií. <https://ako.sk/sluzby/ukazky-vysledkov-2/> [citované 9.12.2018]
- Bandura, A. (1995). *Self efficacy in changing society*. New York: The Cambridge University Press.
- Baňasová, K. (2018). Psychometrické vlastnosti dotazníka Specialty Indecision Scale (SIS). *Pomáhajúce profesie*. 1(2). 18-27.
- Baňasová, K. & Sollár, T. (2015). Psychometrické vlastnosti dotazníka kariérovej motivácie. In Maierová, E. et al. (Eds.). *PhD Existence 2015. Česko-slovenská psychologická konferencie (nejen) pro doktorandy a o doktorandech*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 117-128.
- Bergmann, CH. & Eder, F. (2011). *General interest structure test*. Mödling: Schuhfried.
- Campbell, D. (2002). The History and Development of the Campbell Interest and Skill Survey. *Journal of Career Assessment*, 2, 150-168.
- Chartrand, J. M., et al. (2002). *Using the Strong Interest Inventory and the Skills Confidence Inventory to Explain Career Goals*. *Journal of Career Assessment*, 2, 169-189.
- Chmelíková, M. (2003). Hodnotenie, sebahodnotenie, autoevalvácia v školách. *Pedagogické rozhľady*. 4.
- CPPPaP Čadca (2011). *Výsledky výskumu o voľbe povolania v okrese Čadca*. [Cit. 7. 12. 2018]. Dostupné na: <http://www.camip.sk/index.php/vysledky-vyskumu-o-rozhodovani-pri-volbe-povolania>
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený. Devět věků člověka*. 2. vyd. Praha: Portál.
- Gottfredson, G. D., & Holland, J. L. (1996). *Dictionary of Holland occupational codes*. 3rd ed. Odesa: Psychological Assessment Resources.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Hudáková, M. & Sollár, T. (2018). Vzťah kariérových záujmov a štruktúry osobnosti. In M. Blatný, M. Jelínek, P. Květon, & D. Vobořil (Eds.), *Sociální procesy a osobnost 2017: sborník příspěvků*, Brno: Psychologický ústav AV C R. 123-128.

- Kasášová, K., Baňasová, K. & Sollár, T. (2015). Psychometrické vlastnosti dotazníka kariérovej rozhodnutosti. In Maierová, E. et al. (Eds.). PhD Existence 2015. Česko-slovenská psychologická konferencie (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 129-138.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie 2. vyd. Praha: Grada Publishing.
- Leahy, R. L. (1985). The Costs of Development: Clinical Implications. In: LEAHY, R. L. (ed.). (1985). The Development of Self. New York: Academic Press.
- Macek, P. (2003). Adolescence. 2. vyd. Praha: Portál.
- Martončík, M. & Kačmárová, M. (2018). Štruktúra profesijných záujmov slovenských žiakov základných škôl na báze modelov RIA-SEC. E-psychologie, 12(2). 16-26.
- Mezera, A. (2010). Obrázkový test profesijnej orientácie OTPO. Bratislava: Psychodiagnostika a. s.
- Obereigneru, R. et al. (2015). Dotazník sebezpojetí dětí adolescentů PHSCS-2. Praha: Hogrefe Test-Centrum.
- Readon, R. C. & Lenz, J. G. (1998). The Self – Directed Search and Related Holland Career Materials: A practitioners Guide. Florida, USA: PAR.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. NJ: Princeton University Press.
- Schlegel, L. (2005). Základy hlbinej psychológie s osobitným zreteľom na neurózológiu a psychoterapiu. Diel I, II, II. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Sedlár, M. (2014). Aspekty self systému v procese rozhodovania. In Ballová Mikušková, E. & Čavojová, V. (Eds.). Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií IV: Súčasné trendy v rozhodovaní. - Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, s. 105-112.
- Šimíčková Čížková, J. a kol. (2010). Přehled vývojové psychologie. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šuhajdová, I. (2018). Ľudský faktor – kľúčová podmienka inklúzie? 1. vyd. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.
- Šuhajdová, I. (2019). Inclusion and inclusive education through the eyes of the majority. Sodobna pedagogika. 70(2), 142-158.
- Trexima (2018). Trh práce. Uplatnenie absolventov a potreby trhu práce do roku 2023. Dostupné na: <https://www.trexima.sk/> [citované 12.12.2018]
- Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.

- Vonkomer, J. (1992). *Dotazník HO-PO-MO*. Bratislava: Psycho-diagnostika.
- Výrost, J. & Slaměník, I. (1997). *Sociální psychologie – Sociálna psychológia*. Praha: ISV.
- Zytowski, D. G. & Luzzo, D. A. (2002). *Developing the Kuder Skills Assessment*. *Journal of Career Assessment*, 10, 190-199

AUTORI:

Mgr. Dominika KUSÁ, školský psycholog ZŠ s MŠ J. Bottu v Trnave
PhDr. Peter KUSÝ, PhD., Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, e-mail: peterkusy7@gmail.com



zdroj: pexels.com



KAZUISTIKA / CASE STUDY

Application of Individual psychology methods in psychology counseling:
Case study of Karol

Aplikácia metód individuálnej psychológie pri práci s klientom v psychologickom poradenstve: Kazuistika Karol

Annamária Antalová

Abstrakt

Cielom kazuistiky je priblížiť čitateľom základné metódy individuálnej psychológie pri práci s klientom. Kazuistika opisuje prípad 33 ročného Karola, ktorý sa na psychologické poradenstvo prihlásil z vlastnej iniciatívy. Svoj problém nazýval ako prílišnú introvertnosť a úzkosť v prípadoch, keď sa nachádza medzi neznámymi ľuďmi. Počas sedení sme analyzovali jeho životný štýl (čo pozostávalo z analýzy ranej spomienky, životných úloh a rodinnej konštelácie). Následne sme pristúpili k interpretácii životného štýlu a k jeho spojeniu so súčasným problémom klienta. Konfrontácia klienta s jeho chybnými presvedčeniami, spolu s edukáciou a povzbudzovaním ho facilitovali v tom, aby na seba nazeral ako na kompetentného človeka a aby správanie iných interpretoval novým spôsobom. Ako kontrola progresu našej práce bola využitá technika metafor. Poradenstvo sa uskutočnilo v rámci odborného výcviku v adlerovskom poradenstve.

Kľúčové slová: individuálna psychológia, analýza životného štýlu, raná spomienka, metafora



zdroj: *pexels.com*

ÚVOD

Pre účel tejto kazuistiky a pre zachovanie úplnej anonymity, sme pre klienta zvolili pseudonym Karol. Karol ma vyhľadal s problémom jeho prehnanej „introvertnosti“¹ (termín pozitív klientom). Udal, že má strach z neznámeho a potrebu vyhovieť každému. Nemá rád neistotu a preto si zvolí byť radšej v istote. Slovom Karola: „Tam sa nič nepokazí“. Podľa svojich slov má problémy s ľuďmi, medzi ktorými sa necíti komfortne. Pociťuje úzkosť - najmä keď je v prítomnosti viacerých a cudzích ľudí.

Práca s klientom pozostávala z piatich sedení s nasledovným postupom: v počiatočnej fáze som sa oboznámila so súčasnou situáciou Karola. Ďalšia fáza bola zameraná na zmapovanie životného štýlu, ktorá plynule prechádzala do fázy vhladu a interpretácie, ktoré vytvorili podklad pre reorientáciu. Kým analýza životného štýlu pozostáva zo zmapovania súrodeneckých vzťahov a rodinnej atmosféry v pôvodnej rodine a analýzy raných spomienok, vo fáze vhladu a interpretácie sa ponúkajú hypotetické vysvetlenia, ktoré sa týkajú možných sebaochranných mecha-

nizmov brzdiacich klienta v rozvoji (chybné presvedčenia o sebe, alebo o iných, ako napríklad nesprávna generalizácia). (Watts, 2013) Priebeh a úspešnosť procesu bol sledovaný pomocou techniky metafora.

PRVÝ KONTAKT S KLIENTOM, STANOVENIE CIEĽOV

Karol má 33 rokov a na sedenia sa prihlásil vďaka inzerátu na sociálnej sieti. Na prvom sedení bol oboznámený s faktom, že sedenia sa uskutočňujú v rámci výcvikového programu, s čím klient súhlasil. Dôležitou motiváciou prihlásenia preňho bola skutočnosť, že poradenstvo bolo ponúkané aj v inom, ako slovenskom jazyku. Náš zdieľaný rodný jazyk mu - podľa jeho slov - poskytoval väčšiu istotu a povedal si, že nemá čo stratiť. Nešlo pritom o to, že by neovládal slovenský jazyk, skôr sa mu lepšie (presnejšie) vyjadrovali pocity v rodnom jazyku. Karol považoval svoju „introvertnosť“ za problém najviac vo svojej práci. Medzi priateľmi a ľuďmi, ktorých už poznal tieto stavy neprežíval. V práci mal strach ozývať sa na poradách, kde by - podľa jeho slov - mal dobré nápady a mal by čo povedať, napriek tomu zostal radšej

1 Introvertnosť nie je v tomto prípade chápaná ako osobnostná črta. Tento termín bol zvolený samotným klientom, ktorý ním označoval svoje problémy (úzkosť, strach, nepohoda, vyhýbanie sa neznámej) jedným slovom. Nejde teda o akcentovanie introvertnosti, ako bežnej osobnostnej črty.

ticho. Jeho nápady zostali tak nevy-povedané a nevyužívané. Dokonca sa mu už dvakrát stalo, že svoj nápad povedal medzi štyrmi očami kole-govi, ktorý ho následne prezentoval na porade ako svoj, čím si privlast-nil Karolov potenciálny úspech. Ka-rol pritom zostal ticho, nič kolegovi nepovedal, ani po incidente. Strach v práci prežíval aj v prípadoch, keď bola nejaká otázka na poradách smerovaná priamo naňho. On pri-tom vedel odpoveď, ale radšej sa neozval. Jedinú výnimku tvorila si-tuácia, ktorú klient opísal tak, že ho kolegyňa natolko vyprovokovala, že sa odvážil jej niečo povedať. Cítil sa potom spokojne. S týmto príkladom sme ďalej pracovali ako so situáciou, ktorá vyvracia ten fakt, že nie je dosť odvážny. Jeho introvertnosť sa pre-javovala aj v jeho osobnom živote, kde popisoval problém s nadviaza-ním kontaktu s cudzími, kvôli čomu sa cítil byť osamelý – mal pocit, že je sám vo veľkom meste, kde nemá kamarátov. Tento stav samoty vte-dy trval už asi rok, odkedy sa do mesta kvôli práci presťahoval. Udá-val, že utiahnutý je od detstva, ale chcel by to zmeniť. Dohodli sme sa, že cieľom našich sedení bude pochopiť podstatu jeho „intro-vertnosti“ a pokúsiť sa ju zmierniť. Karol pôsobil na prvý pohľad prí-jemne. Išlo o priemerného muža vyššej, skôr štíhlejšej atletickej postavy. Zovňajšok mal upravený, oblečený

mal odev na každodenné nosenie s miernym nádychom športovosti. Jeho reč bola plynulá, očný kontakt primeraný. Držanie tela a rúk od-rážali miernu nervozitu. Na prvom sedení - ako aj na ďalších - rozprával Karol pomerne málo a vždy k veci. Skôr odpovedal na otázky, než by sám iniciatívne rozvíjal rozhovor. Jeho odpovede boli krátke, často jed-noslovné. Ak mal o niečom rozprá-vať, urobil to stručne. Jeho spôsob komunikácie korešpondoval s jeho problémom, pre ktorý ma vyhľadal. Zjavné to bolo aj z jeho intonácie, ktorý by sa dal prirovnávať k žiakovi, ktorý hovorí k učiteľovi, alebo k inej autorite. To, že pri rozprávaní zaží-val neistotu bolo badateľné z toho, že pri dlhších výpovediach (udiali sa len občas) používal otázku: „Že to tak je?“. Po jej vyslovení ale ne-čakal žiadnu odpoveď, preto sa dá predpokladať, že išlo skôr o seba-po-tvrdzovanie v správnosti svojho vý-roku. Zároveň to bolo indikátorom potreby byť povzbudzovaný a posil-nený inou osobou.

Pre lepšie pochopenie jeho preží-vania, na konci prvého stretnutia bola použitá technika metafory. Tá sa zakladá na tom, že klient si svoj problém predstavuje ako nejaký ob-jekt/predmet. Imaginácia vytvára neohrozujúce prostredie a umožní o probléme hovoriť ľahšie, s istým odstupom. Problém pretransformo-vaný na predmet klient neinterpre-

tuje ako esenciálnu časť svojej osoby, ale niečo s čím sa dá pracovať. Vďaka tomu dokáže vidieť aj také spôsoby riešenia, ktoré sú pri bežnom pohľade neprístupné, zároveň sú v súlade s jeho životným štýlom (Kopp a Eckstein 2004). V prípade Karola, jeho metafora vyzerala nasledovne: bola to obrovská skala, ktorú on (klient) drží na pleciach. Karol sa nachádzal pod skalou. Túto skalu by bolo - podľa Karola - ťažké pustiť. Pustenie skaly by bolo ťažšie ako je jeho držanie na pleciach.

Na základe metafory sa dá povedať, že klient v tomto bode nevidí riešenie svojho problému. Preferuje zostať v zdanlivom bezpečí, v zóne istoty, čo síce prináša ťažkosti, ale vystúpiť z nej by bolo preňho príliš riskantné a nie je schopný to sám uskutočniť.

ANALÝZA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Na ďalších stretnutiach sa uskutočnila analýza životného štýlu Karola, z ktorej sa vychádzalo pri poskytnutí hypotéz terapeutom o fungovaní a ťažkostiach klienta. Reorientácia bola budovaná na vhľade a odhalení toho úžitku, ktorý klientovi jeho ťažkosti prinášajú, ako aj na odkrytí klientovho príspevku v udržaní svojich problémov.

Životný štýl je nosný koncept individuálnej psychológie. Je to kognitívny rámec, ktorý určuje, aké

stratégie uplatňujeme pri každodennom fungovaní a aké spôsoby riešenia používame pri zdolaní výziev. Životný štýl zahŕňa spôsob percepcie, selekcie informácií, interpretácie diania, ako aj pripisovania významov ľuďom, akciám a okolnostiam (Watts, 1999). V prípade Karola, životný štýl sme analyzovali na základe ranej spomienky, rodinnej konštelácie pôvodnej rodiny a na základe jeho fungovania v životných úlohách. Rané spomienky predstavujú projektívnu techniku, ktorá je minimálne skreslená sociálnou žiadúcnosťou a odráža schému, podľa ktorej klient nazerá na svet (Clark, 2002). Metóda analýzy ranej spomienky je založená na selektívnosti pamäti človeka. Ľudia si pamätajú veci, ktoré korešpondujú s ich chápaním sveta a zabúdajú na veci, ktoré do ich pohľadu nezapadajú (Kopp a Eckhart 2004). Rané spomienky odrážajú životný štýl klienta. Vypovedajú aj o tom, ako chápu klienti seba a svoj súčasný problém. Rodinná konštelácia, zahŕňajúca poradie narodenia má v prístupe individuálnej psychológie dôležité postavenie preto, lebo základné presvedčenia o sebe, o iných a o svete sa vytvárajú v citlivej fáze človeka, do jeho šiestich rokov práve v prostredí jeho rodiny. Rodinná konštelácia poskytuje informácie o rodičoch a súrodencoch, ako aj o dynami-

ke vo fungovaní rodiny a pohybu, ktorým dieťa na túto dynamiku reagovalo (Schulman a Mosak 2015). Podľa individuálnej psychológie, človek sa pohybuje v piatich základných oblastiach života. Ide o oblasť priateľstva, lásky, práce, seba a spirituality. Ak človek nedokáže adaptívne fungovať v týchto oblastiach, vznikajú psychické problémy (Dreikurs a Mosak 1966).

V nasledujúcej časti uvedieme životný štýl klienta, ktorý bol získaný počas sedení rozhovorom a následne jeho analýzu a interpretáciu.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL KAROLA

V prípade Karola, raná spomienka bola vybavená pomerne ťažko. Po požiadavke, aby prerozprával svoju prvú spomienku odpovedal, že nič také si nepamätá. Po upokojení, že máme dosť času, a inštrukcii aby sa uvoľnil a neponáhľal sa, vybavila sa mu nasledovná spomienka: „Som školák, mám asi 8 rokov. S kamarátom sa bláznime v škole pod učiteľským stolom. Náhodou drgneme do stola a váza spadne. Objaví sa triedna učiteľka a postaví nás pred tabuľu. S kamarátom stojíme pred tabuľou a čakáme na trest od učiteľky.“ Najvýraznejším momentom jeho spomienky bolo, že stoja s kamarátom pred tabuľou. Emóciu, ktorá sa viazala s týmto momentom označil ako srandu, zábavu.

V prípade rodinnej konštelácie som sa dozvedela, že Karol má o 1,5 roka staršiu sestru. S opisom sestry mal na začiatku problém, napokon ju opísal ako usilovnú, dobrú žiačku a poslušnú dcéru. Seba opísal ako lenivé dieťa. Jeho známky boli dobré, ale na strednej sa zhoršili. So sestrou mali dobrý vzťah. Chodili spolu von, mali spoločnú partiu. Otca charakterizoval ako človeka, ktorý mal rád život a chodil domov málo. Mal rád zábavu a stávalo sa že došiel domov opitý, kedy bol na mamu nepríjemný, ale báli sa mu odporovať. Miláčikom otca bol on. Podľa slov Karola, otec bol aj veľmi kritický, povýšenecký voči ľuďom a nič sa mu nepáčilo. V rodine sa mama starala o deti a o domácnosť. Ona sa s nimi učila, bolo pre ňu dôležité, aby mali dobré študijné výsledky. Bola pedantná a starostlivá. Vzťah medzi rodičmi opísal ako konfliktný. Otec matku urážal, ale mama sa nestážovala. V oblasti životných úloh Karol uviedol, že so sférou priateľstva je spokojný. Má síce málo kamarátov, ale za to dobrých. Podobne je spokojný so svojou spiritualitou, avšak táto oblasť nie je preňho významná. S prácou je to skôr neutrálne, nespokojnosť s pozíciou v práci pramení z toho, že sa nevie posúvať vyššie, avšak podľa jeho slov, vo vedúcej pozícii s veľkou mierou zodpovednosti by sa necítil dobre. Nespokojnosť mu

spôsobuje oblasť lásky, kde mu chýba partnerský vzťah a sféra seba, v ktorej by sa chcel ďalej rozvíjať.

ANALÝZA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU KAROLA, INTERPRETÁCIA

Na základe ranej spomienky sa dá usúdiť, že Karol nazerá na svet ako na miesto, kde sa môžu veci, ktoré sa zdajú byť v poriadku rýchlo zmeniť k horšiemu. Z niečoho dobrého, bežného sa stane niečo zlé, čo človek nechtiac zaviniť. Ľudí delí na dve skupiny. Buď sú to kamaráti, alebo authority, ktoré majú moc a môžu iných potrestať. Kamaráti prinášajú svetlo, zábavu do života. On sa vidí ako človek, ktorý neodporuje „na svoj trest ticho čaka“. Na veci sa vie pozerať z rôznych uhlov pohľadu, dokáže sa povzniesť nad nepríjemnými vecami. Raná spomienka Karola je v súlade s jeho rodinnou konšteláciou. Otec býval nepríjemný a ostatní sa mu báli oponovať. Je to figúra authority, ktorá mala nad ostatnými prevahu. Súčasne prežívaný diskomfort Karola sa mohol vystupňovať tým, že kamaráti, ktorí boli zdrojom zábavy, relaxu aj sebarealizácie teraz v jeho živote absentujú. V novom prostredí nedokázal nadviazať nové kontakty. Na jednej strane je prítomná túžba po sociálnom kontakte, na druhej strane je tam aj strach z neznáma. Zdá sa, že účelom symptó-

mov, ktoré mu spôsobujú ťažkosti je zostať v bezpečí, kde mu nič nehrozí. Riadi sa podľa presvedčenia, že je lepšie vydržať nepríjemnosti v tichu, než sa vystaviť nebezpečenstvu.

Na základe interpretácie životného štýlu je možné vysloviť, že u Karola je nedostatočne dotvorený cit spolupatričnosti. Ľuďom, ktorých nepozná dobre neprejavuje dôveru, skôr pociťuje v ich prítomnosti úzkosť. Je badateľný komplex menejcennosti. Počas stretnutí sme zistili, že to pravdepodobne pramení zo vzťahu s autoritatívnym otcom. Tento obraz ohrozujúcej authority bol nesprávne rozšírený aj na iné osoby, a klient preto považuje cudzích ľudí ako nie bezpečných, radšej sa im vyhýba. V stresujúcich situáciách sa vynárajú neadekvátne spôsoby správania a reagovania. Klient reaguje podľa zabehnutého modelu, ktorý sa mu v detstve osvedčil – opakuje stratégiu byť radšej ticho a stiahnuť sa, lebo vtedy sa mu nič nestane. Nesprávna generalizácia sa objavuje aj v súvislosti s jeho reálnymi alebo zdanlivými chybami. Predpokladá, že ak spraví chybu, bude za ňu potrestaný. Tento predpoklad je vystupňovaný ďalšou generalizáciou a síce, že jeho chyby, ako aj on sám, sú v mysli iných na prominentnom mieste.

FÁZA VHLADU A REORIENTÁCIE

V priebehu sedení bolo nesmierne dôležité povzbudzovanie klienta. Dialo sa to prostredníctvom jeho silných stránok, ktoré boli nájdené v jeho minulom, súčasnom správaní, ako aj v ranej spomienke (napríklad schopnosť pozerat sa na veci z rôznych uhlov pohľadu, vidieť aj svetlú stránku vecí, spoľahlivo pracovať, nekonfliktnosť). Postupne sa učil rozpoznávať aj sám. Počas sedení bol použitý konfrontačno-edukatívny prístup, ktorý sa ukázal byť účinný. Konfrontačná časť spočívala v poukazovaní na detské versus dospelé stratégie správania v stresujúcich situáciách. Je potrebné podotknúť, že konfrontácia v prípade Karola bola vždy spojená s potvrdením klienta v tom, že nie je obeťou vlastnej minulosti, že on má schopnosť a moc rozhodnúť sa, ktorú stratégiu si zvolí. Pracovali sme aj s citom rovnocennosti Karola, absencia ktorého prispela k vzniku jeho problémov.

Klient počas sedení pochopil, že vzťah nadriadenosti neznamená rozhodovaciu moc, a aj to, že on je len malá súčasť života iných a jeho potenciálne chyby nie sú také významné pre iných, ako sa mu v istých prípadoch zdá. Na konci terapie bol schopný reflektovať aj také informácie, ktoré boli predtým

neprístupné - z jeho strany ignorované, a preto dokázal vytvoriť alternatívnu percepciu istých situácií. Zmena bola badateľná napríklad zo situácie, ktorú Karol opísal. V autobuse sa mu stalo, že sa ho náhodou dotkla cudzia žena a preňho to nebolo nepríjemné, dokonca to opísal ako príjemný zážitok. Ďalej dokázal urobiť dôležité rozhodnutie, odsťahoval sa z mesta a zmenil prácu. Toto svoje rozhodnutie ďalej už nepovažoval za slabosť alebo zbabelosť, ale nazeral na to ako na vedomý, zámerný akt, ktorý sa rozhodol urobiť pre svoje dobro. Za najlepšiu kontrolu progresu našej práce sa dá považovať metafora o jeho probléme, ktorý sa časom menil. Na treťom stretnutí klient skalu opísal ako guľatú, hladšiu, ktorá by sa dala cez jeho chrbát skotúľať dole. To nasvedčovalo tomu, že videl riešenie, ale nebol schopný to uskutočniť. Na poslednom sedení v súvislosti metaforou vypovedal, že skala zmizla. Táto skutočnosť pôsobila síce povzbudzujúco, avšak chýbajúci kameň v jeho metafore sa nedá jednoznačne považovať za trvalé vymiznutie symptómov. Alternatívnym vysvetlením môže byť, že turbulentné zmeny v jeho živote a nové povinnosti nedovolili jeho problému sa manifestovať. Pozitívnym znakom však je, na základe našej dohody - v prípade ťažkostí sa

má ozvať, že napriek odstupu času tak zatiaľ neurobil.

ZÁVER

Analýza životného štýlu má nezapustiteľné miesto v rámci individuálnej psychológie. Jej súčasťou - okrem iného - je analýza ranej spomienky a rodinnej konštelácie. Hypotézy a ponúkané interpretácie (ktorých správnosť posudzuje vždy klient) vyplývajúce z uvedených metód sú východiskom pre pochopenie fungovania klienta, vrátane charakteru a účelu jeho ťažkostí. Odkrytie chybných presvedčení klienta o sebe a o svete mu vytvára možnosť vidieť a interpretovať dianie okolo seba iným spôsobom než je zvyknutý a tým vytvárať adekvátnejšie spôsoby správania. Uvedená kazuistika opisuje päť sedení s klientom a je krátkou ukážkou metód individuálnej psychológie pri práci psychológov s klientom.

ABSTRACT

The aim of this study is to demonstrate the key methods of individual psychology. This case study describes a 33 years old client, who defines his problem as excessive introversion, anxiety in the presence of foreign people. During the sessions, the client's lifestyle was analysed, which consists of the analysis of early recol-

lections, life tasks, and family constellation. A tentative interpretation of his lifestyle and its relation to his present problems were offered. The client's confrontation with his false beliefs in conjunction with education and empowering techniques facilitated him to view himself as a competent person and to interpret others' actions in a new way. To check the progress in therapy, the technique of metaphors was used. The therapy was conducted as a part of a training program in Adlerian counselling.

Key words: individual psychology, lifestyle analysis, early recollection, metaphor

REFERENCIE

- Clark, A. J. (2002). *Early Recollections, Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Dreikurs, R. a Mosak, H. H. (1966). *The Tasks Of Life I. Adler's Three Tasks*. *Individual Psychologist*. 4(1), 18-22.
- Kopp, R. a Eckstein, D. (2004). *Using Early Memory Metaphors and Client Generated Metaphors in Adlerian Therapy*. *Journal of Individual Psychology*. 60(2), 163-174.
- Schulman, B. H. a Mosak, H. H. (2001). *Manual for Life Style As-*

essment. New York: Taylor and Francis.

- Watts, R. E. (1999). *The Vision of Adler: An Introduction*. In R. E. Watts a J. Carlson (Eds.) *Intervention and Strategies in Counseling and Psychotherapy*. New York: Taylor and Francis. (s. 1-15).
- Watts, R. E. (2003) *Adlerian counseling*. In B. J. Irby, G. Brown, R. Lara-Alecio a S. Jackson (Eds.) *The handbook of educational theories*. Charlotte: Information Age Publishing. (s. 459-472).

AUTOR:

Mgr. et. Mgr. Annamária ANTALOVÁ
Ústav aplikovanej psychológie,
Fakulta sociálnych a ekonomických
vied Univerzity Komenského v Bratislave,
e-mail: anna.olahova83@gmail.com



POHYB A ZDRAVIE / MOVING AND HEALTH

Experiencing of anxiety as a part of pre-start states

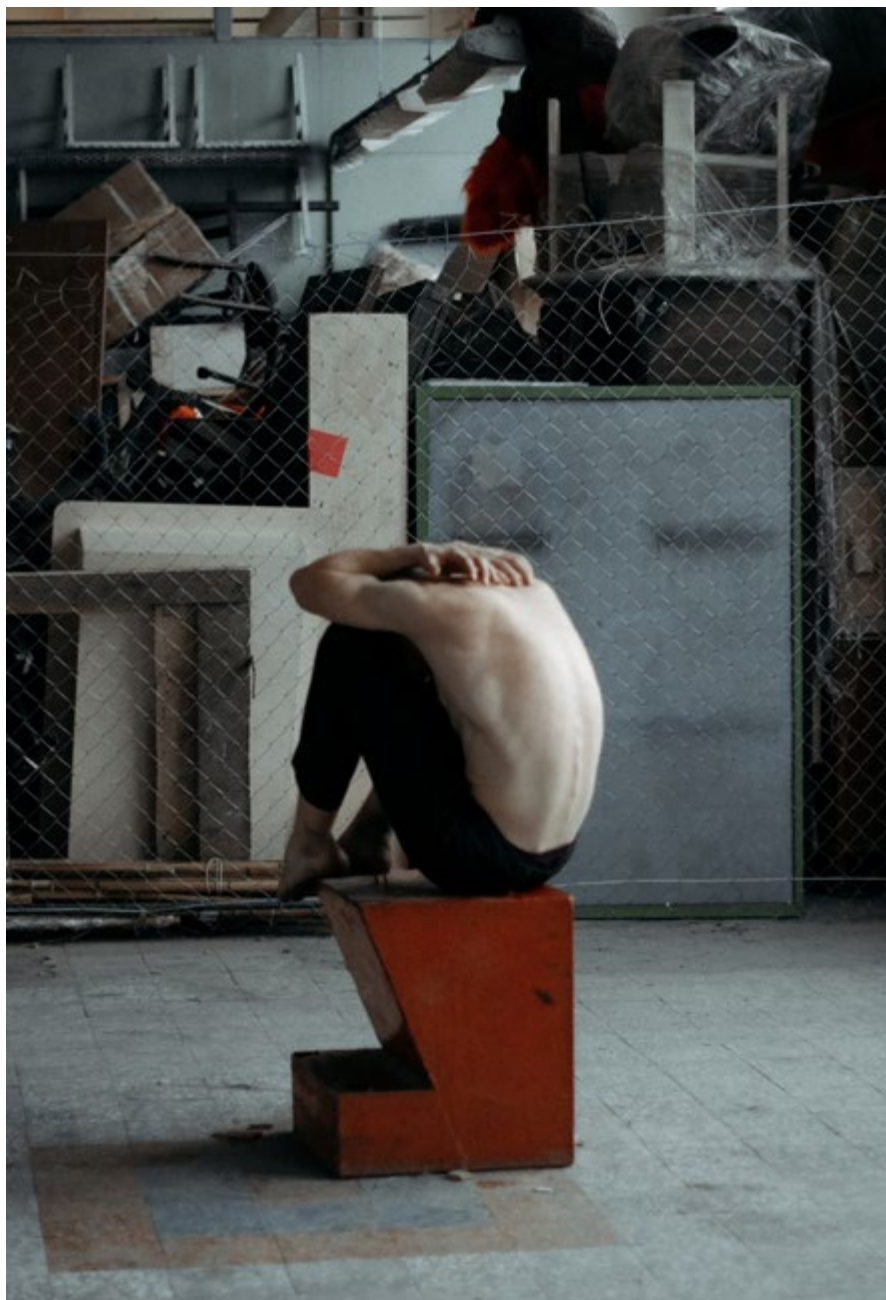
Prežívanie úzkosti ako súčasť predštartových stavov

Petra Pačesová

ABSTRAKT

Symptómy úzkosti sa často objavujú tesne pred výkonom, resp. pred „štartom“ a sú súčasťou toho čo zvykneme nazývať predštartový stav. V tomto kontexte však predštartový stav nemusíme nevyhnutne spájať iba so športom, v určitej miere ho či už v pracovnej, alebo osobnej oblasti, zažíva väčšina z nás.

Kľúčové slová: úzkostlivosť, športová aktivita, výkon



zdroj: pexels.com

ÚVOD

Niektorí jedinci sú predisponovaní zažívať prejavy úzkosti častejšie a intenzívnejšie ako iní. Súvisí to s ich osobnostnou výbavou. Symptomatika úzkosti je rôznorodá a keď presiahne určitú úroveň, môže spôsobovať významné nepohodlie a realizovanému výkonu uškodiť. Výkon v tomto kontexte pritom nemusíme chápať iba v zmysle športu – výkony podávame každý deň v práci, pri dôležitých prezentáciách, pri vystupovaní z našej komfortnej zóny alebo pri výzvach, ktoré sa spájajú s naším osobnostným rastom.

ROZDIEL MEDZI ÚZKOSŤOU A ÚZKOSTLIVOSŤOU

Slovo úzkosť má indogermánsky koreň a označuje stiesnenosť, zúženie, záťaž. Často je sprevádzaná bohatou symptomatikou, ktorú si však človek uvedomí väčšinou až vtedy, keď tento nepríjemný stav pominie (Kast, 2012). Ak však človek prežíva prejavy úzkosti príliš často, môžeme ho označiť za úzkostlivého. To, čo človeka disponuje k prežívaniu úzkosti je jeho osobnostná výbava, konkrétne miera úzkostlivosti. Táto miera je definovaná ako charakteristika osobnosti, trvalejšia osobnostná črta alebo stabilne zvýšená poho-

tovosť prežívať neistotu a reagovať úzkostnými prejavmi (Vágnerová, 2004; Vymětal a kol., 2000).

Úzkostlivosťou môžeme nazývať takú tendenciu osobnosti, ktorá predisponuje človeka prežívať prejavy úzkosti vo zvýšenej miere. Takéto prejavy majú značne individuálny charakter. Medzi základné symptómy úzkosti patrí napr. červenanie sa v tvári alebo naopak prílišná bledosť, zmeny hlasového prejavu, neschopnosť oddychovať, vegetatívna hyperaktivita (tachykardia, nadmerné potenie, sucho v ústach a. i.), bolesti a tlak v hlave, závrate, zvieranie v hrudi, chvenie, stiesnenosť v hrdle, celková slabosť, poruchy spánku, hnev, smútok, zníženie duševnej sily, celkové negatívne ladenie jedinca a pesimistické myšlienky, pocity beznádeje a bezmocnosti a iné (Praško, 2005; Vymětal, 2003). Úzkostné správanie môže byť definované tiež šokovým ustrnutím alebo až celkovým znehybnením, objaviť sa môže tras, chvenie, úteková reakcia, panická reakcia alebo vyhýbanie sa situáciám, ktoré u jedinca vzbudzujú úzkosť. Symptomatika súvisiaca s prežívaním úzkosti sa prejavuje vždy v rámci troch hlavných komponentov – telo (napr. búšenie srdca, potenie), myslenie a pocity (vo forme obáv) a správanie (útok, útek alebo tzv. „zmrznutie“) (Morschitzky a Sator, 2014; Bouček

a kol., 2006). Uvedené reakcie poznáme aj v súvislosti so strachom. Úzkosť a strach sú dva psychologické javy navzájom neoddeliteľné, pričom ale každý z nich postihuje niečo iné (Zusková, 2010a). Môžeme povedať, že úzkosť je v porovnaní so strachom nešpecifická. Strach však často býva reakciou na reálnu, alebo subjektívne vnímanú aktuálnu hrozbu. Na druhej strane, úzkosť sa spája s obavami ohľadom možnej budúcej hrozby, alebo má nejednoznačný či nejasný dôvod (Vobořilová a Červený, 2018).

PREŽÍVANIE ÚZKOSTI V KONTEXTE ŠPORTOVANIA

Pohľad na mieru úzkostlivosti z hľadiska športovej aktivity sa u viacerých autorov líši. Niektoré výskumy preukázali, že nešportovci sa prejavujú úzkostnejšie ako športovci, ktorí sú sebavedomejší a lepšie sa dokážu vyrovnáť s úspechom (Pačesová 2019; Mladenović, Lazarević, Trunić, Bogavac a Živković 2016). Podľa Gregora (2013) však práve naopak – športovci vykazujú vyššiu hladinu úzkostlivosti ako nešportujúca populácia. Taktiež existujú diferencie medzi športovcami rôznych špecializácií či športových odvetví a zistili sa i transkultúrne rozdiely medzi mierou úzkostlivosti športovcov z rôznych krajín (Gregor, 2013).

Ludia, ktorí sa venujú športovej aktivite na výkonnostnej alebo vrcholovej úrovni disponujú totiž prejavmi úzkosti súvisiacimi práve so športovou činnosťou, konkrétne s účasťou na súťaži, v zápase alebo na inom významnom športovom podujatí.

V tomto kontexte sa objavuje pojem súťažná úzkosť. Je opísaná ako stav športovca, ktorý vyplýva zákonite zo športovej situácie. Súťaž je situácia, ktorej výsledok športovec nikdy s absolútnou istotou nemôže predpokladať, a to aj keď je v životnej športovej forme, situáciu má pod kontrolou a súper nepredstavujú hrozbu prehry. Športovec je neustále vystavený neočakávanej hrozbe, ktorá môže spôsobiť to, že športovec nepodá očakávaný športový výkon (napr. riziku zranenia). Pre športovca to prináša stav neistoty. Každá takáto situácia, ktorá spôsobuje človeku obavy, neistotu, ohrozenie toho, čo má pre neho vysokú hodnotu, spôsobuje úzkosť. Športovec prežíva pred každou súťažou takýto stav neistoty, pokiaľ mu na výkone naozaj záleží (Zusková 2010b).

Úzkostlivosť v osobnosti športovcov však môže mať aj mobilizujúci charakter a môže tak ovplyvniť výkonnosť športovcov v pozitívnom smere (Gregor 2004). V tomto zmysle teda funguje ako činiteľ podporujúci výkon. Miera úzkostlivosti tiež ovplyvňuje spôsob, akým bude

konkrétny jednotliviec hodnotiť rôzne situácie. Často nejde o to, že by boli tieto situácie reálne ohrozujúce, ale o to, že osoba má sklon ich takto posudzovať a podľa toho na ne reagovať. Úzkostlivosť teda predurčuje špecifický spôsob interpretácie akýchkoľvek podnetov a z neho vyplývajúceho správania (Vágnerová 2010). Na druhej strane, autori Guillén García, Sánchez Luján a Márquez Rosa (2003) na základe ich skúmania uvádzajú, že dlhodobá športová prax a oboznámenie sa so stresovými situáciami, ktoré vyvolávajú športové súťaže, by mohli prispieť k zníženiu úrovne prejavov úzkosti.

PREDŠTARTOVÝ STAV NEZAŽÍVAME IBA V ŠPORTE

Predštartový stav znamená pohotovostnú mobilizáciu organizmu, ktorá je potrebná pre prekonávanie nastávajúcej záťaže. Je ovplyvňovaný najmä emóciami. V praxi rozlišujeme predsúťažný stav, ktorý sa vyznačuje dlhším časovým odstupom od začiatku stretnutia a štartový stav, pre ktorý je typický krátky časový odstup od stretnutia (Stackeová, 2011).

Nie je však opodstatnené domnievať sa, že športovec dosiahne optimálnej mobilizačnej pripravenosti pred každým štartom. Predštartový stav je do značnej miery určovaný

špecifikami konkrétneho stretnutia, jeho subjektívnym významom pre športovca, dôležitosťou, druhom športovej disciplíny, vekom, osobnosťou športovca a tiež prítomnosti súperov a rivalov. V niektorých prípadoch môže presiahnuť až do samotného stretnutia a nedá sa priamo oddeliť od samotného výkonu (Gregor, 2013)

Mieru pripravenosti na výkon označujeme ako aktivačnú úroveň alebo tzv. arousal. Objavuje sa pred každým výkonom v oblasti, ktorá je pre nás subjektívne dôležitá, v ktorej sa chceme zlepšovať, uspieť alebo sa vyhnúť neúspechu, zlyhaniu či zahambeniu. Nemusí ísť teda o situácie z prostredia športu, ale aj o výkony napr. v pracovnej oblasti, výzvy v oblasti rozvoja vlastnej osobnosti a pod. Väčšinou súvisia s vedomím, že sa s daným výkonom spája aj jeho ohodnotenie.

Ak je správanie a prežívanie človeka pred výkonom charakteristické skôr nepokojom a nadmerným vzrušením ide o stav nadmerne vysokej aktivačnej úrovne. Hovoríme o tzv. predštartovej horúčke. Navonok i smerom dovnútra organizmu sa prejavuje množstvom reakcií v oblasti neurofyziologickej, endokrinnej, motorickej a psychickej. V takomto prípade sa u človeka objavuje nemotivovaná pohyblivosť, tras, diskoordinované, prehnané alebo krčovité pohyby, celková la-

bilita, nepokoj, náhlivosť a neistota, ktorá môže v extrémnych prípadoch viesť k strate kontroly správania, vystupovania a konania. Opakom tohto stavu je stav príliš nízkej aktívnej úrovne, tzv. predštartová apatia. Môže vzniknúť ako fázový zvrät pôvodne nadmernej aktivácie alebo je výsledkom celkovo zníženej emotivity človeka. V organizme prevažuje ochranný útlm. Môže sa navonok prejaviť negatívnym postojom človeka k výkonu, ktorý má realizovať, zníženou vôľovou a emočnou aktivitou, čo v extrémnych prípadoch môže viesť k únikovej tendencii človeka. Znižuje sa kvalita kognitívnych procesov, vnímania, pozornosti ako aj rozhodovania či myslenia. Znížená je aj úroveň aspirácie človeka. Pre výkon ako taký je najvýhodnejšia optimálne zvýšená aktivačná úroveň. Ide o mobilizačnú pohotovosť, bojovú pripravenosť, ktorá je cieľom regulácie aktuálnych psychických stavov tesne pred výkonom (Gregor, 2013; Slepíčka, Hošek a Hátlová, 2006).

CHÁPEME PREJAVY ÚZKOSTI VŽDY IBA NEGATÍVNE?

Napriek tomu, že úzkostné prejavy väčšinou vnímame ako nepohodlné, sú tiež dôležitým motivátorom. Určitá úroveň úzkosti nášmu výkonu napomáha napr. aj zamieraním našej pozornosti na veci, ktoré

chceme dosiahnuť. Takéto prežívanie úzkostných symptómov je dôležité a pomáha človeku reagovať na prípadné nebezpečenstvo a má tiež významnú adaptívnu funkciu. Táto adaptívna funkcia úzkostnej symptomatiky sa môže prejavovať vo viacerých smeroch: vyostrujú sa zmysly, mobilizuje sa energia a organizmus sa pripravuje buď na útek alebo na vyhnutie sa nebezpečenstvu. Ak však prežívanie úzkostných prejavov narúša zdravé fungovanie organizmu, hovoríme o neadaptívnej úzkosti. V tomto prípade sa symptomatika objavuje príliš často, jej prežívanie trvá príliš dlho, prejavuje sa v neadekvátnej intenzite alebo situácii. To, čo však na niekoho pôsobí motivujúco, môže pre iného predstavovať zdroj negatívnych emócií (Vobořilová a Červený, 2018; Healey, 2014; Plummer, 2013; Praško, 2009).

Vo všeobecnosti platí, že mierne obavy a úzkosť sú celkom normálne a prežíva ich v živote každý človek. Sú užitočné a dôležité v prípade, že nepresiahnu určitú mieru. Pri miernej úzkosti sa výkon človeka zlepšuje. V prípade, že človek žiadanú úzkosť neprežíva, alebo je úzkosť príliš intenzívna, výkon človeka klesá (Praško, 2009).

Človek môže zdokonaľovať rôzne somatické a kognitívne techniky, ktoré je možné využívať na zlepšovanie možností sebaregulácie. Také-

to techniky sú aplikovateľné nielen v športe ale i v každodennom živote. Podstatou somatických techník je redukovať fyziologické reakcie spojené s úrovňou aktivácie organizmu, zatiaľ čo kognitívne techniky zdôrazňujú úlohu mysle v manažovaní stresu. Pre efektívne zvládnutie náročnej situácie je najúčinnnejšia práve kombinácia týchto dvoch techník (Woods, 1998).

ZÁVER

Prejavy úzkosti väčšinou vnímame ako neprijemné, negatívne a pre náš výkon ohrozujúce. Výkon pritom nevnímame iba v kontexte športových súťaží a podujatí. Úzkostná symptomatika sa môže objaviť predovšetkým vtedy, keď nám záleží na tom, či v danej činnosti uspejeme a zažijeme úspech, prípadne ak vieme, že náš výkon bude hodnotený. Ak však tieto prejavy dokážeme vhodne a správne regulovať, môžeme ich znížiť a nášmu výkonu tak pomôcť.

ABSTRACT

Symptoms of anxiety often occur right before the performance or before the start and they are part of what we usually call the pre-start state. In this context, however, we do not necessarily associate the pre-start state only with sports, most of us have

already experienced it, especially at work or personal area.

Key words: anxiety trait, sport activity, achievement

REFERENCIE

- Bouček, J. a kol. (2006). *Speciální psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia, s. r. o.
- Gregor, T. (2004). *Osobnostné charakteristiky tenistov a ich vplyv na herný výkon*. *Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae*. 45, 93 – 104.
- Guillén García, F., Sánchez Luján, R. a Márquez Rosa, S. (2003). *Anxiety in female players from the Spanish basketball league*. *Archivos de Medicina del Deporte*, 20(95), 213 – 220.
- Healey, J. (2014). *Understanding Anxiety*. Thirroul, N.S.W: Spinney Press.
- Kast, V. (2012). *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál.
- Mladenović, M., Lazarević, P., Trunić, N., Bogavac, D. a Živković, M. (2016). *Differences in personality features and achievement motivation in child athletes and non-athlets*. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 415 – 425.

- Morschitzky, H. a Sator, S. (2012). *Deset tváří úzkosti*. Praha: Portál.
- Pačesová, P. (2019). *Vybrané psychologické aspekty športovania adolescentov a adolescentiek*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Plummer, D. M. (2013). *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk*. Praha: Portál.
- Praško, J. (2009). *Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu*. Praha: Galén.
- Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika, léčba*. Praha: Portál.
- Slepíčka, P., Hošek, V. a Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxční techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vobořilová, V. a Červený, R. (2018). *Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře: Úzkostné poruchy*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. a kol. (2000). *Speciální psychoterapie: Úzkost a strach*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Woods, B. (1998). *Applying psychology to sport*. Oxon: Hodder Stoughton.
- Zusková, K. (2010a). *Osobnost športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu. Habilitačná práca*. Univerzita Komenského v Bratislave: Fakulta telesnej výchovy a športu.
- Zusková, K. (2010b). *Emocionálnosť – inteligenčný rozmer športovca: Emócie, súťažná úzkosť, strach, agresivita*. In Zusková, K. a kol. *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 63 – 86.

AUTOR:

Mgr. et Mgr. Petra PAČESOVÁ, PhD.
 Katedra edukačných a humanitných vied o športe
 Fakulta telesnej výchovy a športu
 Univerzity Komenského v Bratislave
 e-mail: petra.pacesova@uniba.sk



A ČO ĎALEJ...? / AND WHAT NEXT...?

Sport psychologist

Športový psychológ

Viktória Pančíková & Barbora Bariaková

ABSTRAKT

Psychológia sa dotýka každej stránky nášho bytia a šport nie je výnimkou. Čím ďalej, tým častejšie sa stretávame so športovými psychológmi alebo mentálnymi koučmi, ktorí pomáhajú športovcom dosahovať svoje ciele. V spolupráci s trénerom tvoria výborný tandem podpory a pomoci pre športovcov. Práve toto sú dôvody, prečo vám v tomto článku priblížime prácu športového psychológa a posvietime si aj na športovcov, ako na špecifickú cieľovú skupinu. Opäť vám prinášame aj rozhovor s odborníkom z praxe, tentokrát s Mgr. et Mgr. Petrou Pačesovou, PhD., ktorá bola ochotná sa podeliť so svojimi skúsenosťami.

Kľúčové slová: športový psychológ, športová psychológia, mentálny tréning.

ÚVOD

So športovou psychológiou sme sa neraz stretli v našom živote. Telesná výchova v školách, športové krúžky sa dnes bez vedomostí zo psychológie nezaobídu. A to nehovoriac o vrcholovom športe, ktorý so sebou prináša mnohé úskalia v podobe zvýšeného stresu, enormnému tlaku na výkon (či už vonkajšieho alebo vnútorného charakteru), nervozity, trémy, strachu zo zlyhania a pod. S týmto všetkým sa musí športovec vedieť vyrovnávať, aby bol úspešný. Práve v takýchto prípadoch pomocnú ruku podáva športový psychológ.

Psychológia športu sa vo všeobecnosti zaoberá duševnou činnosťou človeka v športe a vývojom jeho osobnosti v špecifických podmienkach a prostredí športu. Korene psychológie športu siahajú až do obdobia antiky, kedy vyžadoval vysoký stupeň odvahy, sebaovládania a vôľových vlastností. Psychológia ako veda však vstúpila do športu až v 20. storočí, keď sa začalo uvažovať o význame psychiky športovca vo vzťahu k výkonu. Pri tejto príležitosti bol v roku 1965 prvý medzinárodný kongres psychológie športu, ktorý sa uskutočnil v Ríme. Na tomto kongrese vznikla Svetová spoločnosť psychológie športu, ktorej predmetom je výskum zameraný na odhaľovanie rozsahu psycholo-

gického potenciálu športovca, možnosti jeho rozvoja a optimálnej regulácie (Kováčová - Broďáni, 2008).

ŠPORTOVÝ PSYCHOLÓG A JEHO PRACOVNÁ NÁPLŇ

Psychologická príprava športovca sa dnes stala bežnou súčasťou celkovej prípravy spolu s teoretickou, kondičnou a technickou prípravou. Na zastávanie pozície športový psychológ sa požaduje ukončené vysokoškolské vzdelanie II. stupňa v odbore psychológia.

Hlavným cieľom psychologickej prípravy športovcov je primeraný rozvoj morálno-vôľových vlastností a schopností regulácie emočných procesov a psychickej záťaže pred a v priebehu podávania športového výkonu či súťaže. Výsledkom psychologickej prípravy by mala byť vyššia psychická odolnosť, ktorá sa prejaví ako vlastnosť a schopnosť integrovať do priebehu súťaže celý potenciál tréningovosti, všestranne sa prispôbiť podmienkam s tendenciou zvýšenia športového výkonu (Macák in Feč - Feč, 2013).

Opýtali sme sa, ako vníma aktuálnu situáciu športovej psychológie na Slovensku odborníčka z praxe: *Z môjho pohľadu máme na Slovensku v oblasti psychologickej prípravy športovcov (prípadne aj trénerov) stále čo doháňať. Vo svete je psychologická príprava v športe samozrejmosťou*

a pevnou súčasťou prípravy, u nás majú športovci psychológa k dispozícii iba v niektorých prípadoch, ak na to majú športové kluby alebo jednotlivci financie. Úroveň športovej psychológie znižujú samozrejme aj samozvaní odborníci v tejto oblasti, bez dostatočného vzdelania a skúsenosti, ktorí ponúkajú rýchle riešenia bez námahy.

Zaujímala nás aj jej motivácia venovať sa športovej psychológii: *V mojom prípade bola motivácia venovať sa tejto profesii jasná. Ako bývalá športovkyňa (a stále aktívna rekreačná športovkyňa), mám zažité všetky predštartové aj súťažné stavy, s ktorými ma dnes oslovujú klienti. Okrem psychológie som vyštudovala tiež Fakultu telesnej výchovy a športu, kde som získala aj doktorát v odbore športová humanistika. Spojenie odborných aj výskumných poznatkov spolu s vášňou pre túto oblasť vyústili do mojej profesie.*

Podľa portálu psychoweb.sk naplň práce športového psychológa zastrešuje najmä nasledovné oblasti: zvyšovanie motivácie a športového výkonu športovcov, poskytovanie poradenských služieb jednotlivcom, tímom a realizácia výskumu, využívanie svojich vedomostí a zručností na zvýšenie duševnej pohody športovcov, ako aj zvyšova-

nie výkonu zranených športovcov, ktorí pracujú na navrátení sa do súťažných kôl,

poskytovanie krízového poradenstva pri problémoch ako zhoršená koncentrácia, nevládnuteľné emócie, nadmerné napätie, psychosomatické ťažkosti, pokles motivácie či zhoršenie vzťahov a komunikácie, mentálny tréning športovcov, ktorý zahŕňa: relaxácie, ideomotorický tréning, koncentračný tréning, techniky sugescie a autosugescie a i.

V zásade môžeme hovoriť o pretekovej a popretekovej psychickej príprave športovca. Čo je charakteristické pre danú prípravu a čo môže byť jej obsahom, nám priblížila športová psychologička nasledovne: *Charakteristické a v podstate najdôležitejšie je vytvorenie profesionálneho vzťahu, na základe ktorého potom môžeme prostredníctvom rôznych techník a metód efektívne naplňovať stanovené ciele psychologickej prípravy. Najčastejšie sa na športového psychológa obrátia športovci vtedy, keď majú za sebou sériu zlyhaní v súťažiach, keď nevedia odovzdať natrénované v súťažných podmienkach, keď nastane problém v oblasti koncentrácie, sebavedomia, v oblasti zvládania predštartových stavov, mentálnej odolnosti, v oblasti stresu, nervozity a pod. V tímových športoch je oblasť pôsobenia zameraná tiež na klímu a vzťahy v tíme.*

Takisto nás zaujímalo, čo môže byť a najčastejšie je obsahom psychologickej krátkodobej a dlhodobej prípravy športovca, za akých okolností je ktorá vhodná a výhodná: *Krátkodobá psychologická príprava je viac špecifická. Je zameraná na vyladenie formy pred súťažou alebo súťažným obdobím, ktoré má športovec naplánované. Viaz sa teda ku kratšiemu časovému obdobiu. Ide v podstate o prácu v rámci regulácie aktuálnych psychických stavov športovca alebo nastavovanie jeho krátkodobých (aj tréningových) cieľov. Je však neodmysliteľne prepojená s dlhodobou prípravou, bez toho, aby z nej plynulo vychádzala nemôžeme očakávať stabilný účinok. Dlhodobá psychologická príprava sa zameriava na motiváciu, nastavenie dlhodobých cieľov, osobnosť, disciplínu, tímový klímu, psychickú odolnosť športovca, prácu s jeho sebavedomím, zvládnutie rôznych problémov z osobnej oblasti športovca a pod. Treba si ale uvedomiť, že ani najlepšia krátkodobá psychologická príprava nedokáže nahradiť abscentujúcu dlhodobú prípravu.*

VRCHOLOVÝ ŠPORTOVEC AKO KLIENT

Už vieme, že prostredie a podmienky najmä vrcholového športu sú špecifické a výrazne môžu vplývať na psychiku človeka. Asi najväčšia

pozornosť z hľadiska psychológie je venovaná predštartovým stavom. Športové súťaže, ako napr. OH, MS, ME, sú životné medzníky v činnosti a kariérach športovcov, pričom výkon na nich môže trvať len niekoľko hodín, minút či dokonca sekúnd, príprava však trvá dlhé roky. Športové stretnutie, a to nie len medzinárodné, ale aj na miestnej úrovni býva stredobodom zvýšeného záujmu verejnosti. Okrem toho niektoré športy sú aj vysoko finančne odmeňované, čo zvyšuje motiváciu a túžbu stať sa najlepším, ale stále častejšie sa stretávajú naozaj rovnocenní športovní súper. V takých situáciách rozhoduje aktuálna psychická dispozícia. Tieto nepriaznivé emocionálne stavy vedú často k zlyhaniu športovcov, aj keď ich forma signalizuje dobrý výkon (Kováčová - Broďáni, 2008).

Okrem fyzickej formy, výkon športovca ovplyvňuje aj vnútorné rozpoloženie, osobnosť športovca, emocionálne prežívanie, schopnosť zvládať stres, schopnosť koncentrácie, v niektorých športoch schopnosť tímovej práce a mnohé iné. Za faktory, ktoré môžu prispieť k zníženiu výkonu môžeme zaradiť napríklad aj strach z prehry, zlyhania a neúspechu, ale paradoxne aj z úspechu.

V rozhovore nás zaujímalo aj to, ako vníma vrcholových športovcov

Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD., s akými problémami sa najčastejšie vo svojej praxi stretáva a čím sú športovci špecifickí od iných cieľových skupín psychologického pôsobenia, aká je s nimi spolupráca: *Športovci sú špecifická skupina predovšetkým v tom ohľade, že im ide najmä o zlepšenie ich výkonu. Mnohí sú pre to schopní a ochotní urobiť aj nemožné a naozaj na sebe tvrdo pracovať. Začiatkom je samotné verbalizovanie vnímaného problému. V praxi sa stretávam s tým, že športovci nemajú radi diagnostikovanie a vyplňanie rozličných testov a nielen z toho dôvodu ich príliš v práci ani nevyužívam. Dominujú problémy z oblasti zvládania stresu, nízkeho sebavedomia, neschopnosti športovca vysporiadať sa s tlakom, ktorý nevedomky, najmä u mladších športovcov môžu vytvárať alebo zvyšovať rodičia i tréneri. Časté je tiež to, že športovec nedokáže odprezentovať to, čo má natrénované v súťažných podmienkach. Športovci veľmi citlivo vnímajú svoje okolie – vzťahy a rozhovory s rodičmi, trénermi, všetkými ktorých zaraďujeme do skupiny tzv. „significant others.“ Často ku mne prichádzajú tiež športovci po zranení alebo s príznakmi vyhorenia. Žiaľ, deje sa to aj u pomerne mladých športovcov.*

MENTÁLNY TRÉNING AKO SÚČASŤ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Termín mentálny tréning označuje všetky aktivity, čo ktoré vedú k vizualizácii pohybu športovca. Športovec musí mať obrovskú vôľu, ak chce dosiahnuť požadovaný cieľ. Musí byť schopný úplne vypnúť, keď je na súťaži, a bez ohľadu na súpera, aktuálny výsledok alebo okolité zvuky, ako napr. volajúce publikum, musí jednoducho zopakovať svoj nacvičený športový výkon. Existuje mnoho rôznych metód používaných na rozvoj mentálnych zručností pri plnení úloh, ale väčšina z nich môže byť rozdelená do dvoch základných prístupov, a to kognitívnych a somatických. Kognitívne metódy zahŕňajú mentálny nácvik, mentálne zobrazovanie a vizualizáciu, skúšku správania vizuomotorického správania a terapiu kognitívneho správania. Somatické metódy zahŕňajú biofeedback (meranie psychofyziologických funkcií), progresívnu relaxáciu svalov a meditáciu (Hamáry Gurová - Baisová, 2018).

PRÍPRAVA TRÉNEROV V OBLASTI ŠPORTOVEJ PSYCHOLÓGIE

Okrem športovcov zohrávajú dôležitú úlohu aj tréneri. Ako vyzerá spolupráca s trénerom a ako vy-

zerá spolupráca vo vzťahu športovec - tréner a psychológ priblížime priamo odpoveďou z praxe: *Tréner väčšinou vyhľadá športového psychológa vtedy, keď cíti, že potrebuje zvýšiť svoju kompetenciu v tejto oblasti. Mal by byť erudovaný v tejto oblasti aspoň tak, aby vedel prakticky zmierňovať akútne problémy svojich zverencov týkajúce sa napr. predštartových stavov a silných emócií, aby poznal zásady vhodnej komunikácie na podporu rozvoja vzťahov so športovcami, tímami ale aj rodičmi. Športový psychológ ho taktiež môže oboznámiť s niektorými základnými technikami mentálneho tréningu, ktoré môže tréner využívať v praxi. V neposlednom rade ide aj o schopnosť trénera vytvárať tréningové prostredie, v ktorom sa môžu jeho zverenci rozvíjať nielen na úrovni ich výkonnosti ale aj osobnosti.*

ZÁVEROM...

Oblasť športovej psychológie je relatívne stále menej známa pre širokú verejnosť, no vo svojej podstate veľmi dôležitá a pre športovcov a trénerov v mnohých situáciách nevyhnutná. Na záver, s ohľadom na ďalšie vzdelávanie, Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD. odporúča: *V súčasnej dobe existuje množstvo odbornej literatúry pre trénerov i športovcov, ktorá je napísaná zrozumiteľne aj pre „psychologického“*

laika. Slúžia však skôr na oboznámenie s problematikou, prípadne zorientovanie sa v nejakej jednoduchšej problematike. Množstvo poznatkov môžu športoví odborníci nájsť aj na odborných konferenciách alebo seminároch. Z hľadiska riešenia je však náročné preniknúť do podstaty problému, preto je naozaj dôležité uvedomovať si vlastnú kompetenciu, neprekračovať ju a osloviť odborníka v tejto oblasti. Netreba zabúdať na to, že športoví psychológovia nepracujú s pacientami, pracujú s klientami, ktorí chcú naplniť svoj potenciál na maximum.

ABSTRACT

Psychology touches every aspect of our being and sport is no exception. More and more often we meet with sports psychologists or mental coaches who help athletes achieve their goals. They create, in cooperation with the coach, an excellent tandem of support and assistance for athletes. These are the reasons why we focus on the work of a sports psychologist and athletes as a specific target group. Again, we bring you an interview with an expert from practice, this time with Petra Pačesová, Ph.D., who was willing to share her experience.

Key words: *športový psychológ, športová psychológia, mentálny tréning.*

REFERENCIE

- Feč, R. - Feč, K. (2013). *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice: UPJS.
- Hamáry Gurová, D. - Baisová, K. (2018). *Mentálny tréning - cesta k úspechu trochu inak*. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác (2018). Zvolen: VTU, s. 91- 96. Dostupné na: <https://utvs.tuzvo.sk/sites/default/files/zbornik-2018pp.pdf>.
- Kováčová, M. - Brodání, J. (2008). *Problematika psychologickej prípravy na vrcholové športové podujatia*. In: *Medzinárodná vedecká konferencia Atletika 2008*. (2008). Nitra: UKF, s. 2015 - 2018. Dostupné na: http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/zb.pdf
- *Psychoweb.sk*, športový psychológ. Dostupné na: <http://www.psychoweb.sk/pre-psychologov/uplatnenie-psychologa/55-sportovy-psycholog>.

AUTORI:

Mgr. Viktória PANČÍKOVÁ, PhD.,
ProSchool, s.r.o.
viktoria.pancikova@gmail.com
Mgr. Barbora BARIAKOVÁ, PhD.,

Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva Brusno
barbora.biresova@gmail.com

ODBOBNÍK Z PRAXE:

Mgr. et Mgr. Petra PAČESOVÁ, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave,
Fakulta telesnej výchovy a športu,
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky



zdroj: unsplash.com



ČO ROBIŤ KEĎ...? / WHAT TO DO IF ...?

Unconditional positive regard in common life.

Čo robiť, keď dieťa doma pokreslí gauč zubnou pastou? Nepodmienečné pozitívne priятие v každodennom živote

Viktória Sunyík

Abstrakt

Cielom nášho príspevku bolo priblížiť, čo je to nepodmienečné pozitívne prijatie a ako ho môžeme využívať aj mimo psychoterapeutický vzťah. Popísali sme pojem nepodmienečného pozitívneho prijatia, pričom sme sa zamerali na priblíženie konkrétnych životných situácií, kedy nám akceptujúci postoj môže byť nápomocný. Môžeme ho využiť vo výchove detí, partnerskom vzťahu, ale aj v práci, resp. v akomkoľvek medziľudskom vzťahu.

Kľúčové slová: Nepodmienečné pozitívne prijatie, vzťahy, partnerstvo, práca, výchova

ÚVOD

Ako by ste v takejto situácii reagovali? Vyhrešili by ste svoje dieťa, či potrestali? Napadlo by vám, že vaša (možno príliš impulzívna) reakcia má okrem výchovného dopadu na dieťa aj dopad iný? Tento príspevok sa venuje nepodmienečnému pozitívnemu prijatiu a pokúsime sa priblížiť jeho využívanie aj v iných situáciách, akou je terapeutická prax. Okrem iného, práve aj v takej situácii, akou je doma pokreslený gauč.

S pojmom nepodmienečného pozitívneho prijatia sa stretávame v humanistickom prístupe Carla R. Rogersa (1999). Ide o psychoterapeutický prístup, ktorý Rogers nazýval aj na klienta zameraná terapia (Client Centered Therapy - CCT). CCT je založená na predpoklade, že v atmosfére terapeutického vzťahu sú prítomné nevyhnutné podmienky osobnostného rastu. Tieto podmienky sú tri: autentickosť alebo kongruencia, empatické porozumenie a nepodmienečné pozitívne prijatie alebo bezpodmienečná akceptácia (Rogers, 1999).

Sám Rogers (1999) však veril, že uplatňovanie týchto troch princípov nie je len doménou terapeutického vzťahu, ale je možné ich vnášať do akéhokoľvek medziludského vzťahu a tým zvyšovať ich kvalitu.

NEPODMIENEČNÉ POZITÍVNE PRIJATIE

Tento postoj vytvára vo vzťahu atmosféru prijatia, bezpečia a istoty. Terapeut klienta vníma ako plnohodnotnú, seberovnú bytosť, ktorú si váži, dáva jej najavo svoj rešpekt a vrelo a bez výhrad ju prijíma. Nie je tu miesto pre spochybňovanie, poučovanie, dirigovanie a pod. Takáto akceptácia druhého však neznamená s ním súhlasiť. Ide o prijímanie toho, čo nám druhý hovorí ako niečo, čo je pre neho subjektívne významné. Terapeuti, ktorí tento postoj a kvalitu využívajú, sú vnímaní ako sympatickí, dôveryhodní a s úprimným záujmom o druhých. Opakom prijatia a akceptácie je odmietanie a odsudzovanie (Vymětal, 2010).

Rogers (1999) uvádza, že terapeutická zmena skôr nastane vtedy, ak terapeut prežíva pozitívny, akceptujúci postoj voči všetkému, čím klient v danej chvíli je. Terapeut je ochotný nechať klienta, aby bol tým, čo práve prežíva – nech je to čokoľvek, zmätok, odpor, strach, hnev, odvaha, láska či pýcha. Takýto postoj zo strany terapeuta je nemajetnícky a cení si klienta úplne a nie podmienene. V takomto vzťahu chýbajú podmienky akceptovania a teda nejde o to, že „*sa k tebe správam pozitívne pod podmienkou, že tvoje správanie sa približuje určitým štandardom*“.

Vyžaduje si to pocity akceptovania pozitívnych aj negatívnych aspektov človeka (Sollárová, 2005, s. 41).

V atmosfére nepodmienečného pozitívneho prijatia sa človek, ktorého nepodmienečne prijímame, cíti byť slobodnejší. Jeho správanie, prejavy a postoje nie sú hodnotené, nie sú zosmiešňované a kritizované. Ak sme prijímaní, akceptovaní a cenení, máme sklon zaujať k sebe starostlivejší postoj.

Pozrime sa hlbšie na to, ako vzniká potreba prijímania a akceptácie. Podľa Rogersovej teórie (podľa Nye, 2004) je ľudská potreba lásky a prijatia vrodená. Vzhľadom na túto potrebu stúpa význam niektorých ľudí v živote dieťaťa (ale aj dospelého človeka). Títo významní ľudia, hlavne rodičia, môžu jednotlivca významne ovplyvniť poskytovaním alebo odopieraním lásky a ocenenia. Inými slovami, ak si dieťa chce získať lásku rodičov (čo je jeho prirodzená potreba), často im musí vyhovieť bez ohľadu na vlastné vnútorné prežívanie. Dieťa sa takýmto spôsobom stáva „produktom“ sociálnych javov.

Sú to napríklad situácie, kedy rodič rozplakanému dieťaťu hovorí, že keď plače tak sa mu vôbec nepáči a že takéto uplakané dieťa nemá rád. Rodič tým cieľi to, aby dieťa prestalo plakať – odstránilo nežiadúce správanie. Dieťaťu týmto dáva najavo, že ho má rád vtedy, keď je pokojné, keď

neplače, čím vlastne vytvára podmienky. Alebo iný príklad, ak rodič svojmu dieťaťu povie: „Buď dobrý a uprac si po sebe svoje hračky“. Rodič vytvára podmienku, že dieťa bude vnímať ako dobré vtedy, keď bude mať upratané. Zároveň však dochádza k tomu, že dieťa začína preberať za svoje takéto hodnoty. To znamená, podľa predošlého príkladu, že samo seba začne považovať za dobré, ak bude po sebe upratať alebo je dobré vtedy, ak neplače. Hodnoty rodiča sa preniesli do hodnot dieťaťa a do jeho sebaobrazu.

Výsledkom znútornenia hodnôt iných ľudí je odcudzenie sa vlastnému procesu organizmického hodnotenia, t. j. hodnotenia, ktoré prebieha v dieťati automaticky, kedy samo posudzuje vhodnosť alebo nevhodnosť vnútorných zážitkov. Každý z nás už od detstva subjektívne „vie“, čo je pre jeho ďalší rozvoj a naplnenie vhodné a čo nevhodné. Rogers (podľa Nye, 2004) zastával názor, že u malých detí je proces organizmického hodnotenia najúčinnnejší. Ich hodnoty sú jasné a preferencie zjavné. Prednosť majú zážitky udržiavajúce a skvalitňujúce život organizmu. Ak sú deti hladné, hodnotia jedlo pozitívne, ak sú nasýtené hodnotia ho negatívne. V ranom detstve je proces hodnotenia nepretržitý, pružný a funguje hladko. Záleží len na tom či to, čo sa hodnotí, prispieva alebo neprispie-

va k aktualizácii (k rastu) organizmu a self (Nye, 2004).

Ako sme už uviedli vyššie, postupom času, vplyvom dôležitých ľudí, deti prijímajú hodnoty týchto dôležitých ľudí za svoje. Tieto introjektované hodnoty sú zvyčajne rigidné a nemenné (na rozdiel od flexibilných a meniacich sa hodnôt vyplývajúcich z organizmického hodnotiaceho procesu z ranného detstva). Často ich prijímame preto, aby sme si udržali pozitívne ocenenie ľudí, ktorí sú pre nás významní. Osvojujeme si postoje a presvedčenia ako napríklad, že bezvýhradná poslušnosť voči autoritám je dobrá, zarábať peniaze je veľmi dôležité, akademické vzdelanie je dobré, nepatrí sa, aby muži plakali, sexualita je zlá a pod. Dôležité je, že hodnoty iných ľudí priamo vplývajú na sebaocenenie – na to, ako si ceníme sami seba. Vznikajú podmienky ocenenia samých seba – sami seba oceňujeme, iba ak myslíme, cítime a konáme určitým spôsobom, ostatné myšlienky, pocity a správanie (ktoré významní ľudia v našom živote neprijali) považujeme za nevhodné a zvykneme ich vylúčiť zo sebaopímiania, aby sme si zachovali sebaúctu. Myšlienky, pocity a konanie schvaľované významnými ľuďmi a napokon aj samotným jednotlivcom, ktorí si chce udržať pozitívne ocenenie a sebaúctu sa však môžu veľmi odlišovať od zážitkov schválených naším nepre-

stajným vnútorným organizmickým hodnotením. Dochádza k tomu, že človek funguje iba „obmedzene“, prežíva pocity napätia a úzkosti. A to je veľmi nezdravá situácia (Nye, 2004).

Možno niektorým v tejto chvíli napadajú argumenty, že dieťa treba predsa vychovávať a smerovať k tomu, čo je dobré a čo nie. Aby sa správalo slušne, aby neporušovalo sociálne normy a vyrástol z neho plne fungujúci, slušný a zodpovedný človek. Nepodmienečné pozitívne prijímanie a výchova sa nijakým spôsobom nevylučujú. Hlavným princípom je to, že vo výchovnom pôsobení neurčujeme dieťaťu podmienky jeho akceptácie, neohrozujeme jeho vnútornú túžbu a potrebu lásky a prijatia.

Samozrejme, nie je to ľahká úloha. Zoči-voči nevhodnému správaniu dieťaťa (alebo kohokoľvek iného) je dosť ťažké dať mu najavo, že bez ohľadu na jeho nevhodné správanie, prijímame jeho JA (jeho self). Často sa v hneve vyhrážame odopretím lásky, náklonnosti, či prijatia. Rodič, učiteľ alebo priateľ môže dieťaťu, žiakovi alebo priateľovi dať najavo, že napriek hnevu, rozčúleniu alebo nesúhlasu, ktoré vyvolalo určité predošlé správanie, nie je ohrozená láska či prijatie (Nye, 2004).

Ak dieťa pokreslí zubnou pastou gauč, bez podmienok prijať toto dieťa znamená povedať mu „Ty si použil

zubnú pastu úplne neobvykle. Ja by som si s ňou iba umýval zuby. Na to ju ľudia vymysleli. Gauč je tu zase na to, aby sme na ňom sedeli. Ak mi ho pomôžeš očistiť, budeme môcť na ňom spolu sedieť...”

NEPODMIENEČNÉ POZITÍVNE PRIJÍMANIE V RÔZNYCH OBLASTIACH ŽIVOTA

Ako sme už spomenuli, sám Rogers (1999) vnímal, že jeho prístup má široké uplatnenie aj mimo terapeutickú situáciu a to v akomkoľvek medziľudskom vzťahu. Môže nám náš vlastný postoj nepodmienečného pozitívneho prijímania pomáhať aj v bežnom živote? V našich vzťahoch v práci, v rodine, v partnerstve?

Keď si zachováваме postoj nepodmienečného pozitívneho prijatia, znamená to, že nemáme potrebu hodnotiť správanie, myslenie a postoje druhých. Sme si vedomí toho, že prejavy druhého človeka sa týkajú iba jeho samotného a s nami nijak nesúvisia. Neznamená to, že s prejavmi druhého človeka musíme nutne súhlasiť.

PARTNERSKÝ VZŤAH

Keď sa bavíme o nepodmienečnom pozitívnom prijímaní napríklad v partnerskom vzťahu, ide o to,

že dokážeme akceptovať a prijímať partnera takého, aký je. Je to asi tá najžiadanejšia vec, ktorú by rád dosiahol každý z nás – byť tým druhým partnerom prijímaní takí, akí sme, bez toho, aby sme cítili, že v našom vzťahu existujú podmienky, za ktorých nás naši partneri budú mať radi alebo radšej.

Čo teda ale v prípade, že niektoré správanie partnera vnímam zraňujúco alebo nevhodne? Namiesto bežného obvinenia alebo útoku začínajúcim slovami ako „Ty si taký/taká... Ako si niečo takéto mohol/mohla urobiť? Prečo si to spravil/spravila? Tak toto bola od Teba riadna hlúposť“ a pod., môžeme zvoliť nehodnotiaci postoj voči druhému a svoj názor vyjadriť použitím iného jazyka, neubližujúceho a nehodnotiaceho. Musíme vychádzať zo seba, tzn., že sa nebudeme zameriavať na hodnotenie správania druhého, ale zameriam sa na to, aké pocity a vnútorné pochody to vyvolalo v nás. Toto následne komunikujeme partnerovi napríklad takýmto spôsobom: „Cítim sa znepokojený tým, čo práve stalo. Mrzí ma, čo sa práve stalo.“ Nechávame priestor pre partnera byť takým, aký chce byť, zároveň sami za seba vyjadrujeme svoje postoj a svoje prežívanie. V takejto atmosfére majú obe strany priestor samostatne sa rozhodnúť o svojich ďalších krokoch a slobodne si vy-

brať prípadnú zmenu správania, ktorá môže zabezpečiť aj to, že sa v budúcnosti neželané správanie už neobjaví. Zmenu správania si partner nevyberie preto, že cíti, že jeho prijímanie nami je ohrozené, ale preto, že v atmosfére nepodmienečného prijatia má vytvorený dostatočný priestor vyhodnotiť vplyvy jeho správania na partnera a zvoliť si spôsob reagovania.

PRACOVNÉ VZŤAHY

Oblasť pracovných vzťahov môže pôsobiť ako zložitejšia pre uplatňovanie nepodmienečného pozitívneho prijímania a to hlavne preto, že pracovné prostredie je zamerané na výkon a minimalizovanie chýb, nesprávnych postupov, procesov a pod. Naše pracovné výkony sú hodnotené a posudzované a má to svoj oprávnený význam. Tu je však vhodné uvedomiť si, ako prijímanie bez podmienok vytvára atmosféru dôvery. Napríklad to, že je niekto pomalší, že má silné a slabé stránky, že je menej zdatný v komunikácii alebo je detailista, puntičkár, alebo je výnimočný v konkrétnej oblasti, je pre nadriadeného výnimočná informácia, ktorú je možné prijímať. Navyše je možné zamerať sa na danú oblasť a posilňovať silné stránky zamestnanca. Aspekt nepodmienečného pozitívneho prijatia sa dá rozvíjať

a vnímať v oblasti budovania kvalitných pracovných vzťahov a motivačné zamestnancov. Rogers (1999) k tejto téme dodáva, že je dokázané, že vedúci, ktorí dôverujú členom svojich tímov, delia sa o moc a rozptyľujú ju, a ktorí udržiavajú otvorenú osobnú komunikáciu, sa stretávajú s lepšou pracovnou morálkou, ich organizácie sú produktívnejšie a facilitujú vývoj nových vedúcich.

Manažér prijíma bez podmienok a zamestnanec sa cíti byť prijatý bez podmienok, čo vytvára pocit dôvery a posilňuje k lepšiemu výkonu. Zároveň manažér dokáže svojou komunikáciou, ktorá nebude vyčítavá ani kritická, poukázať na to, ako výkon svojich podriadených vníma, aké má reálne a faktické dopady na výsledky ich spoločnosti.

BEŽNÝ, KAŽDODENNÝ ŽIVOT

V závere tohto príspevku si dovoľme inšpirovať sa vlastnými postrehmi Carla Rogersa, ktoré spísal vo svojej knihe: *On becoming a person* (1961). Sám na sebe vnímal, že je veľmi prospešné akceptovať druhého človeka. Naozaj akceptovať druhých nie je vôbec ľahké. Dokážeme akceptovať druhých, ak vnímajú život úplne inak ako my? Dokážeme prijímať napríklad hnev druhého voči nám? Veľmi zťažko nám padne dovoliť našim deťom,

rodičom alebo partnerom, aby mali na rôzne veci iný názor ako my. Bránime našim klientom, alebo žiakom, aby sa líšili od nás a aby konali podľa svojho. No práve táto samostatnosť každého človeka, jeho právo ísť si svojou vlastnou cestou a objavovať na nej svoj vlastný význam je však, zrejme, jedna z najcennejších možností života. „Každý človek je v skutočnom zmysle tohto sveta ostrovom sám o sebe a mosty k druhým môže budovať len vtedy, ak je najprv ochotný byť sám sebou a ak môže byť sám sebou“ (Rogers, 1961, s. 21). Rogers (2015) ďalej uvádza, že keď dokáže akceptovať druhého človeka, čo znamená prijať jeho pocity, postoje a presvedčenia, ktoré sú skutočnou a dôležitou súčasťou jeho samého, vtedy mu pomáha stať sa človekom – a v tom je podľa neho veľká hodnota.

Akceptujúci postoj v bežnom živote znamená aj to, že nepotrebujeme kritizovať a hodnotiť, „škatulkovať“ všetkých, vždy a všade. Nemusíme nutne napríklad pri výmene názorov v práci s kolegom slovné útočiť na to, že to, čo nám hovorí, je nezmysel alebo hlúposť. Akceptujeme, že jeho pohľad na vec je a môže byť úplne iný ako ten náš. Zároveň akceptujeme vlastné postoje a názory a prijímame, že my danú vec vidíme inak. Vyjadrujme svoj postoj za seba, bez zbytočného znevažovania či útočenia.

ZÁVER

V príspevku sme priblížili nepodmienečné pozitívne prijatie, ako ho vnímal, a vo svojej teórii a praxi využíval, Carl. R. Rogers. Postoj nepodmienečného prijímania sa dá však využívať aj v bežnom, každodennom živote, nielen v psychoterapii. Snažili sme sa priblížiť konkrétne príklady či situácie, ako takýto postoj zaujať a aké to má vplyvy napríklad vo výchove detí, v partnerstve alebo v práci.

ABSTRACT: *To describe what is unconditional positive regard and how we can use it outside the psychotherapy process, was the aim of our paper. We defined this concept and focused on describing some specific life situations where accepting attitudes can be helpful. It can be used in raising children, partnership, at work or overall, in any interpersonal relationship.*

Key words: *unconditional positive regard, relationship, partnership, work, raising children.*

REFERENCIE

- Nye, R.D. (2004). *Tri psychológie. Koncepcie Freuda, Skinnera a Rogersa*. Bratislava: Ikar.
- Rogers, C.R. (1999). *O osobnej moci*. Modra: Persona.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person. A therapist's*

view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Rogers, C.R. (1999). *Spôsob bytia. Modra: Persona.*
- Rogers, C. R. (2015). *Býť sám sebou. Praha: Portál.*
- Sollárová, E. (2005). *Aplikácie prístupu zameraného na človeka (PCA) vo vzťahoch. Bratislava: Ikar.*
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie. Praha: Grada Publishing.*

AUTOR:

Mgr. Viktória SUNYÍK, psychológ a špecialista na výber zamestnancov, J&T Services SR, s.r.o. Bratislava, e-mail: viktoriasunyik@gmail.com

Pokyny pre prispievateľov

Náš časopis **E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví** (ISSN 1339-4614), ktorý vychádza elektronicky ako Open Access Journal 2x ročne pod záštitou L. O. Ď. o. z. uverejňuje príspevky, ktoré sú schválené redakčnou radou a prechádzajú recenziou v 2 kolách. Priebežne prijímame texty z oblasti mentálneho zdravia, keďže napr. z oblasti školskej, klinickej, poradenskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied, ktoré sú zaradované do nasledujúcich rubriík:

- Výskumné štúdie
- Teoretické štúdie
- Recenzie, meta-analýzy
- Kazuistiky
- Správy a reflexie z absolvovaných podujatí, informácie o psychologických inštitúciách (zariadeniach, centrách, neziskových organizáciách a podobne) – rubrika Predstavujeme Vám.

Redakcia a si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnúť jeho úpravu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj (v súlade s licenciou CC BY-NC-SA). Časopis je registrovaný pod ISSN 1339-4614 v Národnej agentúre ISSN v Uiverzitnej knižnici v Bratislave a v zahraničných databázach Elektronische Zeitschriftenbibliothek - EZB; Direction of Open Access Journals - DOAJ; Sherpa/Romeo; WorldCat; Index Copernicus International a Bielefeld Academic Search Engine - BASE. Autori nie sú za publikované články honorovaní. Časopis autorom neúčtuje žiadny vložný poplatok za publikované príspevky.

Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania.

Formálna úprava článku

1. Názov článku
2. Meno a priezvisko autora (autorov), pracovisko, respektíve u študentov katedra, fakulta a univerzita, na ktorej pôsobia
3. Abstrakt v slovenskom (respektíve českom) a anglickom jazyku - max. 150 slov (iba pri výskumných štúdiách, teoretických štúdiách, meta-analýzach a kazuistikách), autorský plurál
4. Kľúčové slová v príslušnom a v anglickom jazyku
5. Hlavný text
6. Záver
7. Zoznam bibliografických odkazov (max.25 zdrojov)

Pokyny pre príspevok (teoretický, výskumný a kazuistiky):

Príspevok je potrebné napísať v rozsahu minimálne 3 a maximálne 9 normovaných strán, (1800 znakov na jedna normostrana). Text sa teda bude pohybovať v rozpätí 5400 až 16200 znakov (vrátane medzier). Do rozsahu sa zarátava aj použitá literatúra, nezarátava sa však abstrakt. Príspevok je potrebné odovzdávať v textovom editore MS WORD alebo OPEN OFFICE (.doc, .docx a iné).

- Písmo Minion Pro,
- veľkosť 11
- riadkovanie 1,5
- okraje z každej strany 2,5 cm.
- Názov článku – centrovat' na stred strany, veľkým písmom - bold
- Meno + titul autora centrovat' na stred strany, malým písmom – kurzíva
- Pracovisko (fakulta) autora – centrovat' na stred strany, malým písmom – normálny formát
- Nadpisy hlavných kapitol sú písané veľkým písmom a zvýraznením BOLD a centované na stred strany (napr. ÚVOD, METÓDY, ZÁVER). Jednotlivé odstavce sa odlišujú odrážkou päť znakov od ľavého kraja riadku. Nadpisy podkapitol sa píšú od ľavého kraja malým písmom zvýraznením Bold (napr. Osobnostné faktory v rozhodovaní, Participanti výskumu).
- Poznámky pod čiarou sa označujú arabskými číslicami pripojenými k patričnému miestu v texte, čísľujú sa priebežne v celom texte.
- Tabuľky a grafy musia spĺňať základné pravidlá APA štýlu. Označenie a názov tabuľky sa píše nad samotnú tabuľku malým písmom (označenie normálne, názov kurzívou). Označuje sa skratkou Tab. a príslušným poradovým arabským číslom (napr. Tab. 1 Porovnávanie preferencie štýlu humoru u žien a mužov). Pred každou tabuľkou v texte je potrebné vždy čitateľovi uviesť, čoho sa tabuľka týka a čo referuje, tak aby účel a všetky informácie v tabuľke boli čitateľovi zrozumiteľné. Každú tabuľku je potrebné v texte správne citovať (napr. „ako vidno v Tab. 8, odpovede detí s poruchou...“). Je nevhodné písať „vo vyššie načrtnutej tabuľke...“ alebo „v tabuľke na strane 4...“, nakoľko pozícia a číslo strany, na ktorej sa tabuľka bude nachádzať ešte nie je fixná.
- Označenie a názov grafov a obrázkov sa dáva nad graf či obrázok (napr. Graf 1 alebo Obr. 2). Označenie a názov sa píše malým písmom. Označenie sa píše normálnym a názov kurzívou (napr. Obr. 2 Ľavá mozgová hemisféra). Pokiaľ sa pri obrázkoch jedná o diela a produkty pacientov, klientov a iných dotknutých osôb, musí byť od nich alebo ich zákonných zástupcov získaný písomný súhlas na publikovanie ich produktov.

Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:





MENTAL

Vychádza 2 - krát ročne
pod záštitou L. O. Ď. o. z.

Vol. 7, č. 2/2019
64 strán
ISSN 1339-4614