

ZDROWIE I JEGO UWARUNKOWANIA

ROZDZIAŁ XXIV

¹Instytut Zdrowia Publicznego, Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

¹Institute of Public Health, Faculty of Medicine and Health Sciences
Jan Kochanowski University in Kielce

²Instytut Fizjoterapii, Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

²Institute of Physiotherapy, Faculty of Medicine and Health Sciences
Jan Kochanowski University in Kielce

AGNIESZKA STRZELECKA¹, KATARZYNA PAWLUSEK¹,
TOMASZ WÓJCIK², KAMIL MARKOWSKI²,
GRAŻYNA NOWAK-STARZ¹

Trening interpersonalny jako metoda stimulująca proces samoaktualizacji

Interpersonal training as a method stimulating self-actualisation

Słowa kluczowe: trening interpersonalny, samoaktualizacja

Key words: interpersonal training, self-actualization

PSYCHOLOGICZNE KONCEPCJE SAMOAKTUALIZACJI I AKTUALIZACJI SIEBIE

Samoaktualizacja to słowo, za pomocą którego w polskiej literaturze psychologicznej najczęściej tłumaczy się pojęcie „self-actualization”. Po raz pierwszy na gruncie psychologii zostało ono użyte przez Kurta Goldsteina w 1939 r. [1]. Według niego, samoaktualizacja to tendencja do aktualizowania, indywidualnych zdolności organizmu. Jest to jedyna energia, przez którą determinowane jest życie organizmu. Do jego teorii sięgali następnie psychologowie skupieni w nurcie psychologii humanistycznej – koncentrującej się na potencjale rozwojowym człowieka. Przede wszystkim należy tu wymienić Abrahama Masłowa oraz Carla Rogersa, uznawanych za głównych inicjatorów i promotorów psychologii tego nurtu.

U pierwszego z nich termin „self-actualization” pojawił się w artykule pod tytułem „Teoria ludzkiej motywacji” (1943), gdzie przedstawia on swoją, obecnie klasyczną teorię potrzeb. Zaznacza jednak, iż pojęcie samoaktualizacja ma w tym przypadku bardziej specyficzne i ograniczone znaczenie niż u Goldsteina. Nawiązuje bowiem do pragnienia samorealizacji czy samospelnienia, czyli do tendencji aby zaktualizować swoje potencjalności. Inaczej mówiąc ta tendencja to pragnienie, aby coraz bardziej stawać się tym, czym się jest, aby stać się tym, czym jest się zdolnym stać [5]. Potrzeba samoaktualizacji motywuje człowieka do spełniania gatunkowych i indywidualnych (unikalnych) potencjalności, co oznacza wychodzenie poza potrzeby wyższe [11].

W piramidzie Maslowa potrzeba samoaktualizacji znajduje się samym szczytem, w związku z tym dopiero po zaspokojeniu wszystkich niższych poziomów (choćby częściowo) człowiek zaczyna dostrzegać i zaspokajać najwyższy poziom potrzeb samoaktualizacji (potrzeba wiedzy, rozumienia świata, doznań estetycznych).

Rogers poświęcił prawie całe swoje twórcze życie problematyce samoaktualizacji, która stanowi jedynie jeden z ważnych aspektów teorii Maslowa [17]. Uważał on [14, 13, 20], iż organizm ludzki posiada zdolność do kontroli termostatycznej zarówno fizjologicznej jak i psychologicznej. Istnieje ona po to, aby żył w zgodzie z sobą i z innymi ludźmi. Jest to zatem naturalny proces samoregulacji organizmu. Według niego, tendencja człowieka do samourzeczywistnienia, do pełnego rozwinięcia własnych możliwości, to tendencja kierunkowa, którą dostrzegamy wyraźnie w całym życiu organicznym i życiu ludzi – potrzeba rozwoju, wzrostu, dojrzewania – tendencja do wyrażania oraz uaktywniania wszystkich możliwości organizmu, własnego „ja” [15]. Jest to naturalne dążenie ku bardziej złożonemu i pełnemu rozwojowi [16].

Dla Maslowa i Rogersa – psychologów humanistycznych zorientowanych organizmicznie, charakterystyczne jest holistyczne ujmowanie osobowości – jako całości. Człowiek jako osoba, jest według nich, czymś więcej niż sumą funkcji fizjologicznych, psychologicznych czy społecznych, a termin osobowość opisuje coś więcej niż sumę cech, właściwości itp. „Całość jest czymś więcej niż suma części” – owa całość tworzy system, a nie zbiór poszczególnych elementów [17].

Właśnie w ten kontekst wpisuje się pojęcie synergii. Według Słownika wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych Władysława Kopalińskiego synergia to współdziałanie, kooperacja czynników, skuteczniejsza niż suma ich oddzielnych działań. Zjawisko synergii znajduje się obecnie w kręgu zainteresowań wielu dziedzin nauki. Również w psychologii mają one swoje miejsce. Na ten grunt wprowadził je Abraham Maslow. Inspirację czerpał z badań Ruth Benedict, autorki pojęcia synergii społecznej. Stały się one podwaliną do jego koncepcji rozwoju ku pełni człowieczeństwa. Następnie do teorii sięgali kolejni badacze (na przykład Shostrom, McGregor, Uchnast).

Zenon Uchnast [19] wprowadził do psychologii pojęcie synergicznej (osobowej) „aktualizacji siebie” – „aktualizacji siebie” przez współdziałanie i współuczestniczenie z innymi osobami w ich „aktualizacji siebie”. Dowodzi, iż ze względu na ekspresyjny charakter terminu samoaktualizacja, pojęciem lepiej oddającym sens tego, co Maslow nazywał „pełnią człowieczeństwa” natomiast Rogers „procesem

dobrego życia” jest właśnie „aktualizacja siebie” przez współdziałanie z innymi osobami i otoczeniem lub synergiczna „aktualizacja siebie” ukierunkowana na aktywne podtrzymywanie i doskonalenie interakcji z otoczeniem oraz adekwatne współdziałanie w relacjach interpersonalnych i społecznych.

SAMOAKTUALIZACJA W ORGANIZMICZNEJ TEORII KURTA GOLDSTEINA

Według Kurta Goldsteina [1], samoaktualizacja to tendencja do aktualizowania, indywidualnych zdolności organizmu. Jest to jedyna energia, przez którą determinowane jest życie organizmu. Oznacza ona zatem ukierunkowanie procesów biologicznych na ich urzeczywistnianie, podtrzymywanie i wzbogacanie. Istota żyje wówczas w zgodzie z otoczeniem, co zapewnia jej najkorzystniejsze warunki funkcjonowania [2, 20].

Do powyższych wniosków doprowadziły Goldsteina obserwacje, których dokonał podczas I wojny światowej, gdy jako lekarz zajmował się następstwami uszkodzeń mózgu. Dowodziły one, że zdrowy organizm wyposażony jest w mechanizm samoregulacji i samorozwoju, jakby wewnętrzny, elastyczny program prorozwojowych działań w zmieniającym się świecie. Program ten zapewnia plastyczność reakcji i utrzymuje tendencję rozwojową w sprzyjających i niesprzyjających warunkach. Główną właściwością organizmu jest tendencja do samorealizacji [11].

POTRZEBA SAMOAKTUALIZACJI WEDŁUG ABRAHAMA MASŁOWA

Maslow wniósł do psychologii zainteresowanie człowiekiem zdrowym oraz rozwojem osobowości – rozwojem „ku pełni człowieczeństwa”. W swojej pracy zajmował się jednostkami, które wyróżniały się według niego, w sposób pozytywny. Charakterystyczne dla zaproponowanego przez niego podejścia są zatem zjawiska z prawego krańca krzywej normalnej.

Podstawowe tezy dotyczące natury człowieka sformułowane przez Masłowa [8] są następujące:

- 1) człowiek ma wrodzoną, biologicznie uwarunkowaną naturę;
- 2) natura jest częściowo indywidualna, częściowo gatunkowa;
- 3) możliwe jest naukowe zbadanie wewnętrznej natury;
- 4) natura jest neutralna lub dobra, złe właściwości są reakcją przeciw frustracji potrzeb;
- 5) rozwój zgodny z naturą jest zdrowy, owocny i szczęśliwy;
- 6) jeżeli rdzeń osobowości (natura) zostanie odrzucony lub stłumiony, jednostka zachoruje;
- 7) natura jest słaba, delikatna i subtelna, łatwo ustępuje nawykowi, presji kulturowej lub środowiskowej;
- 8) mimo swej słabości odrzucona natura nie zanika, ale trwa w głębi i domaga się aktualizacji;

- 9) te wszystkie twierdzenia dotyczące wewnętrznej natury muszą być połączone z koniecznością stosowania dyscypliny i wyrzeczeń oraz z frustracją, cierpieniem i tragedią. O ile doświadczenia te odkrywają, rozwijają i spełniają naszą wewnętrzną naturę, o tyle są to doświadczenia pożądane. Coraz bardziej jest widoczne, że doświadczenia te mają coś wspólnego z poczuciem dokonania i wzmocnieniem naszego ja, a przez to samo z poczuciem zdrowego szacunku dla samego siebie i większej pewności.

Na podstawie dokonanych przez siebie obserwacji stworzył on hierarchiczną teorię potrzeb, które według niego, sterują ludzkim zachowaniem. Człowiek jest motywowany brakiem, a więc dąży do zaspokojenia tego braku. Potrzeby mają pewien stały hierarchiczny układ, z którego wynika, że zaspokojenie potrzeb niższych jest warunkiem zaspokojenia potrzeb wyższych. Piramida potrzeb składa się z pięciu kategorii: u jej podstaw leżą potrzeby fizjologiczne, następnie potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba przynależności i miłości, godności i szacunku oraz — na szczycie piramidy — potrzeba samoaktualizacji.

Początkowo Maslow [9] uważał, iż rozwój wywodzi się z wewnątrz, a nie z zewnątrz i paradoksalnie, motyw najwyższy musi pozostać bez motywu i dążenia, czyli musi mieć charakter czysto ekspresyjny. Samourzeczywistnienie jest więc, wtórną naiwnością”, „mądrą niewinnością”, „stanem rozluźnienia”. W tym przypadku to stan naszego organizmu decyduje o samoaktualizacji, która jest niekontrolowana i nie wymaga wysiłku. W tym kontekście samoaktualizacja ujmowana jest jako spontaniczna ekspresja wrodzonej motywacji rozwojowej [9, 20].

Maslow w swojej teorii ludzkiej motywacji ujął samoaktualizację na samym szczycie piramidy potrzeb. Zanim zatem pojawi się to dążenie muszą zostać zaspokojone pozostałe cztery – bardziej podstawowe potrzeby, nazywane również potrzebami braku. Dopiero kiedy to się stanie może się ujawnić tendencja do samoaktualizacji. Przejawia się ona tym, iż pomimo zaspokojenia wszystkich potrzeb związanych z brakiem, pojawia się poczucie niezadowolenia i niepokoju, rozwijającego się aż do chwili, gdy osoba zacznie robić to, do czego jest najbardziej odpowiednia. Muzyk tworzy muzykę, malarz maluje obrazy, poeta pisze jeśli ostatecznie ma być szczęśliwy. Podsumowując – człowiek staje się tym czym może się stać. Samourzeczywistnienie jest zatem motywowane rozwojem a nie niedoborem. Tą właśnie potrzebę Maslow nazwał samoaktualizacją [9].

Maslow [9] z ogromnym zaangażowaniem i wytrwałością studiował biografie i badał jednostki najzdrowsze w populacji, ludzi dojrzałych, twórczych, wybitnych. Studia przypadków, dotyczyły osób zdrowych, będących wzorcami dojrzałości. Jego prace były kontrastem do podejścia klinicznego, skupionego na nerwicy, bólu i cierpieniu. Maslow poszukiwał cech wspólnych, a zarazem wyróżniających te osoby na tle innych, przeciętnych ludzi. Uzyskał w ten sposób psychologiczny portret osoby w procesie samoaktualizacji oraz listę wartości istnienia, wokół których skupiają się cele i dążenia osób zdrowych [11].

Maslow w swojej książce „Motywacja i osobowość”, będącej swoistym studium przypadków osób samoaktualizujących się [9] wyróżnił takie oto główne charakterystyki takich jednostek:

- 1) sprawna percepcja rzeczywistości: realizm, docieranie do istoty rzeczy, nieuleganie pozorom;
- 2) akceptacja siebie, innych i świata natury;
- 3) spontaniczność, prostota i naturalność;
- 4) koncentracja na zadaniach, a nie na sobie;
- 5) dystans wobec rzeczywistości, potrzeba prywatności;
- 6) autonomia, aktywność i niezależność od kultury i otoczenia;
- 7) ciągła świeżość ocen i bogactwo uczuć;
- 8) obecność doświadczeń mistycznych i doznań szczytowych;
- 9) poczucie wspólnoty z innymi ludźmi;
- 10) głębokie uczuciowe kontakty z innymi ludźmi, zdolność do prawdziwej przyjaźni;
- 11) demokratyczna struktura charakteru;
- 12) odróżnianie środków i celów, dobra i zła;
- 13) filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru;
- 14) twórczość, oryginalność, pomysłowość;
- 15) zdolność do przekraczania wpływów i ograniczeń kulturowych.

Otwartość na doświadczenie, wewnętrzne bogactwo i integracja, tolerancja i troska o innych, autonomia i twórcze podejście do życia powodują, że osoby w procesie samoaktualizacji „wnoszą się ponad swoje środowisko”, a nie tylko borykają się z nim. Wśród przykładów osób spełniających większość przytoczonych kryteriów Maslow [9] wymienia np. Abrahama Lincolna, Eleonorę Roosevelt i Alberta Einsteina. Niewielu ludzi posiada te charakterystyki, raczej nikt nie posiada wszystkich, ale wszyscy możemy się do nich zbliżyć. Skutkiem ubocznym, a jednocześnie wskaźnikiem procesu samoaktualizacji są doświadczenia szczytowe - wspaniałe chwile szczęścia, ekstazy, poczucia przekraczania ograniczeń lub quasi-mistycznego zjednoczenia ze światem, kosmosem. Człowiek może mieć opory przed podjęciem wyzwania samoaktualizacji. Nie tylko z powodu nastawienia środowiska i utrudniających samoaktualizację presji kulturowych (np. moda), ale też wskutek własnej niechęci do wysiłku lub ambiwalencji uczuciowej i lęku. Z jednej strony, osoba pragnie wzrostu, rozwoju, doskonałości, z drugiej, broni się przed tym, lęka się zaangażowania, które może pochłonąć ją bez reszty; odczuwa lęk przed niespełnieniem, ale i ucieka przed rozwojem talentu, przed misją zapisaną w psychofizycznej konstytucji. Tego rodzaju ścierające się tendencje Maslow określa mianem kompleksu Jonasza - podobnie jak on skłonni jesteśmy uciekać przed swoim przeznaczeniem [11].

Niezwykle ciekawa wydaje się być ewolucja poglądów Maslowa na temat wpływu motywów i dążeń na pojawienie się samoaktualizacji. Pełna samoaktualizacja jest zjawiskiem mało powszechnym, dlatego właśnie rola tego wrodzonego „mechanizmu” w rozwoju ku pełni człowieczeństwa wydała się mu wątpliwa [20].

Z czasem Maslow [8] wzbogacił swą teorię podziałem na potrzeby typu D (**deficiency**) oraz potrzeby typu B (**being**). Pierwsze służą uzupełnianiu naturalnych braków powstających w wyniku działalności człowieka, drugie zaś jego rozwojowi i doskonaleniu. Zaspokojenie potrzeb D prowadzi do redukcji napięcia motywacyjnego, niezaspokojenie ich prowadzi do schorzeń. Zaspokojenie potrzeb B, zwanych też przez Masłowa „metapotrzebami”, wzbogaca osobowość. Niezaspokojenie potrzeb B prowadzi natomiast do „metachorób” (depresja, nerwice egzystencjalne), bądź do „metapatologii” (apatia, alienacja, cynizm).

W jednej z ostatnich publikacji [6, 19] stwierdził, iż zaspokojenie potrzeb podstawowych – potrzeb braku (deficiency needs), ukierunkowuje wprawdzie ku spontanicznej samoaktualizacji, ale nie zapewnia optymalnego zdrowia psychologicznego i rozwoju ku „pełni człowieczeństwa”. Rozwój ten uwarunkowany jest raczej przez specyficznego rodzaju zdolność do poznania (Being-cognition) i realizowane meta-wartości (Being-values). Maslow zwrócił również uwagę na dwa rodzaje stanu psychologicznego zdrowia – dostatecznego oraz pełnego. Pełnym zdrowiem charakteryzują się według niego transcendensers czyli osoby transcendujące indywidualistyczne aspekty samoaktualizacji poprzez zachowania synergistyczne, ukierunkowujące ku pełni człowieczeństwa. Zdrowiem dostatecznym (merely health) natomiast ludzie, skoncentrowani wyłącznie na adekwatnej ekspresji siebie i wykorzystywaniu własnych zdolności do skutecznego radzenia sobie w świecie [6, 7, 19].

W poglądach Masłowa na temat rozwoju osobowości można zatem dopatrzeć się pewnej rozbieżności. Z jednej strony, bazując na organizmicznej teorii motywacji, wyraził przekonanie, iż rozwój psychiczny następuje na drodze naturalnej, tj. mechanicznej transcendencji potrzeb ku pełnej samoaktualizacji. Natomiast z drugiej strony, odwołując się do własnych badań nad charakterystyką cech osób aktualizujących się, wyraża przekonanie o znaczeniu świadomego i wytrwałego dążenia do osiągnięcia określonych celów, wartości, do realizacji pewnych zadań życiowych [17].

Ostatecznie Maslow [7, 20] postulował, aby nie natura czy ewolucja, czy cokolwiek innego miało decydować o naszym rozwoju, lecz to my powinniśmy przyczyniać się do swego wzrostu, być świadomi naszych celów, wartości, etyki i kierunku w którym chcemy iść. W procesie rozwoju osobowości znaczącą jest nie tylko możliwość swobodna samoakceptacja i ekspresja własnych doznań i uczuć, ale również poczucie odpowiedzialności i bycia zobowiązanym do realizacji tych wartości, które warunkują autentyczne i twórcze współdziałanie i współuczestniczenie z innymi osobami w aktualizacji „pełni człowieczeństwa”. Z tych też racji Maslow mówiąc o celu rozwoju osobowości, chętniej używał terminu „pełnia człowieczeństwa” (full-humanness), niż terminu „samoaktualizacja”. Ten ostatni sugeruje raczej egoizm niż altruizm, raczej preferencję zachowań ekspresywnych niż zachowań zadaniowych i przystosowawczych [18].

TENDENCJA DO SAMOAKTUALIZACJI WEDŁUG CARLA ROGERSA

Według Rogersa [15] celem, który jednostka najbardziej pragnie osiągnąć, celem, do którego dąży świadomie lub nieświadomie jest stanie się sobą. Dążenie to ukierunkowuje doświadczenie i zachowanie człowieka; wszelkie popędy, pragnienia, cele, wartości i motywy wpisują się w organizmiczną tendencję do samourzeczywistnienia. Podstawowe dążenie życiowe to, podobnie jak w przypadku innych organizmów żywych: stać się tym, kim można się stać, wypełnić wewnętrzne potencjalności. Proces stawania się pociąga za sobą rozwój, zmianę, wzrost i umacnianie organizmu [11]. Samoaktualizacja jest zatem fundamentalną potrzebą, odpowiedzialną za rozwój człowieka. Za pomocą mechanizmu nieprzerwanej oceny strumienia doświadczeń pod kątem ich wartości w procesie samourzeczywistnienia organizm jest zdolny do rozeznania tego co mu sprzyja. Aby jednak ów mechanizm był skuteczny niezbędny jest kontakt z odczuciami organizmu czyli symbolizowanie doświadczeń w polu świadomości [11].

Już w 1942 roku Rogers wydał pracę, w której zaprezentował założenia podejścia nie-kierowanego w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym oraz pierwsze elementy teorii tendencji do samoaktualizacji. Teoretyczne podstawy sformułował i wyraził w założeniach psychoterapii skoncentrowanej na osobie klienta [13]. Natomiast podstawę do sformułowania teorii tendencji do samoaktualizacji i proponowanej na jej bazie teorii rozwoju osobowości [15] stanowiły wyniki obserwacji przeprowadzonych w czasie psychoterapii [20].

Ponieważ proces stawania się osobą został przez Rogersa zaobserwowany podczas prowadzonej psychoterapii – psychoterapii „nastawionej na klienta”, to opisuje go właśnie w tym kontekście. Zaznacza jednak, iż proces ten nie zachodzi wyłącznie w czasie terapii [15]. Również w innych relacjach pojawiają się elementy decydujące o tym, że wspomaga ona rozwój, bądź też go hamuje [15]. Za najbardziej istotną i najlepszą dla swojego klienta rzecz, uznał stworzenie relacji, w której będzie się on czuł bezpieczny i wolny. Taka „atmosfera wolności” sprawia, iż osoba może podążać w swoim myśleniu odczuwaniu i byciu w wybranym przez siebie kierunku, czyli stawać się coraz bardziej sobą.

Osoba taka zrzuca maskę, doświadcza uczuć, które odkrywają własne „ja” oraz odkrywa siebie w doświadczeniu – staje się swoim „ja”. Z tego procesu wyłania się osoba w pełni funkcjonująca – bardziej otwarta na doświadczenia swojego organizmu, bardziej ufająca swojemu organizmowi jako instrumentowi wrażliwości życiowej, akceptująca fakt, iż miejsce oceny leży w niej samej, uczy się wieść życie jako uczestnik płynnego, biegnącego procesu, w potoku doświadczeń odkrywa ciągle nowe aspekty siebie, jest procesem nie produktem [15].

Otwartość na doświadczenia jest przeciwieństwem postawy obronnej, charakterystycznej dla większości ludzi. Mianowicie, jeśli ich zmysły odbierają informacje niezgodne z ich obrazem siebie, to informacje te ulegają zniekształceniu. Dostrzega się wówczas jedynie te informacje, które są dopasowane do wcześniej ukształtowanego obrazu „ja”. Dla przykładu, jeśli dziecko chcąc „zasłużyć” na miłość rodziców przyjmuje ich przekonania, opinie, oceny, mimo że zaprzecza w ten sposób swojemu organizmicznemu procesowi wartościującemu. W efekcie przestaje „słyszeć”

własny organizm i wybiórczo wypiera pewne informacje. Natomiast osoba otwarta na doświadczenia płynące z wewnątrz organizmu reaguje odpowiednio na informacje wysyłane przez niego. Gdy pojawia się ból, miłość, złość, lęk pozwala sobie na ich doświadczanie. Efektem otwartości na doświadczenia, jest według Rogersa [15], zaufanie do własnego organizmu. Osoba mniej lęka się wówczas swoich reakcji. Okazuje się, iż jej organizm jest godny zaufania i wykorzystuje go w celu odkrywania sposobów zachowania, przynoszących największe zadowolenie. Automatycznie okazuje się, iż miejsce podejmowania decyzji, dokonywania ocen czy wyborów znajduje się wewnątrz jednostki. Takie umiejscowienie oceny sprawia, że osoba zaczyna się zastanawiać, czy sposób w jaki żyje sprawia jej satysfakcję, czy wyraża ją taką jaką jest? Osoba taka nigdy nie ustaje w rozwoju, odkrywa wciąż na nowo samą siebie – jest procesem, więc nie osiąga nigdy jakiegoś ustalonego z góry stanu końcowego.

Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczania swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą [15].

Podsumowując istotę procesu nazwanego „dobrym życiem”, Rogers [15] używa przymiotników takich jak: „wzbogacający”, „ekscytujący”, „przynoszący zadowolenie”, „wyzwalający” czy „znaczący”. Pisze również, iż jest przekonany, że proces „dobrego życia” nie jest życiem dla osób o słabym sercu. Obejmuje on napięcia i wzrastanie związane z coraz pełniejszym urzeczywistnianiem własnych możliwości. Wymaga on odwagi bycia. Oznacza rzucenie się w strumień życia. Głęboko ekscytującą cechą istot ludzkich jest to, że kiedy są wewnętrznie wolne, wybierają ów proces stawania się jako proces własnego „dobrego życia”.

Rogers zdawał sobie jednak sprawę, że nie można wyjaśnić zjawiska spontaniczności tendencji do samoaktualizacji jedynie w terminach mechanizmów wewnętrznej samoregulacji organizmu. Podkreślał on rolę „klimatu wyzwalającego” w tym procesie. W ostatnich latach swojej pracy skupiał się na poradnictwie psychologicznym w formie grup spotkaniowych, był pod wrażeniem ich wpływu na wspieranie procesu samorealizacji.

TRENING INTERPERSONALNY

Trening interpersonalny jest specyficzną formą pracy. Historycznie wywodzi się od warsztatów dla kadry kierowniczej finansowanych przez rząd USA odbywających się w 1946 w Connecticut. Prowadził je wówczas Kurt Lewin. Były to wykłady, seminaria a także spotkania w małych kilkunastoosobowych grupach. Omawiano wówczas problemy napotymane przez uczestników warsztatów w pracy. Pewnego dnia prowadzący zaprosili na swoje zebranie kilku uczestników, by ci opowiedzieli, jak postrzegają to, co dzieje się w grupie i jaki wpływ wywierają na nich interwen-

cje prowadzących. Okazało się, że interakcje, zachodzące w grupie, pozwalają uczestnikom odkrywać informacje o swoim funkcjonowaniu w grupie, umiejętnościach porozumiewania się i mechanizmach funkcjonowania grupy. Okazało się, że odkryto nową metodę uczenia się, przez doświadczenie a nie z książek i wykładów. Nazwano je „grupami T” od ang. „training group”. Ich celem był rozwój umiejętności ważnych w relacji z innymi rozumienie zachowań własnych i innych osób, umiejętności wyrażania myśli i uczuć, umiejętności rozwiązywania konfliktów.

U uczestników zauważano jednak również niespecyficzne zmiany w postaci zwiększenia zaufania do grupy, akceptacji własnej osoby, większej elastyczności zachowania i zwiększenia ekspresyjności [2].

Równoległe do „grup T” rozwijały się „grupy spotkaniowe” prowadzone przez Carla Rogersa. Dla niego najistotniejsze były właśnie te niespecyficzne zmiany [2].

Obecnie prowadzone treningi interpersonalne są w znacznej mierze oparte na doświadczeniach Rogersa. Trenerzy prowadzący je dostosowują sposób pracy do grupy lub specyfika treningu zależna jest od trenera np.: jego dyrektywność. Trening interpersonalny od początku istnienia był przedsięwzięciem edukacyjnym, a więc adresowanym do ludzi zdrowych [2]. Trening interpersonalny jest procesem uczenia się w oparciu o doświadczenia interpersonalne uzyskiwane i analizowane w czasie spotkań małej grupy [10]. Ważne są zasady będące ramą dla tego typu treningu oraz to, że rozpoczęcie pracy odbywa się w sposób niestrukturalizowany.

Jeżeli chodzi o grupę docelową, zarówno historycznie, jak i obecnie są to głównie osoby profesjonalnie zajmujące się pracą z innymi ludźmi. Zatem wykorzystuje się go na przykład w kształceniu trenerów, psychologów, pracowników socjalnych, pedagogów czy managerów [2].

Wspólnym elementem prawie wszystkich grup treningowych jest obecność osoby specjalnie przygotowanej do prowadzenia treningu nazywanej trenerem. Przygotowanie trenera powinno obejmować oprócz ogólnego wykształcenia psychologicznego, odbycie staży w roli uczestnika, obserwatora i asystenta innego trenera. Podstawowe zadania trenera polegają na pomaganiu uczestnikom w efektywnym uczeniu się z własnych doświadczeń uzyskiwanych z w czasie spotkań grupowych. Zadania te bywają rozumiane i realizowane na wiele sposobów. Istnieją bardzo duże różnice w rodzajach i rozmiarach aktywności poszczególnych trenerów. Jednak funkcjonowanie trenera w grupie najczęściej obejmuje działania, które;

- a) inspirują, ukierunkowują i koordynują aktywność uczestników
- b) pomagają w lepszym dostrzeganiu, rozumieniu i wyrażaniu doświadczeń osobistych
- c) ułatwiają poznawcze opracowanie doświadczeń i obserwacji oraz odkrywania ich znaczenia dla uczestników
- d) pomagają w utrzymywaniu pożądanego poziomu bezpieczeństwa psychologicznego

Zadaniem trenera nie jest nauczenie uczestników praktycznej wiedzy i umiejętności ani ukształtowanie ich postaw czy właściwości. Zajmują się przede wszystkim

pomaganiem uczestnikom w możliwie efektywnym wykorzystywaniu sytuacji treningowej do uczenia się od samych siebie [10].

Celem niniejszej pracy była próba wykazania, że trening interpersonalny może stymulować proces samoaktualizacji osób w nim uczestniczących.

MATERIAŁ I METODA

Materiał niniejszej pracy stanowią informacje zwrotne od jedenastu uczestników treningów interpersonalnych, otrzymane w ciągu ostatniego roku. Osoby biorące udział w treningach, formułowały je w sposób spontaniczny w ramach anonimowych ankiet ewaluacyjnych lub przesyłały je do osób prowadzących. Osoby badane uczestniczyły w treningach zorganizowanych przez trenerów firmy Instytut Witelon w ciągu ostatniego roku. Nadzór merytoryczny nad jakością treningów ma właściciel w/w firmy – Tomasz Waleczko – psycholog, trener treningu interpersonalnego II st. rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, któremu Autorzy dziękują za udostępnienie informacji od uczestników. W badaniach wykorzystano podejście jakościowe. Do realizacji założonego celu zastosowano analizę informacji, których uczestnicy udzielali w sposób spontaniczny.

W informacjach od uczestników poszukiwano dowodów na to, że zgodnie z wcześniej przytoczonymi teoriami mamy u nich do czynienia z procesem samoaktualizacji. Sami uczestnicy mieli natomiast doświadczać zmiany i identyfikować ją z treningiem interpersonalnym.

WYNIKI

Poniżej w tabeli 1, w jednej z kolumn zaprezentowano przykładowe informacje, których spontanicznie udzielili uczestnicy treningów interpersonalnych. Została zachowana oryginalna pisownia. W drugiej kolumnie natomiast przytoczono cytaty z wcześniej prezentowanych teorii samoaktualizacji.

Tab. 1. Informacje udzielone od uczestników treningów interpersonalnych w odniesieniu do teorii samoaktualizacji

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
I uczestnik	
Trening pozwolił mi na wyjście z mojego "bezpiecznego" świata.. teraz jestem bardziej otwarta na ludzi i widzę w sobie zmiany na lepsze. To świetna inwestycja we własny rozwój i polecam każdemu ! K	Skutkiem ubocznym, a jednocześnie wskaźnikiem procesu samoaktualizacji są doświadczenia szczytowe - wspaniałe chwile szczęścia, ekstazy, poczucia przekraczania ograniczeń lub quasi-mistycznego zjednoczenia ze światem, kosmosem. Człowiek może mieć opory przed podjęciem wyzwania samoaktualizacji. Nie tylko z powodu nastawienia środowiska i utrudniających samoaktualizację presji kulturowych (np. moda), ale też wskutek własnej niechęci do wysiłku lub ambiwalencji

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
	uczuciowej i lęku.
II uczestnik	
<p>Do dziś nie mogę zapomnieć tego co przeżyłam podczas treningu.... wiele emocji mnie to kosztowało, ale.... co to za koszt, to inwestycja! Inwestycja w coś nowego, lepszego!!! Dziś silniejsza emocjonalnie i bardziej otwarta sama zadziwiam się dzień po dniu, jak inne jest moje życie, sama zadziwiam samą siebie, jaką przemianę przeszedłam... jak chcę rozmawiać o tym co czuję, co we mnie, jak chętnie dzielę się emocjami z innymi.... chyba wszyscy w okół też muszą być w szoku</p> <p>K</p>	<p>Osoba taka zrzuca maskę, doświadcza uczuć, które odkrywają własne „ja” oraz odkrywa siebie w doświadczeniu – staje się swoim „ja”.</p> <p>Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczenia swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą</p>
III uczestnik	
<p>Trudno opisać w kilku słowach co się działo. Było to jedno z najważniejszych doświadczeń w moim życiu. Poznałem lepiej siebie, swoje emocje oraz wiele wspinających osób (wliczając prowadzących!). Z zadowoleniem obserwuję efekty Zdecydowanie polecam... każdemu!</p> <p>M</p>	<p>Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczenia swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą</p>
IV uczestnik	
<p>Dziękuję za 4 niezwykle dni, podczas których czas zatrzymuje się jakby dla nas specjalnie, dając nam tym samym możliwość zagłębienia się w emocjach, o których tak rzadko rozmawiamy...które tak rzadko nazywamy...a które tak wiele mówią nam o tym co dzieje się w naszych głowach...i do tego jeszcze nasze ciało...które jako pierwsze daje nam sygnały o pojawiających się emocjach...</p>	<p>Natomiast osoba otwarta na doświadczenia płynące z wewnątrz organizmu reaguje odpowiednio na informacje wysyłane przez niego. Gdy pojawia się ból, miłość, złość, lęk pozwala sobie na ich doświadczenie. Efektem otwartości na doświadczenia, jest według Rogersa, zaufanie do własnego organizmu. Osoba mniej lęka się wówczas swoich reakcji. Okazuje się, iż jej organizm jest</p>

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
<p>A na koniec przychodzi czas zmian...i u mnie właśnie się ten czas rozpoczął;-)) Trzymajcie kciuki K</p>	<p>godny zaufania i wykorzystuje go w celu odkrywania sposobów zachowania, przynoszących największe zadowolenie. Automatyycznie okazuje się, iż miejsce podejmowania decyzji, dokonywania ocen czy wyborów znajduje się wewnątrz jednostki. Takie umiejscowienie oceny sprawia, że osoba zaczyna się zastanawiać, czy sposób w jaki żyje sprawia jej satysfakcję, czy wyraża ją taką jaką jest? Osoba taka nigdy nie ustaje w rozwoju, odkrywa wciąż na nowo samą siebie – jest procesem, więc nie osiąga nigdy jakiegoś ustalonego z góry stanu końcowego.</p>
V uczestnik	
<p>Szczerze uważam, że Trening Interpersonalny powinien być pozycją co najmniej rekomendowaną, o ile nie obowiązkową, dla każdego, choć raz w życiu. Bardzo systematyzuje komunikację, sposób odbierania przez otoczenie, własnych i cudzych intencji, a co więcej- uczy własnej emocjonalności, czasem w dość zaskakujący sposób. Nie będę ukrywał, że to dość wyczerpujący proces, ale dzięki profesjonalizmowi prowadzących, bardzo efektywne i dający gigantyczne rezultaty. Ze szczególnymi podziękowaniami za efekty i wielką, szczerą pracę włożoną w Trening, przez prowadzących i organizatorów: Basi, Sławka i Tomka. Polecam! Po szczegóły zainteresowanych zapraszam na priv! M</p>	<p>Podsumowując istotę procesu nazwanego „dobrym życiem”, Rogers używa przymiotników takich jak: „wzbogacający”, „ekscytujący”, „przynoszący zadowolenie”, „wyzwalający” czy „znaczący”. Píše również, iż jest przekonany, że proces „dobrego życia” nie jest życiem dla osób o słabym sercu.</p> <p>Rogers zdawał sobie jednak sprawę, że nie można wyjaśnić zjawiska spontaniczności tendencji do samoaktualizacji jedynie w terminach mechanizmów wewnętrznej samoregulacji organizmu. Podkreślał on rolę „klimatu wyzwalającego” w tym procesie.</p>
VI uczestnik	
<p>W pełni zgodzę się ze stwierdzeniem kolegi, że trening interpersonalny powinien być obowiązkowym elementem naszej edukacji i bagażu naszych doświadczeń. Szczerze mówiąc, sama rozważam ponowne uczestnictwo w treningu, będąc w niedosyć wiedzy dotyczącej tego, czego jeszcze nie wiem o sobie i o tym, jak funkcjonuję pośród innych ludzi. Opisując obrazowo trening nazwałabym go podróżą w głąb siebie, spotkaniem z lustrem, albo też rentgenem swojego „jestwa”. Trening to lekcja z komunikacji z samym sobą i z innymi ludźmi. Bez wątpienia doświadczenie to wpłynęło na jakość relacji, w które wchodzi z ludźmi, zarówno prywatnie</p>	<p>Osoba taka zrzuca maskę, doświadcza uczuć, które odkrywają własne „ja” oraz odkrywa siebie w doświadczeniu – staje się swoim „ja”. Z tego procesu wyłania się osoba w pełni funkcjonująca – bardziej otwarta na doświadczenia swojego organizmu, bardziej ufająca swojemu organizmowi jako instrumentowi wrażliwości życiowej, akceptująca fakt, iż miejsce oceny leży w niej samej, uczy się wieść życie jako uczestnik płynnego, biegnącego procesu, w potoku doświadczeń odkrywa ciągle nowe aspekty siebie, jest procesem nie produktem.</p> <p>Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma</p>

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
<p>jak i zawodowo. Choć podróż ta niekiedy wzbudza lęk, zmierzenie się z lustrem może być niełatwe, a rentgen z kolei może wykazać pewne usterki- jak najbardziej namawiam do odwagi, by podjąć to wyzwanie. Za to poczucie bezpieczeństwa, za troskę i pełną akceptację, Basiu, Sławku, dziękuję. K</p>	<p>większą zdolność doświadczania swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą.</p> <p>Za najbardziej istotną i najlepszą dla swojego klienta rzecz (Rogers), uznał stworzenie relacji, w której będzie się on czuł bezpieczny i wolny. Taka „atmosfera wolności” sprawia, iż osoba może podążać w swoim myśleniu odczuwaniu i byciu w wybranym przez siebie kierunku, czyli stawać się coraz bardziej sobą.</p>
VII uczestnik	
<p>Forma treningu była dla mnie sporym zaskoczeniem, muszę jednak przyznać, że jest on wyjątkowym przeżyciem. Okazją do lepszego poznania siebie i innych ludzi oraz uwrażliwienia się na towarzyszące nam emocje i uczucia. K</p>	<p>Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczania swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą.</p>
VIII uczestnik	
<p>Dzięki treningowi zrozumiałam/uświadomiłam sobie, że moje emocje są MOJE i mam do nich prawo... wiem teraz, że cokolwiek robię, mam prawo do przeżywania tego w swój indywidualny sposób, a towarzyszące temu emocje zdecydowanie bardziej</p>	<p>Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczania swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie</p>

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
<p>rozumiem. Wiem też jak bardzo cenne jest zrobienie sobie stopklatki i ... refleksja nad tym co czuję w danej chwili - uświadomienie sobie tego - BEZCENNE!!!</p>	<p>zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób. Żyje pełniej każdą chwilą, lecz uczy się, że to jest właśnie najzdrowszy sposób na całe życie. Staje się w pełni funkcjonującym organizmem, a ponieważ świadomość siebie swobodnie przewija się w jego doświadczeniu, staje się on pełniej funkcjonującą osobą</p>
IX uczestnik	
<p>Trening otworzył mi oczy na siebie i innych, dal sile i wspaniałych przyjaciół. Sam trening spowodował we mnie większe wsłuchiwanie się w siebie i lepsza możliwość wyrażania emocji. I to był dla mnie największy szok. Tak! Ja mam emocje! ;) dziękuję Wam za to! Nauczyłem się, że emocje nie są niczym złym, są indywidualne i każdy ma swoje. Trening dał mi zupełnie nowe spojrzenie na słowo "intencje" oraz to, co robisz z domysłami dotyczącymi intencji. Basia ze Sławkiem pomogli mi zupełnie na nowo spojrzeć na człowieka, na komunikację z nim, czym jest i jak ją wyrazić, żeby wyrazić siebie. Jak stawiać granice, jak odkryć w sobie dziecko, dorosłego i rodzica, a co najważniejsze, jak z tych trzech poziomów korzystać. Po treningu narodziłem się na nowo i to nie jest przesada. Moim zdaniem trening powinien być obowiązkowym punktem w życiu każdego człowieka</p>	<p>Natomiast osoba otwarta na doświadczenia płynące z wnętrza organizmu reaguje odpowiednio na informacje wysyłane przez niego. Gdy pojawia się ból, miłość, złość, lęk pozwala sobie na ich doświadczanie. Efektem otwartości na doświadczenia, jest według Rogersa, zaufanie do własnego organizmu. Osoba mniej lęka się wówczas swoich reakcji. Okazuje się, iż jej organizm jest godny zaufania i wykorzystuje go w celu odkrywania sposobów zachowania, przynoszących największe zadowolenie. Automatycznie okazuje się, iż miejsce podejmowania decyzji, dokonywania ocen czy wyborów znajduje się wewnątrz jednostki. Takie umiejscowienie oceny sprawia, że osoba zaczyna się zastanawiać, czy sposób w jaki żyje sprawia jej satysfakcję, czy wyraża ją taką jaką jest? Osoba taka nigdy nie ustaje w rozwoju, odkrywa wciąż na nowo samą siebie – jest procesem, więc nie osiąga nigdy jakiegoś ustalonego z góry stanu końcowego. Poprzez proces „dobrego życia” człowiek ma większą zdolność doświadczania swoich uczuć i mniej się ich obawia. On sam decyduje o tym, które fakty mają dla niego znaczenie i jest bardziej otwarty na informacje płynące z różnych źródeł. Jest całkowicie zaangażowany w proces bycia i stawania się sobą. Dzięki temu odkrywa, iż jest istotą społeczną w zdrowy i realistyczny sposób.</p>
X uczestnik	
<p>Sam trening to emocjonująca podróż w głąb siebie, w samo serce dżungli swojego "jesteństwa". Wymaga ona sporo odwagi. Warto jednak podjąć to wyzwanie, bo to co jest w środku zaskakuje, fascynuje, choć czasem też</p>	<p>Człowiek może mieć opory przed podjęciem wyzwania samoaktualizacji. Nie tylko z powodu nastawienia środowiska i utrudniających samoaktualizację presji kulturowych (np. moda), ale też wskutek własnej niechęci do wysiłku lub</p>

Informacje od uczestników treningów interpersonalnych	Odniesienie do teorii
przeraża. Trening to też zmierzenie się ze sobą twarzą w twarz, przejrzanie się w swoim lustrze, rentgen tego, co we mnie. Wiedza z treningu daje dużo wskazówek na przyszłość, uwrażliwia i wyczula na komunikaty, wspomaga komunikowanie się, budowanie relacji i też intelektualne i emocjonalne zarządzanie samym sobą.	ambiwalencji uczuciowej i lęku. Z jednej strony, osoba pragnie wzrostu, rozwoju, doskonałości, z drugiej, broni się przed tym, lęka się zaangażowania, które może pochłonąć ją bez reszty; odczuwa lęk przed niespełnieniem, ale i ucieka przed rozwojem talentu, przed misją zapisaną w psychofizycznej konstytucji.
XI uczestnik	
Jadąc na trening zastanawiałam się co z niego wyniosę dla siebie i dla innych. Wróciłam z poczuciem spełnienia: wiem, które obszary chciałabym zmienić, bardziej rozumiem emocje i reakcje innych ludzi. Zaczęłam uczyć się rozmawiać wyrażając swoje emocje, bardziej potrafię mówić o swoich potrzebach. Poznałam również świetną ekipę ludzi, którzy słuchali, akceptowali i pomagali. Polecam właśnie ten Trening interpersonalny bo prowadzony jest przez profesjonalnych Trenerów godnych zaufania. Naprawdę szczerze polecam!	Za pomocą mechanizmu nieprzerwanej oceny strumienia doświadczeń pod kątem ich wartości w procesie samourzeczywistnienia organizm jest zdolny do rozeznania tego co mu sprzyja. Aby jednak ów mechanizm był skuteczny niezbędny jest kontakt z odczuciami organizmu czyli symbolizowanie doświadczeń w polu świadomości

OMÓWIENIE WYNIKÓW

W wypowiedziach uczestników treningów bardzo dużo jest informacji o tym, że teraz lepiej znają siebie, swoje emocje, mówią o swoich potrzebach. Po treningu pojawia się poczucie spełnienia. Osoby uczą się na nowo wyrażać siebie, jest to okazja do zmierzenia się ze sobą twarzą w twarz. Możemy zatem założyć że mamy tu do czynienia z procesem o którym mówili Rogers i Maslow. Dzięki relacji, w której osoby czują się bezpieczne i wolne dochodzi do „zrzucania masek”, uczestnicy doświadczają uczuć, odkrywają własne „ja” oraz odkrywają siebie w doświadczeniu. Wyłania się osoba w pełni funkcjonująca – bardziej otwarta na doświadczenia swojego organizmu. Podsumowując, osoby te opisuje otwartość na doświadczenia, wewnętrzne bogactwo i integracja, tolerancja i troska o innych, autonomia i twórcze podejście do życia.

Nie należy jednak zakładać, że proces samoaktualizacji zajdzie u każdej z osób uczestniczących w treningu – podobne obserwacje były udziałem samego Rogersa [3]. Obserwował on u uczestników swoich grup spotkaniowych zmiany indywidualne, zmiany w kontaktach pomiędzy ludźmi, a nawet (wyjątkowo, ale również) zmiany w całych organizacjach. U niektórych uczestników Rogers nie obserwował żadnych zmian, a u innych zmianę, którą uważał za negatywną [13]. Planując badania na temat treningu interpersonalnego po raz kolejny, warto byłoby sprawdzić procentowy rozkład osób u których trening stymulował proces samoaktualizacji. Badanie

będzie zapewne trudne do wykonania pod względem logistycznym, ponieważ warto je przeprowadzić nie bezpośrednio po treningu, ale po upływie pewnego czasu. W treningach takich biorą natomiast zwykle udział osoby, które się nie znają i trenerzy nie mają z nimi kontaktu w przyszłości. Wyjątkiem może być na przykład pierwszy zjazd podczas szkoły trenerskiej.

WNIOSKI

Na podstawie przedstawionych wyników można stwierdzić, że trening interpersonalny to metoda, która może stymulować proces samoaktualizacji. Przytoczone w pracy informacje od uczestników, które formułowali w sposób spontaniczny świadczą o tym, że doświadczają oni procesu samoaktualizacji. Czynnikiem który identyfikują jako wywołujący zmianę jest udział w treningu interpersonalnym.

PIŚMIENNICTWO

1. Goldstein, K. The organism. American Book Co., New York 1939.
2. Goldstein, K. Human nature In the light of psychopathology. Schocken Books, New York 1940.
3. Jedliński K. . i wsp.: Trening interpersonalny. W.A.B., Warszawa 2008.
4. Kopaliński, W. Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych. Pierwsze wydanie w Internecie, <http://www.slownik-online.pl/index.php>. De Agostini Polska Sp. z o.o., Warszawa
5. Maslow, A. A theory of human motivation, Psychological Review, 50, 370-396. 1943.
6. Maslow, A. The farthest reaches of human nature. The Viking Press, New York 1971.
7. Maslow, A. Politics 3, Journal of Humanistic Psychology, 4, 5-20. 1977.
8. Maslow, A. W stronę psychologii istnienia. IW Pax, Warszawa 1986. (Toward a Psychology of Being, - Pierwsze wydanie Princeton NJ, 1962, D. Van Nostrand)
9. Maslow, A. Motywacja i osobowość. IW PAX, Warszawa 1990. (Motivation and personality – pierwsze wydanie w roku 1954, drugie - w roku 1970).
10. Mellibruda, J. Trening interpersonalny – wprowadzenie <http://www.psychologia.edu.pl/dziupla-jurka/teksty/1376-trening-interpersonalny-wprowadzenie.html>
11. Oleś, P. Wprowadzenie do psychologii osobowości. Wydawnictwo naukowe „Scholar”, Warszawa 2003.
12. Rogers, C. Counseling and psychotherapy. Newer concepts in practice. MA: The Riverside Press, Cambridge 1942.
13. Rogers, C. Client-centred therapy. Houghton Mifflin, Boston 1951.

14. Rogers, C. The formative tendency. *Journal of Humanistic Psychology*, 18, 1, 23-26. 1978.
15. Rogers, C. O stawaniu się osobą. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002. (On becoming a person – pierwsze wydanie w roku 1961).
16. Rogers, C. Sposób bycia. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.
17. Uchnast, Z. Koncepcja człowieka w ujęciu psychologów humanistycznych, Częstochowskie Studia Teologiczne, Częstochowa 1979.
18. Uchnast, Z. Samoaktualizacja a rozwój indywidualny i społeczny. W: L. Niebrzydowski (red.), *Edukacja wobec wyzwań i zagrożeń współczesnej cywilizacji*. s. 31-48. Sa Lodard, Łódź 2000a.
19. Uchnast, Z. Style aktualizacji siebie. W: J. Makselon, B. Sosiński (red.). *Człowiek przełomu tysiącleci. Problemy psychologiczne*. s. 139-152. Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 2000b.
20. Uchnast, Z. Samoaktualizacja czy aktualizacja siebie: spór o paradygmat ekspresji czy synergii. Materiały z Konferencji Naukowej: Aksjologiczne i psychologiczne aspekty doświadczenia indywidualnego, Akademia Pedagogiczna w Krakowie. 2006a.

STRESZCZENIE

Problematyka samoaktualizacji przez długie lata pozostawała poza obszarem zainteresowań psychologów, ponieważ zajmowali się oni zazwyczaj zagadnieniami znajdującymi się po lewej stronie krzywej normalnej. Literatura dotycząca samoaktualizacji nie jest zatem rozległa. Po raz pierwszy na gruncie psychologii pojęcie to pojawiło się za sprawą Kurta Goldsteina w 1939 r. Następnie do jego teorii sięgali psychologowie skupieni w nurcie psychologii humanistycznej – koncentrującej się na potencjale rozwojowym człowieka. Przede wszystkim należy tu wymienić Abrahama Maslowa oraz Carla Rogersa, uznawanych za głównych inicjatorów i promotorów tego nurtu. Każdy z nich traktuje jednak zagadnienie samoaktualizacji w nieco inny sposób. W ujęciu Maslowa [5] pojawia się ono jako jedna z potrzeb sterujących ludzkim zachowaniem. Zajmuje ona miejsce na samym szczycie stworzonej przez niego hierarchii. Dla Rogersa [14] to tendencja ujawniana przez jednostki ludzkie. Kiedy są wewnętrznie wolne, wybierają ów proces stawania się jako proces własnego „dobrego życia”. Trening interpersonalny to specyficzna formy pracy z grupą, która ma swoje korzenie m. in. „grupach T” prowadzonych przez Kurta Levina czy „grupach spotkaniowych” Carla Rogersa [3]. Jest on współcześnie wykorzystywany do kształcenia osób pracujących zawodowo z innymi ludźmi. Celem pracy była próba udowodnienia, że trening interpersonalny może stymulować proces samoaktualizacji osób w nim uczestniczących. W badaniach wykorzystano podejście jakościowe. Osoby badane to uczestnicy treningów interpersonalnych prowadzonych w ciągu ostatniego roku przez firmę Instytut Witelon. Przytoczone w pracy informacje od uczestników, które formułowali w sposób spontaniczny świadczą o

tym, że doświadczają oni procesu samoaktualizacji. Czynnikiem który identyfikują jako wywołujący zmianę jest udział w treningu interpersonalnym.

ABSTRACT

The issues of self-actualization remine outside of the area of interest of psychologists for many years, because they took care issues usually located to the left of the normal curve. Therefore, literature on self-actualization is not extensive. This concept emerged in psychology for the first time in 1939 thanks to Kurt Goldstein. Next for his theory was reaching psychologists gathered in the mainstream of humanistic psychology – focusing on the development potential of the man. First of all, mention should be made of Abraham Maslow and Carl Rogers, recognized as the main instigators and promoters of this trend. Each of them, however, treats the issue of self-actualization in a slightly different way. In terms of Maslow [5], it appears as one of the purposes that controls human behavior. It takes place at the very top of created by him hierarchy. For Rogers [14] it is a trend revealed by human beings. When they are internally free, they choose this process of becoming as a process of their own "good life". Interpersonal training is a specific form of work with the group, which take roots due to "T-groups" led by Kurt Levin or Carl Roger's "encounter groups"[3]. Today it is mainly used for training people that professionally works with other people. The goal of the thesis was to prove that interpersonal training can stimulate the process of self-actualization of involved persons. For the studies qualitative approach was used. Test subjects were participants of interpersonal trainings conducted by the Witelon Institute over the last year. Information from participants, quoted in the thesis, formulated by them in a spontaneous way, testify to the fact, that they experience the process of self-actualization. Factor which they identify as change trigger is participation in interpersonal training.

Artykuł zawiera 49457 znaków ze spacjami