

# Kako lahko ustrezno voljno delovanje pospeši doseganje ciljev v svetovanju

DR. MOJCA ČERČE

Gimnazija Slovenj Gradec

---

● **Izveček:** V prispevku želim izpostaviti nekaj vsebinskih področij, ki sem jih pri delu v šolski svetovalni službi v srednji šoli in pri raziskovalnem delu prepoznala kot pomembna in koristna. Opisala bom, kako lahko znanja s področja voljnih procesov in kognitivno-vedenjske terapije pomagajo pri doseganju ciljev v svetovalnem procesu. Voljni procesi pospešijo doseganje ciljev, še posebno kadar je to oteženo s problemi, kot so težave z začenjanjem dejavnosti zaradi pomanjkanja dobrih priložnosti, prisotnost drugih mamljivih ciljev in skušnjav ipd. Izhajala bom iz osebnostne sistemske interaktivne teorije. Z vidika dela v šolski svetovalni praksi bom predstavila hierarhični sistem voljnega uravnavanja (Kuhl 2000) in osemstopenjski krožni model sistema motivacije in kognitivno-čustvenega samouravnavanja istega avtorja. Prispevek bom dopolnila z nekaterimi znanji in smernicami kognitivno-vedenjske terapije. Ta ponujajo koristna znanja pri implementaciji ciljev v svetovalni praksi in premeščanju ovir, povezanih z voljnim delovanjem.

**Ključne besede:** voljno delovanje, osebnostna sistemska interaktivna teorija, kognitivno-vedenjska terapija, svetovanje.

## How can an Appropriate Volition Action Accelerate Goal Achievement in the Counselling Process

● **Abstract:** The aim of this paper is to emphasise some of the content that I have found important and useful in the context of the school counselling service. I will describe how knowledge in the field of volition processes and behavioural cognitive therapy can help to achieve goals in the counselling process. Volition processes tend to accelerate goal achievement, mostly when it is hindered by problems such as difficulties in starting an activity due to a lack of good opportunities or the abundance of other temptations. The basis of my findings is the Personality System Interaction Theory (Kuhl, 2000). Drawing from my own experience as a school counsellor, I am also going to present the Theory of Volitional Action - Core of PSI Theory (Kuhl, 2000) and the Sequence of 8 Motivational and Volitional Phases and Cognitive-affective Systems (Conatice Cycle) by the same author. I will also talk about some of the basic concepts and guidelines of behavioural cognitive theory, which offers extremely useful knowledge that can be drawn upon in the context of counselling practice when implementing goals and overcoming barriers associated with volitional acts.

**Keywords:** volitional action, Personality System Interaction Theory, behavioural cognitive therapy, counselling process.

### Procesi volje v svetovalnem procesu

Voljni nadzor je pomembna dimenzija samouravnovanja (Rothbart, Ellis in Posner 2004). Posamezniku omogoča, da se upre takojšnjim čustvenim skušnjavam ali dejanjem, ki slabijo njegov primarni cilj (npr. čeprav te prijatelj povabi v kino, ostaneš doma in se učiš, saj pišeš naslednji dan test in še ne znaš vsega; čeprav sošolka v prvi vrsti zavije z očmi ob tvojem govornem nastopu, vseeno nadaljuješ s predstavitvijo kljub veliki tremi; čeprav ste že končali pouk, odideš na svetovalni pogovor ipd.). Pomanjkljiv nadzor volje nasprotno vodi do neželenih učinkov (npr. ker se ne morem znebiti negativnih misli o neuspehu, potem ko ne znam rešiti druge naloge pri testu matematike, raje preneham z reševanjem testa; ker začne hči vedno jokati, ki ji sporočam, kaj me moti pri njej, ji raje ničesar ne rečem ali je prosim; ker me čaka naporen svetovalni pogovor, ga odpovem in raje spijem kavico s sodelavko v zbornici). Razlike med posamezniki v sposobnosti nadzora volje imajo dramatične učinke na vedenje, še posebno v obdobju poznega otroštva, mladostništva in odraslosti (prav tam).

Svetovanci se pogosto srečujejo z okoliščinami, ki od njih zahtevajo dodatna prizadevanja in osredotočenost na svetovalni cilj kljub vabljivim vplivom iz okolja ter drugim subjektivnim potrebam. Ciljev, čeprav lahko oblikovanih in spodbujenih z visoko ravnjo motivacije, preprosto ni mogoče vedno lahko doseči (Corno in Kanfer 1993). Voljni procesi so tisti, ki spodbudijo na-

mere o delovanju v konkretno dejanje ter tako posredno vplivajo na dosežek in doseganje cilja (Corno in Kanfer 1993; Garcia, McCann, Turner in Roska 1998).

Procesi volje pospešijo doseganje ciljev, še posebno kadar je to oteženo s problemi, kot so težave z začenjanjem dejavnosti zaradi pomanjkanja dobrih priložnosti (npr. posameznik v okolju ne prepozna različnih virov pomoči pri soočanju z negativno oceno ali pri navezovanju stikov z osebo, ki mu je všeč), prisotnost drugih mamljivih ciljev in skušnjav ipd. (Corno in Kanfer 1993; Kuhl in Fuhrmann 1998; Gollwitzer, Fujita, Oettingen 2004; Koole, Kuhl in Jostman 2006). Težave pri doseganju ciljev se lahko pojavijo, ker na

### Voljni nadzor je pomembna dimenzija samouravnovanja, ki posamezniku omogoča, da se upre takojšnjim čustvenim skušnjavam ali dejanjem, ki slabijo njegov primarni cilj.

primer posameznik ne najde smisla v dejavnosti ali kadar se sooča z neuspehom, zavrnitvijo ali konkurenčnimi cilji. Dane ovire v njem vzbudijo čustva (pozitivna ali negativna), ki lahko prevladajo nad njegovimi cilji ter preusmerijo njegovo delovanje k dejavnostim, ki v njem vzbujajo (ali ohranjajo) dobro počutje (Boekaerts in Corno 2005). Na primer: posameznik bo raje pomagal mami pri hišnih opravilih in z njo delil vzajemno veselje, kot da bi se učil zahtevno snov, ki je ne razume in ga ne zanima; socialno anksiozno dekle bo raje ostalo doma in šivalo, kot da bi odšla s prijatelji na pijačo; učitelj se raje odloči in z veseljem poklepeta s sodelavcem o tem, da je današnja mladina »čudna«, kot da bi prevzel odgovornost za svoja manj uspešna predavanja.

Torej, glede na to, da svetovance v svetovalni proces večkrat napotijo zunanji viri, npr. učitelji ali starši, da reševanje problemov praviloma ni preprosto in da od posameznika zahteva dodaten napor in visoko osebnostno čvrstost, pomeni ustrezno voljno delovanje enega izmed pomembnih in nujnih virov uspešnega svetovalnega procesa. Ustrezno voljno delovanje prispeva k zasledovanju primarnega cilja v svetovalnem procesu

## Težave pri doseganju ciljev se lahko pojavijo, ker na primer posameznik ne najde smisla v dejavnosti ali kadar se sooča z neuspehom, zavrnitvijo ali konkurenčnimi cilji.

in posameznika odvrča od številnih mamljivih alternativ, s katerimi se sooča (npr. namesto da bi odšel na uro svetovanja ali doma delal domačo nalogo, povezano s svetovalnimi cilji, se raje družijo s prijatelji, se loti pospravljanja, spi, se uči drug, zanj bolj zanimiv ali lažji predmet, posluša glasbo, se odpravi na sprehod ipd.).

Omeniti velja, da funkcije voljnega delovanja ne gre enačiti s splošno intelektualno sposobnostjo. Težave, vedenjski in čustveni problemi, povezani z oslavitvijo voljnega samouravnavanja, so neodvisni od intelektualnih primanjkljajev. Otrok se lahko sooča s težavami

## Funkcije voljnega delovanja ne gre enačiti s splošno intelektualno sposobnostjo.

v šoli, kljub temu da ima zadostno motivacijo in intelektualne sposobnosti, če ni razvil ustreznih mehanizmov in strategij uravnavanja volje ali če njegovo voljno delovanje ostane inhibirano v pogojih stresa ali frustriranosti (Kuhl in Fuhrmann 1998).

Težave, s katerimi se posamezniki soočajo pri učenju, delu in reševanju problemov in se povezujejo s samouravnavanjem njihovega vedenja in čustvovanja, lahko pomaga razumeti osebnostna sistemska interaktivna teorija (Personality System Interaction Theory, teorija PSI) (Kuhl 2000). Teorija poudarja povezanost med posameznikovim kognitivnim sistemom in sistemom njegove osebnosti, pri čemer poteka to delovanje na različnih ravneh (glej sliko 1). Kot ključno spremenljivko samouravnavanja vedenja poudarja čustveno doživljanje posameznika in njegovo sposobnost prehajanja med različnimi čustvenimi stanji (Kuhl 2000; Koole in Kuhl 2008).

Uravnavanje čustev posamezniku omogoča hitro in zanesljivo razlikovanje med zelenimi in neželenimi dražljaji (Koole in Kuhl 2008). Nanaša se na spremin-

janje čustvenih stanj, na način spreminjanja njihove vrednosti, trajanja in intenzivnosti glede na zahteve situacije (Larsen in Prizmic 2004).

Dve najbolj pomembni nalogi voljnih procesov sta ohranjanje in vzdrževanje posameznikovih ciljev ter integritete lastnega selfa. Skladno s tem teorija volje predpostavlja obstoj dveh različnih in temeljnih

oblik volje: samonadzora in samouravnavanja. Način, kako procesi volje ohranjajo dejavnost cilja, imenujemo samonadzor. Način, ki podpira ohranjanje posameznikovih delovanj v skladu z njegovim in-

tegriranim selfom, pa imenujemo samouravnavanje (Kuhl in Fuhrmann 1998). Ko ljudje delujemo voljno, lahko opravljamo obe voljni nalogi (samonadzor in samouravnavanje) sočasno. To se zgodi ob sprožitvi ustrezne celovite predstave o lastnih potrebah in prepričanjih (samouravnavanje), tako da se v nas okrepi sposobnost osredotočenosti na bistveni cilj in ignoriranje konkurenčnih ciljev (samonadzor) (Kuhl in Fuhrmann 1998). Če želimo uspešno zasledovati svoje cilje, morata biti v proces vključena tako samonadzor kot samouravnavanje. To pomeni, da je v svetovalnem procesu enako pomembno iskati rešitev za nastali problem (samonadzor), pa tudi upoštevati, kako se posameznik kot individuum po-

čuti, kakšne so njegove potrebe, osebne izkušnje, predstave, miselne sheme idr. (samouravnavanje). Brez upošte-

vanja integritete lastnega »selfa« tudi izvrševanje namer ne more biti učinkovito.

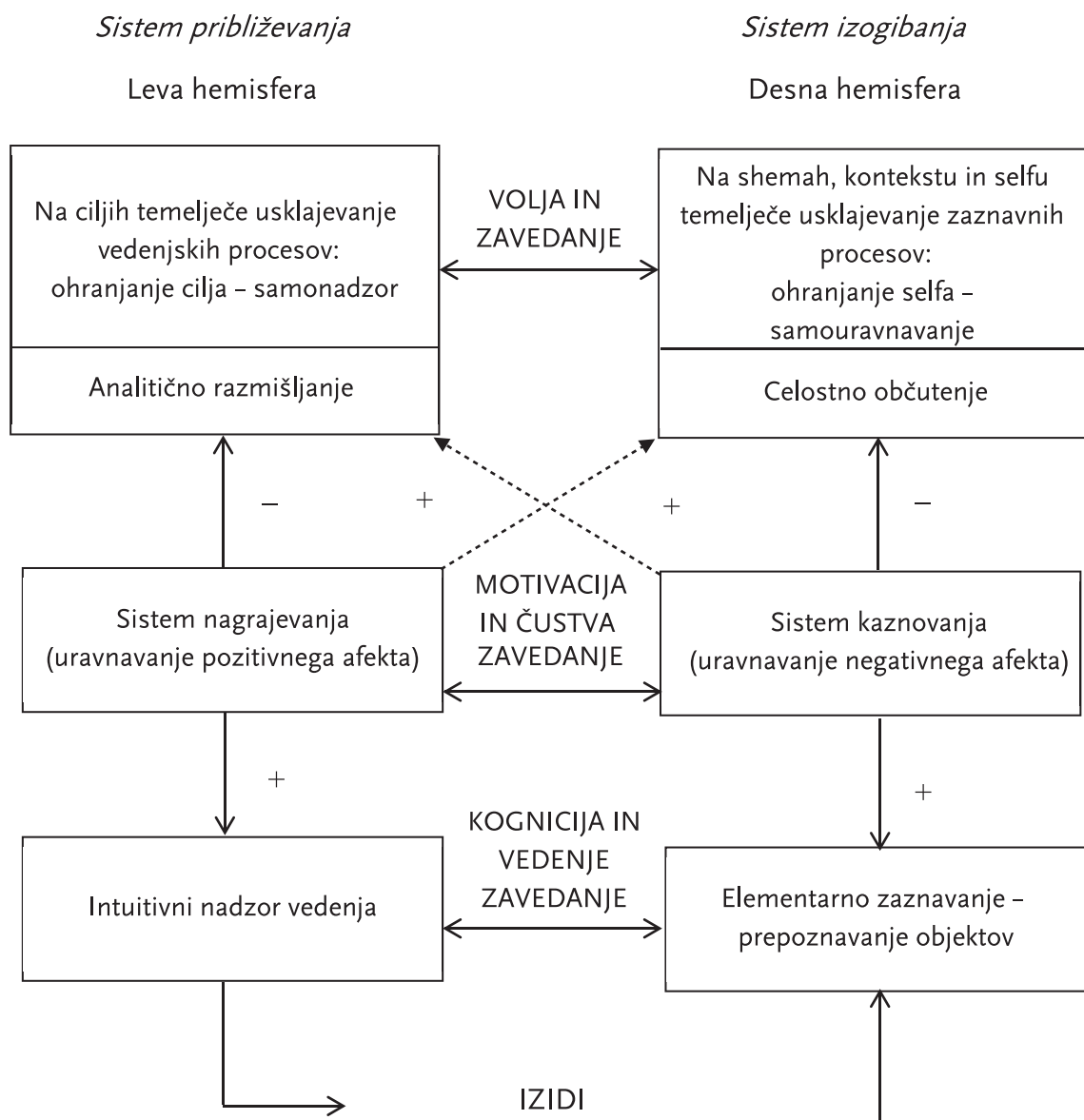
Hierarhično zasnovana teorija PSI razlikuje sedem stopenj uravnavanja, ki so med seboj povezane v tri glavne stopnje (Kuhl, Kazen in Koole 2006) (glej sliko 1). Uravnavanje poteka s pomočjo štirih kognitivnih mikrosistemov, ki sodelujejo na različnih stopnjah procesiranja informacij. Na učinkovitost samouravnavanja vpliva poleg uravnavanja čustev relativna raven aktivacije vsakega izmed teh sistemov. Ti štirje sistemi so (Kuhl in Fuhrmann 1998; Kuhl 2000; glej sliko 1):

- a) sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere (angl. intention memory);
- b) sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja (angl. extension memory);
- c) sistem intuitivnega nadzora vedenja (angl. intuitive behavioral control) in
- č) sistem za zaznavanje neskladnosti med objekti (angl. object recognition).

Sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere je struktura, ki hrani abstraktne, jasne preds-

tave o ciljih ali prihodnjih dejanjih (Kuhl 2000). Sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja je implicitni predstavitveni sistem in shramba razširjene mreže oddaljenih semantičnih povezav, pomembnih izkušenj, možnosti za delovanje, osebnih vrednot in mnogih drugih vidikov celovitega selfa. Gre za sistem, ki hkrati upošteva informacije o pomenih že opravljenih dejanj na način njihovega povezovanja s potrebami, vrednotami in drugimi vidiki selfa, možnosti za delovanje, ki temeljijo na predhodnih izkušnjah, in mnogovrstne pomene verbalne komunikacije. Sistem vključuje tudi predstave o ciljih, ki so v tem sistemu opredeljene prek velikega omrežja potencialno sprejemljivih izidov (Baumann in Kuhl

2002; Kuhl 2000). Intuitivni nadzor vedenja je sistem, ki omogoča konkretne predstave o ciljih ali namerah ter večine in znanja, ki so potrebni za izvedbo predvidenih dejanj (Kuhl 2000). Sistem prepoznavanja objektov je usmerjen v prepoznavanje objektov, ki so nepričakovani ali neželeni. Z besedo objekt označujemo kar koli, kar je lahko prepoznano ali opredeljeno, vključno z objekti v zunanjem svetu. Objekt so tudi čustva, misli, konkretni cilji, potrebe in drugi primeri notranjih vsebin. O prepoznavanju objektov govorimo v primeru, ko posameznik zazna kakršno koli zunanjo ali notranjo vsebino, ki je izolirana od značilnosti konteksta, kateremu pripada (Kuhl, Kazen in Koole 2006).



Slika 1. Izhodiščni koncept hierarhičnega sistema uravnavanja teorije PSI (Kuhl in Fuhrmann 1998), predstavljen glede na dinamiko približevanja in izogibanja. Na sliki je visok afekt ponazorjen s plusom (+), nizek pa z minusom (-). Smer puščice označuje sistem, ki se vzpostavi kot posledica visokega (+) ali nizkega (-) afekta.

Na najnižji ravni človekovo vedenje usmerjajo elementarne zaznave, t. i. posamične lastnosti in vidik delovanja posameznika (npr. ker ima slabe ocene pri enem predmetu, sebe doživlja kot neuspešnega učenca in spregleda vse svoje kvalitete; ker ga ne sprejemata priljubljena sošolca, razmišlja samo o tem, kako je nesprejet med ljudmi, in spregleda vsa druga prijateljstva in kvalitete, ki jih ima). Na najnižji ravni delovanje usmerja tudi intuitivni vedenjski nadzor, zaradi česar

Iz slike 1 lahko sklepamo, da pozitivni afekt<sup>1</sup> koordinira delovanje dveh sistemov: sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere in sistema intuitivnega nadzora vedenja. Negativni afekt koordinira delovanje drugih dveh sistemov: sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja ter sistema za zaznavanje neskladnosti med objekti (v shemi predstavljeno kot elementarno zaznavanje). Kadar je pozitivni afekt nizek (ko se oseba so-

**Na najvišji stopnji hierarhičnega sistema vedenje posameznika uravnava dva kompleksna kognitivna sistema: sistem, specializiran za zaporedno analitično procesiranje in samonadzor, ter sistem, specializiran za vzporedno celostno procesiranje in samouravnavanje.**

je tudi vedenje, ki ga uravnava ta sistem, precej rigidno in nefleksibilno (npr. posameznik se odzove v skladu s prvim impulzom, neupoštevajoč okoliščine in namen, npr. hitro sklepa, da nekaj ni smiselno ali se ne splača, naredi tako, kot mu velijo drugi, odgovornost prenese na druge, deluje tako, kot je najlažje, po bližnjici ali na način, ki najhitreje prinaša ugodje) (Kuhl 2000; Kuhl, Kazen in Koole 2006).

Večja fleksibilnost in prožnost vedenja se pojavita na naslednjih, višjih stopnjah (Kuhl 2000; Kuhl, Kazen in Koole 2006). Na srednji stopnji vedenje posameznika uravnava čustva in sistemi spoprijemanja. Teorija PSI razlikuje med pozitivnim in negativnim čustvenim sistemom, ki uravnava posameznikovo vedenje na način približevanja oziroma izogibanja. Na najvišji stopnji hierarhičnega sistema vedenje posameznika uravnava dva kompleksna kognitivna sistema: sistem, specializiran za zaporedno analitično procesiranje in samonadzor, ter sistem, specializiran za vzpored-

oča z zahtevnimi okoliščinami, frustriranostjo ali zavrnitvijo), se aktivira sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter inhibira sistem intuitivnega nadzora vedenja. Ko je pozitivni afekt visok (ko oseba doseže uspeh ali je deležna nagrade), se sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere inhibira,

aktivira pa se sistem intuitivnega nadzora vedenja ter dostop do sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. Ko je negativni afekt visok (ko oseba doživlja grožnjo, strah ali bolečino), se aktivira sistem za zaznavanje neskladnosti med objekti in dostop do sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter inhibira sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. Ko pa je negativni afekt nizek (ko se oseba počuti umirjeno in sproščeno), se sistem za zaznavanje neskladnosti med objekti inhibira, aktiviran pa postane sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja (Kuhl in Fuhrmann 1998; Kuhl, Kazen in Koole 2006).

V primeru frustriranosti se torej ob neučinkovitem uravnavanju čustev (ki vodi do porasta negativnega afekta in odsotnosti pozitivnega afekta) aktivirajo sistemi na najnižji ravni. To pomeni, da je posameznikovo vedenje v času frustriranosti ob odsotnosti voljnega

delovanja usmerjeno v rutinirana, preprosta vedenjska ravnanja, ki jih vodi intuitivni nadzor vedenja (npr. ko naleti na težjo snov, se neha učiti; od prvi slabši oceni v četrtem letniku opusti svoj študijski cilj ipd.), ter v osredotočenost na preproste, elementarne

**Neučinkovito uravnavanje čustev posamezniku preprečuje, da bi iskal različne močne alternative pri reševanju problema, ki izhajajo iz njegovih predhodnih izkušenj v podobnih okoliščinah, osebnih vrednot in značilnosti.**

no celostno procesiranje in samouravnavanje (Kuhl in Fuhrmann 1998; Kuhl, Kazen in Koole 2006).

zaznave sebe (npr. ker je maturanta zelo strah angleščine na maturi, se večino popoldnevov v četrtem letni-

ku bojuje z obremenjujočimi misli o sebi kot neuspešni osebi; zaradi nezadovoljstva s svojo postavo mladostnica ne sprejme povabila na snemanje dijaškega filma, čeprav si zelo želi, da bi sodelovala v njem). Tak posameznik se v stresni situaciji ni sposoben osredotočiti na celotno predstavo, vidike sebe, temveč je rigidno osredotočen zgolj v eno, od celotne osebnosti izolirano značilnost. Prav tako na poti doseganja ciljev ne posega po kompleksnih in zahtevnejših dejanjih, temveč se zateka v preproste rutinirane dejavnosti, ki jih vodi intuitivni nadzor vedenja. Tovrstno delovanje na najnižji ravni v svetovalnem procesu ne prispeva k napredovanju ali reševanju problema. Neučinkovito uravnavanje čustev posamezniku preprečuje, da bi iskal različne možne alternative pri reševanju problema, ki izhajajo iz njegovih predhodnih izkušenj v podobnih okoliščinah, osebnih vrednot in značilnosti. Prav tako prispeva k temu, da je njegovo delovanje osiromašeno in dosti bolj preprosto, kot zahtevata svetovalni proces in reševanje problema.

Pri posameznikih, ki delujejo na nižji ravni, pogosteje zasledimo značilne miselne napake, ki jih opredeljuje vedenjsko-kognitivna terapija. Te se lahko pojavijo kot produkt neučinkovitega uravnavanja čustev, hkrati pa so prediktor vztrajanja delovanja na nižji ravni, če se z njimi v svetovalnem procesu uspešno ne soočimo. Zaradi slabitve oziroma inhibicije posameznikovega voljnega delovanja so kritični dejavniki reševanja problemov v svetovalnem procesu. Zato je koristno, da svetovancu, pri katerem opazimo nizko raven voljnega delovanja (elementarne, izolirane zaznave sebe in preproste, toge odzive), predstavimo listo miselnih izkrivljenj oz. miselnih napak in skupaj z njim identificiramo ter prestrukturiramo tiste, ki se pojavljajo pri njem. S tem posameznika vodimo do višjih in zahtevnejših stopenj samouravnavanja, za katere so značilne večja prožnost, fleksibilnost in kompleksnost vedenja, ki omogočajo uspešno soočanje s problemom.

Beck (1995), Anić (2009), Živčić-Bećirević (2009) in Sanda (2007) navajajo naslednje miselne napake:

- Mišljenje »vse ali nič«: črno-belo, polarizirano oziroma dihotočno mišljenje - gre za mišljenje v samo dveh kategorijah ob neupoštevanju nians. Primer: »Vse mi gre narobe.«
- Napovedovanje prihodnosti: predvidevanje, da bodo dogodki v prihodnosti nevarni in vznemirjujoči. Primer: »Ne bo mi uspelo priti na zeleno fakulteto.«
- Katastrofiziranje: pričakovanje najslabšega možnega izida v prihodnosti. Primer: »Ne bom prenesla, če dobim negativno oceno.«
- Izključitev pozitivnega: neupoštevanje pozitivnih

kvalitet in izkušenj. Primer: »Tole, kar mi je uspelo, je bilo preveč lahko, zato mi nič ne pomeni.«

- Emocionalno presojanje: presojanje na podlagi čustvenega doživljanja in ne dejanskih dokazov. Primer: »Čutim, da sem popolna zguba.«
- Etiketiranje: sebi in drugim »nalepimo etiketo« brez upoštevanja drugih dokazov. Primer: »Moja sošolka je prava sebičnica.«
- Povečevanje negativnega in minimaliziranje pozitivnega: nerealno poudarjanje negativnega in podcenjevanje pozitivnega. Primer: »Kar naprej delam same napake, le redko mi uspe.«
- Mentalni filter: selektivna pozornost in abstrakcija, posvečanje vse pozornosti samo določenim aspektom. Primer: »Veliko ljudi me ne mara.«
- Branje misli: predvidevanje, da vemo, kaj drugi mislijo. Primer: »Moja sošolka misli, da sem malo čez les.«
- Posploševanje - izvajanje daljnosežnih sklepov na podlagi enega dejstva. Primer: »Ker sem v družbi bolj tiho, me imajo za posebneža.«
- Personalizacija - prenašanje razlogov za negativno vedenje okolice nase, prevzemanje polne odgovornosti. Primer: »Rokometni klub, v katerem igram, ni uspel zaradi mene.«
- Formulacija »moral bi, moram«: predstava o tem, kako bi moralo biti, in ne, kako je. Primer: »Vedno moram vse narediti najboljše.«
- Enostransko (tunelsko) videnje - videnje le ene strani dogodka. Primer: »Samo mene krivijo za prepire doma.«

## Uravnavanje pozitivnega afekta in samonadzor

V skladu s teorijo PSI doživljanje pozitivnih čustev pospeši namere in sprosti inhibicije, povezane z njimi. Nasprotno inhibicija pozitivnega afekta (občutja frustriranosti) okrepi vzdrževanje zahtevnih namer v sistemu analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter inhibira njihovo udejanjenje. To pomeni, da se oseba, kadar je pozitiven afekt inhibiran, sooča s težavami pri udejanjenju zahtevnih namer (Kuhl in Fuhr-

**Zahtevne namere vključujejo cilje, ki od posameznika zahtevajo vnaprejšnjo previdnost, pripravo in reševanje problema, zato pomeni inhibicija prezgodnje realizacije namere funkcionalni mehanizem.**

mann 1998; Kuhl 2000). To pomeni, da svetovavec ob odsotnosti doživljanja pozitivnih čustev, povezanih s svojim problemom, ne bo zmožal udejanjiti načrtovanih dejanj in sprememb.

V primeru uresničevanja zahtevnih namer ali ko mora posameznik pri reševanju problema počakati na ustrezno priložnost za izvršitev svoje namere (na primer postaviti vprašanje, potem ko je učitelj končal razlago), je začetna inhibicija pozitivnih čustev prilagojeni mehanizem. Zahtevne namere vključujejo cilje, ki od posameznika zahtevajo vnaprejšnjo previdnost, pripravo in reševanje problema, zato pomeni inhibicija prezgodnje realizacije namere funkcionalni mehanizem. Ko pa se pojavi ustrezna priložnost za realizacijo namere, je doživljanje pozitivnega afekta čustveni pokazatelj primernosti za delovanje. Z okrepitvijo pozitivnega afekta pride do razbremenitve delovanja sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere, kar pomeni signal, da oseba lahko začne izvrševati namere (Kuhl 2000).

Dokler je raven pozitivnega afekta nizka, je jasne namere težko izpeljati, sistem pa je občutljiv za druge vrste intuitivnega nadzora vedenja. Oseba lahko na primer namesto zasledovanja svojega primarnega cilja odreagira s pogojnim odzivom, njeno vedenje pa lahko začnejo voditi tudi predstave zahtev drugih ljudi (Kuhl

2000). Opozarjanje pri njem okrepi delovanje sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter inhibira vedenjsko aktivacijo, kar doživlja kot upad energije za delovanje. Če te izgube energije ne zmore uravnati in nadomestiti, ga ta lahko vodi do odlašanja in zunanega (namesto notranjega) nadzora delovanja (Kuhl 2000).

Posamezniki, ki odlašajo, zapostavljajo večino svojih namer predvsem zaradi zanimivih, družabnih alternativ, pri čemer pa se ne nameravajo učiti manj ali kasneje. Nasprotno, zdi se, da celo želijo nadomestiti lastno občutljivost za odlašanje tako, da zgodaj oblikujejo več alternativ. Zato so posamezniki, ki odlašajo, pogosto prikazani kot visoko motivirani učenci, ki pa se soočajo s težavami pri tem, da se ubranijo nevarnosti skušnjav in drugih motečih dejavnikov (Dewitte in Schouwenburg 2002).

Dva glavna mehanizma, ki tvorita temelj odnosa med pomanjkanjem samonadzora (nizko uspešnostjo pri doseganju ciljev) in odlašanjem, sta napaka inhibicije in napaka pospešitve (Kuhl 2000).<sup>2</sup> Napaka inhibicije se povezuje z visoko stopnjo ranljivosti za skušnjave. Inhibicija pozitivnega afekta posamezniku onemogoči dostop do sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere, kar pomeni, da tak posameznik ne zmore ohraniti lastnega primarnega cilja ter da postane bolj občutljiv na prijetne zunanje alternativne možnosti in druge skušnjave. Povečana občutljivost za zanimive, družabne alternative ob odsotnosti ohranjanja jasnih primarnih namer vodi osebo do odlašanja.

## Dobre namere in želje, ki jih imajo o cilju, namreč niso dovolj, potrebno je tudi, da posameznik pri doseganju cilja doživlja zadostno raven pozitivnega afekta.

2000) (npr. maturant se pri spopadanju s slabimi ocenami odloči podobno kot njegov najboljši prijatelj in zniža svoja študijska pričakovanja; poklicno neodločeni mladostnik, ki ob svoji neodločenosti doživlja visoko raven frustriranosti, izbere študij, ki ga predlagajo njegovi starši).

Inhibitorni odnos med sistemom analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter sistemom intuitivnega nadzora vedenja pojasnjuje, zakaj se nekateri posamezniki soočajo s težavo pri lotevanju reševanja problema (Kuhl 2000). Dobre namere in želje, ki jih imajo o cilju, namreč niso dovolj, potrebno je tudi, da posameznik pri doseganju cilja doživlja zadostno raven pozitivnega afekta.

Z vidika voljnega delovanja je lahko neugodno tudi opozarjanje posameznika na njegove namere (npr. starši mladostnika vedno znova spominjajo na njegove obljube o sprotne učenju; učitelj dijake vsako šolsko uro spominja na intenzivno domače pripravlanje na bližajočo maturo), saj z lotevanjem naloge le še okrepi

težavo. Opozarjanje pri njem okrepi delovanje sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere ter inhibira vedenjsko aktivacijo, kar doživlja kot upad energije za delovanje. Če te izgube energije ne zmore uravnati in nadomestiti, ga ta lahko vodi do odlašanja in zunanega (namesto notranjega) nadzora delovanja (Kuhl 2000).

Kuhl (2000) opozarja, da pozitivni afekt vodi do voljne podpore le v primeru jasno oblikovanih, konkretiziranih ciljev<sup>3</sup> in v primeru, ko so ti shranjeni v sistemu analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere. To pomeni, da bo posameznik udeležil zahtevnejšo namero ali cilj, le če bodo koraki pri reševanju problema aktivirali sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere. To je mogoče doseči tako, da posameznike usmerjamo k razmišljanju o težavah, ki jih je treba premostiti na poti, da bi dosegli cilj, s čimer obremenimo sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere (Kuhl 2000). Ob tem v njih spodbujamo okrepitev pozitivnega afekta (prav tam), na primer tako, da z njimi poiščemo načine reševanja teh sprotne težav, jih spominjamo na prednosti, rast in razvoj, ki ga bodo dosegli ob novih spremembah,

<sup>2</sup> Predstavljeno v razdelku Uravnavanje negativnega afekta.

<sup>3</sup> Za pomen jasnih, konkretnih ciljev in način njihovega doseganja glej prispevek Kako lahko ustrezna ciljna usmerjenost in oblikovanje ciljev po načelih vedenjsko-kognitivne terapije pospešita doseganje ciljev v svetovanju, Čerče (2019).

jih povabimo, da si privoščijo prijetno dejavnost, potem ko so dosegli cilj. Zgolj razmišljanje o novih ciljih (zahtevnih namerah) ali zgolj pozitivne fantazije o željah in uspešnosti za učinkovito doseganje zahtevnih namer niso dovolj (prav tam).

## Urnvananje negativnega afekta

Na poti doseganja ciljev se svetovanci lahko srečajo s frustracijami, razočaranji in drugimi oblikami negativnih čustev. Zmerne količine negativnih čustev so funkcionalne, saj v posamezniku vzbudijo čuječnost, akcijsko naravnost in mobilizacijo energije. Negativna čustva pa postanejo razdiralna in nekonstruktivna, kadar postanejo vztrajna. Vztrajanje negativnih čustev ovira urnvananje čustev, povzroča odtujitev od notranjih potreb in čustvenih preferenc ter slabi psihično in fizično zdravje posameznika (za pregled raziskav glej Koole in Kuhl 2008). Različni avtorji (za pregled raziskav glej Larsen in Prizmic 2004) menijo, da je urnvananje negativnega afekta lahko celo pomembnejše od urnvananja pozitivnega afekta. Po besedah avtorjev veliko literature nakazuje, da imajo negativni življenjski dogodki v primerjavi s pozitivnimi večji vpliv na človekovo počutje, na oblikovanje njegovih čustvenih odzivov in da izzovejo več subjektivnih posledic kot enako intenzivni pozitivni dogodki. Prav tako negativni čustveni odzivi v povprečju trajajo dlje časa v primerjavi s pozitivnimi, naš kognitivni sistem pa je oblikovan tako, da v primerjavi s pozitivnimi informacijami prednostno procesira negativne.

V skladu s teorijo PSI oslabitev negativnega afekta aktivira povezanost med makrosistemom, specializiranim za prepoznavanje neskladja med objekti in sistemom celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. In nasprotno, ohranjanje visoke ravni negativnega afekta onemogoča sprostitve inhibicijske povezanosti obeh sistemov (Baumann in Kuhl 2002; Kuhl in Fuhrmann 1998; Kuhl 2000). To pomeni, da je ob visokem negativnem afektu oziroma odsotnosti njegovega urnvananja onemogočeno sodelovanje obeh sistemov, kar pomeni, da oseba v primeru, ko zazna neželene ali nepričakovane elemente v procesu doseganja cilja, teh ne zmore povezati z razširjeno shemo predstav o sebi, ki se nahajajo v sistemu celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. V svetovalni situaciji to pomeni, da se bo posameznik pretirano ukvarjal zgolj z eno lastno značilnostjo, problemom (torej od selfa izolirano elementarno zaznavo). Zaradi tega ne bo imel vpogleda v alternativne dobre

rešitve, ki so skladne z njim in ki bi mu omogočile iskanje rešitev. Posamezniki, ki ne zmorejo zmanjšati negativnega afekta, so zato v primerjavi s posamezniki z razvitimi veščinami urnvananja negativnega afekta pomembno bolj nagnjeni k premlevanju in odlašanju, ker ne prepoznajo možnosti za uresničitev svojih namer in »obtičijo« v razmišljanju o problemu (npr. zaradi strahu pred ustnim delom maturitetnega izpita iz slovenščine se maturant ne more in ne more lotiti učenja za maturitetne predmete; zaradi konflikta z učencem in pogovora pri ravnatelju učitelj vse šolsko leto pri svojih urah pouka ne more in ne more nehati razmišljati o tem konfliktu).

Primanjkljaj na področju samournavanja negativnega afekta se odraža v nenadzorovanih premlevanjih o neprijetnih vsebinah (Kuhl, 2000). Premlevanje (ruminiranje) je strategija osredotočenosti na simptome

**Zmerne količine negativnih čustev so funkcionalne, saj v posamezniku vzbudijo čuječnost, akcijsko naravnost in mobilizacijo energije. Negativna čustva pa postanejo razdiralna in nekonstruktivna, kadar postanejo vztrajna.**

distresa in razmišljanja o vzrokih in posledicah teh simptomov na pasiven in ponavljajoč način. Za ljudi, ki premlevajo, je značilno, da problemov ne rešujejo aktivno, če pa jih, so njihove rešitve manj ustrezne, kot bi bile, če ne bi premlevali. Čeprav skoraj vsi ljudje kdaj pa kdaj premlevajo, ko smo žalostni, rezultati kažejo, da je težnja k premlevanju v distresnih okoliščinah kot strategija soočanja stabilna individualna značilnost posameznika. Posamezniki, ki so nagnjeni k vztrajanju negativnega mišljenja in počutja, oblikujejo tudi več vzročnih atribucij za negativne dogodke v primerjavi s posamezniki z optimističnim slogom. Prvi nastalega stanja ne zmorejo urnvati, zato postane njihova pozornost rigidno osredotočena na negativna čustva in ne na možnosti, kako bi lahko rešili problem, s katerim se soočajo. Vedenje osebe zato v najboljšem primeru ostaja, praviloma pa dodatno postaja še bolj nefleksibilno, doseganje primarnega cilja pa je onemogočeno (prav tam).

Sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja se povezuje z implicitno, na skladnost orientirano pozornostjo, ki konstantno spremlja dogajanje v zunanjem in notranjem okolju. Ta vrsta sistema zato išče informacije, ki so skladne z aktivirano vsebino, in je močno sorodna pojmu čuječnosti. Posamezniku pomaga odkriti signale v okolju in priložnosti za izvršitev namer ter doseganje ciljev. Če oseba nima dostopnosti do sistema celostnega občutenja -



ja in spomina za razširjena semantična polja (v pogojih visokega negativnega afekta), ne pomeni le, da po-

hanizmi akcijskega, voljnega nadzora, ki so opisani v osmih stopnjah motivacijsko samoregulacijskega kroga, omogočajo, da ostane svetovanec zanesljiv v procesu zasledovanja lastnih ciljev kljub ogrožajočim in zahtevnim okoliščinam, ko na njega delujejo različne težnje, želje in motivi, ki so sočasno nezdružljivi in neuresničljivi (Koole, Kuhl in Jostman 2006).

## Sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja se povezuje z implicitno, na skladnost orientirano pozornostjo, ki konstantno spremlja dogajanje v zunanjem in notranjem okolju.

membno več premleva, temveč da je tudi manj čuječna in izgublja priložnosti za uresničitev svojih ciljev (Kuhl 2000).

Vidik čuječnosti sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja opisuje fenomen odlašanja. Nekateri svetovanci pozabljajo svoje namere, pa ne zato, ker ne bi imeli energije ali ker bi bili motivirani z zahtevami drugih ljudi, kar je značilno za inhibicijo pozitivnega afekta (opisano zgoraj). Z udejanjenjem nalog odlašajo zato, ker ne prepoznajo priložnosti za izvršitev svoje namere, ko se ta pojavi (Kuhl 2000; Dewitte in Schouwenburg 2002). Pomoč svetovalnega delavca takšnemu svetovancu naj bo zato usmerjena tudi v prepoznavanje in učenje o vrstah priložnosti in načinih za izvrševanje namer v svetovančevem okolju.

### Osemstopenjski krožni sistem motivacije in samouravnavanja<sup>4</sup> v svetovanju (Kuhl 2000)

Z namenom, da bi bolje razumeli, kako deluje teorija PSI na področju izobraževanja, svetovanja in klinične prakse (Kuhl 2000), je v nadaljevanju predstavljen osemstopenjski krožni sistem motivacije in samoregulacije. Vse dokler je svetovalni proces učinkovit in se svetovanec ne sooča z zahtevnimi namerami in težavami (praviloma je to redkeje, saj vsaka sprememba od posameznika zahteva dodatno energijo in angažiranost), za doseganje svetovalnih ciljev ne potrebuje aktivnih voljnih procesov. V primeru, ko pa se sooča z neuspehom, zahtevnimi namerami, mamljivimi alternativami in drugimi ovirami na poti doseganja svetovalnega cilja, je učinkovito delovanje procesov volje nujno. Poznavanje in upoštevanje osemstopenjskega motivacijskega samoregulacijskega kroga lahko olajša tako svetovancu kot svetovalcu doseganje svetovalnih ciljev, saj ponuja razumevanje čustvenomotivacijske dinamike delovanja posameznika v zahtevnih okoliščinah ali pri soočanju z neuspehom (Kuhl 2000). Me-

#### 1. Stopnja občutljivosti (zaznavanje problema)

Prvi korak v krogu vključuje elementarno zaznavo in občutljivo prepoznavanje neskladnosti med objekti. Na prvi stopnji posameznik prepozna potencialni ali aktualni problem. Svetovalec lahko svetovanca na tej stopnji podpre v smeri uravnavanja ustrezne občutljivosti za zaznano neskladje.

Kuhl (2000) pojasnjuje, da lahko pretirana občutljivost posameznika na problem oslabi njegovo koncentracijo ali ga vodi do upada učinkovitosti. To se zgodi, ko je njegova osredotočenost na reševanje problema oslABLJENA zaradi vsiljevanja misli o možnem neuspehu in njegovih posledicah (npr. svetovanec težko načrtuje svetovalne cilje, išče rešitve, razmišlja o svojih preteklih uspehih in načinih reševanja problemov, o svojih kvalitetah, ker ga prežemajo misli o neuspehu ob negativni oceni pri slovenščini, o tem, kako zavr-njenega se počuti). Povečana (pretirana) pozornost, usmerjena na zaznavanje neskladnosti, je učinkovita le v primeru, ko reševanje problema od svetovanca zahteva povečano natančnost in ko so napake pri reševanju problema lahko usodne zanj (prav tam).

Tudi premajhna občutljivost na negativni afekt je lahko nasprotno pogubna. Premajhna občutljivost (npr. dijaku je vseeno in ne »vidi« problema, učitelju se zdi nesmiselno, staršu nepotrebno) povzroči, da neizogibna in z reševanjem problema povezana dejanja preprosto niso opravljena, saj posameznik ne zaznava potrebe po njih. To se lahko zgodi tudi v primeru prekomernega in hitrega znižanja negativnega afekta (npr. svetovanec prehitro sklepa, da se ne splača reševati problema, prehitro zniža ali opusti svoje cilje). Tako lahko na primer svetovanec, ki je pretirano optimističen, svoje probleme tlači ali olepšuje (racionalizira), namesto da bi se osredotočil na njihovo reševanje. Mladostnik, ki si je pridobil kar nekaj negativnih ocen v zadnjem mesecu, npr. zavzeto prepričuje starše, naj se ne obremenjujejo z njegovimi ocenami, saj je neuspeh normalna sestavina v življenju in ga doživi vsak

mladostnik, da bo imel več energije čez en mesec, če se bo lahko ob vikendih dlje časa družil s prijatelji, da je v življenju pomembno biti srečen in da šola ni vse ipd. Kuhl (2000) povzema, da občutljivost na negativni afekt torej ni nujno disfunkcionalna (kot predpostavlja izraz čustvena labilnost); koristna je tako dolgo, dokler se oseba lahko izogiba povečani čustvenosti z učinkovitim uravnavanjem čustev.

Kuhl (2000) v tej fazi predlaga tehnike samorelaksacije in na dejavnost usmerjeno voljno delovanje (angažiranost) kot dva pristopa, ki spodbujata učinkovito uravnavanje čustev. To pomeni, da lahko svetovalec že kar na začetku svetovalnega odnosa pretirano občutljive ali čustveno labilne posameznike (npr. pretirano anksiozne, perfekcionistične, depresivne ipd.) uči različnih tehnik relaksacije. Te jim bodo pomagale uravnati in znižati njihova negativna čustva in jim posledično omogočale posegati po višjih, bolj kompleksnih ravneh voljnega delovanja. To pomeni, da se bo ob ustreznem zmanjšanju negativnih čustev lahko aktiviral sistem celostnega občutenja na višji ravni, ki je nujni predpogoj, da bo svetovalec lažje uvidel možne rešitve, prepoznal svoja močna področja in vire, občutil smisel reševanja problema, se zavedal svojih preteklih uspehov ter pri iskanju rešitev izhajal iz osebnih vrednot, značilnosti, sposobnosti (in ne npr. želja drugih oseb). Ustrezna relaksacija (z zniževanjem negativnih in vzbujanjem pozitivnih čustev) bo pri njem izpodrinila moteče premlevanje in ob tem spodbudila na dejavnost usmerjeno voljno delovanje, ki se kaže v bolj konstruktivnem reševanju problemov, angažiranosti, izzvanosti in notranjem nadzoru.

Relaksacija kot ena izmed temeljnih tehnik reševanja problemov se omenja tudi v vedenjsko-kognitivni terapiji. Tehnike relaksacije so učinkovita pot, da posameznikom pokažemo, kako lahko povečajo učinkovitost samonadzora oziroma da povečajo nadzor nad motečimi simptomi napetosti. Sproščanje poveča dostopnost pozitivnih informacij v spominu, vpliva na fleksibilnost misli in omogoča, da v stresnih okoliščinah lažje najdemo alternative za negativne ali katastrofične misli (Hawton s sod. 1989, v: Adamčič Pavlovič in Jakša 2008; Križnik Novšak 2007). Najlažje dosežemo relaksacijo z načrtovanjem prijetnih in sproščujočih dejavnosti in odmorov v rutini dela. Dva najbolj pogosta tipa relaksacijskega

treninga v vedenjsko-kognitivni terapiji sta progresivna mišična relaksacija, ki temelji na učenju sproščanja posameznih sklopov telesnih mišic, in trebušno dihanje (opis posameznih vaj je predstavljen v publikaciji in na zgoščenki *Globina samodotika, obvladovanje stresa* avtorjev Adamčič Pavlovič in Jakša, 2008).

## 2. Stopnja realističnega postavljanja ciljev in identificiranja z njimi

Proces postavljanja realističnih, dosegljivih ciljev je kompleksen proces odločanja, v katerem svetovalec preverja ustreznost postavljenih ciljev ob primerjavi ciljev s potrebami, vrednotami in drugimi vidiki svojega razširjenega selfa. Ta proces preverjanja ujemanja postavljenih ciljev z lastnim selfom je pomemben, saj

**Različne tehnike relaksacije bodo čustveno labilnim posameznikom pomagale uravnati in znižati njihova negativna čustva in jim posledično omogočale posegati po višjih, bolj kompleksnih ravneh voljnega delovanja.**

okrepi motivacijsko podporo za doseganje cilja (svetovalec vidi smisel, korist zase), in pomeni funkcionalno podlago za notranjo motivacijo, identifikacijo in čustveno povezanost s cilji (Kuhl 2000), torej natančno to, k čemur stremimo v svetovalnem procesu.

Realistično postavljanje ciljev je v skladu s teorijo PSI mogoče le ob aktiviranju sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja, kar pa je mogoče le ob ustreznem zmanjšanju negativnega afekta (slika 2). Le ob upoštevanju posameznikovih pomembnih čustvenih, telesnih in drugih osebnih izkušenj, osebnih vrednot in mnogih drugih vidikov celovitega selfa (ki so shranjeni v sistemu celostnega občutenja) je torej mogoče oblikovati tudi *realistične* cilje (Kuhl 2000). V primeru, da svetovalec ne oblikuje realističnih ciljev, se primarno funkcionalna občutljivost

**Dva najbolj pogosta tipa relaksacijskega treninga v vedenjsko-kognitivni terapiji sta progresivna mišična relaksacija in trebušno dihanje.**

na probleme spremeni v nefunkcionalno zadrževanje (»občitanje«) na problemu (prav tam).

V primeru, da sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja ne zagotavlja zadostnega števila možnosti za aktivacijo, povezanih s pozi-

ktivnim afektom in predhodnimi izkušnjami, se lahko zgodi, da si svetovanec postavlja cilje, ki niso povezani z reševanjem problema. To pomeni, da morajo biti dejavnosti, ki vodijo do pričakovanj o uspehu, pozitivno povezane z bistvenimi predhodnimi izkušnjami svetovanca. Če so pričakovanja negativna, zadrževanje na problemih in popuščanje pozitivnim fantazijam zgolj okrepita zavrnitev kakršnih koli s ciljem povezanih namer (Kuhl 2000).

### 3. Stopnja vztrajanja pri sledenju ciljem

Postavljati si realne cilje ne pomeni le, da so cilji povezani z verjetno možnostjo uspeha. Pomeni tudi, da posameznik upošteva predvidene težave, na katere lahko naleti na poti doseganja ciljev in katere mora preseči.

V primeru zahtevnega problema potrebuje svetovanec kapaciteto za toleriranje nizke ravni pozitivnega afekta (frustracijska tolerantnost). Eden izmed možnih razlo-

gov, da se svetovanec izogiba zahtevnim nalogam in da ne zmore zasledovati zahtevnih namer v svetovalnem procesu, je zato lahko povezan tudi z nesposobnostjo ustvarjanja in vzdrževanja inhibicije pozitivnega afekta (frustracijska netolerantnost) (Kuhl 2000). Frustracijska netolerantnost prepreči aktivacijo sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere, ki hrani jasne predstave o ciljnih ali prihodnjih dejanjih. To pomeni, da svetovanec ne zmore vztrajati pri doseganju cilja ter da ne ohranja izdelanega načrta, kako doseči cilj. Dani posledici kažeta na oslabiljeno delovanje voljnih procesov, zaradi česar njegovo vedenje uravnava sistem intuitivnega nadzora vedenja na najnižji ravni. To pomeni, da svetovanec opusti izvršitev svetovalnih ciljev in raje poseže po preprostih in manj ustreznih odzivih. Na primer: dijak četrtega letnika se po tem, ko mu prvo dekle reče, da z njim ne bi rada plesala na maturantskem plesu, odloči, da je maturantski ples »brez smisla« in da se ga sploh ne bo udeležil; učenec po prvem neuspešnem popravljanju negativne ocene iz angleščine prevzame mnenje svojega očeta, da v njihovi družini pač niso za tuje jezike,

### 4. Stopnja pozornega spremljanja zunanjega in notranjega okolja - dostopnih kognitivnih, čustvenih in situacijskih virov, ki so skladni s cilji

Samospremljanje je ena izmed strategij, ki omogoča učinkovito samouravnavanje zunanjega in notranjega okolja. Gre za strategijo, katere delovanje je usklajeno z delovanjem sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja ter z njim povezano pozornostjo. Ta pozornost vključuje usmerjenost

k ciljem ali k s selfom skladnim informacijam v zunanjem in notranjem okolju ter je podprta s funkcijo čuječnosti. Čuječnost je mogoče pospešiti z zmanjšanjem negativnega afekta (Kuhl 2000). Vzpostavljanje povezanosti med funkcijo strategije spremljanja in samosprostitvijo (zmanjševanjem negativnega afekta) svetovancu omogoča, da lahko spremlja lastna motiva-  
cijska in čustvena stanja

ter dogajanje v okolju, ki so povezani z doseganjem cilja.

Poleg tehnik relaksacije, ki so omenjene pri opisu prve stopnje, se v vedenjsko-kognitivni terapiji uporabljata še dve tehniki, ki krepita pozitivni afekt (oziroma znižujeta negativnega). Svetovanec lahko predlaga svetovalcu, naj za domačo nalogo sestavi seznam t. i. »prijetnih dejavnosti« (angl. pleasure activities), s katerimi se rad ukvarja. Svetovanec lahko seznam prijetnih dejavnosti oblikuje povsem sam, lahko pa mu pomaga svetovalec. Spodbuja ga, da poleg dejavnosti, za katere potrebujemo veliko časa, poišče tudi dejavnosti, ki trajajo kratek čas (npr. nekaj minut). Del domače naloge v svetovanju je nato redno izvajanje teh dejavnosti. Druga vaja je povezana z oblikovanjem seznama pozitivnih lastnosti, kvalitet svetovanca. Pri tem lahko svetovanec sam zapiše svoje dobre lastnosti, kvalitete, lahko jih poišče skupaj s svetovalcem, dopolni pa jih tako, da o svojih dobrih lastnostih vpraša tudi pomembne druge in prijatelje. Svetovalec lahko za zelo samokritične svetovance in tiste z visoko ravno negativnega afek-

**Svetovalec lahko svetovancu pomaga premostiti omenjen izziv frustracijske netolerance tako, da ga spodbuja k frustracijski tolerantnosti, ga poučuje o njenem pomenu v procesu reševanja problema, ga opogumlja, mu kaže njegove pretekle uspehe in močna področja, z njim načrtuje majhne in obvladljive korake v reševanju problema ter je preprosto ob njem.**

gov, da se svetovanec izogiba zahtevnim nalogam in da ne zmore zasledovati zahtevnih namer v svetovalnem procesu, je zato lahko povezan tudi z nesposobnostjo ustvarjanja in vzdrževanja inhibicije pozitivnega afekta (frustracijska netolerantnost) (Kuhl 2000). Frustracijska netolerantnost prepreči aktivacijo sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere, ki hrani jasne predstave o ciljnih ali prihodnjih dejanjih. To pomeni, da svetovanec ne zmore vztrajati pri doseganju cilja ter da ne ohranja izdelanega načrta, kako doseči cilj. Dani posledici kažeta na oslabiljeno delovanje voljnih procesov, zaradi česar njegovo vedenje uravnava sistem intuitivnega nadzora vedenja na najnižji ravni. To pomeni, da svetovanec opusti izvršitev svetovalnih ciljev in raje poseže po preprostih in manj ustreznih odzivih. Na primer: dijak četrtega letnika se po tem, ko mu prvo dekle reče, da z njim ne bi rada plesala na maturantskem plesu, odloči, da je maturantski ples »brez smisla« in da se ga sploh ne bo udeležil; učenec po prvem neuspešnem popravljanju negativne ocene iz angleščine prevzame mnenje svojega očeta, da v njihovi družini pač niso za tuje jezike,

ta seznam različnih pozitivnih osebnostnih lastnosti pripravi vnaprej, svetovanec pa nato svoje kvalitete iz seznama le podčrta.

5. *Stopnja učinkovitega samoupravljanja pozornosti, čustvenih in motivacijskih stanj (samomotivacija in samorelaksacija)*

Samospremljanje in samoupravljanje sta dve med seboj tesno prepleteni komponenti voljnega delovanja. Samomotivacija je oblika samoupravljanja, ki lahko nadomesti izgubo pozitivnega afekta, ki se pojavi kot posledica obremenitve sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere z zahtevnimi namerami. Predstavlja na miselni ravni izvedeno ponovno obuditev predhodnih uspehov v podobnih okoliščinah in aktivacijo osebne pomembnosti pri uresničitvi cilja (Kuhl 2000). Samomotivacija v posamezniku okrepi doživljanje pozitivnega afekta (slika 2) ter ima zato v primeru nizke ravni pozitivnega afekta pomembno kompenzacijsko nalogo. Prav to omogoča tudi samorelaksacija, ki nadomesti izgubo pozitivnega afekta (slika 2) ter prepreči prevlado in porast negativnega afekta, ki bi svetovanca odvrčal od primarne naloge, svetovalnega cilja (prav tam).

Ponovno lahko vidimo, da naloga svetovalca v svetovalnem procesu ni le ozko povezana z iskanjem rešitev za nastali problem, temveč naj bo usmerjena širše. Enako pomembno kot usmerjanje svetovalca pri iskanju rešitev ga je učiti, spodbujati in v njem razvijati samomotivacijo in samorelaksacijo prav od začetka svetovalnega procesa. Le ob učinkoviti samomotivaciji in samorelaksaciji bo namreč mogel in zmoget iskati ustrezne rešitve in zasledovati svetovalni cilj.

6. *Stopnja načrtovanja in reševanja problemov*

Šesta faza je potrebna, ko izvedbe zahtevnih namer ni mogoče začeti takoj, na primer, ko problemi, ki jih je treba rešiti, zahtevajo znaten dodaten vložek časa in truda. Ta faza vključuje preobrat od samomotivacije ali samosprostitev do inhibicije pozitivnega afekta in posledično z njim povezane aktivacije sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere, kar prikazuje slika 2 (Kuhl 2000).

Dlje časa trajajoče obdobje reševanja problemov torej zahteva od posameznika določeno mero tolerantnosti do nizke ravni pozitivnega afekta in celo do samega stanja frustriranosti. Kuhl (2000) pri tem opozarja, da obstaja tveganje, da pretirana in dlje časa trajajoča odsotnost pozitivnega afekta pri načrtovanju in reševanju problemov vodi do ponovnega skoka nazaj v četrto fazo (stopnjo pozornega spremljanja zunanjega in

notranjega okolja). Prepletajoče faze samomotivacije in samorelaksacije med načrtovanjem in reševanjem problema ohranjajo ravnovesje med zmanjševanjem pozitivnega afekta, ki je potrebno, da se posameznik izogne prehitrim zaključkom pri načrtovanju (impulzivnosti), in vključevanjem krajših obdobj pozitivnega afekta, ki je potrebno za ohranjanje minimalne motivacije in preprečevanje morebitne pasivnosti ali celo občutij brezupnosti (prav tam).

V svetovalni praksi zatorej ni dovolj, da svetovalci pri svetovancih zgolj razvijajo in krepijo orientacijo reševanja problemov, temveč je koristno tudi, da jih po-

## Samospremljanje in samoupravljanje sta dve med seboj tesno prepleteni komponenti voljnega delovanja.

učujejo o tem, kako mirno prehajati od optimistične naravnosti k zavedanju problema in obratno. Samomotivacija je pri tem bistvena strategija, saj posamezniku omogoči prehajanje med osredotočenostjo na težave in podporo tudi v primeru, da ni zunanjih virov spodbude (Kuhl 2000).

7. *Stopnja pobude in izvedbe načrta*

Samomotivacija omogoča posamezniku, da ne podleže obremenjujočim negativnim afektom, ko se sooča s težavami. Pozitivni afekt pa je potreben tudi za konkretne dejavnosti, s katerimi svetovanec skuša izvršiti zahtevno namero (slika 2). Izvršitev zahtevnih namer (svetovalnih ciljev) zahteva v primerjavi s preprostimi namerami od svetovanca več pozitivne energije. Samomotivacija priskrbi zadostno količino pozitivnega afekta, ki sprosti inhibicijsko povezanost sistema analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere s sistemom intuitivnega nadzora vedenja (Kuhl 2000).

Pozitivni afekt lahko nastane zaradi spodbudnih komentarjev svetovalca, učiteljev ali staršev, zaradi samega zadovoljstva, ki se pojavi kot posledica zavedanja, da je posameznik našel možno rešitev zahtevnega problema, ali kot posledica procesov samoupravljanja (samorelaksacije in samomotivacije) (Kuhl 2000).

Izvedba (implementacija) namere, stabilizacija želenega doseganja ciljev s pojasnitvijo, kako izvesti nalogo, je koristna zato, ker pospešuje udejanjenje cilja. Zajema vedenje, načrt o tem, kako se bo posameznik z željo, da doseže konkretni cilj, odzval v primeru, da naleti na določeno kritično situacijo. Ker oblikovanje udejanjenja namer obsega izbiro potencialno kritičnih situacij, postanejo notranje predstave teh situacij bolj aktivne in s tem bolj dostopne. To posledično pomeni, da svetovanec lažje prepozna kritično situacijo, ko se pojavi, tudi v primeru, ko je zaposlen še z drugimi ob-

veznostmi. Ker oblikovanje udejanjenja namer vključuje tudi odločitev oziroma izbiro primerne poti k cilju usmerjenega vedenja v primeru kritičnih situacij, se odločitev v tovrstnih situacijah pojavi hitro in učinkovito. Svetovalec torej v primeru, ko se sooči s kritično situacijo, ne potrebuje več dodatnega časa, da bi iskal rešitev, temveč jo ima že pripravljeno in izbrano ter lahko deluje v skladu z njo. Izvedba namer mu omo-

Biebrich in Kuhl (2000, v: Kuhl 2000) sta na negativni vidik udejanjanja namer v primeru šibke povezanosti cilja in namere opozorila prek identifikacije podskupine posameznikov s povečano občutljivostjo na negativni afekt (čustvena labilnost), ki pa se močno zanaša na lastno samoaktivacijo. Samoaktivacija je njihova strategija uravnavanja v primeru, kadar poskušajo obvladati zahteven problem, ki od njih zahteva miselno prož-

**Izvedba (implementacija) namere, stabilizacija želenega doseganja ciljev s pojasnitvijo, kako izvesti nalogo, je koristna zato, ker pospešuje udejanjenje cilja. Zajema vedenje, načrt o tem, kako se bo posameznik z željo, da doseže konkretni cilj, odzval v primeru, da naleti na določeno kritično situacijo.**

goča, da se na kritično situacijo odzove tudi v primeru, ko mora istočasno izvesti še drugo zahtevno dejavnost (Gollwitzer, Fujita in Oettingen 2004).

Načrtovanje dejavnosti je pomemben varovalni dejavnik učinkovitega svetovalnega procesa tudi v vedenjsko-kognitivni terapiji. Za večjo učinkovitost in spremljanje dejavnosti, ki vodijo do cilja, je priporočljivo, da si svetovalec naredi delovne liste, na katere jasno zapiše svoj cilj, načrt dejavnosti, čas začetka dejavnosti, možne težave in strategije za njihovo premagovanje ter spremljanje napredka (Simončič Tonkli 2007).

Natančna opredelitev okoliščin, v katerih bo prišlo do izvedbe namere, lahko poveča raven in učinkovitost delovnega učinka. Postopki natančne opredelitve konkretnih vedenj so lahko posebno koristni za svetovance s pretirano osredotočenostjo na zahtevne cilje (storilnostno zelo visoko motivirane in perfekcionistične) ali za tiste z nerealističnimi cilji, saj tovrstna opredelitev vedenj ne zanika in uniči potreb, skladnih s selfom. Za svetovance, ki so bolj občutljivi, je namreč potreba biti skladen s selfom izjemno pomembna (Kuhl 2000).

nost in ustvarjalnost, saj preprečuje povečano otožnost. Gre za skupino posameznikov s povečano čustveno občutljivostjo na negativne vidike sebe, ki doživlja še dodatno okrepitev negativnih stanj v primeru, ko bi morali ta stanja ločiti (oddvojiti) od njihovih prednostnih dejavnosti spoprijemanja (kar bi se zgodilo v primeru preusmeritve pozornosti). Ti posamezniki se zato raje osredotočijo neposredno na negativne izkušnje in poiščejo dobro rešitev, kot pa da ignorirajo problem prek optimizma ali potlačitve (Kuhl 2000).

Dano opozorilo prinaša pomembne smernice na uporabnem področju. Vloga selfa pri uravnavanju afekta je torej podrejena individualnim razlikam med posamezniki (Baumann in Kuhl 2002). Koristno je, da v svetovalnem delu znamo prepoznati skupino posameznikov, katerim posegi, temelječi na spodbujanju optimizma in udejanjenja njihove vedenjske namere, koristijo, in skupino posameznikov, ki jih tovrstne oblike posegov odvrnejo od ukvarjanja s čustvi in učinkovitega samouravnavanja. Spodbujanje optimizma in natančna specifikacija vedenja torej nista učinkoviti tehniki za vse, čustvena občutljivost pa se zdi kritični pogoj, ki loči obe skupini. Medtem ko bo skupina s povečano čustveno občutljivostjo na negativne vidike sebe v primeru teh posegov doživljala dodatno okrepitev negativnih stanj, pa je nasprotno strategija preusmerjanja pozornosti na optimizem in natančno vedenjsko specifikacijo učinkovita za tiste, ki so nag-

**Tabela 1**  
**Primer načrta dejavnosti po vedenjsko-kognitivni terapiji**

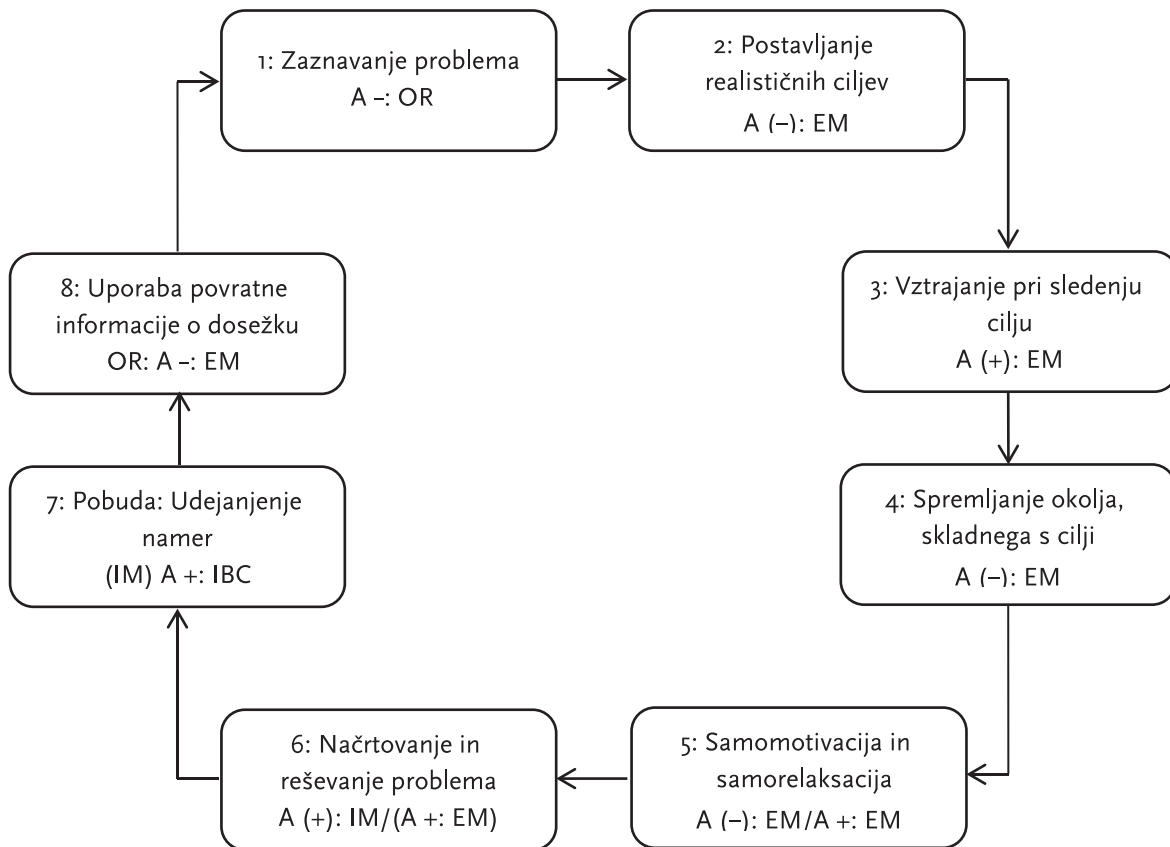
Akcijski načrt	Čas začetka	Možne težave	Strategija za rešitev težave	Napredek
Staršem bom pojasnila, da se čutim preobremenjena in da želim pri hišnih opravilih določene spremembe.	Takoj zvečer po večerji	Starša ne bosta pripravljena na spremembe, ker jima obstoječi način ustreza.	Prosila ju bom, da si delo razdelimo, ga nekaj prerazporedimo na vikend ter da tudi onadva povesta svoje predloge.	Mama je bila takoj pripravljena na spremembe, oče pa je bil bolj zadržan.

njeni k racionalizaciji in olepševanju podobe o sebi (Kuhl 2000). Nadalje, čustveno občutljivi posamezniki, ki pripisujejo negativnim vidikom o sebi večjo težo kot pozitivnim, so se sposobni okrepiti od negativnega afekta le v primeru, če so poučeni o tem, kako dostopiti do predstav o sebi. In nasprotno, posamezniki z visoko ravno pozitivnih opisov o sebi si od negativnega razpoloženja opomorejo v okoliščinah z motečimi dejavniki, medtem ko okoliščine samoaktivacije pri njih negativno razpoloženje celo poslabšajo (Baumann in Kuhl 2002).

8. *Doživljanje uspeha in neuspeha: nadzor na podlagi povratne informacije*

Zaključna faza krožnega modela vključuje povratno informacijo in njeno spremljanje. Učinkovita raba povratne informacije je ključni pogoj motiviranja posameznika za nove napore in nova vlaganja ter temelj za izboljšanje njegovih strategij v primeru neuspeha. Z vidika kognitivne perspektive obstaja pomembna raz-

lika v tem, ali je povratna informacija omejena le na najnižji sistem prepoznavanja objektov ali pa je razširjena do najvišjega in kompleksnejšega sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. Kadar svetovanec prejme povratno informacijo o uspehu ali neuspehu, ki je omejena na posamezni dogodek (objekt), to pomeni, da je ta dogodek težko povezati z razširjeno mrežo posameznikovih vrednot in akcijskih alternativ v sistemu celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja. V primeru uspeha oblikuje povezava z razširjeno mrežo osebnih vrednot, potreb in drugih vidikov sebe v posamezniku bolj intenzivna občutja zadovoljstva, kot bi jih ta doživljal, če bi bila povratna informacija o uspehu posredovana zgolj kot ločen dogodek. V primeru neuspeha in posredovanja povratne informacije do sistema celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja pa se okrepi prilagodljivost, ki omogoča, da po doživetem neuspehu posameznik poišče alternativno dejavnost (Kuhl 2000).



Slika 2. Zaporedje stopenj krožnega modela samournavanja v pedagoškem kontekstu s pripadajočimi kognitivnimi mikrosistemi in čustvenimi spremembami (Kuhl 2000). EM = sistem celostnega občutenja in spomina za razširjena semantična polja; IM = sistem analitičnega razmišljanja in spomina za jasne namere; OR = sistem za zaznavanje neskladnosti med objekti; IBC = sistem intuitivnega nadzora vedenja. Vsi štirje sistemi so natančneje predstavljeni v nadaljevanju; A + = pozitivni afekt; A - = negativni afekt, A (-) = zmanjšanje negativnega afekta; A (+) = inhibicija pozitivnega afekta.

## Sklep

Voljno delovanje je eden izmed pomembnih in nujnih virov uspešnega svetovalnega procesa. Potrebno je takrat, ko so svetovance v svetovalni proces napotili zunanji viri, npr. učitelji ali starši, ko reševanje problema ni lahko in od njih zahteva dodaten napor ter visoko osebnostno čvrstost in ko se na poti doseganja svetovalnega cilja soočajo z mamljivimi alternativami, ki slabijo njihov primarni cilj. Teorija PSI svetovalnemu delavcu ponuja številne koristne smernice, povezane z dinamiko čustvenega doživljanja in voljnega delovanja na posameznih stopnjah v svetovalnem procesu.

Svetovalca opozori na pomen aktivacije in inhibicije tako negativnih kot pozitivnih čustev na posameznih stopnjah svetovalnega procesa ter opozori na pomen učinkovitega čustvenega prehajanja med posameznimi stanji. Čustvene spremembe razlaga v povezavi z aktivacijo štirih kognitivnih mikrosistemov, zaradi česar omogoča lažje razumevanje celotne voljne dinamike in osmislitev na ravni možganskega delovanja. Končno poudarja tudi pomen dveh voljnih procesov, samonadzora in samournavanja, kar aplikativno pomeni, da svetovalnih ciljev ni mogoče doseči brez upoštevanja počutja in celovitega svetovančevega selfa.

## Viri in literatura

1. Anić, N. (2009). *Praktikum iz vedenjsko-kognitivne terapije I in II, interno gradivo*. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
2. Adamčič Pavlovič, D. in Jakša, L. (2008). *Globina samodotika, Obvladovanje stresa*. Ljubljana: Samozaložba.
3. Baumann, N. in Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: unconscious coherence judgements and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 1213-1223.
4. Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press: New York, London.
5. Boekaerts, M. in Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: a perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199-231.
6. Corno, L. in Kanfer, R. (1993). The role of volition in learning and performance. *Review of Research in Education*, 19, 301-341.
7. Dewitte, S. in Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptation, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators in the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
8. Garcia, T. McCann, E. J., Turner, J. E. in Roska, L. (1998). Modeling the mediating role of volition in the learning process. *Contemporary Educational Psychology*, 23, 392-418.
9. Gollwitzer, P. M., Fujita, K. in Oettingen, G. (2004). Planning and the implementation of goals. V: R. F. Baumeister in K. D. Vohs (ur.), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (str. 211-228). New York: The Guilford Press.
10. Koole, S. L. in Kuhl, J. (2008). Dealing with unwanted feelings; the role of affect regulation in volitional action control. V: J. Y. Shah in W. L. Gardner (ur.), *Handbook of motivation science* (str. 295-307). New York: Guilford Press.
11. Koole, S. L., Kuhl, J. in Jostmann, N. B. (2006). Self-regulation in interpersonal relationships: the case of activation versus state orientation. V: K. D. Vohs in E. J. Finkel (ur.), *Intrapersonal and interpersonal processes: how they relate* (str. 360-386). New York: The Guilford Press.
12. Križnik Novšak, A. (2007). Vedenjske tehnike. V: N. Anić in P. Janjušević (ur.), *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II* (str. 79-96). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
13. Kuhl, J. (2000). The volitional basis of personality systems interaction theory: applications in learning and treatment contexts. *International Journal of Educational Research*, 33, 665-703.
14. Kuhl, J. in Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: the volitional components inventory. V: J. Heckhausen in C. S. Dweck (ur.), *Motivation and self-regulation across the life span* (str. 15-49). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
15. Kuhl, J. in Kazen, M. in Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation theory into practice: a user's manual. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 408-418.
16. Larsen, R. J. in Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. V: R. F. Baumeister in K. D. Vohs (ur.), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (str. 40-61). New York: The Guilford Press.
17. Rothbart, M. K., Ellis, L. K. in Posner, M. I. (2004). Temperament and self-regulation. V: R. F. Baumeister in K. D. Vohs (ur.), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (str. 357-372). New York: The Guilford Press.
18. Sanda, S. (2007). Odkrivanje avtomatskih misli. V: N. Anić in P. Janjušević (ur.), *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II* (str. 116-130). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
19. Simončič Tonkli, M. (2007). Cilji in načrt terapije. V: N. Anić in P. Janjušević (ur.), *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II* (str. 71-78). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
20. Živčič-Bečirevič, I. (2009). *Praktikum iz vedenjsko-kognitivne terapije I in II, interno gradivo*. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.