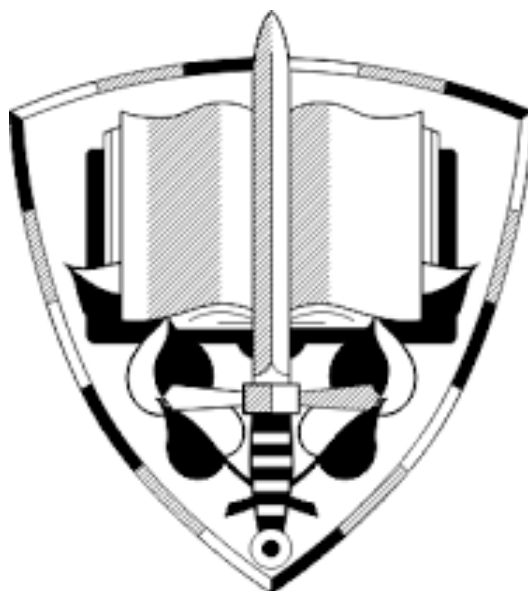


UNIVERZITA OBRANY
Fakulta vojenského leadershipu
skupina behaviorálních věd

PSYCHOLOGIE
PRO VZDĚLÁVÁNÍ
VOJENSKÝCH PROFESIONÁLŮ



PhDr. Mgr. Bohumil Ptáček
PhDr. Radek Mitáček, Ph. D.
plk. Ing. Jan Zezula, Ph.D.

Poděkování plk. PhDr. Jiřímu Klose,
plk. PhDr. Marku Novému,
plk. Ing. Milanovi Markovi,
doc. PhDr. Jiřímu Danovi
za kritické připomínky a rady.

Obsah

Úvodem.....	6
Velitel jednotky.....	8
Kapitola 1.....	14
Psychologie.....	14
Předmět psychologie.....	16
Psychika.....	16
Smyslové ústrojí člověka, jeho skladba a funkce.....	19
Psychické stavy.....	24
Kapitola 2.....	30
Osobnost člověka.....	30
Struktura osobnosti člověka.....	34
Paměť.....	37
Pozornost.....	39
Metodologie v psychologii.....	43
Kapitola 3.....	48
Zátěž.....	48
Panika.....	63
Kapitola 4.....	68
Základy sociální psychologie.....	68
Komunikace.....	72
Kapitola 5.....	78
Základy pedagogické psychologie.....	78
Kapitola 6.....	90
Psychologie práce.....	90
Klíčové kompetence.....	93
Seznam doporučené studijní literatury.....	95

Anotace

Učební text obsahuje základní informace z oblasti psychologie. Obsahově je zaměřen pro studenty vojenských oborů jako pomůcka pro utváření vlastního přístupu k pracovním povinnostem v řídicích funkcích u vojenských útvarů i mimo ně.

Zvláště pro velitele má znalost psychologie význam pro orientaci v projevech, jednání a reakcích lidí, kteří tvoří množinu osob, se kterou je velitel v každodenním kontaktu, komunikuje s nimi, velí jim, učí je vybraným činnostem, organizuje jejich činnost a současně řeší různé problémy, včetně osobních.

Obsahem příručky je stručný popis vývoje a utváření předmětu psychologie a jejich aplikovaných forem, které jsou nezbytné pro orientaci v projevech a vztazích člověka ve specifickém vojenském prostředí. Jsou uvedeny některé zásady pedagogické práce, jejichž znalost je pro každého velitele nezbytná při výchově a vzdělávání podřízených a utváření jejich potřebných vědomostí, znalostí a dovedností pro výkon služby.

Prohloubení vědomostí studiem doporučených literárních titulů s obsahem vztahujícím se k dané problematice je nutným dalším krokem k vytvoření vědomostí, které by studenti (nejen) vojenských oborů měli zvládnout. Samozřejmostí je účelné propojování teoretických znalostí s praktickými dovednostmi, které posluchač získá na cvičeních, seminářích a v praxi, kterou postupně jako součást přípravy bude absolvovat.

Klíčová slova

Didaktické zásady vzdělávání dospělých, komunikace, motivace, osobnost a její formování, profesionální voják, psychické procesy, psychické stavy, psychologie práce, sociální psychologie, struktura osobnosti, vedení lidí, vývoj psychologie, zátěž a krize.

Annotation

Teaching text contains basic information from the field of psychology. Its content is aimed for students of military disciplines as a tool for shaping their approach to the job duties in management positions at military units and other. Especially for commanders the knowledge of psychology has significance for the speeches, actions and reactions to people who form a group of persons with whom the commander is in daily contact, communicates with them, commands them, teaches them certain activities, organizes their activities and simultaneously deals with various issues, including personal matters.

The contents of the manual is a brief description of the development and formation of the subject of Psychology and their applied forms, which are necessary for orientation in speeches and human relations in the specific military environment. There are some principles of teaching and knowledge essential for each commander in the training and education of their subordinates and shaping their education, knowledge and skills to perform their service.

Deepening of knowledge by recommended literature study relating to this issue is the necessary step in the creation of knowledge that (not only) students of military branches should be able to handle. Of course, it is efficient to link theoretical knowledge with practical skills that students get at seminars, workshops and in practice they take part in during their professional preparation.

Keywords

Commander, communication, development psychology, didactic principles of adult education, leadership, mental processes, mental states, motivation, personality and its formation, professional soldier, social psychology, stress and crisis, structure of personality, work psychology.

ÚVODEM

Setkání s pojmy a vlastním obsahem psychologie vyvolává u mnoha nepoučených lidí pocit nejistoty a případně nedůvěry, neboť mají ze samotného názvu předmětu pocit ohrožení svého vědomí o svých schopnostech či samostatnosti. Pojmenování oboru se mezi lidmi často zaměňuje s předmětem psychiatrie a to v obecném pojetí hraničí s označením projevů daného člověka jako jiné, zvláštní. Případně má jedinec obavy, aby nebyl sám se svým jednáním označen jako „nenormální“.

Každá lidská činnost je projevem samostatně reagujícího a myslícího jedince a je založena na míře dispozic a schopností, které mu příroda dala. Umožňuje mu konkrétním způsobem prezentovat svoji osobnost vůči svému okolí, řešit situace a problémy života. Studium podstaty funkcí lidského jednání je významným krokem k tomu, aby předmět psychologie nebyl chápán jako něco imaginárního nebo nadbytečného, nýbrž jako cesta k poznání podstaty lidského chování.

Posuzování činnosti druhých lidí je srovnáváním s obecně platnými a zažitými akty či projevy, které jsou pro nás přijatelné vzhledem k jejich univerzálnosti či návyku. Jakákoliv odchylka od těchto „standardů“ je signálem a upozorněním, že je něco v nepořádku, případně již na hraně normy či za její hranicí. Vzniká pak otázka, proč nás daný projev zaujal, když je pro sledovaného jedince naprosto normální a běžnou reakcí na podnět, který jsme sami nepostřehli.

Na tyto postřehy z běžného života poskytuje odpověď studium psychologie a jejího předmětu. Obsahem psychologie je zkoumání poměrů mezi představami a pocity jedince, které ovlivňují vztahy mezi lidmi. Vlastní projevy mohou sjednocovat, anebo rozdělovat jejich reakce v podstatě na stejné či podobné podněty.

Položíme-li otázku sami sobě, proč je naše reakce na nějaký podnět v časové prodlevě odlišná, dostáváme zásadní odpověď o funkci naší psychiky. Úroveň prožívání, hodnocení a následného jednání je založena na schopnostech vnímání aparátu, který jsme si do života přinesli a který nás životem provází. Úroveň naší psychiky je výsledkem mocnosti genetického potenciálu, který vytváří podmínky rozvoje centrální nervové soustavy s navazujícími funkcemi lidského organismu. Je žádoucí, abychom se podrobněji seznamovali se strukturou naší osobnosti, která ovlivňuje naše reakce v dané situaci. Schopnost sebehodnocení a sebekontroly nám umožňuje reagovat na vlastní rozhodování v míře, která je v daném okamžiku potřebná a žádoucí.

Podle Marie Fürst (1997) tak poznáme základní obrysy vědy, která se zabývá jak naší osobou, tak osobami jinými a jejich vzájemnými vztahy. Člověk se v těchto souvislostech projevuje jako komplexní, otevřená a do jisté míry rozporná bytost, kterou nelze jednou provždy pojmově určit, ale jde rozpoznávat její základní charakteristické rysy, kterými ovlivňuje své jednání a současně vytváří vztahy k druhým lidem.

Psychologie se v letech svého formování a rozvoje stala vědou, která je velmi komplexní a tvůrčí v mnoha oblastech lidské činnosti. Její dílčí podskupiny umožňují využití v oblastech pedagogiky, medicíny, policejní práce, vojenství, ekonomice, v sociálních činnostech a řadě dalších oborů. Například má nezastupitelné místo v posuzování pracovních dispozic při volbě povolání v dopravní psychologii, při vstupu do služeb armády apod.

Žádný člověk není naprosto dokonalou bytostí a proto je potřebné tuto skutečnost chápat v širších souvislostech. Možné problémy, které mohou v procesu spolupráce

nastat, musí být včas poznány a řešeny. K lidské podstatě patří snaha stát se lepším. Odrazovým můstkem k nápravě je jediné cesta sebepoznání, která je někdy velmi těžkým úkolem. Obvykle na sebe nahlížíme shovívavěji a v lepším světle, než jací skutečně jsme. A psychologie, jako metoda objektivního poznání člověka je jednou z cest, jak svého cíle – zdokonalení se – dosáhnout. Znalost předmětu psychologie a jeho obsah umožňuje člověku rozšířit kapacitu osobních dispozic a poznatků, které následně může využít na své cestě životem i v pracovní činnosti.

Zvláštního významu nabývá psychologie pro pracovníky v řídicích a vedoucích funkcích, kteří prezentují své schopnosti vůči podřízeným pracovníkům ve všech odvětvích lidské činnosti, armádu nevyjímaje. Nejde jen o řízení a organizaci práce, ale o pochopení vzájemných vztahů v kolektivech, které svým výkonem a spolehlivostí ovlivňují dosahování žádoucí kvality práce. Znalost funkcí lidské psychiky je tak nedílnou součástí kompetence každého velitele.

V Brně, srpen 2016

Bohumil Ptáček
Radek Mitáček
Jan Zezula

VELITEL JEDNOTKY

Charakteristika vojenské činnosti, přes její specifika, je ve svých základech a svojí podstatou stejná jako jiné sociální činnosti. Příslušník armády – voják působí v prostředí, které je:

- institucí přísně centralizovaně řízenou s hierarchickou organizační strukturou;
- specifickým sociálním prostředím s vlastním sociálním rozvrstvením;
- organizací s dominancí formálních vztahů mezi lidmi nad vztahy neformálními;
- bojovou skupinou připravenou plnit úkoly (jednotkou, útwarem atd.).

Uvedené skutečnosti ovlivňují procesy vedení a řízení a je potřebné průběžně zkoumat činnost, dopady a projevy práce velitelů ve všech možných podmínkách. V armádě je nositelem sociálního řízení především velitel. Jeho osobnost zásadně ovlivňuje průběh i výsledky sociálního řízení a současně i úspěšnost této činnosti. Činnost organizace a řízení procesů podmiňuje řada objektivních i subjektivních faktorů, především soulad vlastností, schopností a znalostí velitele s nároky a požadavky konkrétního úkolu činnosti i jeho autorita, kterou si vybuduje v jednotce.

Za základní objektivní podmínky úspěšnosti v řídicí činnosti velitele lze považovat především osobnostní předpoklady, odborné znalosti a osobní motivaci. Tyto musí kreativním způsobem průběžně rozvíjet a schopností sebereflexe je upravovat, případně měnit v situaci, která vyplyne z jeho kritického sebehodnocení. Požadované vlastnosti lze označit jako zásadní kompetenční potenciál každého velitele.

Některé zásadní nároky na osobnost velitele:

- společenská odpovědnost, znalost vlastní sociální role a její převzetí;
- všeobecný kulturní přehled, morální zásady a hodnoty;
- odbornost, cílevědomost, vytrvalost, soustředěnost, odolnost v zátěži, soudnost;
- ovládání metod a technik vedení lidí (komunikační dovednosti);
- schopnost účinně ovlivňovat lidi (motivovat, stimulovat a hodnotit);
- schopnost využívat základy psychologie, pedagogiky a sociologie vztahující se k přípravě a vedení lidí v boji;
- akceptace informovanosti o aktuální situaci, schopnost rozhodnout se, vzít na sebe riziko rychlé reakce.

Z výše popsaných nároků na velitele, pak vyplývá „Základním řádem ozbrojených sil České republiky“ právní ukotvení.

Velitel jednotky je služební orgán, který je služebně zařazen k velení osádce, obsluze, roji, družstvu, skupině, četě, rotě, baterii nebo centru. Podstatnými znaky velitele jsou **nedělitelná pravomoc velitele, odpovědnost a osobní iniciativa**.

Pravomoc velitele je charakteristická tím, že je sám oprávněn a povinen v rozsahu své působnosti vydávat rozkazy, stanovovat a činit opatření a využívat takové prostředky v mezích zákonů a vnitřních předpisů MO, které uzná za nutné, vhodné a dostačující ke splnění úkolu.

Odpovědnost velitele vyplývá z povinnosti splnit stanovený úkol s minimálními ztrátami na živé síle, technice a materiálu.

Osobní iniciativa je způsob jednání vyplývající z vlastních podnětů, kdy v mezích své pravomoci a rozkazů, které velitel obdržel od nadřízeného, volí samostatně

a uvážlivě nejvýhodnější způsoby splnění úkolu. Je to takový způsob jednání, kdy se velitel k nejvýhodnějšímu způsobu splnění úkolu v rámci celku rozhodne samostatně.

Velitel jednotky má pro každé služební zařazení stanoveno jeho nadřízeným rozsah odpovědnosti, povinností a kontrolní činnosti. V obecné rovině každý **velitel odpovídá zejména** za:

- připravenost, bojovou a mobilizační pohotovost podřízené jednotky;
- správné používání podřízené jednotky;
- přesné a včasné splnění uložených úkolů;
- morální stav jednotky;
- úroveň a efektivnost vzdělávání, výchovy a výcviku u jednotky;
- udržování výbroje, ostatní techniky a dalšího materiálu ve správném technickém stavu a jejich zabezpečení proti ztrátám, rozkrádání a zneužívání;
- materiální, technické, zdravotnické, ubytovací, stavební a finanční zabezpečení;
- efektivní využívání přidělených prostředků a dodržování stanovených norem a limitů;
- dodržování zákonnosti, respektování práv a oprávněných zájmů podřízených;
- dodržování zásad ochrany utajovaných informací;
- bezpečnost a ochranu zdraví;
- požární ochranu;
- ochranu kulturních hodnot;
- ochranu životního prostředí;
- vytvoření podmínek pro kolektivní hygienu podřízených;
- využívání iniciativy podřízených;
- udržování přísné vojenské kázně, ustrojenosti a pořádku.

Z odpovědnosti velitele jednotky pak vyplývá průběžné a samostatné plnění zejména těchto povinností:

- znát skutečný stav jednotky, činit veškerá opatření ke zvyšování její připravenosti, mobilizační pohotovosti a k jejímu zabezpečování vším potřebným;
- znát morální a odborné kvality svých podřízených;
- znát bojové možnosti podřízené jednotky;
- organizovat a řídit vzdělávání (vysíláním podřízených do kariérových a odborných kurzů), výchovu a výcvik u jednotky;
- udržovat přísnou vojenskou kázeň, ústrojní kázeň, pořádek a rázně zakročovat proti jednání narušujícímu připravenost a vzájemné vztahy podřízených;
- vybírat, rozmisťovat a zařazovat podřízené do funkcí a zabezpečovat optimální podmínky pro předání a převzetí funkcí zejména spojených s hmotnou odpovědností;
- podněcovat, prosazovat a využívat iniciativní účast podřízených na přípravě rozhodnutí, rozkazů a při výkonu plnění úkolů a služby;
- prosazovat opatření k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, zásady ochrany životního prostředí a majetku;
- předcházet škodám a ztrátám a při jejich vzniku je včas a důsledně řešit;
- v rozkaze nejméně jednou za výcvikový rok nebo neprodleně při změně přidělení upřesnit rozdělení objektů u jednotky a vytvářet podmínky k zabezpečování jejich údržby a provozuschopnosti;

- spravedlivě hodnotit práci podřízených, oceňovat příkladné činy a nesmlouvavě postihovat (v případě, kdy to přesahuje jeho pravomoc předat nadřízenému) porušování zákonů, kázně a neplnění úkolů;
- soustavně zvyšovat svou odbornou připravenost a prosazovat zavádění nových a progresivních forem a metod vedoucích ke zvyšování vojenského mistrovství podřízených, zdokonalovat metody velení a pečovat o růst odborné a metodické připravenosti podřízených;
- stanovit hlavní úkoly pro získávání poznatků a využívání zkušeností, organizovat sběr, vyhodnocení a využívání poznatků a identifikovaných zkušeností z přípravy a reálné bojové činnosti podřízených;
- prohlubovat morální a vojensko-občanskou výchovu a prosazovat dodržování demokratických a humánních principů výstavby armády;
- při velení využívat návrhů a připomínek podřízených, hodnotících orgánů, agentur, sdružení a odborových orgánů a o učiněných opatřeních je informovat;
- udržovat styk s orgány veřejné správy v rozsahu stanoveném nadřízeným;
- podávat nařízená hlášení nadřízenému.

Z výše uvedené odpovědnosti a povinností velitele jednotky pak vyplývají i opatření ke kontrolní činnosti (pravidelné, periodické a namátkové), které velitel realizuje zejména k včasnému zjištění reálného stavu u jednotky. Obsah kontrolní činnosti velitele jednotky je zaměřen zejména na:

- stav výzbroje, zbraní, ostatní techniky a materiálu jednotky, jejich úplnost a připravenost;
- stav přidělených parkových a ostatních prostorů a zařízení, včetně učebně-výcvikové základny;
- úroveň výcviku, jeho materiální zabezpečení a dodržování pravidel bezpečnostních opatření, opatření požární ochrany, ochrany životního prostředí;
- stav všestranného zabezpečení a péče o podřízené;
- výkon služby příslušníků jednotky v posádkové a útvarové směně.

Výše uvedené povinnosti velitel jednotky realizuje pomocí typických činností, jako je vedení, řízení a zdokonalování podřízených a jednotky jako celku.

Vedení je cílevědomý proces ovlivňování vojáků tak, aby jejich činnost úspěšně naplnila stanovené cíle. Vedení zahrnuje komunikaci s podřízenými, jejich motivování ke splnění úkolů a rozhodování o způsobu plnění úkolů při určování správného směru, tempa a při účelném, efektivním a hospodárném využití zdrojů.

Řízení je cílevědomý proces usměrňování činností vojáků k naplnění stanoveného cíle. Řízení v sobě zahrnuje činnosti plánování, organizování, přikazování, koordinování, kontrolu a vyhodnocování.

Zdokonalování je cílevědomý proces, při kterém dochází k rozvoji vědomostí, návyků a dovedností podřízených, k jejich dalšímu odbornému vzdělávání a budování úspěšné jednotky jako celku.

Delegování pravomoci je proces velení a řízení, pomocí kterého velitelé delegují některé své pravomoci nebo výkon plněných úkolů (jejich částí) na jiné příslušníky útvaru (zařízení). K tomu jim vytvářejí podmínky k jejich realizaci a splnění. Delegování pravomocí umožňuje veliteli soustředit se na plnění hlavních úkolů velitele a podporuje iniciativu, aktivitu a profesní růst podřízených.

Z toho vyplývají jednoznačné povinnosti velitele, se kterými je potřeba se v době přípravy na budoucí služební zařazení u AČR podrobně seznámit, tzn. získat vědomosti, návyky a dovednosti, jinak řečeno kompetence a to z pohledu psychologie jako vědy zejména sociální kompetence.

Předložený studijní text je sestaven jako návod přístupu k osvojení si těch kompetencí, které jsou součástí práce každého velitele, jehož práce spočívá v návaznosti na činnost dalších lidí.

Předmět psychologie je třeba pojmut jako způsob porozumění procesům vlastního prožívání, myšlení, jednání, starostí i radostí. Pokud poznáme sami sebe, jsme připraveni a schopni porozumět i jednání a chování jiných lidí, v tomto případě kolegů-studentů a v budoucnosti i svých podřízených, se kterými každý začínající velitel se postupně seznamuje a je schopen je řídit.

Vlastní předmět psychologie se formoval poměrně dlouho a jeho význam spočívá ve faktu, že se týká všech živých organismů a vymezuje specifické schopnosti a dispozice lidí, kteří se z ostatní živé přírody vyčleňují schopností myslet a mluvit.

V podmínkách vojenského kolektivu vytváří meziosobní vazby sociální prostředí, které má významný podíl na utváření a rozvoj meziosobních vztahů. V konkrétní činnosti je faktorem ovlivňujícím spolu s individuálními psychickými dispozicemi jednotlivců akceschopnost plnit společné úkoly.

Budoucí velitelé musí proto v průběhu své přípravy na vojenskou činnost přistupovat s vysokou odpovědností, náročností, a snažit se co nejlépe zvládnout odbornost. Vytvářet tak postupně odpovídající podmínky pro získání vědomostí a návyků, které budou ve své práci potřebovat.

Proč by měl velitel znát psychologii?

Složitost soudobého boje, vysoké požadavky na obsluhu techniky a sladěnost vojenských jednotek, nedovolují spoléhat na to, že ke psychickému zodolnění vojáků a velitelů, jejich psychickému vyzrání dojde až v průběhu ozbrojeného konfliktu. Hlavní předpoklady úspěšné bojové činnosti se rodí v procesu všestranné přípravy, jehož neoddělitelnou součástí tvoří psychologická příprava.

Její význam je dán změnami v charakteru bojové činnosti, novými způsoby vedení boje, v důsledku kvalitativních změn v konstrukci a účinnosti zbraňových systémů a vojenské techniky vůbec a v současnosti také aktuální mezinárodní politickou situací. Všechny vyjmenované činnosti jsou produkcí činnosti člověka a vývoj jeho myšlení a jednání tvoří oblast zájmu předmětu psychologie.

Nutnost věnovat zvýšenou pozornost psychické regulaci chování vojáků vyplývá ze zvýšení požadavků na spolehlivost jejich poznávacích procesů a na schopnost řešit problémy ve zkrácených časových lhůtách, často při nedostatku nebo omezení potřebných informací. Prostředky nepřítelů se v současnosti vyznačují stále silnějším působením na emocionální stránku osobnosti vojáků.

Výsledné chování v boji je tak ovlivněno souvislostmi projevů působnosti vnějších vlivů a vnitřních podmínek, které výrazně ovlivňují dispoziční stránku jedince. Základní psychologický přístup k systému přípravy vojáka na boj je tedy nutným a nezastupitelným faktorem, který však musí být průběžně a hlavně pružně přizpůsobován daným aktuálním podmínkám.

Úkoly psychologické přípravy vojáků mohou úspěšně plnit pouze velitelé, kteří mají kromě své vojenské odbornosti současně odpovídající znalosti předmětů psychologie, pedagogiky a sociologie. Tím, že věnují důslednou pozornost komplexnímu výcviku podřízených, současně uplatňují svoji tvořivost a praxí ověřené zásady psychického zocelování vojáků. Vytvářejí tak situace, které jsou blízké bojové skutečnosti, nepřipouštějí ulehčování a zjednodušování podmínek výcviku a obohacují jej o neočekávané a nové prvky. Za současného objektivního posuzování činnosti jednotlivců, jejich spravedlivého hodnocení a ukazování na případné nedostatky vytváří upevnění požadovaných a nutných vědomostí a návyků, které jsou pro vedení současných forem boje nezbytné.

Schopnost velitelů plnit uvedené úkoly v praxi je podmíněna jejich odbornou a komplexní přípravou v průběhu studia, která zahrnuje i prvky navazujících věd (psychologie, sociologie, pedagogiky aj.) a tvoří tak potenciál každého jednotlivce jako soubor nezbytných vědomostí, dovedností a návyků, které může ve své práci využívat. Společně s osobním přístupem k sebevýchově a sebezvzdělávání v průběhu celé vojenské kariéry jsou zdrojem k racionálnímu řešení situací, které přináší náhody, sám život a vývoj společnosti.

Praxe potvrzuje se, že zejména mladí velitele jsou lépe připraveni na ovládání zbraní a bojové techniky než na vedení podřízených, zvláště pak v náročných podmínkách spojených s nadměrnou zátěží. Je potřebné je vybavit znalostmi, které nejsou jen teoretickým poučením, ale hlavně praktickým návodem pro jednání v situaci, která není obvyklá, je převážně nečekaná, rychlá svými důsledky a projevy značně variabilní a zátěžová. Tyto situace jsou navíc charakteristické různými projevy dopadů na prožívání všech účastníků a vyžadují proto specifické formy přístupu, rychlé a rozhodné jednání a hlavně odpovídající komunikaci.

Formování osobnosti velitelů i jejich prostřednictvím i podřízených je závislé na záměrně působících činitelích, tedy procesu výchovy a učení ve škole, tak na působících faktorech konkrétního prostředí u útvaru, ke kterému po skončení teoretické přípravy nastoupí. Je prokázáno, že úroveň daného útvaru může výrazně ovlivnit profesní i osobnostní stránku každého mladého velitele a vytvořit dobré předpoklady k upevnění psychické připravenosti velitelů i jejich podřízených.

Autorita velitele

Podstatný rozdíl mezi autoritou a mocí spočívá v tom, že autoritě se člověk podřizuje dobrovolně, protože uznává jejího nositele, váží si ho. Je to současně projev uznání velitele jako leadera, kdy podřízení uznávají jeho chování a rozhodování jako racionální způsob řešení dané situace, s tímto souhlasí a jsou motivováni daný úkol splnit. Svými morálními kvalitami a jednáním musí být velitel svým podřízeným příkladem. Vede je k samostatnosti, rozvoji zdravé iniciativy a odpovědnosti. Je spravedlivý při hodnocení jejich práce.

V opačném případě, kdy je využíváno jen formální moci se člověk podřizuje nedobrovolně, z donucení a jen proto, že ten, kdo je jeho představeným má k dispozici donucující prostředky, jimiž si může chování podřízených vynutit (v krajním případě ho existenčně i fakticky zničit).

Podpora autority velitele formou interpersonálních vztahů předpokládá:

- propojení jeho formální a neformální pozice v jednotce;
- racionální styl řídicí práce, odpovídající podmínkám působení jednotky;

- uvědomělou ochotu vojáků podřídit se veliteli;
- optimální způsoby rozhodovacích procesů velitele v dané situaci a prostředí.

Téma pro cvičení:

1. V čem spočívají **podstatné znaky činnosti velitele jednotky**.
2. Které jsou **typické a potřebné vlastnosti velitele jednotky**.
3. Objasněte, proč musí **velitel jednotky znát základy aplikované psychologie**.

KAPITOLA 1

PSYCHOLOGIE

Vývoj základních směrů psychologie

Člověka vždy zajímaly otázky vztahující se k prožívání situací, v nichž se nachází a také chování lidí v jeho okolí a jejich projevy. Postupně poznával rozdíly v chování svém i druhých lidí, které sledoval a pozoroval. Od primitivního vysvětlování těchto projevů postupně dospěl do stádia, kdy postupný rozvoj věd mu dal odpovědi na jeho otázky a dovolil nahlédnout do podstaty jevů pomocí systematického rozboru chování jedinců. Vývoj psychologie je poznamenán filozofickými názory v počátku svého formování, na přelomu 19. a 20. století pak vznikem základních psychologických směrů, jimiž jsou např. behaviorismus, gestaltismus, humanistická psychologie, psychoanalýza, fenomenologická psychologie, analytická a individualistická psychologie, transpersonální psychologie a kognitivní psychologie. (Nakonečný, 1997).

K nejvýznamnějším událostem vývoje psychologie je informativně uvedeno několik základních směrů a významných autorů:

První psychologickou laboratoř na světě, Lipsko, 1879. WUNDT, Wilhelm Max (1832 – 1920), německý fyziolog, psycholog a filozof, otec německé experimentální psychologie.

Raný behaviorismus. J. B. WATSON (1913) a jeho komparativní pozorování. **Neobehaviorismus**, intervenující proměnná, teorie učení: THORNDIKE – instrumentální podmiňování, TOLMAN – kognitivní teorie učení, HULL – učení a motivace, SKINNER (1981) podnětové situace.

Gestaltpsychologie – tvarová psychologie WERTHEIMER, Max (1880-1943), KÖHLER, Wolfgang (1887-1967), KOFFKA, Kurt (1886-1941). Zákony tvarové psychologie. Gestaltistické teorie učení.

Topologická psychologie, dynamická teorie osobnosti. LEWIN, Kurt, GOLDSTEIN, Kurt Jejich poznatky pozitivně ovlivnily další rozvoj psychologie.

Psychoanalýza. FREUD, Sigmund (1856-1939), princip přísného determinismu organismu je energetický zdroj. Teorie psychosexuálního vývoje. Etapy Freudova díla: afekt-trauma a mechanismus konverze, topografický model lidské psychiky a výklad snů, strukturální model psychického aparátu – vývoj ega a superega. Pud smrti.

Další vývoj psychoanalýzy. Ego psychologie: A. Freudová a její pojetí obranných mechanismů, H. Hartmann, adaptace, neutralizace, nekonfliktní sféra ega. HORNEYOVÁ, Karen, neurotické postoje...

FROMM, Erich – rozpory lidské existence, pojetí charakteru a jeho poruchy, typy lásky.

Fenomenologická psychologie. Její filozofická východiska – HUSERL, Edmund, KIERKEGAARD, HEIDEGGER. Srovnání evropského a amerického proudu fenomenologické psychologie.

Humanistická psychologie. Nedirektivní psychoterapie. MASLOW, Abraham Harold, MAY, Rollo, ROGERS, Carl Ransom, Logoterapie Viktora Emila FRANKLA.

Kognitivní psychologie. Představuje vztahy mezi procesy, kterými jsou vjemy měněny, redukovány, zpracovávány, ukládány, vyvolávány a používány. *Originál: "refer[ing] to all processes by which the sensory input is transformed, reduced, elaborated, stored, recovered and used"* (Cognitive Psychology, 1967).

Kognitivní psychologie je považována za jeden z nejvýznamnějších směrů v současné psychologii. Zdůrazňuje důležitost **poznávacích procesů** v lidské psychice a chování a zaměřuje se na jejich studium (tedy studuje nikoliv psychické stavy, ale procesy, jimiž člověk poznává sebe samotného a okolní svět).

Kognitivní psychologie chápe lidskou psychiku jako **systém zpracování informací**. Zkoumá takové procesy, jako je **smyslové poznávání, představivost, fantazie, myšlení, včetně usuzování, rozhodování a řešení problémů, paměť a učení**; její výzkum také zahrnuje schopnost abstrakce, řeči a pozornosti. V souvislosti s informacemi řeší otázku pamětných stop, kapacity mozku, umělé inteligence. **Má nezastupitelné místo v systému přípravy vojenských profesionálů, hlavně při formování osobnostních vlastností a vytváření klíčových kompetencí velitelů a manažerů. Současně napomáhá k rozvoji osobnostních dispozic budoucích velitelů pro práci s lidmi.**

PŘEDMĚT PSYCHOLOGIE

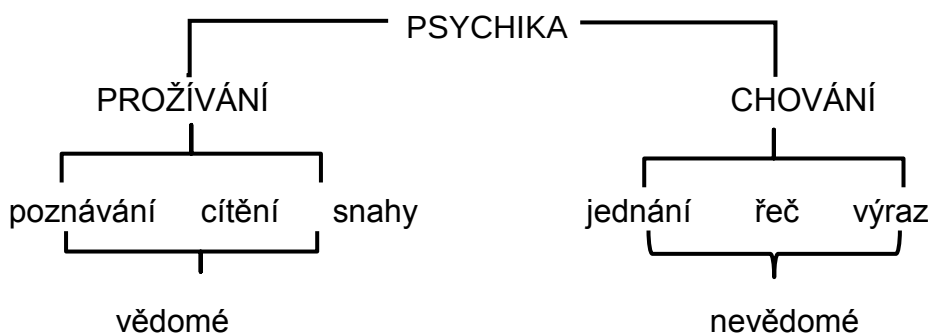
Předmětem psychologie je prožívání a chování živých bytostí, které je v podstatě určováno přírodním prostředím a u člověka prostředím společenským. Formování názoru o předmětu psychologie v procesu vývoje zaznamenalo mnoho různých výroků, protože různí autoři své představy o samotné podstatě předmětu formulovali na základě poznatků ze své práce při pozorování různých projevů zkoumaného objektu. Výsledkem obecně přijatelným je názor, že lze předmět psychologie vyjádřit jako vzájemnou propojenost prožívání, chování a jednání.

PSYCHIKA

Duševní život je považován za zvláštní projev nervové soustavy člověka, zvláště nervstva centrálního – především mozku. Nositelem duševního života je však organismus jako celek. **Lidská psychika** – je systém organizace psychických jevů, které

1. jsou funkcí mozku,
2. formují se ve společnosti, zvláště působením výchovy,
3. umožňují člověku poznávat svět a působit na něj.

V podstatě jde o jednotu prožívání a chování, které vyjadřuje jednotu psychologických a biologických projevů daného jedince. Vzájemné funkce je možné sestavit do schématu:



Obrázek 1: Schéma psychiky [zdroj: vlastní]

Činnost nervové soustavy a mozku je základem psychiky, psychické jevy jsou jejími funkcemi. Například při nedostatečné výživě, při nedostatku kyslíku nebo při některých onemocněních se mění stav mozku, a tím i nálada člověka, **zhoršuje se jeho pozornost při práci a při učení, jeho vnímání a myšlení.**

Psychické jevy se formují ve společnosti, zvláště působením výchovy. Vnímání a myšlení dítěte se rozvíjí při hrách s rodiči, učitelkou, s druhými lidmi. Také láska a nenávisť i ostatní city se formují ve styku s lidmi. **Morální charakter se utváří pod vlivem výchovy, kolektivu, společnosti. Psychické jevy umožňují poznávat svět a působit na něj.** Aby člověk mohl dobře vykonávat svoji práci, musí umět dobře vnímat a přemýšlet, potřebuje vědomosti a schopnosti, vytrvalost a odpovědnost. To vše jsou psychické jevy. Ty však jsou v nezbytné míře i pro tak zdánlivě jednoduché a nenáročné činnosti, jako je například chůze po ulici, úklid bytu. V průběhu života – zvláště v dětství se psychika značně mění. Vlivem dobré výchovy a dalších

podmínek se rozvíjí a zdokonaluje, při nedostacích ve výchově a v nevyhovujících životních podmínkách se její vývoj zpomaluje nebo i narušuje.

Základní psychické jevy

1. Psychické obsahy: Je to způsob, nebo forma, jakou naše psychika znázorňuje vnější i vnitřní realitu. Jsou vnitřní obrazy - modely, vnějšího světa.

2. Psychický proces je určitý děj nebo sekvence psychických operací, při nichž určitý psychický subsystém přechází z výchozího do konečného stavu. Je to proces, který vede ke vzniku psychických obsahů.

Psychické procesy jsou nejdynamičtější složkou psychiky. Průběh poznávání okolního světa je doprovázen prožíváním poznávaného, které vede ke vzniku emocionálních (citových) procesů.

Emoce jsou významné především v hodnotící činnosti. Signalizují, zda se má člověk přiblížit k předmětu, nebo se mu vyhnout. Při realizaci aktu přiblížení nebo vyhnutí sehrávají důležitou úlohu procesy volní. Propojení mechanismu emocí a vůle má specifický význam zejména pro regulaci chování a jednání v zátěžových situacích. Například: *člověk v kritické situaci pozná hrozící nebezpečí a zmobilizuje veškerou sílu své vůle k tomu, aby překonal ochromující strach, který mu brání v pohybu, v útěku, v sebezáchráně.*

Dělení psychických procesů

Poznávací procesy, které jsou pro člověka zdrojem informací o okolním světě i o stavu vlastního organismu. Člověk vnímá okolní předměty a jevy, uchovává si v paměti, co prožil a časem se v průběhu vývoje a vrůstání do společnosti – socializace, naučil, dovede si vytvářet nové představy o věcech a jevech na základě předchozího poznání a zkušenosti, přemýšlí, sděluje své poznatky pomocí řeči. Posloupnost a na sebe navazující proces: **vnímání – představivost – fantazie – paměť – učení – pozornost – myšlení – řeč.**

Emocionální – citové vlivy založené na prožívání rozmanitých emočních a citových vztahů mají vliv na uchování jevu v paměti člověka.

Motivační a volní – člověk řídí své chování určitými zásadami, stanoví si určité cíle, překonává překážky.

Psychický stav – základní naladění – př. *nálada, soustředěnost, afekt, ...* Pociťujeme jej spíše introspektivně. Je to pozadí, na kterém probíhají psychické procesy a vytvářejí se psychické obsahy. Je to dočasné, nebo trvalé nastavení lidské psychiky: např. dočasné – *únava*, trvalé – *otázka*.

Dvě dimenze psychiky

1. Prožívání

Prožívání je to, co si člověk ze svého duševního **života uvědomuje** – vnitřní zážitky, touhy, plány, přání). Vědomí je ta oblast, ve které prožíváme.

Prožívání v oblasti:

- poznávání,
- citové,
- snahové – motivační.

2. Chování

Jakákoliv aktivita živých bytostí, kterou lze pozorovat, zaznamenat nebo měřit. Nejjednodušší jednotkou chování je reakce, tj. odezva organismu na určitý podnět. Chování je tedy **souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu, včetně řeči a mimiky.**

Každá činnost člověka předpokládá odraz objektivní reality. Psychický proces umožňuje vznik psychického obrazu ve formě počitků, vjemů, myšlenek, představ apod., jenž vystupuje v úloze nejen gnostického (poznávacího) děje, ale i regulátora činnosti a chování. Psychická stopa události se v psychice uchovává, obohacuje, rozšiřuje a projevuje ve formě vědomostí, poznatků, zkušeností apod., což umožňuje vědomou regulaci chování a činnosti a současně je zdrojem – modelem pro využití reakce v podobné situaci v době budoucí.

Téma pro cvičení:

1. Co **je předmětem** psychologie.
2. Jaký je **význam emocí** v životě člověka.
3. Co je obsahem **dvou dimenzí** psychiky člověka a jaký je jejich význam.

SMYSLOVÉ ÚSTROJÍ ČLOVĚKA, JEHO SKLADBA A FUNKCE

Poskytuje centrální nervové soustavě informace o vnějším a vnitřním **prostředí smyslového čidla** (analyzátoru/ů), které snímají z prostředí **podněty mechanické, chemické, tepelné a elektromagnetické**.

Vnímání

Aktivní vztah člověka k vnějšmu světu, tj. aktivní charakter psychického odrazu se projevuje v poznávání vnějšího světa a v jeho měnění podle plánu, který vzniká v hlavě člověka při neustálé interakci s přírodou a společností. Poznání člověka počínaje smyslovou zkušeností vrcholí v abstraktním myšlení, které odhaluje podstatné vztahy mezi předměty a jevy, jejich podstatu i zákony existence.

Čidlo (analyzátor) se skládá se ze tří částí:

1. receptor – buňky s vysokou citlivostí (jsou specializované) rozlišujeme na:

- exteroceptory – podněty z vnějšího prostředí,
- interoceptory – podněty z vnitřního prostředí,
- proprioceptory – podněty ze svalů, šlach a kloubů.

2. dostředivá nervová dráha – zabezpečuje spojení mezi receptory a mozkovou kůrou spojení tvořeno třemi neurony:

- neuron vedoucí vzruch do míchy, prodloužené míchy nebo středního mozku,
- neuron vedoucí vzruch dále do talamické části mozku,
- neuron vedoucí vzruch z talamu do mozkové kůry

Vnímání představuje složitý psychický proces vlivu souhrnu vlastností a částí předmětů či jevů skutečnosti, které bezprostředně působí na smyslové orgány člověka. **Výsledkem procesu vnímání je vjem**, který na rozdíl od počítku odráží předmět jako celek, nikoliv pouze jeho jednotlivé vlastnosti nebo části. Vnímání je podmíněno individuálně – myšlením, pamětí, tj. vědomostmi a minulou zkušeností člověka. Přesnost a správnost vnímání je rozhodující v mnoha profesích.

Čítí

Čítí je nejjednodušší poznávací proces spočívající v odrazu jednotlivých vlastností předmětů a jevů materiálního světa ve vědomí člověka prostřednictvím smyslových orgánů. **Výsledkem procesu čítí jsou počítky**. Vznikají na základě činnosti analyticko-fyziologického ústrojí, tzv. analyzátorů. V závislosti na charakteru podnětové látky vznikají počítky: zrakové, sluchové, čichové, chuťové, kožní, orgánové, tělesného pohybu, tělesné polohy a rovnováhy.

Zrakové vnímání

Orgánem zraku je oko. Oční koule (*bulbus oculi*) je uložena v očníci, otvory v očníci vystupuje zrakový nerv. Bělma – tuhá bílá vazivová blána, vpředu přechází v průhlednou rohovku. Vpředu přechází v **řasnaté těleso** - paprscitý val z hladkých svalů, na něm zavěšena čočka. Řasnaté těleso mění zakřivení čočky. Dále cévnatka vpředu přechází v **duhovku** – kruhový terčík z hladkých svalů, má otvor (**zornice, pupila**).

Zornice se zmenšuje na světle a zvětšuje ve tmě – **zornicový reflex** (centrum střední mozek), upravuje se tím množství světla vcházejícího do oka. Duhovka obsahuje pigmentové buňky, dávají oku barvu (méně pigmentu v oči modré, šedé, více pigmentu - oči zelené, hnědé, černé, u albínů pigment chybí, duhovkou prosvítá červená barva cévnatky). **Sítnice (retina)** – nejvnitřnější vrstva, pozoruje se jako oční pozadí (oranžová až červená barva). Je na ní bělavé místo, kde odstupuje zrakový nerv tzv. **slepá skvrna**. Blízko slepé skvrny je **žlutá skvrna – místo nejostřejšího vidění**.

Sítnice obsahuje fotoreceptory (**tyčinky a čípky**). Tyčinky působí za šera a v noci, nerozlišují barvy. Čípky umožňují barevné vidění za dne. Existují tři druhy čípků (**rozlišují barvy** – modrá, červená, zelená). Nejvíce jsou soustředěny ve žluté skvrně. Sítnice dále obsahuje dvě vrstvu neuronů.

Tyčinky obsahují pigment citlivý na světlo – **rhodopsin**. Aby byl zajištěn dostatek rhodopsinu, je nutná přítomnost vitamínu A v potravě. Jeho nedostatek způsobuje **šeroslepost** (zhoršené vidění za šera). Nerozlišování červené a zelené barvy je **daltonismus**.

Čočka (lens) – průhledná bikonvexní (dvojvypuklá) spojka, pružná, uvolněním tahu závěsných vláken řasnatého tělesa se čočka vyklenuje (akomodace čočky, při pohledu na blízké předměty), při pohledu na vzdálené předměty se oplošťuje. Láme paprsky tak, že se stýkají ve žluté skvrně na sítnici. S věkem pružnost čočky klesá – **stařecká dalekozrakost**. Zakalením čočky vzniká **šedý zákal (katarakta)**. Zvýšený nitrooční tlak způsobuje **zelený zákal (glaukom)**. Pokud má oko krátkou oční osu, obrazy blízkých předmětů se promítají za sítnici, obrazy vzdálených předmětů na sítnici, vidíme dobře na dálku a špatně na blízko = **dalekozrakost**, korekce se děje **spojkami**. Pokud má oko dlouhou oční osu, obrazy blízkých předmětů se promítají na sítnici, obrazy vzdálených předmětů před sítnici, vidíme dobře na blízko a špatně na dálku – **krátkozrakost**, korekce se děje **rozptylkami**. Vada v zakřivení rohovky je **astigmatismus**. **Sklivec** – rosolovitá průhledná hmota vyplňující vnitřní prostor oční koule. **Oční komory** – přední (mezi rohovkou a duhovkou), zadní (mezi duhovkou a čočkou). Jsou vyplněné komorovou vodou.

Přídavné orgány oka

- **okohybné svaly** – příčně pruhované, upínají se na oční kouli (čtyři přímé, dva šikmé), pohybují oční koulí, porucha jejich souhry – **strabismus (šilhavost)**,
- **oční víčka** – chrání oko, mrkáním se zvlhčuje slzami, podkladem víček je kruhový sval oční, vnitřní stranu víček pokrývá tenká blána – **spojivka**, **infekce**, prach nebo prudké ozáření vyvolávají její překrvení – **zánět spojivky**. Na volných okrajích víček jsou řasy, zánět jejich mazových žláz – **ječné zrno**,
- **slzné žlázy** – produkují slzy, zvlhčují oko, chrání před infekcí. Obraz, který se promítá na sítnici je zmenšený a obrácený, centrum zraku – týlní lalok koncového mozku.

Sluchové vnímání

Sluchové počítky

Podnětem pro vznik sluchových počítků je vlnění vzduchu, k němuž dochází chvěním předmětů. K nejčastějším poruchám sluchu patří, vedle úplné hluchoty,

nedoslýchavost, tj. snížená citlivost sluchového receptoru. Často dochází i ke snížení schopnosti určovat výšky tónu. Poruchy zraku a sluchu spolu s poruchami čichového čítí výrazně omezují přísun potřebných informací do vědomí člověka.

Ústrojí sluchové je citlivé na zvukové vlny, orgánem sluchu je **ucho**. Lidské ucho vnímá zvukové vlny v rozsahu frekvencí **20 – 20 000 Hz**. Nejcitlivější je pro tóny v oblasti okolo **1000 – 3000 Hz** (mluvené slovo).

Zevní ucho:

- **boltec** – podkladem je elastická chrupavka, nezasahuje do ušního lalůčku, zachycuje zvukové vlny,
- **zevní zvukovod** – dlouhý 2 – 3 cm, jeho kůže obsahuje mazové žlázy, produkují žlutohnědý ušní maz, vede zvukové vlny k bubínku,
- **bubínek** – průměr 10 mm, tloušťka 0,1 mm, velmi pružný, zvukové vlny ho rozkmitají.

Střední ucho – prostor v kosti spánkové, vpředu spojen **Eustachovou trubicí** s nosohltanem, vyrovnává tlak vzduchu před a za bubínkem.

Střední ucho se skládá ze tří kloubně spojených sluchových kůstek. **Kladívko** leží jedním koncem na bubínku, druhým je spojeno s **kovadlinkou** ta je spojena s **třmínkem**. Sluchové kůstky převádějí kmitání bubínku na předsíňové okénko.

Vnitřní ucho je uloženo v kosti skalní, ohraničeno kostěným pouzdem – **labyrintem**. V něm je **blanitý labyrint**, mezi nimi **perilymfa**. Kostěný labyrint se skládá:

- **předsíň (vestibulum),**
- **tři polokruhové kanálky,**
- **kostěný hlemýžď (cochlea).**

Vnímání zvuku – třmínek rozkmitá předsíňové okénko, rozechvěje se perilymfa, nedojde k posunu krycí membrány proti membráně bazální. Posun vede k nepatrnému ohybu vlásků sluchových buněk. Tento podnět vyvolá jejich podráždění. Vzruchy vedou předsíňohlemýžďovým nervem do spánkového laloku koncového mozku (centrum sluchu).

Ústrojí rovnovážné (statokinetické, vestibulární). Je součástí vnitřního ucha.

Skládá se z:

- **Ústrojí statického (vnímání polohy hlavy)** – je v kulovitém a vejčitém váčku. Zde jsou buňky s vlásky. Vlásky vstupují do rosolovité hmoty s krystalkami uhličitane vápenatého (= **otolity**). Při změně polohy hlavy se vlásky ohýbají, buňky se podráždí.
- **Ústrojí kinetického (vnímání pohybu hlavy)** – je v baňkách polokruhových trubiček. Zde jsou opět buňky s vlásky. Při rotačním pohybu hlavy dochází k pohybu endolymfy, která vychýlí vlásky a buňky se podráždí. Vzruchy z rovnovážného ústrojí jdou nervem předsíňohlemýžďovým do **mozečku**. Informace z rovnovážného ústrojí slouží k udržování vzpřímeného postoje a rovnováhy. Při déletrvajícím dráždění rovnovážného ústrojí může vznikat **mořská nemoc**. Týká se potíží nejen při pobytu na moři, ale i v autě a letadle. Objevují se pocity závratě, žaludeční potíže a zvracení.

Sluchem přijímáme podněty a informace ze svého okolí. **Přílišný hluk může být činitelem při vzniku únavy.** Mezi lidmi existují značné rozdíly ve výkonu pod vlivem hluku, tzn., že lidé jsou k němu různě odolní.

Čichové vnímání

Čichové vjemy vznikají kontaktem plynů a par se sliznicí nosu. **Zajišťují bezpečnost orientace v prostoru, pro člověka** však v souvislosti se stoupající úrovní informovanosti jinými prostředky význam čichu oproti zraku a sluchu značně poklesl. Přesto můžeme říci, že pro výkon specifických činností má čich velký význam, poněvadž na základě čichových vjemů můžeme dokázat **včas postřehnout určité projevy-pachy, např. chemické látky, kouře apod., které svými účinky mohou být nebezpečné a ohrožující.**

Vnímání chuti

Chuťové vjemy *vznikají při kontaktu určité látky s jazykem*. Rozlišujeme čtyři základní chuťové kvality, a to *sladkou, slanou, hořkou a kyselou*. Tyto chuti různě působí na jazyk a mají na jazyce své lokality (např. hořkost vnímáme především kořenem jazyka). Chuť je individuální a je také podmíněna kulturními vlivy. Ve velké míře je ovlivněna právě čichem. Sliznice jazyka vybíhá v **bradavky**, kde jsou **chuťové pohárky** s chuťovými buňkami (chemoreceptory). Na nich začínají nervová vlákna. Chemické látky rozpuštěné ve slinách se dostanou do kontaktu s chuťovými buňkami, které se podráždí. Vzruchy jsou vedeny do temenního laloku koncového mozku. Hrot jazyka: sladko, kořen: hořko, okraje: slano, kyselo.

Hmatové vnímání (taktilní)

Kožní vjemy vznikají na základě dráždění volných zakončení nervových receptorů v kůži. Tato **nervová zakončení rozlišují dotyk a tlak, teplo, chlad a bolest**. Pro každý druh vjemu jsou zvláštní receptory, jejich rozložení na lidském těle není stejné, **nejvíce jich je na bříškách konečků prstů**, nejméně pak na zádech. Citlivé ovládání přístrojů a nástrojů je přímo závislé na informacích, které člověk dostává od hmatových receptorů i od receptorů indikujících síly působící při výkonu jakékoli činnosti.

Termoreceptory a nociceptory

Receptory na teplo a chlad (termoreceptory) a receptory zaznamenávající bolest (nociceptory) jsou velmi jednoduché. Jsou to volná zakončení dostředivých nervových vláken. **Teplo a chlad – nejvíce tepelných receptorů je v kůži obličeje a na hřbetu ruky, nejméně v kůži zad.** Chladových receptorů je v kůži asi 8krát více než tepelných. Receptory pro chlad jsou uloženy povrchově, pro teplo hlouběji v kůži. Bolest – je informace o ohrožení nebo poškození organismu. Receptory bolesti jsou často stimulovány chemickými látkami uvolňovanými poškozenými tkáňovými buňkami.

Kinestetické vnímání

Kinestetické vnímání je založeno na dráždění tzv. proprioreceptorů, které jsou umístěny v kloubech, ve svaích (Pacciniho tělíska) a ve šlachách, a mají za úkol *vnímat změny polohy a pohybu*. **K proprioreceptorům řadíme také vestibulární ústrojí, umístěné ve sluchovém orgánu (střední ucho).** Ovlivňuje řízení v závislosti na úrovni pohybů polohy hlavy a očí. Jejich silnější podráždění může

způsobit závrať a zvracení. Díky tomuto vnímání např. řidič poznává, jaký vliv má na jeho tělo rychlost jedoucího vozidla, vjezd do zatáček, povrch vozovky apod.

Téma pro cvičení

1. Která složky psychiky člověka představují **schopnost vnímání**.
2. Co je **receptor** a jaká je jeho funkce v psychice člověka.
3. Které vlivy mohou negativně působit na **schopnost vnímání** podnětů.

PSYCHICKÉ STAVY

Podstata psychických stavů

Celostní charakteristiku psychické činnosti v určitém časovém úseku představují psychické stavy. **Vyjadřují svéráznost průběhu psychických procesů v závislosti na vnímaných jevech a předmětech skutečnosti, předcházejícím psychickému stavu a vlastnostech osobnosti.**

Psychický stav někdy zrychluje, jindy zpomaluje psychickou činnost a tím se přímo podílí na vzniku a průběhu psychických procesů (určuje jejich tonus, tempo, rytmus apod.). Proto odraz skutečnosti závisí nejen na charakteru vnějších vlivů, ale i na vnitřním stavu člověka, což má různý efekt v jeho chování i v případě působení naprosto stejných vlivů.

Práceschopnost člověka zvyšují kladné (stenické) psychické stavy – vyvolávají odhodlání, nadšení, dodávají sílu, mobilizují psychické procesy a funkce, zvyšují aktivitu, vedou k překonávání překážek.

Opačně působí záporné (astenické) psychické stavy – snižují a narušují průběh psychických procesů a funkcí, negativně ovlivňují výkonnost, vyvolávají pasivitu. (Kladnými psychickými stavy jsou nadšení, odhodlání, inspirace aj., zápornými apatie, skleslost, únava, roztržitost, zármutek, monotonie, psychické přesycení aj.).

Potřeby

Potřeba vyjadřuje stav jedince v situaci nedostatku, anebo přebytku něčeho, tj. stav, který daného jedince odchyluje od jeho životního optima. Tento stav je charakteristický celkovým záporným emocionálním zabarvením a připraveností nějakým způsobem jednat.

Potřeby v základním dělení představují rozdělení na biologické, psychické a kulturní, přičemž v literatuře lze najít i označení *sociální* (psychické a kulturní jsou pod společným názvem).

Emoce

„Emoce označují komplexní stav, vznikající na určité afektivně zabarvené zážitky.“

(Atkinson, 2003. s. 389)

Složky emocí obsahují:

1. subjektivní prožitek emoce
2. vnitřní tělesné reakce (zvláště ty, na nichž se podílí autonomní nervový systém)
3. kognitivní hodnocení nebo přesvědčení (pozitivní nebo negativní událost)
4. výraz obličeje
5. reakce na emoci
6. tendence jednání

Emoce jako vrozené dispozice člověka se projevují subjektivní úrovní prožívání vztahu člověka k předmětům a jevům vnějšího světa i k vlastní osobě. Jsou významnými regulátory chování a činnosti člověka – mohou je usnadňovat, správně

organizovat, nebo naopak dezintegrovat. Důležitou regulační funkci plní tehdy, když jsou přiměřeně intenzivní. Extrémní citové prožitky mají tendenci regulaci spíše narušovat.

Emoce se projevují různým způsobem: **mimikou obličeje, pohyby částí nebo celého těla či zabarvením hlasu.** Nejvýraznější jsou změny ve **funkci srdce a dechu** (červenání, pocit bušení srdce, zrychlené dýchání).

Emocionální prožitky mohou mít v psychické regulaci funkci pozitivní nebo negativní.

Například: určitá úroveň strachu vyvolává aktivitu, přispívá k zodpovědnému a svědomitému přístupu k plnění povinností pracovníka. Naopak nepřiměřeně velký strach se negativně promítá do celé výkonnostní stránky jedince včetně jeho motorické sféry a může být příčinou nepředložených činů, zaslepeného jednání a vzniku paniky.

V neznámých situacích vyvolávajících zvýšenou míru pozornosti spojené s prožitkem zátěže může docházet ke vzniku úzkosti. Naopak úlek může vést ke zmenšení či oslabení pozornosti až k úplnému ochromení člověka pozorovat, rozhodovat se a jednat. Ochromení z úleku může trvat i celé minuty a jeho důsledky se mohou projevit i v pozdější době, zvláště ve spojení s obdobným prožitkem. Emoce mohou být velmi dynamické, a pak hovoříme o afektu.

Afekt je silný, velmi intenzivní citový prožitek s krátkým trváním. Výrazně ovlivňuje celkovou psychickou činnost člověka. Mezi nejběžnější patří afekt zlosti, radosti, zděšení, strachu, smíchu, pláče aj. V jeho průběhu dochází k narušení dynamiky korových procesů (zúžené vědomí, snížená soudnost, narušené sebeovládání). Člověk v afektu nedokáže dostatečně koncentrovat svoji pozornost, má pomalejší a méně přesné reakce.

Slabší intenzitu, ale delší trvání než afekt má **nálada**. Ta často zásadním způsobem ovlivňuje jednání člověka. Rozlišujeme náladu veselou, sklíčenou, mrzutou, podrážděnou, úzkostnou aj. Příčinami jejich vzniku jsou vnější vlivy a aktuální fyzické stavy.

Obecně můžeme říci, že radostné, příjemné, pozitivní city (tj. city stenické) chování člověka aktivizují, dodávají mu sílu a energii, a opačně, smutek, žal pesimismus (tj. city astenické) působí na činnost negativně, rušivě, brzdí ji.

Únava a biorytmy

Únavě podléhá každá osoba, různá je pouze doba, kdy se u něj dostaví. Podstata únavy není zatím ještě plně osvětlená, proto je možné popsat pouze její příznaky. Projevuje se postupným ubýváním výkonnosti a vzniká převážně v situaci při nepřetržitém opakování určité činnosti. Z toho lze uvažovat o jisté obraně organismu člověka proti přetížení.

Proto je potřebné v boji proti únavě včas dělat přestávky v pracovní činnosti, přiměřeně se osvěžit pohybem na čerstvém vzduchu, dodržovat pitný režim. *Zásadně se nedoporučuje se užívání různých povzbuzujících prostředků.*

Zařazení přestávek je nejúčinnější:

- | | |
|----------------------|-----------|
| po 3. hod. v rozsahu | - 15 min. |
| po 4. hod. | - 5 min. |
| po 5. hod. | - 10 min. |
| po 6. hod. | - 15 min. |

Úroveň bdělosti ovlivňuje nejen únava, ale i náš denní zažitý rytmus (biorytmus), který má vliv na stabilitu nebo kolísání pozornosti:

- menší je v ranních hodinách,
- stoupá do 10-11 hodin,
- po obědě klesá,
- zvyšuje se ke konci pracovní doby,

Přeladění organismu z nočního rytmu (zotavujícího) na denní (činnostní) způsobuje možné zvýšení chybných výkonů, které často vedou k vážným úrazům. Tzv. „smolné dny“ znamenají ve své podstatě dny, kdy dochází k neúplnému ergotropnímu přeladění organismu tj. k neúplnému přeladění z nočního na denní rytmus.

Subjektivní příznaky únavy

Jedná se o ukazatele únavy, které někdy předchází objektivním příznakům. Rozeznáváme 4 stupně únavy:

1. stupeň únavy – jeví se v pocitech únavy, které je možno po hodinovém aktivním nebo pasivním odpočinku odstranit,
2. stupeň únavy – vyznačuje se snížením volního úsilí aktivně něco vytrvale dělat nebo se namáhat v myšlení o složitějších problémech,
3. stupeň únavy – jeví se v tom, že člověk nechce už na nic upínat pozornost, tedy ani na např. „nejlehčí“ film, jen se chce najíst a jít spát; znakem tohoto stupně únavy je, že ještě může spát,
4. stupeň únavy – člověk už nemůže ani spát a současně se objevují příznaky neurastenie, bolestí hlavy, pocit únavy po nočním polobdění, podrážděnost, precitlivělost, výbušnost, nebo deprese – tzn., že se objevují příznaky tzv. exhaustivní neurózy, čili přepracování. Na řešení těchto stavů se již podílí lékaři.

Monotonie

Monotonie je subjektivní stav snížené psychické aktivity, vznikající při déle trvajících, opakujících se jednostranných činnostech chudých na podněty. Objevuje se např. při stereotypní pásové výrobě, při jízdě autem po dálnici, na rovných úsecích cest, při nízké frekvenci dopravy, v situaci kdy činnosti předcházela nedostatečná nebo nekvalitní odpočinek. Z vnitřních podmínek na pracovišti působí monotónně např. pravidelné zvuky pracovních strojů, v noci nedostatečné nebo naopak příliš silné osvětlení, teplo, spící cestující aj. S délkou činnosti bez přestávek intenzita monotonie stoupá, vzrůstá nebezpečí úrazu.

Psychická saturace

Psychická saturace znamená psychickou přesycenost – stav averze, nechuti, na afektu založeného odporu proti dané činnosti. Dostavuje se tendence změnit, přerušit nebo zastavit činnost.

Regulace nežádoucích psychických stavů

Znalost příčin vzniku a regulace psychických stavů je důležitou podmínkou efektivní práce. Negativní stavy jsou vesměs projevem osobnosti, mechanismů biologické ochrany organismu; morální kvality osobnosti, zaměřenost a charakter mohou však podstatným způsobem regulovat jejich vznik a působení. Pod vlivem neobvyklých a složitých podmínek lidí – pracovníků dochází ke vzniku celé řady negativních

psychických stavů, které se promítají do emoční sféry formou psychogenních reakcí s možným projevem psychoneuróz. Situace ohrožení nebo rizika způsobují prožitky strachu s možností vzniku panické reakce. Proto je nutné věnovat psychickým stavům pozornost, předcházet jim a v případě vzniku je řešit a eliminovat. V předcházení vzniku a rozvoje únavy je nezbytné organizovat režim práce, činnosti a odpočinku tak, aby byla zabezpečena obnova fyzických a psychických sil. K odstranění nežádoucího psychického napětí přispívá aktivní činnost, dostatečný spánek, dobrá strava, oddechová a zábavná činnost.

Vůle

Vůle je psychický proces spočívající v záměrném a uvědomělém zaměření aktivity člověka na realizaci vytýčeného cíle, spojenou s překonáváním různorodých překážek.

Prostřednictvím vůle člověk reguluje své chování, rozvíjí nebo potlačuje svou aktivitu. Vůle tak představuje svérázný spouštěcí i brzdící mechanismus.

Obtíže a překážky, které musí člověk volním úsilím překonávat:

- a) vnitřní - hlavně rozmanité negativní psychické stavy (únava, vyčerpání, bolest),
 - nedostatečná úroveň vědomostí a dovedností,
 - snížené sebevědomí,
 - nedostatečná fyzická dispozice aj.,
- b) vnější - nedostatek času, materiální nedostatky.

Proces volního jednání zahrnuje čtyři hlavní etapy:

- stanovení cíle,
- volbu prostředků k jeho realizaci,
- přijetí rozhodnutí,
- plnění rozhodnutí.

Motivace

Motivace je intrapsychický proces, jenž vyvolává (zesiluje nebo zeslabuje), udržuje a zaměřuje aktivitu člověka. Plní funkci dynamickou (připravuje člověka k činnosti) a regulující (usměrňuje aktivitu člověka).

Vnitřním zdrojem motivace, pohnutkou k činnosti, již dodává energii a směr, je **motiv**. Základními **motivy** lidské činnosti jsou: *potřeby, zájmy, sklony, ideály, hodnoty, názory, postoje, emoce, cíle, zvyky, přesvědčení a další*.

Potřeby

Potřeby jsou základními složkami k udržení živého organismu při životě a vytvoření potřebné rovnováhy – **homeostázy**. Subjektivně se projevují jako nedostatek nebo nadbytek něčeho, co vyvolává psychické napětí spojené se vznikem nepříjemných emocí. Potřeby u člověka jsou charakteristické potřebami **specificky lidskými** a to např. potřebou komunikace, pocitu lásky a sounáležitosti a uspokojení svých představ (*tzv. metapotřeby*). Člověk proto rozvíjí vědomé aktivity k uspokojení svých potřeb a tím i k odstranění tenze (napětí) a nepříjemných emocí (frustrací).

Zájmy jsou citově laděnou zaměřeností vědomí člověka na určité objekty, předměty a jevy. Zájmy mají velký význam pro získávání potřebných znalostí a pro zvyšování aktivity.

Prostředky pro zvyšování zájmů jsou:

- správná organizace a metodika zaměstnání,
- problémový ráz řešení úkolů,
- přitažlivý obsah,
- soutěživost,
- znalost použití poznatků v praxi atd.

Postoje jsou **naučené, upevněné a zobecněné hodnotící vztahy k objektům, jiným lidem apod.** Podstatou utváření postojů je osvojování si soustavy poznatků o jejich objektu, vytváření pozitivního nebo negativního citového vztahu k němu a odpovídající tendence v jednání. Postoje obsahují tři složky: **kognitivní, emocionální a konativní (snahové).**

Kognitivní složka umožňuje člověku poznat předmět či jev, jehož se postoj týká. **Emocionální** složka je vyjádřením citového vztahu k danému objektu a **konativní** složka je už záležitostí samotné činnosti (řízení, rozhodování). Postoje jsou předmětné, tzn., že se vždy vztahují k určitému předmětu, jevu apod.

Postoje se utvářejí těmito mechanismy:

- napodobováním (nápodobou)
- identifikací,
- poučením,
- podáním návodu.

Biologické potřeby – jsou potřeby vrozené (prvotní). Jsou v podstatě společné pro všechny živočichy a liší se pouze podle druhů (fylogeneticky).

V závislosti na způsobu života a také podle vývojového stupně se potřeby postupně mění ve svých formách i projevech (potřeba sdružovat se – společenský styk, ochrany – poskytovat i přijímat atd.).

U člověka se biologické potřeby odlišují podle míry a druhu sociálních vztahů. Závisí to do jisté míry od společensko-kulturního rozvoje a rovněž na způsobu jejich uspokojování (např. jak bydlí, jak se obléká, odpočívá atd.).

Psychické potřeby vznikají se vznikem lidské psychiky, lidského vědomí a společenského života. Existují u všech lidí ve všech fázích historického vývoje, jsou však podmíněny individuálně. Vznikají na základě propojení člověk – člověk, resp. člověk – sociální prostředí.

Bez uspokojování psychických potřeb není možný zdravý psychický rozvoj jednotlivce. Člověk pro udržení vlastní existence, ale i svého rodu a potomstva je orientován na potřebu činnosti k jejímu zajištění. Při trvalém neuspokojování svých potřeb nastává situace **deprivace** (chronický nedostatek nějaké potřeby, jejichž důsledkem je vznik podmínek pro **zátěž** – viz následující).

Téma pro cvičení:

1. Které potřeby ovlivňují **psychický stav** člověka.
2. Co je základem **vytváření postojů a názorů** člověka.
3. Vysvětlete **podstatu a obsah emocí** a jejich význam v životě člověka.
4. Vysvětlete formy uspokojování potřeb při výcviku profesionálních vojáků z pozice velitele.

KAPITOLA 2

OSOBNOST ČLOVĚKA

Osobnost v průběhu vývoje

Vývojová (ontogenetická) psychologie upřesňuje psychické projevy lidí v jednotlivých obdobích a stanovuje kritéria pro jejich hodnocení. Při studiu předmětu psychologie je nutné se s jednotlivými etapami důkladně seznámit a důsledně z nich vycházet v procesu profesionální přípravy na život. Zvláště v **oblasti práce s lidmi je znalost typických projevů jednotlivých etap nutná, neboť kromě základů pro pochopení jednání lidí v určitých věkových strukturách je také významnou podmínkou pro úspěšnost práce nás samotných.**

Vzhledem k určení studijního textu, specifické vojenské profese a věkové struktury profesionálních vojáků je tato část studijního textu omezena na reálnou a převažující část praktického využití. Pro důslednější a podrobnější studium je nutné použít doporučenou literaturu vztahující se k danému problému. (např.: PŘÍHODA, Václav. Ontogeneze lidské psychiky, SMÉKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti. 2002 apod.)

Rozvoj osobnosti v období adolescence

Adolescence (15.–21.rok) je obdobím ustalování tělesného a duševního vývoje, obdobím harmonizace, sladění tělesných proporcí a motoriky. Zdravý vývoj je předpokladem správné koordinace a efektivnosti pohybů při vytváření návyků a schopností. Adolescent se přizpůsobuje v oblasti sexuální, sociální i profesionální. Fyzicky vyspělí jedinci ke konci období dozrávají psychicky i společensky.

Tělesný vývoj

Organismus adolescenta je schopen značného přizpůsobení a po něm vysoké zátěže. Zátěž by však neměla být dlouhodobá, protože mladý člověk ještě neumí dobře odhadnout kolik energie je na tu kterou činnost nezbytné vynaložit, neumí si síly účelně rozvrhnout a hospodařit s nimi. Snadno dochází k přecenění vlastních sil a schopností a v důsledku toho k nerozvážnému jednání a chování.

Vývoj myšlení

Dříve živelný způsob myšlení střídá postupně nová kvalita - objevuje se schopnost uvažovat teoreticky a chápat smysl skutečnosti v celkových nových souvislostech; myšlení i paměť nabývá logičnosti. V myšlení však i nadále přetrvává přímočarost projevující se v ukvapených závěrech, v neúměrné míře zobecňování, která vede k vytváření spekulativních závěrů a ve větší sugestibilitě myšlení.

Nedostatek životních zkušeností vede k přeceňování dílčích zkušeností, používání alternativního typu hodnocení „buď-anebo“ (tzv. černo-bílé myšlení), chápání problémů odtažitě od reality, jejich ostré formulaci, vyjadřování kategorických soudů, názorů a jejich časté měnění.

Časté jsou různé meditativní úvahy o smyslu života, o společnosti, řeší se otázky filozofické, názorové, politické, náboženské apod. Uvedené zvláštnosti rozumového vývoje adolescentů je potřebné správně hodnotit a argumentovat klidně s použitím konkrétních faktů.

Citový vývoj

Dospívající jedná daleko častěji pod vlivem citů než dospělý. City jsou svým způsobem dominantou psychického života adolescentů. Ovlivňují jejich činnost a konání víc než rozum a obtížně podléhají rozumové kontrole. V oblasti citů se projevuje ještě stále citová labilita (nestálost citového projevu), erupтивnost (výbušnost) a neadekvátní reakce (citová reakce svou silou není adekvátní síle působícího podnětu).

Významné místo zaujímá citový projev pramenící z pohlavní vyspělosti – cit lásky; často tvoří dominantu psychického života adolescenta a ovlivňuje celkové zaměření jeho osobnosti, jednání i chování.

V důsledku rozumového a citového vývoje disponuje adolescentní mládež některými pozitivními vlastnostmi, např.:

- smyslem pro nové a s ním související romantičností – mladí jsou plni odvahy a smělosti, nebezpečí se nebojí, naopak – často je přitahuje,
- snahou vytvořit si na vše vlastní názor,
- schopností vidět věci nově, tendencí negovat staré a přežité,
- touhou budovat nové.

Znalost těchto rysů umožní pedagogovi spojovat tužby a tendence mladých lidí se skutečností, s řešením problémů a úkolů, usměrňovat aktivitu a romantičnost na dosahování výsledků v činnosti. Naopak touha po romantice a dobrodružství může, vzhledem k malým zkušenostem a k přeceňování vlastních sil, vést k hazardérství.

Vývoj vůle

Typická je snaha něčeho v životě dosáhnout, snaha po sebeuplatnění, samostatnosti a společenské aktivitě. Aby však adolescent zmobilizoval svou vůli a vynaložil žádoucí úsilí, musí být dostatečně motivován.

Mravní a morální vývoj

Pokud se mladý člověk neztotožní se společensky uznávanými normami a jedná podle nich pouze z obavy před trestem, nemůžeme hovořit o jeho morální zralosti.

Vytvoření morálních vlastností předpokládá:

1. aktivizaci příslušného motivu a vzbuzení zájmu o jeho poznání
2. organizovat činnost a usměrňovat chování, která by napomáhala upevňovat a zobecňovat motiv a zároveň utvářelo odpovídající způsoby chování,
3. působit nejen na rozumovou, ale i citovou oblast.

Ke konci období odeznívá citová labilita, což znamená, že citová složka postojů je vyrovnanější a adekvátnější k situačním podnětům. Inteligence je plně vyspělá, myšlení dosahuje nejvyššího stupně. S narůstajícími životními zkušenostmi dospívá postupně mladý člověk k objektivnějšímu pohledu na svět a společensky se realizuje prostřednictvím pracovní a mimopracovní činnosti.

Přeměna mladistvé ukvapenosti a impulsivnosti reakcí k odpovědnosti, opatrnosti a určité utlumenosti má značný vliv na úrazovost řidičů. Nedochází k ní však dříve, než po 24. roce věku, tedy až v období rané dospělosti.

Rozvoj osobnosti v období rané dospělosti

Je to období pokračujícího vzestupného vývoje mezi 21. a 30. rokem věku, kdy probíhá další diferenciaci psychických vlastností a sociálních vztahů. Je to věk vrcholné životní síly, svěžesti a zdraví. Člověk je schopen přizpůsobovat se i podmínkám dlouhodobé zátěže.

Vývoj myšlení

V myšlení se objevuje rozvážnost a zralost, postupně ubývá extrémnosti soudů a úsudků i jednostranné formulace problémů, začíná převládat reálný pohled na svět. Dochází k reálnějšímu odhadování nároků na sebe i na druhé lidi.

Vývoj citů

City se stabilizují a upevňuje se volní jednání. Zralost citů se projevuje uklidněním, rovnováhou a umírněností.

Vývoj vůle

Ve volním jednání ubývá impulsivnosti, přibývá rozvahy, která tlumí nežádoucí jednání. Rozhodnutí přijímaná v tomto věku bývají rezolutní, silná, odvážně a energicky uskutečňovaná.

Roste význam sociálních potřeb, jako např.: potřeba autority, prestiže, spravedlivé odměny, úspěchu a uznání.

Pod pojmem „osobnost“ si můžeme představit člověka jako psychologický celek, jako systém, strukturu, která je složena z částí, jednak výkonných (rozumové schopnosti, paměť, postřeh aj.), jednak motivačních (různé potřeby a zájmy). Všechny tyto složky musí být nějak sladěny v integrovaný celek.

Bez ohledu na to, že doposud neexistuje oficiálně přijatá definice osobnosti (což je způsobeno celkovou složitostí problému vymezení osobnosti) budeme pod pojmem „osobnost“ chápat individuální jednotu člověka, jednotu jeho duševních vlastností a dějů založenou na jednotě těla a utvářenou a projevující se v jeho společenských vztazích.

Struktura osobnosti

V názorech na definici osobnosti neexistuje ani mezi psychology úplná jednota. Existuje totiž velké množství definic osobnosti, které na první pohled vypadají velice odlišně. Například podle Guilforda je osobnost jedinečný vzorec rysů, tj. trvalých způsobů, jimiž se jedinec liší od druhých. Atkinsonová definuje osobnost jako „charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které definují osobnostní styl jedince a ovlivňují jeho interakce s prostředím. Kromě duševních schopností osobnost zahrnuje proměnné jako sociabilita, emoční stabilita, impulzivita, svědomitost a mnoho dalších“. Allport tvrdí, že osobnost je daleko spíše nepřetržitým procesem než definitivním výtvozem. Má sice některé rysy stabilní, ale zároveň prochází kontinuálními změnami (in Nakonečný, 1997 s. 185 an.).

Z těchto různorodých definic lze vymezit některé **obecné znaky osobnosti**. Jsou to:

- **jedinečnost** – osobnost je to, co odlišuje člověka od ostatních,
- **souhrnnost a jednota** – osobnost je souhrnem psychologických prvků, jakýchsi substruktur, které spolu tvoří nedělitelnou jednotu (celek),

- **relativní stálost** – osobnost je to psychické v člověku, co je relativně stálé a co umožňuje předpovědět chování člověka v určité situaci,
- **přizpůsobení a vývoj** – osobnost je nepřetržitým procesem, způsobem, jímž se vyrovnává se změnami podmínek v sobě i ve svém prostředí.

STRUKTURA OSOBNOSTI ČLOVĚKA

Každý autor definuje strukturu osobnosti odlišným způsobem. Například lze členění struktury osobnosti formulovat jako otázky k osobnosti konkrétního jedince a nalézat na ně odpovědi:

- **co člověk umí** – rozbor schopností jedince, jeho znalostí a dovedností, návyky
- **co člověk chce**, kam směřuje – motivace,
- **jaký člověk je** – prožívání a chování člověka (temperament), obsahová stránka projevů člověka v jeho vztazích (charakter, postoje).

Schopnosti

Schopnosti představují širokou škálu nejrůznějších osobnostních předpokladů, nezbytných pro úspěšný výkon určitých činností. Můžeme je rozlišit na schopnosti obecné, které se mohou uplatnit v celé řadě rozmanitých činností, a schopnosti speciální, které se uplatňují pouze v některých činnostech (např. hra na hudební nástroj).

Jiné kritérium dělení umožňuje specifikovat schopnosti pohybové (motorické), schopnosti smyslové (senzorické), schopnosti rozumové (kognitivní, intelektové).

Mezi ostatní pojmy, které zahrnují odpověď na otázku „co člověk umí?“ také patří:

- vědomosti – osvojené soubory představ a pojmů,
- dovednosti – praktické návyky, které získáváme výcvikem a praxí,
- zručnost – schopnosti v oblasti jemné motoriky (drobné pohyby prstů),
- obratnost – schopnosti v oblasti hrubé motoriky (celé tělo),
- vlohy, nadání – vrozené předpoklady,
- talent – soubor výrazných dovedností a způsobilost – soubor schopností, vědomostí, dovedností, zručnosti i obratnosti, nezbytných pro výkon určitých konkrétních, nejčastěji profesních činností.

Temperament

Temperament je souhrn vlastností osobnosti, které dynamizují psychickou činnost. Ovlivňuje sílu reakcí člověka na vnější podněty, i jeho schopnost ovládnout vlastní prožitky a chování. Radíme sem vlastnosti, které vyjadřují celkové citové ladění osobnosti, způsob citové vzrušivosti a volní aktivity.

Temperament bývá charakterizován jako osobnostní dispozice a pohotovost k emocionálnímu reakcím či jako dynamický aspekt osobnosti. Mezi základní znaky temperamentu patří celkové převažující citové ladění, vzrušivost, odolnost, trvalost, celkové zaměření.

Hippokrates ve své teorii rozlišuje čtyři základní typy osobnosti, které spojuje se čtyřmi tělesnými tekutinami. Podle jeho teorie nadbytek černé žluče vytváří melancholický (depresivní) typ, nadbytek žluté žluče cholerický (dráždivý) typ, krev vytváří sangvinický (optimistický) typ a hlen flegmatický (klidný, tupý) typ.

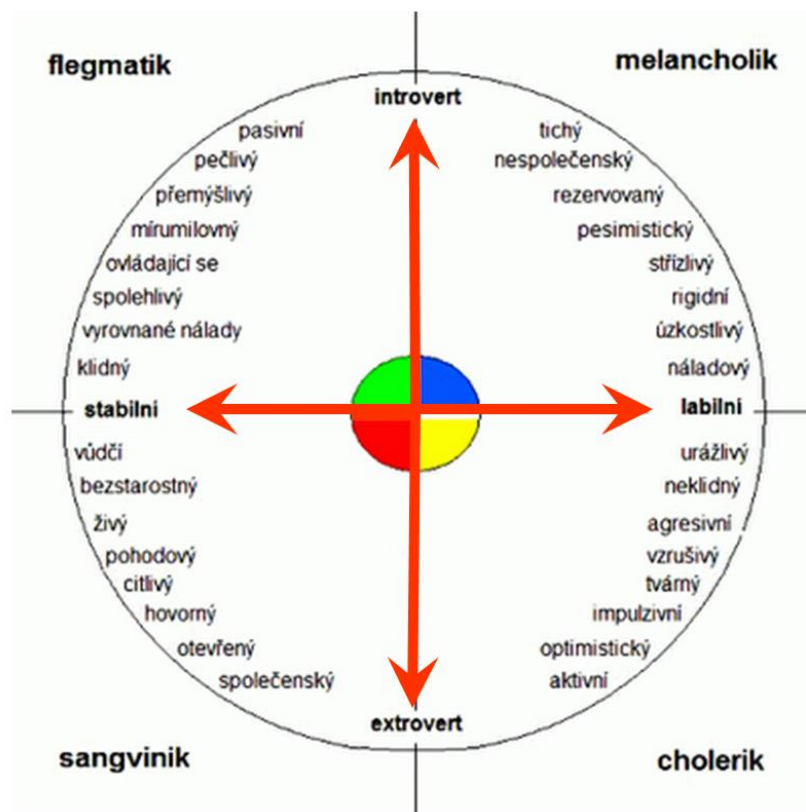
Charakteristika Hippokratových typů temperamentu doplněná o hlediska W. Wundta (1903) a H. J. Eysencka (1960) je tato:

- **melancholik** – emocionálně založený, vážný, rigidní, kombinace emocionální lability a introverze,

- **cholerik** – vznětlivý, činorodý, impulzivní, kombinace emocionální lability a extroverze,
- **sangvinik** – vyrovnaný, přiměřeně reagující, kombinace emocionální stability a extroverze,
- **flegmatik** – lhostejný, stálý, nevzrušivý, kombinace emocionální stability a introverze.

Tato oblast by měla zahrnovat především to, jak člověk reaguje na určité podněty, zda je klidný, vyrovnaný nebo naopak, zda je vznětlivý, reaktivní. Bylo by chybou charakterizovat temperament pouhými Hippokratovými typy („X. Y. je cholerik“, „Vojín D.G. je typickým melancholikem“). **Většinou se totiž nevyskytují „čisté typy“, a proto taková typologizace by mohla spíše ublížit než pomoci.**

EYSENCKOVO POJETÍ TYPOLOGIE



Obrázek 2: Eysenckovo pojetí typologie

[zdroj: <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>]

Temperament úzce souvisí s citovým životem; v podstatě je vrozený a vlivy prostředí na něj působí jen v omezené míře (je podmíněný vrozeným typem vyšší nervové činnosti)

Jedinec může být spíše nápadný:

svým chováním

- že je tichý, a do ničeho se nezapojuje, a nebo,
- je výbušný, neukázněný,

úměrnost reagování

- a) reaguje neúměrně na jakýkoli podnět,
- b) reaguje odpovídajícím a vhodným způsobem,

emocionální prožívání

- a) má tendence všechno citově prožívat, může ve vypjatých chvílích výrazně podléhat emocím,
- b) nemá výraznější sklony podléhat emocím je klidný, vyrovnaný,

společenské kontakty

- a) je společenský, rád se pohybuje ve skupině lidí, je závislý na společenském mínění, ohodnocení, apod.,
- b) je spíše samotářský, dává přednost menšímu okruhu přátel, známých atd.,

oblíbenost ve skupině vrstevníků

- a) ve skupině je oblíben,
 - b) není oblíben,
- (vždy je dobré uvést i proč ano a proč ne)

dominantní sklony

- a) rád se prosazuje, je dominantní, má rád když má „hlavní slovo“, rád poroučí, velí, rozhoduje (o jiných a za jiné),
- b) nerad se prosazuje, spíše si nechá poroučet, nechá sebou vláčet, je poddajný v sociálním kontaktu,

schopnost vpravování se do nových podmínek

- a) do nových podmínek se vpravuje rychle a dobře,
- b) velmi těžko si zvyká na nové podmínky, prostředí,

zvládání zátěže

- a) psychickou (příp. fyzickou) zátěž zvládá bez velkých problémů, je vytrvalý, houževnatý,
- b) velmi těžko zvládá zátěž, má tendence spíše o únik ze zátěžových situací či o vyhnutí se těmto situacím.

Téma pro cvičení:

1. Popište **strukturu osobnosti** člověka.
2. Co vyjadřuje pojem **typologie osobnosti** člověka a jaký je její význam.
3. Vysvětlete rozdíly v **projevech temperamentu** člověka a jakým způsobem možností je lze rozeznat a případně v praxi využít.

PAMĚŤ

Paměť je psychický proces, který spočívá ve vštěpování, upevňování a v následném vybavování všech prvků minulých zkušeností. Paměť je obecnou vlastností nervové soustavy, která je charakterizována procesem zapamatování, tzn. vštípení si podnětů z okolí, „zařazení“ do doposud získaných informací a procesem vybavování (což může mít podobu pasivní reprodukce nebo aktivního vyhledávání toho, co bylo již dříve „zařazeno“). **Paměť je charakterizována i procesem zapomínání,** což je podle některých autorů způsobeno tzv. rozpadem stop.

Rozlišujeme různé druhy paměti:

- časový průběh – paměť krátkodobá a dlouhodobá
- úroveň motivace a aktivity při zapamatování – paměť bezděčná (neúmyslná) a záměrná (úmyslná)
- obsahové zaměření – paměť pohybová, emocionální (citová), názorná, slovně logická.

Logické zapamatování znamená proniknutí do vnitřních logických souvislostí paměťového materiálu a jejich pochopení a mechanické zapamatování, které je založeno pouze na vnějších souvislostech paměťového materiálu a dosahuje se jej mnohonásobným opakováním. Ve vztahu k minulosti je paměť spíš rekonstruktivní proces než zrcadlo. Tím víc naše paměť minulost vytváří, čím je minulost vzdálenější. To je důležité nejen pro tvůrce poctivých memoárů, ještě důležitější je tato znalost např. pro soudce, obhájce, žalobce, ale i další profese, kde **paměť tvoří nedílnou součást profesního zaměření např. velitele, učitele, manažera apod.**

Paměť je **nepochybně podstatným předpokladem procesu učení.** Je podmínkou vývoje člověka a jeho psychiky. Počáteční formou paměti je bezděčné (neúmyslné) zapamatování, tzn. zapamatování bez předem vytčeného úkolu a cíle zapamatovat si. Dochází zde k tomu, že v nervové soustavě zůstávají určité nervové vzruchy v podobě dočasných spojů. Oproti této formě paměti stojí záměrné (úmyslné) zapamatování, které je charakterizováno tím, že si člověk stanovuje cíl zapamatovat si předkládaný podnět a používá k tomu určitých prostředků, tzn. různé druhy učení. Paměťový proces se může odehrávat ve velmi krátkých časových intervalech (trvajících sekundy až minuty), tzn. v krátkodobé paměti, nebo ve velmi dlouhých časových úsecích, tzn. v dlouhodobé paměti.

Význam paměti spočívá ve vědomém vzpomínání na události v minulosti a člověk je většinou spojuje s místem a časem události.

Explicitní paměť je charakterizována vnitřními na sebe navazujícími akty vytvářející dlouhodobou paměť. Její součásti jsou tvořeny:

- - podstatou,
- - kódováním,
- - uchováváním,
- - vybavováním.

Implicitní paměť je významná jako paměť pro dovednosti. Paměť pro dovednosti probíhá ve třech stádiích:

- kódování – výběrové informace, záznamy zvuků, významová část...
- uchovávání
- vybavování

Významnou složkou paměti je osobní zájem a chápání významu dané informace.

POZORNOST

Pozornost není samostatnou duševní činností, vždy se pojí s ostatními duševními činnostmi. Nepozorný člověk může vidět nebezpečnou situaci, ale nemusí si ji uvědomit. Pozornost stojí v popředí charakteristiky naší duševní činnosti při jakékoliv činnosti.

Co nazýváme pozorností a jaké jsou její vlastnosti:

1. **pozornost je nastražení, obrácení mysli k nějakému předmětu**, které může být:
 - **aktivní** – chci, musím, mám úmysl dávat pozor, abych byl schopen smysluplné činnosti,
 - **nebo pasivní** – jsem přitahován nějakým předmětem, abych se na něj díval, pozoroval jej, abych naslouchal. Toto pasivní přitahování myšlenek může být v rozporu s aktivní pozorností,
2. **nastražení pozornosti** může být spojeno s jasností a zřetelností pozorovaného předmětu (bdělost pozornosti) anebo s neurčitostí, jak to bývá při smyslových klamech, anebo s ospalostí při dlouhém únavném pozorování situace, nebo tzv. prázdnostě vědomí při dlouhodobé činnosti. *Tento stav může vést např. k usnutí při pozorování displeje apod.,*
3. **jasný stupeň bdělosti** pozornosti má zřetelný účinek na následující jednání, bdělost vede ke správnému jednání, proti tzv. *ospalé pozornosti*;
4. např. při jízdě motorovým vozidlem řidič musí věnovat pozornost:
 - **pohyblivosti** pozornosti,
 - **výběrovosti** pozornosti, tj. schopnost vybrat si ze shluku jevů jen to podstatné;
5. **při monotónní činnosti je kladen největší nárok na tenacitu (vytrvalost) a stabilitu** (stálost) pozornosti. Pozornost při jednotvárné pracovní činnosti velmi snadno ochabuje.

Pozornost je vymezena jako zaměření psychické činnosti a její soustředění na předmět, který má pro člověka určitý význam.

Rozlišujeme dva druhy pozornosti:

- a) **neúmyslná** (mimovolní), která je způsobována a udržována zvláštností působícího podnětu a nevyžaduje volního úsilí,
- b) **úmyslná** (záměrná) je aktivizována a udržována vůlí člověka, je charakterizována soustředěním vědomí na činnost a překonávání těžkostí, které z ní vyplývají.

Mezi **vlastnosti** pozornosti patří:

- **intenzita** – je dána stupněm soustředěnosti,
 - **rozdělení pozornosti** – člověk je schopen vykonávat 2 a více činností najednou,
 - **rozsah pozornosti** – úzce souvisí s rozdělením pozornosti a znamená např. množství podnětů, které je osoba schopna najednou pozorovat, sledovat,
 - **stálost** – je určena dobou, jak dlouho je člověk schopen udržet pozornost,
 - **přenášení pozornosti** – nevylučuje předchozí, jde o schopnost rychle přerušovat jedno zaměření a zapojit se do druhého.
- Zvláštním druhem pozornosti je **paraprosekcíe**, při které je očekávané znamení (zelená na křižovatce) vnímáno buď „předčasně“ nebo je „přehlédnuto“, a tak reagujeme buď předčasně, anebo opožděně.

Z hlediska jakékoliv činnosti jsou důležité tyto vlastnosti pozornosti:

- **Rozsah pozornosti** – tj. počet jevů, které dovedeme postřehnout současně nebo ve velmi krátkém časovém intervalu. Člověk je schopen najednou vnímat 6 - 8 podnětů, 4 - 6 objektů. Za volantem vozidla vnímá z provozní situace většinou 2 - 3 podněty. Při větším množství podnětů podstatně klesá kvalita a správnost reakcí na ně.
- **Intenzita pozornosti** – je mírou soustředění pozornosti při vnímání nějakého předmětu, jevu nebo situace. Čím větší je intenzita pozornosti, tím přesnější a úplnější je vnímání.
- **Oscilace pozornosti** – znamená kolísání pozornosti, kdy maximální soustředění bývá vystřídáno úplným odklonem, který však bývá natolik krátkodobý, že většinou nevzniká pocit „přerušení“, či nesouvislosti.

Od oscilace pozornosti odlišujeme distribuci pozornosti, což vlastně znamená **rozdělení pozornosti**, kdy v jednom časovém úseku se subjekt věnuje dvěma činnostem. Pozornost se rozděluje tím snáze, čím odlišnější jsou obě činnosti a čím více je alespoň jedna z nich zautomatizována. S distribucí pozornosti souvisí roztržitost, která je většinou chápána jako těkavost a neschopnost vědomě přenášet pozornost z jednoho objektu (činnosti) na druhý.

Fluktuace pozornosti znamená neschopnost soustředění.

Představy

Na základě vnímání se rozvíjí další **kognitivní** (poznávací, vnímající) **procesy**. Nejblíže k procesu vnímání patří **představivost**. Ta je vlastně tím poznávacím procesem, který *spojuje v sobě prvky smyslového a rozumového poznávání*. Jedná se vlastně o jev, kdy se vytváří v našem vědomí názorný obraz něčeho, co v daném okamžiku na naše smysly nepůsobí – hovoříme o představách (dovedeme si představit úsměv matky, hlas našeho partnera, chuť citrónu, vůni fialek). *Představy jsou kromě vědomostí založeny i na zkušenostech člověka.*

Předvídání (anticipace)

Do velké míry s představami. V běžném životě **jde o schopnost předvídat pravděpodobný vývoj dalšího děje – události**. Tato schopnost roste úměrně s rozvojem životních zkušeností, ale není na nich úplně závislá. Jde o umění člověka správně odhadnout vývoj situace, která se v určitém čase a prostředí rozvíjí.

V činnosti člověka v řídicí funkci je nutné požadovat, aby pěstoval svoji schopnost předvídat další vývoj situace v souvislosti se svými znalostmi, zkušenostmi anebo na základě odborného odhadu. Určitá míra schopnosti předvídat další děj či vývoj je pro velitele nutná již vzhledem k zachování bezpečnosti osoby jeho i svěřených vojáků a zachování bojeschopnosti pro plnění dalších úkolů.

Myšlení

Mezi poznávací procesy řadíme i proces **myšlení, který je specificky lidským druhem psychické činnosti**. Celkově je myšlení chápáno jako zprostředkované a zobecňující poznání skutečnosti, zejména jejích podstatných znaků a vztahů.

Myšlení je spojeno s řečí. Zakládá se na názorném poznání světa a postupuje dále až do abstraktních forem. Zahrnuje v sobě složku imaginativní (asociační myšlení,

denní snění) a složku usuzování (chápání vztahů, řešení problému a tvořivé myšlení).

Myšlení se uskutečňuje různými operacemi, mezi které zejména patří **analýza a syntéza** (rozkládání a spojování), které se uskutečňuje i ve vnímání a v představách, ale i v praktické pohybové manipulaci s předměty **srovnávání** (určování shod a rozdílů mezi), jevy **zobecňování**, tj. vystižení toho, co je jevům společné, **abstrakce**, soustředění na podstatné znaky jevů, **konkretizace**, přechod od **obecného pojmu ke zvláštnímu**. **Usuzování**, obzvláště pak řešení problému, souvisí s procesem rozhodování.

Teorie rozhodování vychází ze skutečnosti, že existuje množství různých vnějších podmínek a množství různých způsobů jednání člověka. Každá kombinace vede k určitému výsledku – jsou-li k dispozici všechny informace, pak je možno stanovit kombinace pro bezpečné jednání za různých vnějších podmínek. Člověk však často není s to využít všechny informace, které jsou mu dostupné, a své rozhodnutí opírá pouze o několik vybraných informací.

Ukázalo se též, že pro rozhodování existuje **optimální úroveň motivace**. **Příliš silná nebo příliš slabá motivace nevytváří vhodné podmínky pro optimální řešení problémových situací** (viz Yerkes – Dodsonův zákon, in. Hartl, 2000. s. 697). Rozhodování je ovlivňováno mírou a druhem znalostí a dřívějšími získanými zkušenostmi (případně na základě vědomostí a zkušeností vytvořenými modely řešení daných situací).

Tvořivost (kreativita)

Vlastní nápady, originalita v přístupu k práci, samostatnost myšlení se dají shrnout do jednoho pojmu **tvořivost** (kreativita). Nejčastěji je používán pojem „**schopnosti**“. Vedle toho však rozlišujeme i další pojmy, jako: **dovednosti, vlohy (dispozice), talent, či nadání**.

K tomu, abychom výstižněji schopnosti charakterizovali, užíváme termínů:

Myšlení – vždy se jedná o proces řešení nějaké problémové situace, v tomto procesu dochází k rozpoznání podstatných souvislostí a vztahů mezi předměty a jevy.

- a) *abstraktní (teoretické)* – osoba je schopna se učit a vyjadřovat na základě pojmů, nepotřebuje názornost,
- b) *konkrétní (praktické)* – osoba se učí na základě názorného výkladu.

Mezi individuální rysy myšlení můžeme zařadit tyto bipolární (dvoustranné) charakteristiky: komplexnost – omezenost, pohotovost – těžkopádnost, samostatnost a kritičnost – závislost a sugestibilita.

Mezi schopnosti můžeme řadit i slovní projev:

Řeč – v její charakteristice si všímáme její obsažnosti, srozumitelnosti, výraznosti, účinnosti, vedle toho sledujeme i chyby ve slovním projevu – frázovitost, neúměrné tempo, chyby ve výslovnosti, gramatické nedostatky apod.

Téma pro cvičení:

1. Popište **druhy paměti, jejich projevy a význam v životě člověka.**
2. Co tvoří základ **představ a kreativity** člověka?
3. Popište proces **myšlení** a jeho podstatu.
4. V čem je **podstata** zapomínání a jakým způsobem jej lze ovlivnit.

METODOLOGIE V PSYCHOLOGII

Psychodiagnostika je obor aplikované psychologie, který se zabývá zjišťováním a kvantifikací psychologických procesů, jevů a vlastností u jedince nebo homogenní skupiny. Má úzkou spojitost s psychologií osobnosti, sociální a vývojovou psychologií. Užívá se v poradenské psychologii, bilanční diagnostice, při volbě povolání a dalších činnostech. (Ptáček, In Palán, 2002. s. 172)

V počáteční etapě uplatnění psychodiagnostiky v psychologii práce ve dvacátých letech byla rozhodující tehdy panující teoretická představa o povaze lidských schopností a možnosti je měřit na základě stanovení interindividuálních rozdílů mezi lidmi pomocí testů. Tyto schopnosti měly být rozhodující nejenom pro profesionální orientaci a volbu povolání, ale i pro úspěšnost pracovníka v různých profesích. Většina autorů z období psychotechniky považovala schopnosti za vrozené, to znamená, že jejich vývoj se děje spontánně, zráním, a nemůže dojít ke kvalitativním a kvantitativním změnám.

Počátek psychodiagnostiky byl poznamenán nedostatečným rozpracováním teorie lidské inteligence a schopností a opomíjením řešení metodologických otázek, které se ukázaly jako rozhodující. To se projevilo v tzv. kritice pedologie a psychotechniky, která začala v třicátých letech v Rusku a pokračovala v poválečném období v ostatních evropských zemích (včetně západních zemí, kde k ní došlo až v průběhu padesátých a šedesátých let). V tomto období (v třicátých letech) byla dominující ve světové literatuře Spearmanova teorie všeobecného faktoru inteligence (G), který je prý obsažen ve všech intelektuálních výkonech. Zlom představuje výzkum Thurstona, který byl publikován v roce 1938 a v Evropě se stal známým až v padesátých letech (vícefaktorová teorie inteligence).

Kromě inteligence byla věnována značná pozornost v psychologii práce smyslovým a motorickým funkcím, které, jak se ukázalo, s inteligencí nekorelují.

Od šedesátých let – pravděpodobně pod vlivem klinické psychologie – začaly být v psychologii práce studovány vztahy mezi různými osobnostními faktory z oblasti temperamentu, patologických dimensí a mezi pracovní činností. Zde byly zákonitosti mnohem méně transparentní a došlo ke značnému zklamání (např. u nás z používání Cattellova dotazníku 16 PF).

Při historicky daném přerušení psychologické práce na tomto úseku začátkem padesátých let vzniklo svérázné vakuum. Od konce šedesátých let začaly být vydávány psychodiagnostické pomůcky n. p. Psychodiagnostické a didaktické testy v Bratislavě, ovšem bez hlubších ověřovacích studií, často jen s provizorními normami nebo s normami zahraničními.

Koncem sedmdesátých let došlo k několika významnějším konferencím na tomto úseku, zejména je třeba vyzvednout mezinárodní konferenci z roku 1979, jejíž materiály byly vydány V. Černým a J. Müllnerem (Bratislava, 1980). Metody, používané k psychologickému posuzování osobnostních schopností a dispozic pracovníků můžeme rozdělit do několika základních skupin. Jsou to např.:

- vlastní životopis,
- anamnestické dotazníky,
- rozhovor,
- pozorování v přirozených situacích (na pracovišti),

- pozorování v umělých situacích (při psychologickém vyšetření, v laboratoři apod.),
- zkoušky schopností,
- zkoušky dovedností a vědomostí,
- metody řešení situačních úkolů, ostatní psychologické vyšetřovací a diagnostické metody (metody ke zjišťování vlastností osobnosti, postoju, zájmů, hodnotové a cílové orientace, interpersonálních vztahů, adaptace aj.).

Analýza výsledků a produktů činnosti

Z výsledků a produktů činnosti je možno zčásti zpětně usuzovat na podmínky jejího provádění, např. na osobnostní a kvalifikační předpoklady pracovníka (za jinak stejných technických a technologických, organizačních a sociálních podmínek).

Z hlediska objektivizace mohou být výsledky a produkty činnosti jednak bezprostředně přístupné zjišťování a kvantifikaci (počet správných a nesprávných výkonů, kvalita produkce, počet kilometrů ujetých bez nehody, počet chybných manipulací operátora, počet zlepšovacích návrhů a patentů apod.), jednak vyžadují vzhledem ke své komplexnosti posouzení podle stanovených kritérií.

Kritéria nejsou stanovena nahodile, nýbrž na základě podrobného studia práce a jejich společenských, ekonomických, fyziologických a dalších souvislostí a důsledků. Požadavkem je, aby stanovená kritéria byla dostatečně komplexní a pokrývala všechny významné aspekty prováděné činnosti, aby vedle posuzovacích (subjektivních) kritérií bylo zastoupeno alespoň jedno nebo několik objektivních (zjišťovaných) kritérií, aby se stanovená kritéria pokud možno vzájemně nepřekrývala a aby byla pro danou činnost relevantní.

Zkoumání průběhu pracovních činností

V začátcích zkoumání stojí časové a pohybové studie (Taylor, Gilbreth), jejichž východiska (zejména rozkládání pohybů v mikroelementy) nejsou teoreticky zdůvodněna a také výrobní praxe směřuje k prodlužování pracovních cyklů a k zvyšování autonomie pracovníků. Pracovní činnost byla v těchto začátcích organizace práce ztotožňována převážně s pohybovou stránkou.

Východiskem je dnes většinou snímek pracovního dne, který ukazuje jednak druh, průběh a návaznost činností v čase, jednak vztah těchto činností k technologickým procesům a k obsluhované technice. Zjišťují se časová trvání jednotlivých činností, jejich sled i frekvence.

Často se používá v literatuře grafického znázornění funkčního průběhu činnosti na způsob plánu a programu činnosti (Leplat a Bisseret, 1967 aj.). Jde zde o diskontinuálně prováděné činnosti.

Je možno stanovit nejenom druh a počet jednotlivých činností, ale i jejich relativní důležitost pro vykonávanou práci. Důležitým kritériem je dále opakovatelnost operací, která může svědčit pro vznik monotonie. Zvláštní problém představují kontinuálně prováděné činnosti, které nelze členit do jednotlivých článků (např. práce řidiče motorového vozidla, traktoristy-mechanizátora v zemědělství).

Ve studii, věnované dělnickým pracovním činnostem v mechanizované výrobě bylo zjištěno, že zejména u prací v rostlinné výrobě dochází k velmi vysokému stupni monotonie právě v důsledku kontinuálně prováděných operací (Chalupa, 1974, 1976, 1979).

Hodnocení prací

Hodnocení prací je technika, která se používá zejména pro mzdové účely, pro účely třídění a tarifkace různých druhů prací se zřetelem k možnosti jejich srovnání. Oproti psychologickým analýzám práce, které slouží k **účelům racionalizace, rozmisťování a výběru pracovníků, projektování prací a vypracování opatření k prevenci nadměrné zátěže**. Jde o relativně jednodušší proceduru, na druhé straně jde o komplexní hodnocení práce z hledisek kvalifikačních, fyziologických, psychologických, společenských, což vytyčuje zejména problematiku vážení jednotlivých složek. Nejčastěji se používají analytické bodovací systémy, kde je přiřčen určitý počet bodů podle stanovené škály hodnocení např.:

1. kvalifikační nároky,
2. fyzická náročnost,
3. psychická náročnost,
4. společenská odpovědnost,
5. nežádoucí vlivy pracovního prostředí.

Práce a osobnost pracovníka

Činnost člověka a jeho osobnost tvoří základní kategorie teoretického výkladu lidské psychiky a současně mají značný praktický význam pro řízení společnosti, výrobu, výchovu a vzdělávací proces. Je třeba říci, že mnohdy se v psychologii úloha osobnosti přeceňovala a spatřovala se v ní neměnná konstanta, jejíž poznání umožňuje na dlouhou dobu dopředu předvídat jednání a činy člověka.

Osobnost chápeme jako otevřený systém, který je v neustálé interakci se svým prostředím. Na druhé straně to však neznamená, že by byla osobnost do té míry flexibilní a proměnlivá, že by nebylo možné ji poznat a postihnout jisté dlouhodobé tendence a zákonité souvislosti. Z historického pohledu je nutno se zabývat osobností současného člověka v souvislosti se stanovenými cíli, normami a hodnotovými měřítky, v souvislosti s podmínkami dané ekonomické situace.

U každého člověka můžeme najít jednak obecné, společné vlastnosti s druhými lidmi, jednak vlastnosti typické pro určitou skupinu lidí a posléze vlastnosti jedinečné, které se neopakují u jiných. Tyto vlastnosti se však mohou projevit jenom spolu s různými situacemi, v nichž se člověk nachází, spolu s různými úkoly a problémy, které řeší.

Z každodenní praxe víme, že každá z mnoha tisíc profesí a prací klade na člověka kvalitativně a kvantitativně odlišné podmínky pokud jde o psychickou i fyziologickou regulaci. Tyto podmínky označujeme jako nároky nebo požadavky práce.

Podle rozdílných požadavků a nároků profesí a požadovaných výsledků činnosti (kritérií) je třeba uvažovat o vhodné osobnostní a sociální strukturaci, o přípravě a výchově, výběru a rozmisťování pracovníků pro tato místa.

Osobnostní vlastnosti mají významnou úlohu při plnění pracovních úkolů, při spolupráci s druhými lidmi.

Struktura osobnosti obecně zahrnuje tyto základní složky:

1. kvalifikační složku osobnosti,
2. sociálně-psychologické vlastnosti osobnosti,
3. zaměřenost osobnosti,
4. charakterové vlastnosti,

5. vlastnosti temperamentu,
6. patologické změny osobnosti.

Sociálně-psychologické vlastnosti osobnosti nejsou totožné s charakterem, který představuje jistou kvalitu individuálních přijatých a vyjadřovaných dispozic v rámci osobních i společenských vztahů. Zaměřenost osobnosti představuje praktickou stránku orientace člověka ve světě a působení na něj. Na psychické regulaci činnosti se podílejí také vlastnosti emocionality, označované jako temperament.

Možné patologické změny osobnosti se projevují poruchami psychické regulace činnosti (dysregulacemi) a mají značný význam pro řešení otázek psychologie práce (zařazování do skupin pracovníků, otázka projevů patologických jevů v rámci pracovního procesu a jejich dopady na pracovní vztahy a prostředí práce aj.).

Kvalifikační složka osobnosti

Kvalifikační složkou osobnosti rozumíme způsobilost vykonávat specifikované druhy činností na základě psychologických a pedagogických předpokladů, zejména kognitivních, tj. vědomostí a schopností, dále návyků, zkušeností, metodických postupů apod. Vystupují zde ve vzájemném spojení získané vědění o světě, zvláštní poznatky o různých oblastech vědy, techniky a praxe, příslušné schopnosti, pracovní a sociální dovednosti, postoje a další.

Vědomosti představují osvojenou soustavu pojmů a pojmových vztahů o určité oblasti skutečnosti, která je fixována pomocí slov. Osvojení se zakládá na pochopení, zapamatování a předpokládá možnost výpovědi o věcech, kterým jsme se učili.

Návyky nazýváme činnosti (úkony), dovedené do určitého stupně dokonalosti na základě opakování a kontroly, prováděné zpravidla rychle a velmi ekonomicky, přesně. Návyky rozděluje na pohybové, senzorické a rozumové.

Dovednost záleží ve způsobilosti provádět určitou činnost nebo operace v nových podmínkách na základě získaných návyků a vědomostí. Oproti návykům představují složitě, plastické soustavy spojů.

Zkušenost záleží v osvojených způsobech a normách jednání, např. v komunikaci a jednání s lidmi, v hodnocení situací, apod.

Schopnostmi se rozumí v psychologii psychické vlastnosti, které umožňují buď úspěšné osvojení nebo provádění určité činnosti nebo obojí. Představují sumarizaci dispozic vrozeného a získaného (naučeného). Testy schopností zjišťují tedy pouze uchazečem aktuálně dosažený stupeň rozvoje schopností. K vykonávání činnosti pochopitelně samy schopnosti nestačí, neboť jakkoliv rozvinuté bychom měli schopnosti, bez dovedností a vědomostí nelze provést žádnou kvalifikovanou činnost. I když schopnosti podléhají vývoji, zdokonalují se učením, nelze je na druhé straně zaměňovat s vědomostmi a dovednostmi.

Základem schopností jsou vlohy, které představují vrozené psychofyziologické zvláštnosti činnosti nervové soustavy. Vývoj schopností z vloh neprobíhá přímočaře, nýbrž schopnosti se utvářejí v procesu činnosti, poznávání a praxe a mohou dosáhnout různého stupně rozvoje podle povahy stimulace a uplatnění.

Schopnosti se dělí obvykle na tyto kategorie:

- a) intelektové schopnosti,
- b) smyslové schopnosti (týkající se rozvoje činnosti jednotlivých smyslových analyzátorů),
- c) pohybové schopnosti (rychlost a přesnost pohybů a jejich koordinace, motorická funkce řeči apod.).

Téma pro cvičení:

1. Co je **podstatou psychologické metodologie** a k čemu slouží.
2. Jaké **možnosti využití** metodologie jsou **v práci velitele jednotky**.
3. Které informace může velitel získat pro hodnocení práce podřízených **pro vlastní rozhodovací proces**.

KAPITOLA 3

ZÁTĚŽ

Za zátěžové je možno považovat všechny situační komplexy, které vybočují z běžných mezí a kladou zvýšené nároky na člověka. Zátěž je pak důsledek působení těchto situací na člověka. Tato zátěž může mít své těžiště především v působení na psychiku, pak hovoříme o psychické zátěži nebo na fyzickou stránku a pak se jedná o zátěž fyzickou. Z hlediska jedince jde vždy o kombinaci obou těchto stránek (HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. Vydání 1. ISBN 80-7178-303-X, s. 539, 568, 699 an.).

Kritériem pro posuzování povahy a intenzity zátěže není situace sama o sobě. Možným východiskem pro posouzení jejího obsahu je interakční přístup:

- které podmínky, nároky, okolnosti či požadavky,
- představují pro koho,
- a za jakých vnitřních stavů a sociálních kontextů nabývají povahu od běžných nároků až po nároky extrémní a dezintegrující.

Kritickým momentem pro interakci člověka s prostředím je **zátěž extrémní**. Je to aktualizace takového stupně nároků na jeho psychické kvality, že není s to vzniklé okolnosti psychicky zpracovat a na přijatelné interakční úrovni je řešit. Dochází pak k psychickému selhání různé povahy, intenzity a doby trvání.

U jednotlivců se jedná o prožívání různých typů zátěžových situací, které jsou obecně charakterizovány jako aktualizovaná specifická interakce extrémních vnějších podmínek a vnitřních možností člověka (zkušenosti, schopnosti, dovednosti, zvláštnosti temperamentu a další osobnostní kvality, které v různé míře determinují jeho reakce).

Zátěž definujeme jako vyrovnávání se s požadavky, kladenými na jedince, vyplývající ze vztahu mezi jejich náročností a vlastnostmi, jimiž je jednotlivec k jejich zvládnutí vybaven. Pro odhad míry působení zátěže na jedince je třeba znát její vznik a projevy, typ, intenzitu a předpokládané dopady na člověka. Individuálně se dopady a důsledky zátěže mohou různit v souvislosti na vnitřních kvalitách, odolnosti a předchozí přípravě toho kterého člověka.

Tato skutečnost je důvodem, proč je nutné věnovat důslednou pozornost prevenci a průběžné přípravě osob na rozvoj dispozic zvládat situace možných zátěžových situací, které jsou řazeny mezi „extrémní“. V systému přípravy jde v podstatě o poznání vlastních poznatků a míry odolnosti zvládat situace, které nejsou běžnou součástí života. Současně o vytvoření schopností se v situaci nebezpečí pohybovat, racionálně posuzovat a řešit je a podle svých schopností být schopen pomáhat i druhým lidem, pokud tuto pomoc potřebují.

Stupeň a kvalita prožívané zátěže je subjektivní pro každého jedince. Každá nová situace, změněné životní podmínky prověřují a současně ukazují míru jeho přizpůsobivost. Kde prostředí na člověka klade nové požadavky a ten nemá vybudovány potřebné návyky a schémata jednání, musí na novou situaci adekvátně reagovat a vytvořit podmínky pro svoji adaptaci. Pokud racionálně nereaguje, vyostřují se vztahy člověka a prostředí a důsledky nesouladu zvyšují zátěž nad hraniční míru. To vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu.

Mezi zátěžové situace řadíme zejména různé konflikty, ohrožení života, činnost v časové tísní, nadměrná nebo chudá stimulace, činnost spojená s rizikem, nedostatek citového prožívání, nedostatek kladných vztahů k jiným lidem, nepřátelské chování a nedostatek soukromí a další situace, které na člověka kladou svým průběhem zvýšené nároky.

Typy zátěžových situací

V praxi je rozlišováno šest základních typů zátěžových situací, kde dochází k rozporu mezi požadavky, které situace na člověka klade a jeho možnostmi tyto požadavky splnit:

1. nepřiměřené úkoly,
2. problémové situace,
3. překážky,
4. konfliktové situace,
5. obtížné rozhodování,
6. stresové reakce.

ad. 1) Nepřiměřenými úkoly jsou ty, které vyžadují určité schopnosti, dovednosti a zkušenosti, které pracovník nemá dostatečně rozvinuté a jednak úkoly s přílišnou kvantitou požadavků. Nepřiměřenost požadavků se projevuje únavou, vyčerpáním a nízkým pracovním výkonem. V současné době je klíčovým problémem nepřiměřenost úkolů, které vyplývají z nedostatečné organizace práce a řízení.

ad. 2) Jedná se o situace, kdy se člověk musí vyrovnat se změnami v životě i v práci a k jejich řešení jedinec není dostatečně vybaven zkušenostmi. Problémové situace člověk řeší na základě adaptace. Podmínkou, aby byla tato adaptace úspěšná je pochopení nových životních okolností a nalezení vhodného přístupu k nim. Za problémové situace můžeme považovat zejména změny výrobního sortimentu, zavádění nových technologií.

ad. 3) Do cesty za vytčeným cílem se velmi často stavějí překážky. Obvykle tuto překážku zdoláváme nebo ji obcházíme. Člověk má většinou možnost volit cíle snadněji nebo obtížněji přístupné. Vůči napětí musí být tedy více odolný ten, kdo sleduje nepřístupnější cíle. Takový člověk má vysokou toleranci vůči zátěži – tzv. *frustrační toleranci*. Znamená to, že se ve svém úsilí nedá odradit dílčími neúspěchy, že hledá nové cesty k dosažení dílčích cílů, že se nedá strhnout k impulsivnímu, neadekvátnímu jednání, že se v případě neúspěchu nechová chaoticky, ale konstruktivně.

ad. 4) Konfliktová situace vzniká, jestliže se člověk má rozhodnout mezi dvěma nebo více motivy, jejichž uspokojení je naléhavé, ale které se vylučují navzájem. Pro konfliktové situace jsou příznačné prožitky a projevy váhání, kolísání mezi dvěma složitými volbami, bezradnost a nerozhodnost. Při řešení konfliktových situací se výrazně projevují vlastnosti lidí, člověk musí vyjádřit své postoje tendence.

ad. 5) Při této zátěžové situaci je člověk nucen volit mezi různými činnostmi, aniž může určit, která činnost je nejnaléhavější. Cíl, kterého má být dosaženo, není často definován a určen. Rozhodování ztěžuje například nedostatek informací, vzniká zde pocit nejistoty, který se odráží v celkové nespokojenosti. Člověk začíná váhat, oddaluje rozhodnutí nebo se snaží toto rozhodnutí přenést na někoho jiného. Obtížné rozhodování nastává např. při zavádění nové výroby, kdy se vedoucí pracovník musí rozhodnout bez jakékoliv zkušenosti nebo bez možnosti své řešení předem ověřit.

ad. 6) Při stresových situacích působí na pracovníka v době činnosti rušivá okolnost (časová tíseň, odpovědnost za výsledek) a ztěžuje či narušuje její zdárný průběh. Prožívání stresu je nejčastěji doprovázeno úzkostí a nejistotou, které oslabují schopnost soustředit se na výkon vlastní činnosti.

Toto rozdělení zátěžových situací do jednotlivých základních typů je důležité zejména proto, abychom si uvědomili, které aspekty vystupují jako rozhodující ve vzniku a průběhu zátěže. Základní nutností v jakékoli zátěžové situaci je obnovení rovnovážného stavu a přizpůsobení se novým požadavkům

Anglické slovo „stress“ pochází ze starého francouzského výrazu „estrecier“ (přinutit nebo nutit), které je odvozeno z latinského výrazu „strictus“, což znamená „utahovat“ nebo „stlačovat“. Za „otce“ teorie stresu je považován Hans Seleye, který v roce 1946 definoval stres jako „výsledek interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku“ (Křivohlavý, 1994, s. 10). Literatura uvádí mnoho dalších definic stresu od různých autorů:

Psychologický slovník definuje zátěž jako **„Charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému, nebo systému adrenokortikálního, posléze poškození systému imunitního“**. (H. Seleye, in Hartl, 2000, s. 568).

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka“ (A. Howard a R. A. Scott in Křivohlavý, 1994, s. 10).

Stresem se tedy rozumí určitý vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován, nebo ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Stres patří k životu, ale není dobré se vyhýbat každému stresu. Každý stres není nebezpečný. Je škodlivý, když je příliš velký, nadměrný, dlouhodobý a jedinec ho nezvládá. Podle Seleyho by bez stresu bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností, protože každý živý organismus stres potřebuje, neboť jeho poplašné reakce mu umožňují úspěšně existovat ve svém prostředí.

Stres se neplíží nepozorovaně za svou obětí, ani na ni nezaútočí v nějakém nepředvídatelném okamžiku. Člověk je totiž obdařen schopností rozpoznat řadu signálů, které naznačují blížící se nebezpečí. Od okamžiku svého vzniku až k nejkritičtějšímu okamžiku probíhá stres ve třech následujících fázích:

1. Varovná fáze. Tuto fázi tvoří jasné varování, že je přítomen stresový faktor. Nejdříve se objeví tělesné reakce, které jsou pro člověka nejen varováním, ale také výzvou k obezřetnosti. Pokud si člověk uvědomuje možnost vzniku stresové situace (např. nadměrné pracovní vytížení, různé překážky při řešení pracovních úkolů), má ještě možnost problém posoudit a dojít případně k určitému řešení. Jestliže stresová situace začíná být nezvladatelná a člověk zjistí, že nemá dostatek síly, dostaví se pocity skutečného stresu.

Varovná fáze může být vyvolána:

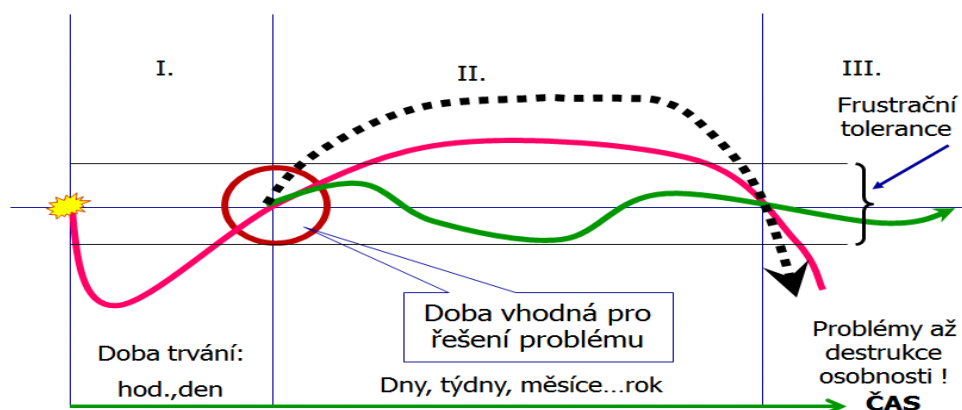
- a) jednotlivými podněty, to znamená, že je přítomen vždy jen jeden zdroj stresu,
- b) celou skupinou podnětů, jde o řadu okolností, které ve svém souhrnu vyvolávají stres.

2. **Fáze odolávání.** Překročí-li stres první fázi, dostává se jedinec do fáze odolávání. V této fázi se snižuje reakce organismu na nepříznivý vnější vliv a organismus si na stresující faktor zvyká, lépe snáší narušení vnitřního prostředí.

3. **Fáze vyčerpání.** Je poslední fází stresu. Projevuje se únavou, stavy úzkosti a deprese. Tyto tři příznaky se mohou objevit buď postupně, jeden po druhém nebo současně. V této fázi dochází k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu.

Únik z této fáze stresu vyžaduje velké úsilí (viz Obrázek 3). Většinou je potřebná pomoc zvnějšku a to od rodiny, přátel, lékaře, psychiatra nebo psychologa. Zde zaznamenáváme významný rozdíl oproti předchozím dvěma fázím. V jejich průběhu byl totiž člověk ještě schopen sám se rozhodnout a udělat něco pro to, aby předešel poslední fázi.

PRŮBĚH STRESU



Obrázek 3: Průběh stresu [zdroj: vlastní]

Faktory vyvolávající stresové situace se nazývají stresory. Selye označil stresory za vše, co na nás a náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat. Jsou to tedy běžné nebo mimořádné situace a události našeho života, které náš organismus přivádějí z rovnováhy. Zdaleka nejsou všechny stresory nepříjemné, po některých truchlíme, jestliže nám jsou společensky nebo i přírodou odepřeny.

Stresory můžeme rozdělit na:

- myšlenkové, které vznikají z pohledu na sebe, druhé lidi, na svět a situace, do kterých se dostáváme. Dále také z emocí a vztahů,
- úkolové, které pocházejí z našeho způsobu řešení a vykonávání úkolů, za které jsme zodpovědní,
- fyzikální, tedy faktory prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky, se kterými pracujeme, náš organismus a vše, co má na něj vliv.

Odolnost proti zátěži a stresorům

Schopnost zvládat zátěž bez vážnějších poruch a nepřiměřených reakcí se chápe jako odolnost proti zátěži. Za podmínky odolnosti proti zátěži považujeme kvalitu orientace v okolí i v sebe samém, motivační sílu cílů, schopnost kontroly a sebekontroly, struktura osobnosti člověka, systém naučených způsobů reagování

v zátěžových situacích. V odborné literatuře se můžeme střetnout s mnohými faktory, které působí na utváření odolnosti proti zátěži. Mezi ně patří zděděné vlohy i vrozené předpoklady, osobní vlastnosti, věk, získané poznatky a zkušenosti, postupné zvyšování požadavků, osvojené a používané strategie i techniky vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a stav organismu.

Stresorům dovedeme čelit adaptací organismu, jsme pozornější a ostražitější, máme k dispozici více energie k přemýšlení a jednání. Reakce na stres se v jednotlivostech u různých jedinců liší. Kromě dědičných vlivů to závisí zejména na dvou hlavních faktorech: na charakteru a počtu stresorů, dále na rodinném a společenském prostředí a zázemí, individuální vnímavosti jedince, jeho odolnosti a trénovanosti na ten či onen stresor, a na žebříčku životních hodnot, podle kterého příslušnou stresovou situaci hodnotíme.

Ve způsobu, jakým jedinec dokáže daným stresorům čelit, jsou výrazné individuální rozdíly, nezávislé pouze na stresované osobě. Jsou to i zevní faktory, zejména rodinné a sociální prostředí, ve kterém se pohybuje a které ho buď pozitivně, nebo negativně ovlivňuje. Kromě toho není každý z nás na tentýž stres stejně vnímavý. Rozhodující jsou jednak vrozené vlastnosti, např. emotivita, stejně jako sekundární získaná emoční labilita. Obecně platí, že lidé s vyšší emocionální citlivostí jsou zranitelnější. Neplatí to však absolutně. Stres lze podstatně lépe zvládat i nácvikem, kterým můžeme zlepšit jak přímou vnímavost na stresovou situaci individua, tak i schopnost účelnějšího projevu adaptačních stresových mechanismů.

Všeobecně existují dva základní zdroje stresu a to vnitřní a vnější. Za první, stresové faktory vycházejí z vnějších okolností našeho života, jsou utvářeny naším zaměstnáním či studiem, nebo životem v rodině. Za druhé, my sami můžeme vytvářet vlastní stres. Už samotný způsob, jímž přistupujeme k řešení problému, charakter naší osobnosti, náš temperament a úroveň sebeovládání, to vše může být zdrojem stresu.

V běžných životních podmínkách člověk prožívá vlivy svého okolí jako komplex na sebe navazujících procesů, které v souvislosti s daným předmětem jednání u něj nevyvolávají zvláštní pocity novosti situace či omezení schopnosti je v daných podmínkách zvládat. Jsou-li však zaregistrovány nějakých výraznějších rozdílů od běžně zažitých a naučených návykových reakcí, dochází k potřebě je řešit nějakým jiným způsobem. Ne vždy má daný jedinec připraven odpovídající model či vzor svého jednání a chování. Novost prožívání a v návaznosti na něm nutnost nějak jednat může v jednotlivých případech vytvořit u člověka pocit nerozhodnosti, neklidu či dokonce zděšení. To vše tehdy, je-li daná situace navíc podbarvena událostí, která zvýrazní výjimečnost svými projevy, možnými a reálnými přímými dopady např. při požáru, záplavách nebo havárii či důsledku teroristického útoku. První reakce bývají převážně spontánního charakteru, kdy člověk reaguje na danou situaci. Pokud se v podobné situaci již někdy ocitl, jeho chování může vykazovat prvky kopírující osvědčený způsob chování, které již někdy použil.

Výjimečnost a netypičnost výskytu nečekaných krizových událostí jsou důvody, které člověk zvládá s obtížemi. Psychologický slovník tyto situace hodnotí jako „*Soubor podnětů vznikajících v neobvyklých podmínkách vnitřního i vnějšího prostředí lidského organismu, kterým se jedinec není schopen v daném čase přizpůsobit*“ (Hartl, 2000, s. 495 an.).

Pokud nastane situace, kterou člověk podle nějakých obecných postupů a způsobů jednání není schopen řešit, dochází k poměrně rychlému vyčerpání psychických

i fyzických sil. Přizpůsobení se nové situaci je pak provázeno problémy, v důsledku kterých jedinec není schopen se přizpůsobit obvyklému a zažitému pracovnímu rytmu. Průběh nové situace vyvolává stav únavy a vyčerpání, provázené téměř vždy projevy maladaptability (nepřizpůsobivosti). Dané podmínky v psychice člověka mohou vyvolávat i odpor, který může být vážnou překážkou racionálního a rychlého řešení.

Rovněž není také vyloučeno, že v důsledku psychického přepětí a neschopnosti situaci zvládnout člověk místo řešení problému se snaží z něj uniknout, odejít, utéci (častý projev např. po tragické havárii či hromadném neštěstí, kdy někteří účastníci nebo oběti z místa události odchází nebo přímo prchají, což může být při následném řešení průběhu události kvalifikováno jako vědomý útěk a neposkytnutí pomoci.).

„Osoby prožívající zátěž subjektivně pociťují většinou pocit ohrožení, často se hovoří ve spojitosti s nepříznivým působením fyzického a sociálního a prostředí na psychický stav jedince, zvláště v podmínkách vyspělé civilizace” (Hartl, 2000, s. 568 an.).

V běžném životě zátěž, kterou jedinec může vnímat jako nadlimitní, není jediným zdrojem běžných starostí. Ve studiích o stresu se v literatuře objevují informace o formách stresu, které blokují aktivitu člověka, případně napomáhají vysokou zátěž zvládat. Podle Křivohlavého (2001, str. 171) jde o tzv. „velké individuální stresory – distres a eustres“.

Podle autora je *distres* chápán jako „negativně prožívaný stres“. Jde o projevy individuálně prožívaného ohrožení dané osoby s průvodními negativně působícími příznaky, které jedinci brání zvládat danou situaci, emocionálně jej vyčerpávají a celkově oslabují jeho aktivitu.

Oproti tomu *eustres* působí přes svoji náročnost na aktivitu člověka pozitivně a pomáhá mu zvládnout úkoly s pocitem radosti a spokojenosti. Jedná se o projevy spojené s náročností činností, např. sportovní zápolení, horolezectví, automobilové závody atd., které člověk vyhledává a která mu dávají pocit potvrzení vlastních schopností.

Téma pro cvičení:

1. Popište **podstatu vzniku zátěže** a její vliv na psychiku člověka.
2. Popište **podstatu s fáze stresu** v jednotlivých etapách.
3. Popište možné **formy důsledků** stresu u člověka.
4. Vysvětlete význam časové řady při vývoji stresu a možné formy projevů v jednání člověka.

Bojový stres

Velení a řízení bojové činnosti jsou dva termíny, které se navzájem nevylučují. Řízení je definováno jako uplatňování kontroly. V běžném životě a zvláště v armádním prostředí je slovo velení spojeno s rozhodováním, kdy se jedná o propojení potřebných znalostí a získaných zkušeností jednotlivce při řešení bojové situace. Zvládnutí stresu neznamena jeho prosté odstranění. Stres je součástí tělesných procesů, kterým tělo reaguje na nejistotu a ohrožení. Odstranění stresu je nejen nemožné, ale i nežádoucí, při plnění bojových a mírových úkolů v podmínkách armády.

Mnoho stresorů za bojových situací padá na vrub úmyslných činností protivníka, zaměřených na zabití, zranění nebo demoralizování vojáků. Jiné jsou způsobeny prostředím, ve kterém se činnost odehrává. Některé vlivy je možné oslabit, zrušit nebo úplně neutralizovat činností zkušeného velitele. Preventivně také různými opatřeními, jako je např. odpovídající úroveň vybavení technickými a jinými pomůckami, které jsou v dané situaci pro účastníky známé a spolehlivé.

Dosažení úspěchu při plnění bojového úkolu je výsledkem vůle dosáhnout cíle, která u daného jedince tvoří určitou míru převahy nad člověkem druhým, který ve stejné činnosti stejnou mírou motivován není. To je významný fakt, který je možné pozorovat jak v běžné lidské činnosti, tak v činnosti bojového nasazení, kdy si vojáci v mnoha případech musí „sáhnout na dno“ svých sil. Pokud je jedinec správně připraven předchozím výcvikem, vytvořenými návyky, začleněním v kolektivu a navíc podpořen odpovídající technikou, je pravděpodobnost zvládnutí náročných požadavků a snížení vlivu stresu reálnější.

V této souvislosti je potřebné brát v úvahu faktory, které na výkonovou stránku prožívání, chování a jednání jedince působí. Jsou to vlivy, vyplývající ze samotné bojové činnosti, které se v praxi projevují ve vzájemné propojenosti a svými důsledky mohou ovlivnit výkonnost jednotlivců i kolektivu. Podle Dziakové (2009, s. 179) se vliv boje na psychiku vojáka projevuje v oblastech:

- psychického a fyzického vypětí,
- pocitu bezprostředního ohrožení života,
- projevy strachu,
- možný vznik paniky,
- narušení sociálních vztahů ve vojenských jednotkách,
- vzniku stresu.

Mezi hlavní příčiny duševního a psychického vypětí v boji se řadí:

- vytržení a trvalá izolace člověka z normálního způsobu života,
- fyzické strádání (hygienické podmínky, chemické podmínky...),
- únava a vyčerpání,
- nároky na obsluhu vojenské techniky, kontrolní a sebekontrolní činnost,
- klimatické a geografické podmínky.

Důsledkem na organismus člověka jsou stavy vyčerpání, pokles soustředěnosti a s tím spojená žádoucí výkonnost. Postupně může docházet k ovlivnění senzomotorické koordinace, projevům podrážděnosti v reakcích na podněty (vnitřní i vnější) a ke zvýšení rizikovosti chování.

Krizové situace

Krizová situace je stav takového narušení života lidí, že hrozí její trvalá degradace, jsou ohroženy důležité životní prvky společenského systému a jsou bezprostředně ohroženy majetkové hodnoty nebo životy lidí.

Současná platná legislativa přesunuje odpovědnost za řešení krizových situací co nejvíce k místům jejich potencionálního vzniku, to znamená, že se dotýkají hlavně obcí s rozšířenou působností, krajů a určených subjektů. Předcházení, řešení a odstraňování následků krizových situací se zabývá „Krizový management“. Jeho cílem je zajistit podle možností a prostředků, které jsou k dispozici, efektivní krizovou prevenci (předcházení důsledkům krizových situací) a pro případ jejich vzniku minimalizaci dopadů na společnost.

Dělení a druhy mimořádných událostí

Mimořádné události (MU) přírodního původu (živelní pohromy)

a) Zápavy, narušení hrází, ničivé mořské vlny (tsunami)

- řadí se mezi nejničivější z přírodních katastrof
- jsou svým průběhem velmi těžko odhadnutelné
- jsou zasaženy velké plochy území, ohrožená místa výskytu je možné předem označit na mapách
- hrozí velké ztráty na životech
- při jejich vzniku může docházet k samovolné nebo řízené evakuaci obyvatel z postižených území a tím ke vzniku potřeby tyto lidi někde ubytovat (nouzové ubytování).
- dochází vzhledem k rozlehlosti území k možnému kolapsu dopravních a jiných systémů
- vznikají značné materiální škody úroda, nemovitosti, zvířata, osoby, poškození infrastruktury

b) Zemětřesení, sopečné výbuchy, sesuvy půdy

- Pro jejich predikci se využívají monitorovací systémy, zejména dálkový průzkum Země
- V závislosti na velikosti se účinky omezují na okolí epicentra, nebo zasahují rozsáhlá území, sekundárně dochází k požárům, záplavám a technologickým haváriím
- Značné množství mrtvých, raněných a pohřešovaných
- Přerušení všech dopravních systémů v oblasti a s tím související návazné problémy (dodávky, odvozy atd.)

c) Lesní požáry

- početné požáry malých ploch (výskyt v 85 %)
- několik požárů o velké šíři (cca 13 %)
- dva nebo tři požáry velkého rozsahu
- destrukce vegetačního porostu vyvolává ekologickou nestabilitu, snižuje biologickou rozmanitost a ovlivňuje ekosystémové služby, které se projevují sekundárními dopady

Jiné MU (laviny, tornáda)

- Laviny – lze prognózovat na základě místních topografických a klimatologických příznaků. V místě pádu laviny dochází k totální destrukci,

ztráty jsou na zástavbě v ose pohybu laviny. Problémem často bývají časové limity zahájení záchranných prací z důvodu problematických přístupových cest k místu MU.

- Tornáda lze s jistou pravděpodobností předvídat zásluhou rozvinuté meteorologické služby. Je možné s nimi kalkulovat na základě výskytu v časových periodách, teritoriálních výskytech apod.

MU způsobené lidským faktorem

a) válečný konflikt

b) civilizační MU, k nimž patří havárie v chemické a ostatní průmyslové výrobě, pro něž je příznačná:

- značná pravděpodobnost vzniku
- pravděpodobný značný rozsah MU
- četné zdroje nečekaného nebezpečí při destrukci velkých průmyslových zařízení
- blízkost obývaných oblastí
- nutnost provádění analýzy úniku chemických látek a vyhodnocování možných dopadů a rizik
- problémy s likvidací následků havárie na trase přepravy

Sekundární katastrofické události

- chaos vzniklý na základě prvotní MU
- epidemie, vzniklé na základě podstatného zhoršení životního prostředí, které nastává v důsledku prvotní MU
- důsledky problémů v zásobování obyvatelstva potravinami a ostatní pomocí v důsledku narušení dopravních systémů

Charakteristické prvky mimořádných událostí (MU)

- místo výskytu MU
- frekvence výskytu
- druh MU
- rozsah velikosti plochy území postiženého MU
- rychlost vzniku a šíření MU
- intenzita MU

„Mimořádnou událostí“ se rozumí omezené poškození zdraví lidí, veřejného pořádku a bezpečnosti obyvatelstva, kdy následky vzniklé tímto omezeným je možné likvidovat silami a prostředky, které jsou běžně k dispozici.

„Sekundární následky“ jsou označením pro událost, která vzniká jako důsledek prvotní katastrofické události. Je způsobena složitou situací po vzniku katastrofické události z důvodů organizačních, davové psychózy, provádění záchranných a likvidačních prací, nebo je způsobena přímým vyvoláním dalších mimořádných událostí (živelních pohrom a provozních havárií).

Vznik možných krizových situací v důsledku MU

Historie lidstva je poznamenána celou řadou přírodních pohrom, které se v toku dějin vývoje staly pro téměř každého člověka jistým symbolem významné události, kterou přirovnává k současným projevům přírody. Současný stav rozvoje vědních oborů rozšířil představy o různých přírodních jevech a přesto v minulém i současném

století, které má své osobité charakteristické znaky vývoje, dochází neustále k událostem, které způsobují lidstvu a ekonomice naší planety nedozírné škody. Největšími katastrofami minulého stoletá byly dvě světové války, které zatím žádná jiná katastrofa nepřekonala. Proto musíme poučení z minulého vývoje i současné reality neustále na patřičném stupni analyzovat a provádět co nejúčinnější prevenci.

Analýza rizik MU

Analýza rizik MU se považuje za jeden z hlavních úkolů preventivní činnosti. Patří k němu i porovnávání počtů obětí a rozsah nesporných škod různými druhy katastrof a tohoto porovnávání vyplývajících těžisek preventivních opatření.

Jsou zkoumány motivace možných pachatelů, záměry a způsoby práce teroristických skupin, technické možnosti a podmínky práce, politické souvislosti a řada dalších faktorů, které mohou ovlivnit záměry pachatelů

Při provádění rozborů jednotlivých projevů jsou brány v úvahu tyto projevy:

- velké požáry způsobené přírodními podmínkami i lidským činitelem,
- katastrofální záplavy a povodně,
- u přímořských států záplavové vlny (tsunami),
- důsledky přívalových dešťů,
- důsledky inverzního počasí v oblastech zasažených průmyslovými exhalacemi,
- důsledky lavinového nebezpečí v horských oblastech,
- výbuchy plynů nebo zařízení v průmyslových pracovnách (mlýny, cukrovary, balírny, ...),
- různé typy průmyslových havárií atp.

Havárie v jaderné energetice

Jaderná energetika a energetika vůbec se vyznačuje zvláště vysokou koncentrací zdrojů potenciálního nebezpečí, které je soustředěno do relativně malých prostorů. Z pohledu trvalého zatížení životního prostředí je třeba považovat provoz jaderných elektráren za velmi čistý. Naopak, provoz nejaderných zdrojů za velmi škodlivý, zvláště hnědouhelné elektrárny jsou charakterizovány jako mimořádně škodlivé a nebezpečné. Z hlediska ohrožení možnými haváriemi je tomu právě naopak.

Uhelné elektrárny produkují vysoké procento prašných a plyných aerosolových emisí, jsou zdrojem obrovským množství popelů a škváry. V odpadech je koncentrováno velké množství nebezpečných látek, které při ukládání zpravidla ve formě vodní suspence po vyschnutí tvoří umělý zdroj nebezpečných látek. Po delších deštích vyniká možnost protržení odkališť a rozlití bahenních lavin do širokého okolí. Odstraňování těchto odpadů je technicky realizovatelné, přestože praktické provedení bývá komplikovanější s ohledem na rozlohu zemědělské půdy (obsah zdraví škodlivých látek jako arzén, berylium, vizmut, antimon, selen, telur, thalium atd.)

Jaderná energetika za dobu své existence zaznamenala čtyři významnější (a uváděné) havárie (Harrisburg, Three Mile Island a Černobyl, Fukušima), které byly spojeny s únikem radioaktivity. Přitom ve Velké Británii a USA došlo pouze k úniku plyných zplodin, evakuace obyvatelstva nebyla provedena a trvalé zamoření většího území nenastalo. V zemích s největší koncentrací jaderných elektráren – ve Francii, Švédsku dosud k žádné jaderné havárii nedošlo. To potvrzuje,

že značnou roli hraje konstrukční a technická kvalita zařízení a spolehlivost lidské obsluhy.

Válka

V současné době nelze identifikovat bezprostředního protivníka, který by přímo ohrožoval Českou republiku. Přesto existují možné alternativy ohrožení státu v důsledku destabilizace politických systémů v teritoriích, které zažívají přerod od bývalého uskupení do demokratických systémů. Dále je nutné mít na paměti lokální ozbrojené konflikty v důsledku etnických, národnostních či jiných důvodů, a problémy s tím spojené. Mezi jiná ohrožení státu, kde by řešení mohlo vyžadovat omezené použití ozbrojených sil lze počítat:

- ekologické vlivy ze sousedních zemí,
- dopady průmyslových havárií v sousedních státech,
- migrační vlny z jiných zemí,
- důsledky ekonomických nátlaků v důsledku politických změn některých sousedních států,
- přírodní katastrofy v bezprostředním okolí ČR,
- terorismus.

Výchozí hlediska pro řešení krizové situace

Výchozími hledisky pro plánování a poskytnutí pomoci jsou čas, prostor a řízení. Všem těmto hlediskům je možné přiřadit jednotný pojem **informace**.

Zpracování informací ve fázi tvorby plánů obsahují přehled o:

- možných místech,
- možnostech řešení daného stavu v součinnosti se zainteresovanými organizacemi v regionu,
- možnostech okolních správních úřadů,
- možnostech vyšších správních úřadů.

Plány musí být soustavně aktualizovány podle měnící se situace. Zastaralým a nepřesným plánem se ztěžuje jeho využití v případě vzniku mimořádné události. Při tvorbě plánu je nutné vybudovat spolehlivý informační systém, který bude mít vazbu v rámci součinnosti se zainteresovanými subjekty, které mají pro danou situaci potřebné vybavení a dispozice. Při vzniku mimořádné události rozhoduje včasnost informací o místě, času a pravděpodobném rozsahu škod. Nezbytná je izolace prostoru, popřípadě uzavření celé oblasti.

Rozbor a výzkum psychologických dopadů při mimořádných událostech a krizových situacích prokázal, že chování jednotlivců a skupin má mnoho společných prvků a podobností, které v svých projevech nejsou závislé na teritoriu svého vzniku. Z těchto závěrů lze usuzovat o obecnosti principů v krizových situacích.

Chování jedince v situacích zátěže

Často se posuzují situace, jak se člověk chová ve chvíli, kdy je informován, že hrozí nebezpečí a s ohledem na vlastní bezpečnost by měl určitou oblast opustit či provést řadu nutných opatření. Jednání a rozhodování člověka v takové situaci je pak odvislé od řady faktorů jeho osobnosti a to hlavně z pohledu osobnostní dynamiky.

Obecně sice platí, že osoby psychicky labilní již před událostí zůstanou labilní i po ní, někteří z nich se však dokáží v kritické situaci chovat po určitou dobu přiměřeně

a stabilně, a to většinou v souvislosti s jejich účastí na různých záchranných a likvidačních pracích. Po odeznění katastrofy však dochází k návratu do původní nevyrovnanosti.

Druhý faktor, který je často sledován z hlediska psychopatologických důsledků, je pocit smutku při úmrtí či trvalém poškození blízkých osob. Záleží přitom na dvou momentech a to na hloubce vztahu k postiženým osobám a na tom, zda jejich smrt či poškození byly nevyhnutelné, či zde je bylo možno vhodným zásahem odvrátit. V tomto druhém případě je pocit smutku a s tím spojená deprese mnohem vyšší.

Agrese a únik

Jedná se o způsoby řešení vývojově nejstarší. Agrese může mít řadu forem, od hrubého násilí přes náznakové ubližování až k jízlivosti či ironii. Pro agresivitu je charakteristické, že v některých případech dochází k přesunutí na jinou osobu nebo věc, někdy i na vlastní osobu (extra – intrapunitivita).

Egocentričnost, upoutávání pozornosti

Bývá nejčastější formou reakce na frustraci, zvláště u dětí (v některých případech však i u dospělých). V projevoval strážce může být skryta silná agresivní složka. Patologických forem nabývá zvláště při hypochondrii, hysterii a mánii.

Projekce

Formou projekce jedinec předpokládá, že jednání druhých lidí obsahuje jeho vlastní motivy, názory, postoje atp. V literatuře bývá popisována projekce dvěma způsoby:

- a) jedinec přisuzuje druhým tytéž vlastnosti a motivy, které vidí a připouští sám u sebe
- b) přisuzuje druhým své negativní vlastnosti, které současně u sebe sám popírá.

Identifikace

Vývojové počátky identifikace spadají do období dětství, kdy se dítě ztotožňuje se členy své rodiny. Technika identifikace je využívána i dospělými zvláště v případech, kdy si chtějí zvýšit své sebevědomí. Projevem je např. vychloubání se úspěchy podniku, ve kterém pracují, zdůrazňují tradice školy, kterou absolvovali. V některých případech může identifikace nabýt i agresivních forem.

Kompenzace

Bývá často využívána jako forma vyrovnání se s neúspěchem. Dochází ke zvýrazňování vynikajících úspěchů v jiné oblasti činnosti, než je právě hodnocena. Tím je kompenzován nedostatek, který při vlastním hodnocení vyjde najevo. Často bývá kompenzace kombinována s upoutáváním pozornosti nebo s identifikací.

Sublimace

Svojí podstatou je velmi blízká kompenzaci, názory na hodnocení však nejsou jednoznačné. Podle některých názorů je sublimace nahrazování společensky neschvalovaného jednání reakcemi společensky schvalovanými.

Racionalizace

Jde o techniku zdůvodňování svého jednání svého jednání v souladu se společenskými normami. Je to způsob snižování napětí, pocitu viny a výčitek svědomí tím, že si člověk přikrášluje motivaci svého jednání.

Trestání a vykupování sebe sama

Je jednou z nepřiměřených forem racionalizace, při které jedinec považuje frustrující nebo stresovou situaci za spravedlivý trest za své skutečné, ale častěji jen domnělé prohřešky. Pokud jeho čin není potrestán nějakým způsobem zvenčí, trestá sám sebe např. tím, že si něco odepírá, nebo přinutí udělat apod.

Izolace

Tato forma je odvozena od úniku. Izolování sebe sama je vlastně úsilí o zmenšení příležitosti sebe vystavit novým frustrujícím nebo stresujícím situacím; je to ale současně zmenšení možnosti osvojit si způsoby reagování na nějakou situaci (vzorové jednání), které je pro život velmi důležité. Pro řešení situací v životě je využitelná jen ve velmi omezeném rozsahu a době.

Speciální formy úniku

- **denní snění** – fantazijní uspokojování frustrovaných potřeb a nedosažených cílů. Jde o pasívní techniku vyrovnávání se zátěží.
- **únik do nemoci** – je to častá forma používaná v zátěžové situaci dětmi a labilnějšími jedinci. Předstíráním nemoci se snaží objekt snižovat požadavky na sebe, na vlastní rozhodování a řešení v situaci, která je mu nepříjemná.
- **sebevražda** (suicidium) – snaha krajním způsobem řešení uniknout před nepříznivými životními požadavky, zbavit se odpovědnosti za neschopnost řešit svou životní situaci.

Regrese

Návrat k vývojově nižším a primitivnějším formám chování. Je využívána osobami nejrozličnějšího věku, které byly vystaveny vysoce náročným formám řešení své životní situace. Je příbuzná formám úniku a v praxi jsou využívány vzory jednání, které dříve vedly k úspěchu.

Fixace

Při této formě bývá pozorováno nepřiměřené ustrnutí na určitém objektu nebo způsobu uspokojování nějaké potřeby v situaci, které vzhledem ke svému průběhu či formě by vyžadovala jiné, přiměřenější formy jednání.

Potlačení a popření

Je často využívána jako technika řešení vnitřních i vnějších konfliktů. Podstata spočívá v potlačení fantazie a motivů, které jsou v rozporu se společenskými formami a se svědomím jedince. Ten je zásadně odmítá a tím se nedaří konflikt řešit. Důsledkem tohoto jednání je vyvolání stavů úzkosti a pocitu viny. Je to technika blízká potlačení. Jedinec jakoby „zavřel oči“ před realitou, s jejímž řešením si neví rady. Může zde dojít po určitou dobu k uklidnění, ale podstata problému vyřešena není.

Opačné reagování

Souvisí s technikou potlačení a podstata spočívá v tom, že jedinec horlivě prosazuje názor, postoj nebo způsob jednání, který je protichůdný jeho skrytému nebo potlačenému motivu.

Negativismus

Je pozorováno u dětí i dospělých jako forma vzdorovitého chování. V dospělosti se projevuje snahou o samostatnost a opozici za každou cenu.

Hromadné chování osob v situaci ohrožení

Pojmem „hromadné chování“ označujeme situačně podmíněné, běžným způsobům neodpovídající chování náhodně seskupeného souboru jedinců (většího počtu osob), kteří se nachází v podmínkách mimořádné psychické zátěže.

Situační zdroje hromadného chování

Situace ohrožení

Představuje situaci, kdy je frustrována potřeba bezpečí v nejširším slova smyslu, (např. za války, živelní pohromy, velké dopravní nehody, ...). Není přitom rozhodující, zda situace ohrožení je reálná nebo pomyslná, ale spíše o to, jak je jí dané seskupení lidmi interpretováno.

Dlouhodobá izolovanost relativně malých souborů osob v extrémních podmínkách

Jedná se o frustraci potřeby přiměřených sociálních kontaktů v dříve navykklém sociálním prostředí (např. posádky ponorek, pracovní týmy ve specifických pracovních a klimatických podmínkách – v zimě, chladu, prašném prostředí, v kombinaci těchto podmínek ...)

Každý z těchto zdrojů je spojen se specifickými problémy. Může vyniknout i forma kumulované zátěže hromadné povahy, kdy na účastníky může doléhat strádání způsobené společným působením více typů zátěžových situací.

Sociální soubory v situaci ohrožení

Člověk prožívá ohrožení vlastní existence (vlastního života) jako nejmasivnější zátěž. Průvodními jevy tohoto typu prožívání jsou úzkost či strach a nenávist či vztek. U větších souborů osob pak panika nebo výbuch nenávisti. V závislosti na tom, jakým způsobem (a intenzitou) jedinec situaci ohrožení vnímá, resp. jaký k ní zaujme postoj, následuje po první úlekové reakci další bezprostřední reakce na situaci, která může nabývat následující povahy:

- agresivní chování = útok na původce nebezpečí. Nastává tehdy, když ohrožený jedinec vidí reálnou možnost se ihned s nebezpečím vyrovnat.
- útěk – odpoutání se od zdroje nebezpečí. Je to časté řešení v situaci, když nebezpečí má podobu něčeho neznámého, s čím se v předešlém životě jedinec ještě nesetkal. Rovněž tehdy, je-li ze zkušenosti přesvědčen, že se zdrojem nebezpečí se nelze vyrovnat jiným účinným způsobem.
- strachová agresivita – nastává zpravidla tehdy, je-li útěk znemožněn. Pak může nastat situace, kdy dojde k přeměně strachu v zaslepenou, impulzivní

agresivitu jako reakce na nastalou situaci (tzv. „útěk dopředu“ – ve zvláště vypjatých situacích někdy chápán jako projev jistého hrdinství).

- ustrnutí, ochromení – může se projevit za předpokladu, že dojde k intenzivnímu požívání strachu, k prožitkům hrůzy, které brání výraznějším pozorovatelným aktivitám.

U sociálních souborů, ve kterých dochází ke společně prodělávané hromadné zátěži, současně dochází k prohlubování prožitků strachu či vzteku, úzkosti a zvýrazňují se únikové nebo agresivní reakce a jejich charakteristiky. Toto probíhá na základě jejich zesilování mezilidskou komunikací. Do určité míry se sjednocují prožitky a chování v převládajícím směru. Dochází k uvědomování si podobnosti vlastního osudu s ostatními účastníky a na této bázi se prohlubují obavy o sebe a své blízké.

PANIKA

Je vymezována jako náhlé hromadně zděšení, které působí zmatek a vede k neracionálnímu skupinovému jednání. Panika vzniká v seskupení osob, které nejsou připraveny čelit nenadálému nebezpečí a to jak reálnému, tak domnělému. Skupina není s to na daný projev reagovat odpovídajícím způsobem. Pokud někteří jedinci zvládnou stav zděšení a reagují způsobem, který je pro ostatní přijatelný, stávají se přirozenými a spontánními vedoucími, které ostatní většinou ihned následují.

Panika může vzniknout i bez předchozího prožitku strachu, kdy se určitá množina osob ocitne ve stejném nebezpečí a členové si ve snaze se zachránit navzájem překáží. V situaci paniky se každý jedinec chová jinak než v situaci, kdy je odkázán sám na sebe, anebo v situaci začlenění do dobře organizované skupiny.

Panika v davu

Dav bývá charakterizován jako uskupení většího množství osob, obvykle v počtu 100 až tisíce (i více) jedinců. Jde o náhodné uskupení, mezi lidmi nejsou žádné vzájemné vztahy, neexistuje organizační struktura nebo pravidla společné činnosti. V davu lze velmi těžko předpokládat jeho chování v případě ohrožení. Mechanismu vzniku paniky spočívá v náhlé změně vnějších podmínek nebo v situaci, která je interpretována jako ohrožující. Lidé propadají obecné náladě strachu a úzkosti. Charakteristickým rysem chování v davu je individuální jednání bez ohledu na ostatní.

Základním pravidlem pro zvládnutí paniky v davu je rychlé a rozhodné reagování. Další úsilí by mělo být zaměřeno na rychlou orientaci, zda existují alespoň nějaké organizační struktury, zda jsou funkční a zda jsou schopny alespoň nějakou měrou zátěži odolávat. Podle výsledku zjištění pak volit další kroky.

Panika v organizovaných skupinách

Organizované skupiny jsou obecně vůči panice odolnější. Odolnost je odvislá od vnitřních vazeb a vzájemných sil, které utváří homogenitu (soudržnost) skupiny (např. cíle činnosti, motivace, skupinové normy, komunikační struktury, vycvičenosti, atd.). Proto panika v organizovaných skupinách vzniká pouze za předpokladu, že zátěžová situace je silnější, než aktuální soudržnost skupiny. Pak dochází k dezintegraci, která původní skupinu mění na soubor jedinců individuálně reagujících.

Riziko vzniku paniky v organizované skupině může souviset s následujícími faktory:

- celkový stav členů skupiny (fyzické oslabení, narušení psychické rovnováhy atp.)
- krize původních skupinových hodnot
- kvalita mezilidských vztahů, kooperace a vzájemná podpora
- kvalita předchozí průpravy, jak je možné čelit nebezpečí
- autorita formálního vedoucího skupiny v situaci ohrožení

Nízká kvalita uvedených faktorů může přispět významně k tomu, že se i dobře organizovaná skupina v situaci ohrožení změní na dav.

Další projevy hromadné spontánní nákazy

Společným znakem je obdobné psychické vyladění jedinců, kteří se dostávají do určitých forem vztahů. Primárně se jedná o stav očekávání a jeho konfrontace s vývojem situace. Výsledné prožitky očekávání jsou buď spontánně, nebo selektivně předávány osobám ostatním a to formou verbální nebo neverbální (slovně nebo gesty, mimikou atp.). V situaci ohrožení se takto šířené informace přikládá podstatně větší váha, nežli v situaci klidové. Výsledky takové činnosti mohou mít dvojí podobu:

- a) jako forma myšlenkové nákazy,
- b) jako forma situačně prožitkové nákazy.

Ad a) – jedná se o tzv. „šeptandu“, tj. soubor nepotvrzených nebo i nepravdivých zpráv šířených mezi obyvatelstvo. Tento druh informací se šíří ústním podáním (obvykle v situacích frustrací či stresu, vnímaných jako celkové ohrožení).

Ad b) – jsou to projevy primitivních forem sociálního chování (např. nespoutané projevy nadšení, nebo naopak zklamání, rozhořčení apod. Typické jsou pro chování sportovních fanoušků různých klubů, nebo ovlivnění rytmy hudby, projevy náboženského mysticismu aj.). Důsledky silného psychického otřesu mohou mít odezvu ve vyvolání projevů výrazného impulsivního chování, které mohou mít formy:

- paniky (únikové reakce),
- výbuch agrese (útočné reakce),
- masové hysterie (zvláště v situacích ohrožení v místě, odkud není úniku).

Vyrovňování se s psychickou zátěží

Na psychickou zátěž lidé reagují různým způsobem. Jejich projev je do značné míry závislý na jejich předchozí zkušenosti z uplatňování tzv. „vzorového chování“, tj. ze situací, které člověk již někdy ve svém životě řešil, nebo se na řešení nějakým způsobem podílel. Pokud bude řešení v dané situaci odpovídající a využití zažitého jednání splní účel, pak jde o hodnocení reakce jako „normální“. Pokud se bude vymykat běžnému a očekávanému obecnému hodnocení, můžeme očekávat celkové hodnocení jako „patologické“. Je však nutné přistupovat k hodnocení každé nečekané či neběžné situace s individuálním nadhledem. V některých situacích se nám následně konkrétní řešení může jevit jako neběžné, málem patologické, ale při rozboru podmínek vzniku události a časovém limitu nutného řešení dojdeme k poznání, že způsob byl v daných podmínkách jediný možný a tudíž v normálu.

KRIZOVÁ KOMUNIKACE A MOŽNOSTI KRIZOVÉ INTERVENCE

V současné době dochází v rámci všech oblastí světa k různým mimořádným událostem, mezi které můžeme zařadit nejen velké množství přírodních katastrof a pohrom, ale také projevy světového terorismu. Nouzové situace jsou v dnešní době velmi časté a rozšířené v různých oblastech světa. Stále více lidí spadá do kategorie osob, které se dostali obětmi násilností, účastníky živelných pohrom, nebo katastrof. Z toho vyplývá zájem o psychologii extrémních situací a psychosociální podporu. Psychologie komunikace v extrémních situacích je v současné době významnou oblastí zájmu systémů společenských věd.

Člověk, který se ocitne v extrémní situaci, prožívá stavy psychického vypětí, v němž obvykle dominuje nejistota a strach. Jeho reakcí na danou situaci je možná demobilizaci zdravotního stavu, pocit zmatení až projevy paniky.

Míra výše uvedeného stavu je závislá:

1. na obsahu mimořádné situace, ve které se člověk ocitl,
2. na síle a intenzitě podnětů,
3. rychlost nástupu podnětů,
4. době trvání účinku,
5. na vlastnostech dotčené osoby.

Pokud je člověk výrazněji zasažen mimořádnou událostí, může vzniknout situace, kdy není schopen tuto zvládnout běžnými naučenými a zažitými způsoby. Důsledky dlouhodobého stresu mohou vyvolat řadu psychosomatických poruch, které mají na osobu traumatizující vliv. Proto je nezbytně nutná pomoc z vnějšku. Poskytování psychologické podpory a krizové intervence se provádí v situaci, kdy katastrofa či mimořádná událost pomine. Psychologická pomoc se poskytuje proto, aby se zabránilo možnému narušení chování a preventivně působilo proti vzniku psychosomatických poruch.

Posttraumatická stresová porucha (posttraumatic stress disorder) – PTSD

V souvislosti s událostmi popisovanými v předchozí části se může u účastníků události rozvinout psychická porucha, označovaná termínem PTSD. Jde o zpravidla dlouhotrvající problémy, které mají několik možných projevů.

Typické skupiny příznaků (in. Kohoutek a Čermák, s. 23 an.)

- intruze – neodbytná a vtíravá tendence prožívat událost ve formě vzpomínek, obrazů snů apod.,
- symptomy zahrnující tendenci k popření a vyhýbání se situacím, lidem nebo činnostem, která zátěžovou situaci něčím připomíná.

Projevy jsou např. rozrušení, nadměrná aktivace, lhostejnost, pocity *anhedonie*, tj. neschopnost prožívat stavy radosti.

Při vzniku PTSD mají roli:

- ohrožující situace,
- osobnostní predispozice,
- sekundární stresory, jako např. přemístění lidí, nedostatek informací, náhlý z válečného prostředí do mírového stavu apod. (Skalep, in Kohoutek, Čermák, s. 25).

Americká psychiatrická asociace (American Psychiatric Association, 2000) definuje traumatizující událost jako: „*situaci...která zahrnuje úmrtí nebo vážné zranění nebo jejich hrozbu, nebo představuje ohrožení fyzické integrity sebe nebo ostatních lidí... a vyvolává intenzivní strach, pocit bezmocnosti a hrůzu.*“

Mezi takové zážitky lze zařadit:

- válečné zážitky,
- setkání s násilnou kriminalitou,
- loupeží,
- znásilněním,
- vraždou,
- fyzickým útokem, včetně pokusu o něj,
- setkání s teroristickým útokem,
- přírodní nebo technologickou katastrofou,

- vážnou dopravné nehodou,
- zprávou o diagnóze život ohrožující nemoci.

Traumatizující událostí je setkání se se zraněním nebo úmrtím jiných osob vinou násilného činu, nehody, katastrofy, války, vystavení mrtvým tělům nebo částem těl. Traumatizující událost může formou informace o události zasáhnout i jinou osobu, rodinného příslušníka nebo blízkého přítele.

V MKN-10 (*Mezinárodní klasifikace nemocí – 10 revize*) jsou definovány další dvě kategorie reakcí a poruch:

- **akutní reakce na stres** – nástup projevů je do 1. hodiny od události a je hodnocena ve stupnici mírná – střední – těžká,
- **porucha přizpůsobení** – relativně široká škála reakcí na identifikované psychosociální trauma, které není neobvyklé ani katastrofické,
- **přetrvávající změna osobnosti** po katastrofické zkušenosti a jiná či nespecifikovaná reakce na závažný stres.

Na základě dlouhodobého pozorování se u 75 % pacientů s PTSD vyskytují některé z dalších problémů, jako úzkostné poruchy, deprese, sebevražednost, partnerské problémy, sexuální problémy, zvláště u osob vystavených sexuálnímu násilí, alkoholismus a problémy s užíváním drog, kardiovaskulární problémy a zdravotní potíže s tendencí k somatizaci. (Hausman. 2003. In KOHOUTEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo (editoři). 2009. Psychologie katastrofických událostí. Praha: Akademia. s. 26. ISBN 978-80-200-1816-8).

Critical Incident Stress Management (CISM)

Jedná se o soubor opatření, který se týká řízení a zvládání stresu před, při a po událostech mimořádného charakteru k udržení duševní pohody a zdraví záchranářů a dalších účastníků v souvislosti s výkonem jejich profese. Systém zahrnuje opatření pro zvládání stresu mimořádných událostí při přípravě na událost např. vzdělávání, školení, životní styl, v jejich průběhu (psychologická a psychosociální pomoc na místě události) a v době vyrovnávání se s jejími následky. Jde především o psychickou podporu pro zvládnutí prožité události.

Defusing (zklidnění) se chápe jako uvolňovací rozhovor, který směřuje k odstranění nahromaděných emocí. Jeho cílem je zmírnění kognitivních, emocionálních a fyziologických příznaků, proto **probíhá ihned, nebo do 8 hodin po traumatické události**. Podpora na místě události je krátká, praktická a určená jen ke snížení působení stresu.

Debriefing je obsahově řízená diskuse spojená s edukací. V procesu se pracuje se vzpomínkami na nepříjemnou událost, s prožitými myšlenkami, které vzpomínky vyvolávají. Jde o **praktickou intervenci, zaměřenou na omezení působení stresu, má stabilizovat situaci a hlavně mobilizovat vlastní zdroje takovým způsobem, aby pracovník byl schopen normálně fungovat co nejdříve**.

Realizace musí být provedena v rozmezí 48 až 72 hodin od vzniku události.

Obsahové zaměření směřuje na omezení důsledků prožitého stresu, stabilizaci situace a hlavně mobilizuje vlastní zdroje tak, aby účastník byl schopen co nejdříve normálně pracovat a zvládat své emoce.

Téma pro cvičení:

1. Jaký je základní rozdíl mezi pojmy **zátěž a krize**.
2. Popište **vznik a průběh krize** a možné formy dopadů na psychiku jedince.
3. Vysvětlete obsah pojmu **posttraumatická reakce** (posttraumatic stress disorder – PTSD), projevy a možnosti oslabení dopadů na psychiku člověka.
4. Co je cílem **defusingu a debriefingu**. Popište průběh realizace.

KAPITOLA 4

ZÁKLADY SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Sociální skupina a její struktura

Život člověka je spojen se společenstvím lidí, které ve velké míře má významný vliv na rozvoj jeho osobnosti. Zpočátku žije pouze ve své (případně náhradní) rodině, mezi nejbližšími osobami, které důvěrně zná. Postupně rozšiřuje okruh svých vztahů, začíná chodit do školy, studuje, pracuje, zakládá vlastní rodinu, má přátele a kamarády, ale zná i nepřátele nebo osoby jemu lhostejné. Každá skupinová činnost ovlivňuje jeho citový, rozumový i morální život, jeho prožívání a chování, projevuje se ve vnímání, myšlení i řeči.

Při společné činnosti se lidé nevyhnutně spojují do různých společenství, které se liší od sebe různými znaky. Hovoříme o tom, že žijí a pracují v různých sociálních skupinách.

Ne každé společenství lidí je však skupinou. Skupinou nejsou ani lidé, kteří se setkali někde náhodou, ani cestující ve vlaku. Nepatří sem ani diváci v divadle nebo fanoušci na fotbalovém zápase.

Skupinou se rozumí takové společenství dvou a více lidí, kteří mají některé společné cíle, vytvářejí určité normy a existuje u nich vzájemná závislost sociálních rolí.

Některé teorie hovoří o tom, že skupina je tvořena nejméně třemi osobami – zde nalézáme další kritérium pro skupinu, a to existenci „třetí“ osoby, která může pomoci vytvořit koalici. Skutečností je, že společenství dvou lidí, nazývaní se dyáda, je zvláštním případem skupiny a její funkce je odlišná od pluralitních skupin, tj. skupin tvořených více než dvěma členy.

Sociální psychologie rozlišuje několik kategorií sociálních skupin:

1. podle **velikosti**:
 - **velké** sociální skupiny (makroskupiny) – sociální třídy, vrstvy, politické strany, ozbrojené síly apod.,
 - **malé** sociální skupiny – rodina, školní třída, četa;
2. podle **rozvinutosti vztahu**:
 - **primární** (přímé a důvěrné vztahy: rodina),
 - **sekundární** (náhodné vztahy: školní třída);
3. podle možnosti **uplatňování moci**:
 - **formální** (pečlivě vymyšlená a upravená pravidla chování, vůdce skupiny s relativně velkou, předem danou formální autoritou),
 - **neformální** (na základě osobně výběrových vztahů).

Dále se v sociální psychologii rozlišují i skupiny členské a vztažné, někdy i rozvinuté a nerozvinuté.

Největší pozornost je v sociální psychologii věnována studiu malých sociálních skupin. **Podstatnými znaky** těchto skupin jsou:

- společný cíl členů skupiny,
- spojení členů skupiny trvalejšími svazky,

- vzájemná znalost členů skupiny,
- komunikace „tváří v tvář“,
- tvorba společných norem, které jsou závazné pro chování členů skupiny,
- vzájemná závislost sociálních rolí, která podmiňuje organizaci společného života,
- vytvoření určité struktury skupiny.

Početně se uvádí, že malá sociální skupina by měla mít maximálně 30-40 členů. Ideální počet je **okolo 15 osob**.

Typickými příklady **malých sociálních skupin** jsou rodina, školní třída, zájmový kroužek, vojenská jednotka.

Struktura skupiny je charakterizována pozicemi a statusy jednotlivých jejích členů. Ukazuje na to, kdo má ve skupině hlavní slovo, kdo přitahuje ostatní, kdo je naopak ostatními odmítán nebo přehlížen.

Sociální pozice označuje místo, které jedinec zaujal ve skupině.

Status je vlastně označením společenské hodnoty pozice.

Status v sobě zahrnuje hodnoty dané, které vyplývají ze společensky delegovaných práv a povinností, právně vymezených vztahů nadřízenosti a podřízenosti, a hodnoty získané, a to na základě pozitivního hodnocení akceptovaných osobnostních vlastností a způsobů jednání určité osoby.

Vzhledem k postavení jedince ve skupině se od něj očekává určité chování; hovoříme o **společenské roli**. V rámci společenské role rozlišujeme dva druhy očekávání:

- a) společenské, které představuje požadavky na realizaci cílů, norem a povinností, které jsou stanoveny společností
- b) skupinové, jenž je dáno cílovým zaměřením a hodnotovou orientací členů skupiny.

Obě očekávání se mohou shodovat, ale také rozcházet. Rovněž i způsob realizace role může více či méně odpovídat jednotlivým očekáváním.

Postupně při vývoji skupiny dochází ke strukturování vztahů a vydělování rolí vedoucích a vedených, a postupně se výrazně projeví osoby funkčně i projevově dominantní – vůdcové.

Vůdcem skupiny je nazýván ten člen, který dokáže hrát hlavní úlohu při organizování společné činnosti a při regulování vzájemných vztahů ve skupině. Je to takový jedinec, který má v důležitých situacích právo rozhodovat za skupinu.

Mezi hlavní **charakteristické vlastnosti vůdců** patří:

- iniciativa, organizační schopnosti a vlastní účast na životě skupiny,
- sociální citlivost vůči činnosti ve skupině spojená s péčí o její členy,
- uznání a porozumění pro potřeby členů skupiny.

Kromě vůdců se v malé skupině vydělují:

- pomocníci, tzn. aktivní jedinci, kteří vytvářejí s vůdcem skupiny její jádro,
- soupevníci, čili závislé osoby,
- pasivní členové,
- jedinci izolovaní, stojící na periférii skupiny.

Každý vedoucí musí mít na paměti, že i mírnější formy sociální izolace, to znamená i vyčlenění jedince ze skupiny na její okraj, pozice „outsidera“, „černé ovce“, mohou vyvolávat u svých nositelů nepříjemné pocity méněcennosti, neschopnosti, mohou snižovat jejich sebedůvěru a sebevědomí. Proto při výskytu těchto jedinců ve skupině by měl obzvláště jim věnovat pozornost a orientovat se v příčinách jejich izolovanosti, případně umět tuto situaci řešit.

INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY VE SKUPINĚ

Vztahy se svým okolím u člověka výrazně ovlivňují jeho vývoj a rozvoj osobnosti. Existují různé druhy sociálních vztahů – vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi manželi, pracovní vztahy, přátelské vztahy – a každý z nich je něčím specifický. Rozlišujeme dva základní druhy: **společenské** vztahy a **interpersonální** vztahy.

Společenskými vztahy se zabývá sociologie. Jsou specifické tím, že zde jedinci vystupují jako představitelé určitých sociálních skupin – politických stran a seskupení, dělníci, podnikatelé, studenti.

Interpersonální vztahy představují vztahy, jejichž hlavním rysem je emocionální základ, tzn., že vznikají na základě určitých **citových vazeb a kontaktů mezi lidmi**. Problematikou interpersonálních vztahů se zabývá **sociální psychologie**.

FORMOVÁNÍ INTERPERSONÁLNÍCH VZTAHŮ VE SKUPINĚ

Základní dělení interpersonálních vztahů probíhá na úrovni jejich formálnosti či neformálnosti. Proto rozlišujeme:

1. **Vztahy formální** – oficiální, služební, které jsou vymezeny určitým služebním postavením (pozicí) a funkcí (rolí). Současně vymezují práva a povinnosti, kompetenci, odpovědnost, a to jak v rovině vertikální, tak i v rovině horizontální.

V rovině vertikální jde o služební vztahy a formy styku mezi nadřízenými a podřízenými, v rovině horizontální o vztahy mezi osobami na stejné sociální úrovni, v přibližně stejné sociální pozici.

2. **Vztahy neformální** – neoficiální, osobně výběrové, které se pohybují na základě sympatií a antipatií, nebo také na základě sociální blízkosti či naopak, sociální distance. Tyto vztahy vznikají spontánně, v procesu osobního styku a na pozadí vztahů formálních, v průběhu skupinové činnosti, na základě určitého hodnotově normativního systému jedinců.

Sociálně psychologické jevy ve skupině

Sociálně psychologické jevy ve skupině jsou takové jevy, které utvářejí a charakterizují skupinu, které významně ovlivňují dění ve skupině. Mezi tyto jevy patří:

- **postoje**, což jsou naučené, upevněné a zobecněné hodnotící vztahy k objektům svého okolí, případně odrazy těchto vztahů ve vědomí člověka,
- **vnitroskupinové mínění**, což znamená převládající názory, stanoviska a hodnotící soudy většiny nebo alespoň nejvlivnějších jedinců ve skupině,
- **nálady**, znamenající emocionální klima ve skupině, představují rozšíření stejnorodého citového prožitku na všechny osoby nebo na jejich většinu ve skupině,
- **tradice**, které jsou vlastně společenskohistorická fakta předávaná z generace na generaci, která se z určitých důvodů uchovávají.

Všechny sociálně psychologické jevy tvoří celkovou **sociálně psychologickou atmosféru**, a to jak kladnou, tak i zápornou. Kladná atmosféra vytváří pozitivní vztahy, nálady, naopak záporná má charakter negativních citových prožitků – pesimismu, podrážděnosti a smutku.

Téma pro cvičení:

1. Sociální **skupina**, druhy a význam.
2. Základní **znaky sociální** skupiny (malé, střední, velké).
3. Vysvětlete pojmy: **sociální pozice, status, role**.
4. Charakterizujte formální a neformální vztahy ve skupině a popište jejich význam.

KOMUNIKACE

Slovo „komunikace“ je cizího původu; pochází z latiny a znamená „spojení“. Všeobecně je komunikace chápána jako dorozumívání, předávání zpráv a informací.

Přestože z výše uvedeného vyplývá, že je komunikace spíše pojmem sociálním, známe i jiné významy pojmu „komunikace“, např. technickou komunikaci či dopravní komunikaci. Proto je v sociálním kontextu komunikace chápána a uváděna jako sociální.

Proces komunikace má pět složek:

- a) komunikátor – osoba, od níž jde sdělení,
- b) komunikant – osoba, která určité sdělení přijímá,
- c) komuniké – obsah sdělení,
- d) komunikační kanál – způsob, jak je sdělení předáváno (zvukově nebo zrakově, případně jinou cestou),
- e) psychický účinek komuniké – jak je sdělení přijímáno, efektivita sdělení; v této souvislosti hovoříme o tzv. šumu (rušivé vlivy v komunikaci).

Je zřejmé, že sociální komunikace není jen záležitostí dvou osob. Probíhá všude tam, kde se lidé vyskytují, a to v jakémkoli množství; mnohdy záleží právě na tom, jak jsou vytvořeny tzv. komunikační sítě, které ovlivňují průběh komunikace ve skupině. V podstatě se komunikace realizuje čtyřmi základními typy komunikačních sítí:

- a) kruh,
- b) řetěz,
- c) vidlice,
- d) hvězda.

Tyto typy například významně ovlivňují úroveň efektivity činnosti při řešení úkolů. Pro různé činnosti je výhodná jiná komunikační struktura. Bylo zjištěno, že při řešení problémových situací se osvědčuje hvězdovitá struktura. Čím více má komunikační síť spojení, tím spokojenější jsou její členové. Současně však doba řešení úkolu se prodlužuje; znamená to, že nejefektivnější je ta skupina, která má nejméně komunikačních spojů. Sociální komunikace může být neverbální (bez používání slov; neslovní, kdy je informace předávána jinak než slovně) a verbální (za používání slov, slovní). (Hayesová, 1998. s. 61 an.)

Neverbální komunikace

Neverbální komunikace slouží mnoha společenským účelům. M. Argyle (In Hayesová, 1998. s. 29) rozděluje neverbální komunikaci do čtyř skupin:

- napomáhající řeči,
- nahrazující řeč,
- vyjadřující postoje
- vyjadřující emoce.

Neverbálně, neslovně si sdělujeme zájem o sblížení; snažíme se u druhého člověka vytvořit dojem o tom, „kdo jsem já“, a snažíme se rovněž ovlivnit tak i postoj partnera. Toto všechno můžeme sdělovat různými způsoby:

- výrazem obličeje,
- pohledem očí,
- dotekem,

- přiblížením a oddálením,
- fyzickým postojem.

Zvláštním případem neslovní komunikace je tzv. paralingvistika, kdy je informace podávána svrchními tóny řeči. Tento způsob komunikace je významný především při předávání informací o aktuálním psychickém stavu (strach, únava, úzkost, radost). Tento druh komunikace má podstatně širší platnost, než jsou pevná pravidla verbální komunikace. Přesto existují mezi jednotlivými kulturami rozdíly, například:

- etnické,
- kulturní,
- rodinná výchova.

Verbální komunikace

Verbální komunikace je forma sdělování informací slovy, případně určitými symboly. Vedle symbolů užívaných v mluvené komunikaci (jazyk, písmo), existují též symboly, které jsou srozumitelné jen některým skupinám obyvatelstva (chemické symboly, dopravní značky, hudební symboly). Je však dobré mít na paměti, že přestože se jedná o znaky obecného významu, mívají mnohé i význam čistě osobní („matka“).

Základní formou verbální komunikace je rozhovor, tzn. takový slovní styk, kdy střídavě hovoří různé osoby a který probíhá v konkrétní situaci. Někdy je rozhovor označován jako dialog.

Oproti dialogu je charakterizován monolog, kdy hovořící osoba nedostává zpětnou vazbu například tím, že na odpověď ani nečeká.

Chceme-li monolog změnit v dialog, pak je třeba začít dodržovat určitá pravidla vedení dialogu, mezi která patří například:

- „odložení masky“ – dialog nemohou vést osoby, které něco předstírají nebo maskují,
- ochota sebeotevření, připravenost ke změnám a k revizi vlastních postojů (ochota vzdát se dogmatických postojů a názorů, ochota přiznat si, že se mýlíme),
- úcta a důvěra k partnerovi, ale i důvěryhodnost vlastního jednání.

Znamená to odložit agresivní, ironické jednání a začít komunikovat bez sarkasmu, bez devalvace partnera. Devalvací pociťuje člověk mnohem bolestněji než cokoli jiného. Jedná se o snižování sebevědomí a narušování celého systému jeho sebepojetí. Mezi základní projevy devalvace patří například křivé obvinění, zneužití důvěry, osočování před lidmi, hrubé, necitlivé chování a jednání a další.

Opakem devalvace je evalvace mezilidských vztahů, ta je vždy pozitivním přístupem a člověk je považován za zdvořilého, citlivého a ochotného. Mezi tyto projevy patří zastání se druhého, pomoc v nouzi, projevení zájmu, odpuštění; často je za evalvací vztahů považováno i odklonění od hádky a konfliktu, slova uznání, obdivu a povzbuzení.

Sociální percepce (vnímání)

Proces komunikace není jediným procesem sociálního styku. Úzce na něj navazuje především sociální percepce, tzn. vnímání člověka, případně skupin. Ve své podstatě označuje sociální podmíněnost vnímání.

Sociální psychologie rozlišuje sociální percepci předmětů a sociální percepci osob.

Člověk, který ve svém životě neumí a hlavně nepotřebuje používat např. mince, velmi těžko rozeznává hodnotu těchto mincí podle velikosti. To je příklad sociální percepce předmětů.

Sociální percepce osob je spojena s vnímáním lidí - jeden a tentýž člověk oblečený do jiného oděvu vyvolává jiné postoje a názory u ostatních lidí (viz „Šaty dělají člověka“).

Mezi základní charakteristiky sociálního vnímání osob patří v podstatě ty, které jsou vyjmenovány jako základní neverbální klíče v sociální komunikaci.

Základ vnímání lidí spočívá především v mimickém výrazu. Např. u údivu je obočí zdvižené a oči jsou otevřené, u strachu a zděšení je obočí zdviženo jen nepatrně a vnitřní strany obočí jsou staženy k sobě; oči při výrazu zděšení jsou rozevřeny méně než při údivu. Vnímání osob je závislé i na vnímající osobě, na jejím sebepojetí, ale i např. na její tendenci podléhat či nepodléhat emocím. Bylo například zjištěno, že osoby s určitou mírou neurotických tendencí nejlépe rozpoznávají a interpretují negativní emoce a s nimi více či méně spjaté povahové rysy a hůře nejen odhalují, ale i projevují výrazy prožitku radosti a spokojenosti se světem i sebou samým.

Sociální percepce osob úzce souvisí s vytvářením dojmů o jiných lidech. Při tomto utváření dojmů může dojít k chybám v percepci a následném zpracování informace.

Základní charakteristiky vytváření dojmů:

- to, co se dozvíme jako první charakteristiku určité osoby, rozhoduje o tom, jaký obraz si o ní utvoříme – může vzniknout chyba prvního dojmu,
- podobně jako první údaj působí i údaj poslední,
- člověk má tendenci hodnotit lidi především v dimenzi dobrý – špatný; na základě této dimenze si dost často doplňuje nedostatky ve svém vnímání, a to třeba na základě jedné charakteristiky (pohled do očí nám může být příjemný i nepříjemný – na základě toho hodnotíme druhého, je-li dobrý nebo špatný); zde hovoříme o tzv. haló efektu,
- známým příkladem špatného a chybného vnímání druhých osob je vnímání na základě „podle sebe soudím tebe“ – označujeme tím takové chování, kdy pozorovatel u druhých lidí vidí to, co vidí i u sebe, ale vidí to v podstatě ve výraznější formě a vidí toho víc („když já jsem nic, tak ty jsi ještě větší nic“),
- mezi chyby ve vnímání osob patří i efekt shovívavosti, kdy charakteristiky pozorovaného považujeme za normální, protože jsou u většiny lidí, a rovněž i u nás.

Každý člověk má v sobě určitou míru vnímavosti k psychickým jevům nebo znakům osobnosti druhých lidí. Jde o dispozice, na kterých závisí přesnost a výstižnost našich poznatků o lidech; hovoříme o sociální citlivosti, sociální senzitivitě nebo přímo o sociální inteligenci. Velkou roli ve vnímání osob hrají osobnostní rysy pozorovatelů, především hostilita (nepřátelský postoj), autoritářství, agresivita.

Umění jednat s lidmi

Dojde-li k setkání člověka s člověkem, dochází nejen k výměně informací, ale i postojů a pohledů na určitou věc a událost. Vyměňujeme si své názory a představy a současně si je konfrontujeme a srovnáváme s druhými. Obecně o celém souboru těchto činností, jejich změn a navozování hovoříme, používáme-li termínu „ovlivňování“. Chápeme pod tímto pojmem působení jednoho člověka na druhého

(případně i působení člověka na skupinu, skupiny na jednu osobu, nebo působení skupin navzájem).

Ovlivňovat názory a postoje lidí můžeme dvojím způsobem:

1. slovně,
2. neslovně.

Slovní ovlivňování

Jde-li nám o záměrné, vědomé ovlivňování lidí, s nimiž jsme v osobním styku, pak je to především forma verbálního působení, na kterou se zaměřujeme. Může jít například o ovlivňování poznávací sféry, tzn. oblasti toho, co víme, známe a umíme.

Ovlivňovat můžeme i motivační sféru, tedy to, co chceme nebo nechceme dělat.

Ovlivňování poznávací sféry obsahuje takové činnosti, jako jsou:

- vysvětlování,
- objasňování,
- poučování.

Všechny tři druhy se objevují tam, kde je úroveň jednotlivých účastníků různá (znalostí, vědomostí a dovedností). Nesmí být opomenuta skutečnost, že vedle ovlivňování poznávacích struktur dochází i k ovlivňování emocionálních, ale i motivačních struktur. K těžkostem může dojít, jestliže je posluchač citlivější na svrchní tóny řeči (viz paralingvistika) nebo na devalvační postoje. Vysvětlování, objasňování a poučování může být tímto člověkem chápáno jako velké mínus – pak může dojít i k rozvoji pocitů až komplexů méněcennosti, ztrátě motivace apod. (viz Hayesová. 1998. s. 30 an.)

Při ovlivňování motivační sféry používáme:

- příkazy a zákazy,
- sliby a pohrůžky,
- různá sugestivní působení,
- odměny a tresty.

Problematika těchto způsobů ovlivňování je dost složitá. Jedná se většinou o ovlivňování svobody či nesvobody druhého člověka, kterého příkazy, zákazy, ale i sliby a pohrůžky a další, nějak omezují v rozhodování a v činnosti.

Významným druhem ovlivňování je přesvědčování. Je založeno na vysoké míře subjektivní jistoty přesvědčujícího. Většinou se zde jedná o „pilíře života“, o základní systém životních jistot. V každém přesvědčování je kus našeho „já“ – dotkneme-li se přesvědčováním této oblasti, dochází k silným emocionálním odezvám. Mezi druhy přesvědčování patří vyjadřování souhlasu a nesouhlasu, argumentace, výzvy a další.

Neslovní ovlivňování

Tento druh ovlivňování může probíhat na základě:

- a) pohledu – osoby, které chtějí někoho ovlivnit, se na něj dívají často a dlouze; je zde však rozdíl mezi muži a ženami – zatímco ženy svým delším pohledem více ovlivňují, u mužů tento pohled působí podezřele;
- b) postoje – lidi ovlivňujeme tím, jaký fyzický postoj zaujmeme (přítakávání hlavou, rozsah pohybů);

- c) úpravy zevnějšku – atraktivní partner působí přesvědčivěji; ty osoby, které nám jsou podobny vzezřením (délka vlasů, úprava vousů, podobnost oblečení), považujeme za důvěryhodné, schopné nás ovlivnit.

Základní pravidla zdravé mezilidské komunikace

Chceme-li získat a ovlivňovat lidi, měli bychom se snažit udělat pro ně něco, k čemu je třeba určitého úsilí, nezištnosti a pozornosti. Je-li nějaké tajemství úspěchu v práci s lidmi, pak je ve schopnosti postavit se na stanovisko druhého a posuzovat věci z jeho i ze svého hlediska.

Ke správnému průběhu komunikace patří:

- 1. pozdrav** – lidé by měli po pozdravu být přesvědčeni, že jsou vítanými společníky, že druhá strana je jim nakloněna a je potěšena setkáním s nimi,
- 2. úsměv** – prozrazuje, že jsme druhému člověku nakloněni, že jsme ochotni přijmout, případně souhlasit s jeho názory a postoji,
- 3. jméno** – průměrný člověk se zajímá o své jméno víc než o všechna cizí; vlastní jméno zní člověku nejsladčeji a nejvýznamněji ze všech slov –např. učitel na žáky zapůsobí velmi dobrým dojmem, když si ve velmi krátké době osvojí jejich osobní data,
- 4. kritika** – je pošetilé kritizovat; kritizovaný se brání a je většinou z hloubi duše přesvědčen, že jednal správně; kritizovat je i nebezpečné, protože zraňujeme hrdost kritizovaného, urážíme jeho sebevědomí a vyvoláváme u něj hněv; je třeba mít na paměti, že lidi jsou takoví, jací bychom byli my na jejich místě,
- 5. umění naslouchat** – v rozhovoru je třeba být nejen dobrým hovořícím, ale i dobrým posluchačem; mnozí lidé nezanechávají dobrý dojem u druhých, protože neumějí naslouchat,
- 6. přiznání pravdy** – málokdo z nás je natolik silný, že je ochoten přiznat, že se mýlil, že neměl pravdu při svém jednání nebo tvrzení; je to vzácná vlastnost a člověk, který ji využívá, získává mnohem víc než ten, kdo lpí pouze na tom, co kdysi řekl; je třeba v dobrém komunikačním vztahu přiznat, že druhý může mít pravdu (byť jen svou).

Asertivita

Asertivita (assertiveness) je zdravé sebeprosazení, sebeotevření, sebeobjevení, sebeprojevení. Americký psycholog Salter ji definoval jako umění něco jasně tvrdit a stát na svém slovu. Asertivně odmítat znamená stručně, jasně, klidně a rozhodně se prosadit bez jakékoliv agresivity. (Hartl, 2000. s. 56). Asertivita je způsob sociálních dovedností, které člověku umožňují jednat a komunikovat přímo, upřímně, otevřeně a přiměřeně prosazovat své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak negativní podoby.

Asertivnímu chování je třeba se učit. Existují různé výcvikové prostředky a metody, jak k asertivitě přistupovat a jak jí využívat. Celý výcvik k asertivnímu chování probíhá na základě uplatňování tzv. asertivních práv. Těchto základních práv je deset. Jejich základní filozofií je vést lidi k tomu, aby nepodléhali manipulativním tendencím svého okolí (rodiče, příbuzní, známí člověka nabádají, jak se má chovat, co má dělat, jak má cítit) a aby začali plně využívat práv jako kompetitivní lidé (lidé

s kompetencí člověka samostatného, sebejistého, který ví, co chce, a ví, co pro to musí a chce udělat).

Desatero asertivních práv či zásad a současně odpovědností

1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný
2. Člověk má právo posoudit nakolik a jak je odpovědný za řešení problémů jiných lidí
3. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy, ospravedlňující jeho chování
4. Člověk má právo změnit svůj názor
5. Člověk má právo říci „já nevím“
6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních
7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně odpovědný
8. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí
9. Člověk má právo říci „já ti nerozumím“
10. Člověk má právo říci „je mi to jedno“

Téma pro cvičení:

1. Vysvětlete **podstatu mezilidské komunikace** a její význam.
2. Popište **rozdíly verbální a neverbální** komunikace, podstatu a formy.
3. Co je **sociální percepce** a jaký je její **význam**?

KAPITOLA 5

ZÁKLADY PEDAGOGICKÉ PSYCHOLOGIE

Předmětem pedagogické psychologie je studium změn forem chování a struktury osobnosti, které jsou navozeny **záměrným, cílevědomým učením**; hledají se také optimální podmínky rozvoje osobnosti. Jde tedy o výzkum psychologických zákonitostí výchovně vzdělávacího procesu ve škole a v mimoškolních zařízeních.

V užším pojetí: Pedagogická psychologie je studiem změn psychiky individua vlivem **výchovy, vyučování a zdělávání**.

V širším pojetí: Výzkum souhrnu psychologických zákonitostí výchovy vyučování a vzdělávání.

Okruhy problémů, jimiž se pedagogická psychologie zabývá

Je odvětvím psychologie, které zkoumá z psychologického hlediska otázky pedagogické praxe. Analyzuje podmínky, průběh a výsledky výchovy a vyučování. **Zkoumá člověka v jeho činnosti, učení, formování osobnosti v podmínkách výchovných činností.** Přispívá k vytvoření pedagogické teorie, zvláště rozpracování teorie výchovy a didaktiky, vzdělávání učitelů a ostatních pedagogických pracovníků, k využití psychologických poznatků, zásad a metod pro plnění úkolů ve výchovné praxi.

Definice učení

Učení je aktivní a tvořivý proces, který rozšiřuje vrozenou genetickou dispozici a rozšiřuje možnosti jedince. Jeho smyslem je přizpůsobování se novým situacím, aktivizace a činnost intelektu s cílem umožnit člověku řešit otázky jeho života. (Hartl, 200. s. 635 an.)

Učení je proces, který existuje u všech živých organismů, včetně člověka. Obvykle se pod pojmem „**učení**“ rozumí vlastní činnost člověka zaměřená k dosažení nových vědomostí, dovedností a zručností. Takové pojetí je však příliš zjednodušené, protože ve vývoji jedince se učením získávají i povahové vlastnosti, charakter a utváří se světový názor. Proto lze pojmem „**učení**“ chápat činnost organismu zaměřenou na nabývání či získávání vědomostí, zručností a návyků, ale i forem chování a osobnostních vlastností. U člověka může učení probíhat buď přirozeně (spontánní, neúmyslný proces) nebo jako proces navozený, záměrný a cílevědomý.

Přirozené (bezděčné) učení se vyskytuje jako součást jiných činností člověka, např. hry, práce, společenského života apod. Je charakteristické tím, že na člověka působí ty podněty z okolí, které nejlépe odpovídají jeho potřebám, zájmům a motivům. Člověk se tedy učí "sám od sebe". V dětství jsou to různé hry, v pozdějším věku toto učení probíhá v pracovní činnosti, ale i v soukromém životě.

Učení může však být i **navozené, záměrné**. Nejdůležitějšími formami navozeného učení je **vyučování a výchova**. Tyto procesy jsou cílevědomě zaměřené na formování osobnosti člověka (viz Obrázek 4).

Učení nemusí být navozené pouze z vnějšku, ale může se stát potřebou člověka, motivem, který se uplatňuje po celý život. Tehdy hovoříme o **sebevýchově**, která zaujímá významnou úlohu v lidském životě především v dospělém věku. Nedostatek sebevýchovy vede často k selhání ať již profesionálnímu, společenskému nebo rodinnému.

Podstatou učení je schopnost a jako schopnost je lze přiměřenou zátěží rozvíjet, jinak zakrní nebo ustrne ve svém vývoji. V zásadě existují dva typy lidského učení:

a) **učení prostředkově cílové**, které je zdůvodněno výzkumy, kdy se jedinec učí efektivně hledat cesty k dosažení cíle. Patří sem vytváření dovedností, paměťové učení a osvojování učební látky,

b) **učení kognitivní**, tzn. myšlenkově integrační, které probíhá na kvalitativně vyšší úrovni. Jde o osvojování vědomostí, principů a přesvědčení, řešení problémů a znalosti principů, které člověku umožňují osvojovat si pronikavější, jemnější a utříděnější zkušenosti. Člověk je postaven před množství cílů a řeší otevřené problémy, vztahy mezi vnitřními potřebami a vnějšími cíli.

Ve struktuře učení rozlišujeme **čtyři vnitřně spjaté složky**:

- **poznávací** (kognitivní),
- **motivační**,
- **prováděcí** (konativní),
- **zpětnovazební**.

Prostřednictvím smyslových orgánů dostáváme v první fázi informace, které jsou však povrchní a neúplné. Obraz o situaci se však mění a zdokonaluje tím, že člověk přijímá informace o výsledcích vlastní činnosti. Motivy, které jsou s touto činností spojeny a vyvolány vnitřní potřebou i rozporem ve vztazích mezi subjektem (člověk) a prostředím, aktivují jedince k činnosti. Člověk si tak vytváří vlastní program činnosti i hodnotící kritéria pro kontrolu činnosti při plnění úkolu nebo řešení problému (hovoříme o **motivační aferentaci**). Pomocí zpětných informací a na základě vzniklých hodnotících kritérií kontroluje průběh své činnosti a srovnává s přijatým plánem. Základem učení je tedy **aferentní syntéza**, zpracovávání různých druhů informací, které člověk získává interakcí s prostředím.

V procesu učení je velmi důležitá řeč, která usnadňuje rozlišování a má význam především ve vyučovacím procesu, kdy učitel žákovi usnadňuje rozlišování a zobecňování a tím i zkracuje a zdokonaluje proces učení. Lidské učení není většinou jen nějakou adaptací na nové prostředí. Začíná sice většinou orientací v nové situaci (člověk porovnává své schopnosti, dovednosti a vědomosti vzhledem k vytvoření vzniklého problému a snaží se odstranit překážky v činnosti), ale dochází k **uvědomění** si problému a úkolu, který chce zvládnout. Důležité je zde **porozumět podstatě** problému a to je základ vědomého učení a vědomé činnosti.

Druhy učení

Všeobecně se rozeznává čtrnáct druhů učení. Z tohoto počtu je deset nižších druhů, tzn. zvířecích, a čtyři specificky lidské.

Jednoduché podmiňování je závislé na vytváření podmíněných reflexů spojením původně nezávislého (indiferentního) podnětu v určitém časovém rozmezí s podnětem, který vyvolává nepodmíněný reflex.

Vyhasínání je proces podmíněného odstranění dříve vytvořených podmíněných reflexů jejich vícenásobným opakováním bez posílení. Jde o proces do určité míry protikladný podmiňování (hovoříme v podstatě o tzv. negativním podmiňování). Jedná se o tlumení podmíněných reflexů, které vzhledem ke změně podmínek ztratily pro jedince význam.

Přivykání (habituační) záleží v odstraňování vrozeného reflexu, který pozbyl v řadě po sobě následujících opakováních svůj význam. Většinou vyžaduje větší počet opakování než vyhasínání. O habituaci hovoříme např. při mizení orientačního reflexu vlivem opakování.

Vtiskování (imprinting) je zvýšená schopnost k učení a trvalému zapamatování si zkušenosti v určitém období života. Nejlepší je toto zapamatování v raném období života, ale existuje i např. podstatné zvyšování efektivity a aktivity učení v různých obdobích dospělosti vlivem určité fyziologické nebo psychologické situace.

Latentní učení je označováno jako předběžné seznamování, je to zapamatování si určitých indiferentních podnětů (situace nebo vztahů) bez spojení s vrozeným reflexem s posilováním. Latentní učení se pak může uplatnit při pozdějším učení ve stejné situaci.

Instrumentální učení je někdy označováno jako **podmíněný reflex II.** (druhého) typu. Závisí na podmiňování mezi oblastí motoriky, příslušným podmíněným podnětem a posílením. Projevuje se např. jako osvojení si určitého pohybu nebo úkonu z řady pohybů při orientační reakci opakovaným posilováním.

Učení imitační (napodobením) závisí na osvojování si nových prvků činnosti na základě pozorování jiných jedinců stejného nebo podobného druhu. Některé jevy napodobování patří svými mechanismy do oblasti vtiskování.

Diferenciační učení je proces, při kterém si jedinec vybírá a zapamatovává z dříve vnímaného souboru jevů na podkladě posilování pouze některé, ostatní se stávají indiferentní. **Explorační učení** je druh učení vznikající na základě orientační a explorační (pátrací) činnosti, při němž neexistuje jiná odměna než uspokojení potřeby, uspokojení z poznávání nových, dosud nepoznaných částí životního prostředí. Kromě vrozených složek (orientační reflex) je explorační činnost motivována sociálně.

Učení skupinové se vyskytuje u vyšších živočichů (ptáci, savci). Je založeno na mechanismech napodobování a určitých druhů komunikace. Základem skupinového učení je péče o mláďata. Sociální chování nižších živočichů je organizováno zejména na základě instinktů.

Specificky lidské druhy učení

Pro intelektuální vývoj jedince je významné **verbální učení**. Nejcitlivějším obdobím pro jeho rozvoj je dětství. Jeho evolučním předpokladem je první signální soustava, tzn. soustava podmíněných signálů, které vedou ke specifické činnosti. Těmto signálům, znakům a kódům se učí člověk v průběhu svého vývoje. Tím dochází k přejímání informace – zkušenosti, která je uložena v kódu. Kromě zvukových signálů se používá i písmo.

Na latentní učení navazuje **učení sémanticko-paměťové**, ale nemusí vést bezprostředně k činnosti. Asociované obrazy v podobě představ nebo pojmů zůstávají uchovány v paměti a je jich využíváno k řízení vnitřní nebo vnější činnosti.

Myšlenkové učení vzniká spojením všech předchozích druhů učení. Závisí na osvojování a vytváření myšlenkových operací, na učení při řešení problémů, pracuje s pojmy, soudy a úsudky.

Vývojově nejvyšším druhem učení je **sociální učení**. Nejedná se pouze o sociální komunikaci, ale jde o opravdovou součinnost členů skupiny a vzájemné působení lidí

ve společnosti. Sociální učení má mnoho aspektů - od spontánního učení až k učení s jasně vytyčeným cílem, na kterém se podílejí všichni zúčastnění.

Podmínky učení

Podmínky, ve kterých se proces učení odehrává, bezprostředně ovlivňují výsledky učení ať již pozitivně nebo negativně. V podstatě se jedná o **podmínky, které souvisejí s okolnostmi nebo situací učení**, tj. například opakování, navozování aktivity apod., dále jsou to **podmínky, které vyplývají z povahy učebního materiálu**, jako je jeho délka, podobnost, významnost. Poslední skupinu tvoří **podmínky, které jsou závislé přímo na učícím se jednotlivci**, tedy na jeho individuálních zvláštностech, schopnostech, motivaci k učení apod.

Jednotlivé podmínky se navzájem prolínají, protože učení nezávisí pouze na jedné podmínce nebo na jednom činiteli. V každé učební situaci působí několik podmínek současně a ve vzájemných souvislostech ovlivňují výsledek učení, přičemž nemusí vykazovat stejnou intenzitu vlivu.

Úloha učitele při vedení vyučovacího procesu

Pedagogická psychologie uznává hlavní úlohu učitele ve vyučovacím procesu, ale v nemalé míře klade důraz i na vlastní aktivitu žáka, tzn. na jeho osobní podíl na učení. Vychází přitom z tzv. „gnoseologické koncepce“, která charakterizuje proces průběhu poznávání u lidí tak, že probíhá od živého nazírání k abstraktnímu myšlení a od něho k praxi. Rozděluje se na dvě základní složky, na poznávací a činnostní, které by měly vystupovat v jednotě. Jestliže má být vyučovací proces úspěšný, musí být respektovány i zákonitosti psychiky učícího se jedince. Správně řídit vyučovací proces znamená:

- a) Správně vybrat a uspořádat učební materiál, který si mají posluchači osvojit v souladu se svými psychickými předpoklady a v souladu se zákonitostmi procesu osvojování.
- b) Vyučovací proces vést v souladu se zákonitostmi a zvláštnostmi poznávacího procesu posluchačů, tj. znát a využívat činitele a zákonitosti uplatňující se při osvojování vědomostí, zručností a návyků. Znat příčiny zaostávání některých jedinců v učení a těmto příčinám předcházet.
- c) Za aktivní pomoci posluchačů organizovat vyučování tak, aby si vytvořili co nejlepší podmínky osvojování, např. zařazení do skupin, správné rozvržení vyučovací hodiny, udržení disciplíny, pořádku, utvoření vhodného psychického klimatu, mikroklimatu, atd.
- d) Používat takové vyučovací metody, které jsou **adekvátní povaze učebního materiálu a duševní vyspělosti posluchačů** a které zabezpečí maximální efektivnost vyučování.
- e) Uplatňovat didaktické zásady a vyučovací postupy v souladu vyučovacími cíli, aby bylo dosaženo plánovaných výsledků v plném rozsahu a došlo k požadovanému vštěpení vědomostí, vytvoření znalostí a upevnění požadovaných návyků.
- f) Učitel má soustavně sledovat, jak probíhá učební činnost posluchačů, jaké jsou její výsledky, aby celý proces probíhal úspěšně. Nedílnou součástí řízení procesu je i správné hodnocení dosahovaných výsledků učících se posluchačů.

V činnosti profesionálního vojáka – velitele je vzdělávací činnost součástí jeho základních povinností při všestranné přípravě podřízených. To je důvodem, aby sám byl odborně připraven k řízení vzdělávacího procesu v podmínkách, které jsou v určité míře od běžného vzdělávacího systému odlišné. Na prvním místě je to skladba vojenského personálu v dané jednotce, která je profesně různorodá, avšak společně se připravuje na plnění určitých povinností. Druhým problémem je věková skladba s poměrně širokým rozsahem (od 18 do cca 45 let). **Tyto skutečnosti kladou na velitele zvýšené nároky jak v oblasti komunikační, tak i pedagogické a didaktické erudice.**

Vzdělávání dospělých

Pod pojmem „dospělý člověk“ rozumíme obvykle celý životní úsek člověka. V užším slova smyslu je počátek v mládí a na druhém konci dospělosti stárí. Z právního hlediska je dospělý osobou, žijící ve věku tělesné a duševní dospělosti (jež právně počíná dosažením 18. roku) a svou zralost uplatňuje i při svém zařazení do společnosti.

V oblasti výchovy a vzdělávání dospělých se považuje za dospělou osoba, která má ukončené základní vzdělání a není ani v učebním poměru, ani nestuduje na školách poskytujících střední nebo vysokoškolské vzdělání. Podle ISCED (International Standard Classification of Education) byla jako rozhodující kritérium pro rozdíl mezi mladou a dospělou generací určena charakteristika jedince podle vztahu k normálnímu vzdělávacímu systému: dospělí jsou všichni, kteří nejsou zahrnuti do normálního vzdělávání a jsou starší patnácti let.

Většina autorů se shoduje v tom, že je třeba odlišit pojem biologické dospělosti od dospělosti duševní. Fyzicky dospělý je člověk, jehož tělesný vývoj v podstatě skončil, který již neroste a plní funkce zralého organismu, schopného plodit a vychovávat potomstvo. Duševně vyspělý je člověk, který umí samostatně myslet a jednat, dovede si svůj život reálně plánovat, je vytrvalý, psychicky odolný a vědomý si své odpovědnosti za své činy.

Někdy je dospělý člověk označován za „hotového či vyspělého“, což však neznamená, že jeho vlastnosti jsou stálé a neměnné. Dospělý jedinec je neustále ve složité interakci se svým prostředím, proto se vyvíjí a přebudovává ve svých vlastnostech po celý život. Dospělý však není vývojem pasivně formován, vědomě se ho spoluúčastní, takže jeho život je vědomým a tvůrčím procesem (bližší klasifikace viz Hartl, 2000. s. 406 an.).

Dosažení hranice dospělosti neznamená, že duševní vývoj je ukončen. Dospělý se dále vyvíjí i po zastavení vývoje tělesného, mezi tělesnou a duševní dospělostí není plná souběžnost, Psychický vývoj dospělého není zdaleka ovlivňován jen věkem, závisí i na vzdělání a druhu duševní činnosti, na dalším učení, na charakteru pracovní činnosti, na způsobu jeho osobního a společenského života, na jeho sociální pozici a na objektivních podmínkách života; to vše způsobuje, že mezi dospělými jedinci jsou značné rozdíly v kvantitě a kvalitě duševního vývoje. Mnohé poznatky ukazují, že ani u dospělých lidí není možné uvažovat o jedné provždy pevně a neměnitelně stanovených zvláštnostech.

Paměť

Vývoj funkční paměti dospělého člověka je výsledkem spojení biologického a sociálního vývoje, tzn., že je podmíněn nejen věkem, ale i charakterem životní

činnosti, zkušeností a intelektuálního zatížení. **Dostatečná motivace spolu s uměním dobře si látku učení a postřehovat logické souvislosti, vedou někdy k lepšímu zapamatování** v dospělosti než v mládí. Celkově však dochází kolem 37. roku ke snižování paměti. Pokles je výraznější u úloh, které vyžadují přenášení pozornosti, změnu strategie, volné vybavování.

Pozornost

U dospělého převládá úmyslná pozornost, je trvalá, dospělý se umí bránit rozptylování a má schopnost introspekce, což vše je zachováno až do 45. roku. Pak dochází k postupnému snižování jednotlivých vlastností pozornosti. Vlastnosti jako stálost a koncentrace pozornosti méně podléhají změnám v dospělosti než rozsah, přenášení a výběrovost pozornosti. Nejvyšší úroveň vývoje pozornosti je mezi 27-33 lety, pak dochází k poklesu. Věkové změny v 18-33 letech mají evoluční charakter, od 34. roku pozorujeme jistý sestup funkční úrovně vlastností pozornosti.

Myšlení

V psychologii dospělých chybí jasná představa o vývoji myšlení dospělých lidí. Vlivem učení a praktické činnosti se mění poměr i rozvoj jednotlivých druhů myšlení (názorového, slovně logického a praktického). Dospělost ve věku 18-35 let se vyznačuje nerovnoměrností funkcí myšlení, probíhají změny ve struktuře myšlení, přechody od jednoho druhu myšlení k jinému. Ten druh myšlení, který převažuje, se stává jednou z typologických zvláštností dospělého člověka.

V myšlení dospělého lze dále pozorovat stálý přechod od pojmového ke konkrétnímu myšlení. Procesy řešení problémů vyžadují znalosti teoretické i praktické, obrazné myšlení, názornost, představivost, ale i logické myšlení a praktickou manipulaci s předměty. U dále se vzdělávajících osob se rozvíjí zejména verbálně logické myšlení. Podle Příhody lze charakterizovat myšlení dospělých ve věku 20-30 let tak, že se doplňují mezery, myšlenkové pochody se stávají rutinními, utváří se větší pohotovost v psychických operacích. Typická pro toto období je realistická a pragmatická (poznávací) střízlivost. Zřetelné je úsilí o syntézu hledisek. V době od 30 do 40 let má dospělý velkou zásobu hotových percepcí, což mu umožňuje pohotové myšlení. Zenit vývoje myšlení však klade Příhoda do 25. roku, nicméně v letech 30-45 jde o období nejvyšší intelektuální činnosti, protože všechny úbytky se bohatě kompenzují a k dispozici je nahromaděná zkušenost. Po 45. roce jeví všechny složky intelektuálního chování postupný pokles, je menší bystrost a energetická průbojnost, myšlení se opírá především o nahromaděné zkušenosti.

Rozvoj schopností

Rozvoj schopností, podložený vlohami, se opírá o zkušenosti a učení. Dospělí jedinci jsou individuálně různě vybaveni schopnostmi, což způsobuje, že při stejné motivaci a předchozí přípravě dosahují ve srovnatelných vnějších podmínkách nestejných výsledků jak v činnosti, tak v učení.

Rozvoj inteligence

Teorii, významnou pro vysvětlení změn inteligence se stárnutím, vypracoval Cattell, R. B. (1950). Předpokládá, že každý projev schopnosti, ukazující se v činnosti, je funkcí tří tříd činitelů:

1. Fluidní inteligence (fluid intelligence.), biologická, nativní, schopnost řešit nové problémy
2. Gnostická inteligence (gnostic intelligence), klade si za cíl poznání pro poznání
3. Inteligence krystalická (crystalized intelligence), založena na kognitivních procesech získaných učením. (Hartl, 2000. s. 234 an.)

Fluidní inteligence se uplatňuje v úlohách vyžadujících adaptaci na nové situace, je více dědičně podložena, roste až do dosažení dospělosti a pak klesá. Krystalizovaná inteligence se uplatňuje v kognitivních úlohách, v nichž se vytvořily návyky, krystalizující jako výsledky dřívějšího učení. Tato inteligence závisí více na okolních faktorech a uplatňuje se zejména po dosažení dospělosti.

Podmínky ovlivňující rychlost inteligenčního poklesu:

1. Povolání – záleží na tom, jakou míru a trvalost inteligenčního nasazení povolání vyžaduje; trénovanost celé oblasti schopností povoláním se přenáší pozitivně na měření inteligence.
2. Vyšší výchozí stupeň IQ.
3. Stupeň vzdělání.
4. Zdraví – vliv mají nemoci, jasně pozorovatelný pokles inteligence je spojen se zúžením šancí na přežití.
5. Biografické situace – starší lidé dosahují lepší intelektuální výkony, žijí-li v okolí, které podněcuje jejich aktivitu, zájmy apod.
6. Rozdíly mezi pohlavími – ženy mají tendenci být vyrovnanější, blíží se k průměru – muži více k extrémům; ženy – lepší výkony ve verbálních, muži v numerických a diagramatických testových položkách; u žen se stabilizují mentální schopnosti dříve, u mužů později.
7. Individuální rozdíly – jsou u intelektuálních schopností značné a rostou s věkem.
8. Sociální a společenské vlivy.
9. Změny struktury intelektu – během stárnutí se vytváří kvalitativně nová struktura psychických funkcí.

Inteligence neklesá s věkem rovnoměrně, různé psychické schopnosti vykazují odlišné střední hodnoty a proměnlivé křivky průběhu. Inteligenční výkonnost v dospělosti a stáří není stálým upadáním, ale přestrukturováním. I stárnoucí člověk může mít svojí aktivitou výrazný podíl na udržování úrovně a využívání svého intelektového potenciálu.

Rozvoj tvořivosti (kreativity)

Všichni dospělí lidé jsou určitým způsobem tvořiví a mají předpoklady pro rozvíjení své tvořivosti. Tvořivost (kreativita) však není dovednost, která by mohla být osvojená učením. V tvůrčích postupech se prosazuje divergentní myšlení, zaměřené na neznámé, nepostupující podle řádů, originální.

Tvořivost lze rozvíjet v každém věku. Předpokladem je tvůrčí přístup pedagogického pracovníka k látce a k výkladu, dostatek času, spojení iniciativy s kontrolou, klima konstruktivní kritiky, odměňování tvořivosti, dostatek informací o správnosti či nesprávnosti postupu a o příčinách chyb (zpětná vazba). Při rozvoji tvořivosti pozitivně působí zvědavost, sebevědomí, sebedůvěra, podpora okolí, výchova smyslů a všímavosti.

Blokujícími faktory jsou orientace jen na výsledek, zákaz ptát se, zaměňování tvořivosti s abnormalitou, příliš velký tlak na podrobování se standardním normám. Podstatnou roli zde sehrává vnitřní motivace. Příhoda považuje z hlediska vývoje tvořivosti věk 20-30 let za dobu vynalézavosti a zlepšování, zvládnutí řemeslné stránky tvořivého projevu, dosahování mistrovství v práci, sbírání zkušeností a teoretického doškolení ve svém oboru. Vrcholem tvořivé schopnosti jsou léta mezi 30. a 45. rokem, která Příhoda označuje jako „vyzrání všech funkcí a nesčíslné násobení jejich projevů“, což umožňuje tvoření jako výraz osobnosti.

V tvořivosti se věkový činitel uplatňuje odlišně vzhledem k předmětu činnosti. Záleží i na počátku tvořivé činnosti. Ve vědě je např. maximální plodnost mezi 30 a 40 lety. Po 45. roce je v důsledku involučních změn povaha tvoření jiná než v dřívějších obdobích, klidnější, méně výbojná, navazuje více na minulé než na výhled do budoucnosti. Starší dospělý věk už jen vzácněji přináší objevy zcela nové, většina vědeckých pracovníků už je rozvádí a doplňuje starší problematiku.

Osvojování senzomotorických návyků a dovedností

Návyk je činnost zformovaná v důsledku mnohonásobného opakování a vykonávaná správně, rychle, ekonomicky, snadno, s vysokými kvantitativními a kvalitativními výsledky při malém soustředění pozornosti na způsoby jejího provádění.

Dovednost je způsob činnosti, který umožňuje žáku tvůrčím způsobem používat osvojené vědomosti a návyky v různých podmínkách činnosti. Na rozdíl od návyku má určitou míru tvořivosti.

Utváření senzomotorických návyků a dovedností

1. **informační fáze (analyticko-syntetická)** – probíhá v ní příprava na vykonávání dané činnosti, seznamování se s ní, vytváření si adekvátních představ o ní, oživování potřebných vědomostí,
2. **fixační fáze (zdokonalovací)** – je to fáze plánovitého opakování a zdokonalování koordinace pohybů a napětí křečovitosti, vzrůstá koordinace pohybů, činnost je plynulejší, úspornější, přesnější, snižuje se úloha vědomé kontroly, pozornost se přenáší spíše na cíl činnosti než na její výkon. Objevuje se působení transferu a interference.
3. **automatizační fáze** – dochází zde k tvorbě pevné soustavy dočasných spojů, činnost má rychlý, plynulý, spolehlivý a ekonomický průběh. Probíhá automatizovaně, samovolně. I zde je potřebné opakování činnosti, jinak nastává zapomínání,
4. **aplikační fáze (generalizační)** – zde již jsou návyky a dovednosti upevněny a zobecněny natolik, že vedou k výborným výsledkům i ve změněných podmínkách, při zátěži apod.

Mezi **činitele podmiňující utváření návyků a dovedností** patří:

- vysoká kvalita instrukce,
- přesné stanovení cíle,
- ukázka a objasnění způsobu splnění cíle,
- včasné objektivní hodnocení jednotlivých úkonů,
- stanovení dílčích cílů,
- neustálá aktivizace posluchačů,
- sebekontrola a sebehodnocení,

- postupné ztěžování podmínek, úloh, růst rychlosti a přesnosti.

Mnoho dovedností a návyků lze vytvářet pomocí trenažérů.

Trenažéry jsou použitelné ve všech fázích vzdělávacího procesu (motivace, procvičování, aplikace, kontroly) s převahou ve fázi fixační. Trenažér je neúnavný a trpělivý a poskytuje často i návody k opravě nacvičované činnosti, čímž urychluje a zkvalitňuje průběh osvojování. Úspěch studia osob cvičených na trenažérech však závisí i na připravenosti a úrovni pedagogické práce velitele-učitele. Musí metodicky správně organizovat nácviky posluchačů, musí umět ovládat obsluhu trenažérů a plně využívat jejich možnosti. Musí znát cíle každého cvičení a k dosažení stanovených cílů volit racionální postupy. Trenažéry mohou i motivovat žáky, např. možností zvládnout obtížnou činnost.

V informační, sdělovací fázi jsou trenažéry pro různé ukázky, instruktáže i k předvedení určité činnosti zvolené podle programu, např. způsob jízdy. Diagnostika a kontrola dovedností trenažéry je poměrně objektivní způsob zjišťování úrovně dovedností posluchačů.

Při přípravě trenažérového výcviku sledujeme:

- jaké dílčí cíle jsou stanoveny a jak jsou rozpracovány pro jednotlivé lekce,
- jak je promyšleno místo trenažérového výcviku v rámci celého výcviku,
- jaké jsou proporce jednotlivých metod v celkové přípravě a jak na sebe jednotlivé metody navazují,
- jak je zabezpečen plynulý přechod z trenažérů na skutečné zařízení,
- jaká jsou kritéria dosažení cílů výcviku v celku i po etapách apod.

Má-li trenažérový výcvik splnit svůj cíl, musí být jeho dílčí cíle v harmonickém souladu s ostatními cílovými funkcemi výuky. Posluchač nesmí provádět činnosti, tj. úkony a operace mechanicky, ale musí souběžně zvládat celou strukturu činností a učit se analyzovat podmínky, za nichž bude činnost provádět v praxi.

Sebevzdělávání dospělých

Z psychologického hlediska je sebevzdělávání formou učení, při níž se aktivita učícího se jedince projevuje nejen v aktivním vyhledávání a zpracování poznatků, ale také v aktivním řízení těchto činností. Podstatným znakem procesu sebevzdělávání je spojení funkce subjektu i objektu vzdělávání, vzdělavatele i vzdělávajícího se.

Funkce sebevzdělávání (autodidaxe):

- **informativní** – rozšiřování a prohlubování poznatků,
- **formativní** – vlastní praktická aplikace nových poznatků pro potřeby praxe.

Při realizaci sebevzdělávání jde v podstatě o dva problémy:

- chtít se sám vzdělávat (je otázka motivace a vůle), a
- umět se sám vzdělávat (je otázka metod a technik samostatného studia).

Vliv **motivace** při sebevzdělávání na samostatné učení dospělých je velký. Pro dospělého žáka je důležité vědomí, že vynaložený čas, prostředky i ztížené podmínky studia nebyly marnou investicí. **Významným motivem dalšího vzdělávání mohou být potřeba a povinnosti vyplývající z pracovního zařazení,** rozdíly ve vzdělanostní úrovni spolupracovníků, snaha o samostatnost v oboru činnosti, nepřímá motivace vyplývající z osobních vztahů přátel atd.

Sebevzdělávání je vždy spojeno s omezením volného času. Pocit nedostatku času pro studium může být podložen objektivními činiteli (nepříznivá organizace denního režimu, dospělý nemůže studovat, kolik by chtěl), nebo činiteli subjektivními (dospělý si buď neumí vytvořit časový prostor pro studium, nebo časový prostor má, ale neumí ho racionálně využívat pro studium). Proto je potřebné vést dospělé žáky k efektivnímu a racionálnímu způsobu učení a upozornit je na některé způsoby a techniky sebevzdělávání, které jejich snahy mohou ulehčit.

Učení mechanickým vštěpováním a učení s porozuměním – i když dospělý žák nemůže mechanické učení zcela opomíjet (učení se definic, vzorců, slovíček), těžištěm zůstává **učení s porozuměním**. Porozumění napomáhá aktivní osvojování učiva, které je mnohem efektivnější než pasivní přijímání. Např. nestačí jen pasivně číst učební text, byť i hlasitě, čtení musí být provázeno myšlenkovým zpracováním obsahu.

Učení nahlas a učení potichu - při tichém učení myšlenky snadno odbočují, avšak při hlasitém učení se můžeme soustředit na zvukový dojem a uniká nám smysl. Jako nejvýhodnější je doporučováno polohlasité učení. Vizuální vjem je zde posilován sluchovými a řečově motorickými počítky.

Hlasité učení je vhodné:

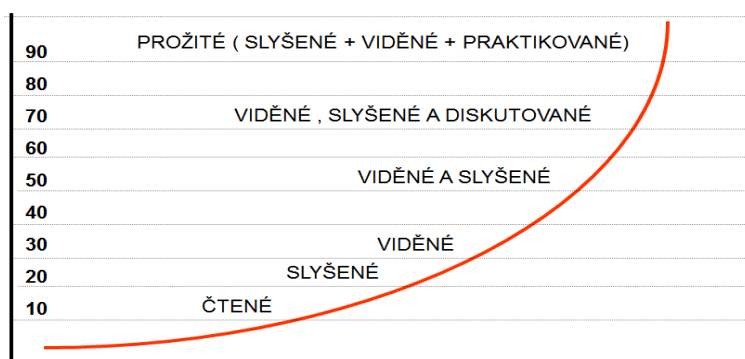
- pro osoby se sluchovým typem paměti, protože prostřednictvím auditivního vjemu si učivo rychleji zapamatovávají,
- při únavě, zejména když ticho prostředí působí tlumivě na činnost mozku a nastává sklon usínat (např. při večerním studiu), hlas aktivizuje i další mozkové buňky a zabraňuje tak rozšiřujícímu se útlumu,
- pro osoby, které mají potíže s vyjadřováním; hlasitá reprodukce naučeného je v tomto případě i určitým řečnickým cvičením.

Učení **potichu** je vhodné:

- z hlediska psychohygienického, kdy hlasitá reprodukce rozsáhlého učiva by záhy vedla k hlasovému vyčerpání a tedy i k nezládnutí učiva,
- z hlediska technického, kde možnost hlasitě se učit je omezena přítomností více lidí (v dopravních prostředcích, ve studovnách, čekárnách apod.); zde všude je možno uplatnit učení potichu,
- z hlediska ekonomického, kdy při tichém čtení je možno textem rychleji proběhnout a i reprodukce naučeného potichu je mnohem rychlejší než reprodukce nahlas (věty i delší odstavce se nahrazují představami nebo obecnějšími pojmy)

Učení večer nebo ráno je záležitostí individuálního typu osobnosti a jeho interiorizovanými zvyklostmi a podmínkami. Oba způsoby mají svá pro a proti. Večerní učení má výhody klidného prostředí a relativně dostatku času. Učení se ráno zase v podmínce odpočaté nervové soustavy a snadnějšímu (individuálnímu) zapamatování obsahu učení. Když si chceme něco zapamatovat potřebnou učební látku, musíme zvolit správnou strategii (viz Obrázek 4).

ROZVOJ PAMĚTI A ZVÝŠENÍ EFEKTIVITY UČENÍ



Obrázek 4: Rozvoj paměti a zvýšení efektivity učení [zdroj: vlastní]

Prostředky sebevzdělávání

Mohou být velmi rozmanité. Jsou to např. všechny prostředky školního vyučování využívané při sebevzdělávání: doporučená literatura, učební texty, film, model techniky, didaktický televizní program, počítačový program a další. Sebevzdělávání má velký význam i pro všechny vedoucí pracovníky, nejen pro pedagogy. Jen řádně poučený a věci znalý velitel, který si průběžně samostudiem doplňuje a rozšiřuje své kompetence teoretické i praktické je schopen svoji práci leadera plnit tak, aby výsledky jeho činnosti byly zúročeny ve kvalitě podřízených.

Základy pedagogické didaktiky

Didaktika je teorie vzdělávání a vyučování. Zabývá se vzdělávacími obsahy a zároveň procesem činnosti učitele a posluchačů, tzn. vyučováním a učením (*didaskein* = učit, poučovat, jasně vykládat).

Podle Mužíka je primárním motivem pro vzdělávání dospělých je intelektuální novost učební látky. Zájem o obsah je vzbuzován pomocí otázek, zkoumáním daného problému, který spadá do kompetenčního rámce oboru posluchačů.

Doprovodným jevem výuky dospělých musí být:

- jistota, že účastník vzdělávání látku zvládne,
- pozitivní klima v komunikaci posluchače a učitele (lektora),
- pozitivní úspěchu, který účastníka vede k pokroku v učení

Didaktický proces je v této souvislosti tvořen:

- konceptem vzdělávacích aktivit (záměrem a účelem dané přípravy),
- vzdělávací potřebou (potřeba nových informací, vědomostí, vytvoření dovedností a návyků),
- učebními cíli, jejich obsahem, metodikou výuky, formou, organizací atd. (Mužík, 2005. s. 41 an.).

Základní didaktická pravidla (pomůcka pro zapamatování „VSTUPENKA V CÍL“)

- | | |
|------------------------|---|
| V šetrnost | - věnovat pozornost všem souvislostem daného problému |
| S ystematičnost | - mít v pedagogické práci vypracován osobní systém |
| T rvalost | - práci s klienty provádět s cílem trvalé působnosti |
| U vědomělost | - dbát na to, aby naše sdělení byla plně pochopena |
| P řiměřenost | - přizpůsobovat formy výuky úrovni adresátů |
| E konomičnost | - mít na vědomí ekonomičnost akcí (čas, rozsah náklady) |

N ázornost	- využívat přijatelných forem názorného působení
K olektivnost	- brát v úvahu rozsah a homogenitu skupiny
A ktuálnost	- důsledně využívat aktuálních poznatků a informací
V ědeckost	- učení realizovat na bázi vědeckých poznatků
C ílevědomost	- mít na vědomí účel a záměr pedagogické práce
I ntenzivnost	- návaznost akcí realizovat v časové posloupnosti
L askavost	- mít trpělivost a pochopení pro různost názorů, nebát se polemik a přesvědčování, mít argumentační zásobu

Téma pro cvičení:

1. Co je **předmětem pedagogické psychologie** a jaký je její význam v podmínkách vojenské činnosti.
2. Vysvětlete **podstatu procesu učení a druhy** lidského učení.
3. Jaká je **úloha velitele** v pedagogické práci s příslušníky jednotky a jaké jsou základní **pedagogické cíle při výuce vojáků**.
4. Popište způsob využití základních didaktických pravidel v práci velitele při výcviku podřízených.

KAPITOLA 6

PSYCHOLOGIE PRÁCE

Počátky zájmu společenských věd o člověka a jeho místě v pracovním procesu jsou spojeny s industrializací a technickým rozvojem probíhajícím na přelomu 18 a 19. století. Rozvoj průmyslové výroby si vyžádal pozornost výzkumníků, kteří postupně poznávali vliv hromadné výroby na psychiku člověka. Začalo období **sledování duševních procesů, stavů a regulačních možností v systému organizace a řízení práce**. Byla řešena povaha pohybové, činnosti a vznik únavy, která byla vyvolána činností člověka v daných podmínkách. Byly zjišťovány **individuální rozdíly ve výkonnosti všeho druhu za současného vyhodnocování vlivu pracovního prostředí na výkon pracovníků**. Zaměřenost na ekonomické ukazatele vytvořila v historii vývoje práce poznání, že pracovní režim a konstrukce strojů nebyly přizpůsobeny člověku, ale člověk se musel přizpůsobit jim, někdy za cenu nejruznějších traumat. Základním a jediným motivem práce byla jenom mzda.

Výrazné změny nastaly počátkem 20. století, kdy se pozornost psychologů a sociologů soustředila na **postavení člověka v pracovním procesu**. Podle specifikace práce se hledal „správný“ pracovník na správné místo. **Význam člověka v pracovním procesu se dostal na úroveň, která vyžaduje mimo základní dispozice také vědomosti, odbornost a naplnění sociálních potřeb**.

Psychologie práce je teoretickou a užitou vědou, která se zabývá studiem psychologických zvláštností, podmínek a vztahů pracovní činnosti člověka v určitém pracovním prostředí.

„Předmětem psychologie práce a organizace jsou vztahy mezi psychikou a pracovní činností. Psychologie práce a organizace se zabývá psychickou regulací pracovních činností se systémovými důsledky jejich mnohaúrovňové integrace“. (Štikar et al., 1996).

Práce je základní lidská činnost. Prací člověk pozměňuje své okolí (přírodu i společnost) i sebe sama, své duševno, svou osobnost, která zase zpětně ovlivňuje průběh pracovní činnosti. Práce je uvědomělá činnost zaměřená na utváření hmotných a duchovních hodnot. Vytváří svět kultury a přetváří přírodu

Psychologie práce poskytuje poznatky získané zkoumáním zákonitostí, kterými lidská psychika řídí a vykonává pracovní činnost. Z praktického hlediska představuje tato disciplína soubor informací významných pro organizaci a úpravu pracovních postupů, řízení a organizace práce a činností souvisejících, například při:

- Výběru a rozmisťování lidí, hodnocení výkonu, organizace práce atd.
- Identifikaci výcvikových a vývojových potřeb v přípravě lidí na určitá zaměstnání a pro rozvoj osobní kariéry.
- Opatření v organizačních činnostech pro zabezpečení efektivity práce.
- Zabezpečování kvality života, identifikace faktorů pro zajištění pracovní spokojenosti.
- V oblasti inženýrské psychologie pro optimalizaci efektivity vztahu člověk – stroj.
- Při vývoji systémových a informačních technologií včetně problematiky kybernetické bezpečnosti a v řadě dalších činností a oborů, které se bez podílu lidské práce neobejdou.

Práce a její podmínky

Pracovní prostředí představuje soubor činitelů, které svými vlivy působí na člověka v procesu jeho činnosti. Jsou to vlivy prostředí, mikroklimatické podmínky, teplo nebo chlad, světelné podmínky, hluk, pracovní prostředky a pomůcky, organizační prostředí pracoviště. Tyto vlivy musí být v souladu s fyziologickými, hygienickými, psychologickými i estetickými potřebami pracovníků. Vytváření souladu daných podmínek a potřeb lidí je proto záměrnou činností v organizaci práce a je podmínkou pro dosahování požadovaného výkonu. Pracovní pohoda je nezbytnou součástí pracovního prostředí a ovlivňuje psychický stav pracovníků.

Při řešení pracovního prostředí musí respektovány požadavky:

- Potřeby a požadavky pracovníků,
- Poznání pracovního prostředí a jeho vlivů na práci a zdraví lidí,
- Systém organizace a řízení práce.

Úroveň pracovního prostředí je dána:

- Materiálními, technickými a technologickými podmínkami.
- Ergonomií strojů, nástrojů, pomůcek (včetně ochranných).
- Druhem psychické a fyzické zátěže.
- Sociálními podmínkami (sociální klima, mezilidské vztahy, formy řízení, systém pravidel...).
- Organizačními podmínkami pracoviště (informační toky, způsob hodnocení práce...).
- Subjektivními činiteli pracovníků (úroveň znalostí, schopnosti k výkonu dané činnosti, kulturní úroveň pracovníků, hygienické návyky a podmínky...).

Psychologie práce se zabývá podmínkami pracovního procesu včetně mezilidských vztahů na pracovištích, výběrem pracovníků, tvorbou pracovních týmů. Řeší problematiku vybavenosti pracovišť, podmínek práce jako např. hladinu hluku, podmínky osvětlení i otázky průmyslového designu a ergonomie.

Dělí se na dílčí obory, například inženýrská psychologie zkoumá vztahy člověka a stroje, a to především z hlediska přizpůsobení stroje, pracovního nástroje a ovládacího zařízení vlastnostem a výkonovým podmínkám člověka.

Sociální psychologie práce zkoumá vztahy ve skupinách na pracovišti, motivaci k práci a její vliv na pracovní výkonnost.

Inženýrská psychologie zkoumá způsoby konstruování strojů, nástrojů a souběžně organizací operací, pracovního procesu a prostředí, která odpovídá co nejlépe možnostem pracovníků a jejich výkonu. Snaží se přizpůsobit stroje, nástroje, pracovní nářadí a prostředí lidskému potenciálu a přihlížet přitom k individuálním a skupinovým podmínkám a schopnostem lidí.

Do problematiky psychologie práce patří také zkoumání příznivých i škodlivých činitelů okolního prostředí (hluku, teploty, osvětlení, vlhkosti, chvění, škodlivých plynů, nedostatku kyslíku, únavy, vyčerpání, přetížení aj.). Inženýrská psychologie zkoumá adekvátnost konstrukcí indikátorových systémů (škál, měřidel, grafikonů, diagramů) a výkonů řízení (optimálnost rozměrů a forem orgánů řízení, kterými se mechanismy uvádějí v činnost, směry pohybů, jejich rychlosti, setrvačnosti). Jde i o co nejekonomičtější vynaložení lidských sil.

Psychologie práce a organizace se intenzivně zabývá problematikou pracovní motivace a motivování k dobrým a spolehlivým pracovním výkonům. Existuje řada teorií, výzkumů i konkrétních poznatků o tom, jakými způsoby a formami lze motivovat pracovníky a stimulovat jejich postoje k pracovnímu výkonu.

Podstatou motivace je orientace člověka v konkrétní situaci na uspokojení aktualizované potřeby. Konkrétní projev – činnost závisí na jeho osobnosti, tzn. na jeho inteligenci, povahových rysech, typu temperamentu, osobnostních hodnotách, charakterových vlastnostech, momentálním rozpoložení apod.

Téma pro cvičení:

1. Co je **předmětem psychologie práce**.
2. **Podmínky práce, její obsah** a vliv na **výkonnost člověka**.
3. Jaká jsou **vazby předmětu psychologie práce a vojenské činnosti**.

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

Způsobilost člověka k práci představuje komplex dispozic, schopností, znalostí a dovedností, které mu umožňují vykonávat určitou činnost. Jde o potenciál, který je do určité míry člověku dán jeho zděděnými dispozicemi a s tím souvisejícími předpoklady pro další rozvoj jeho osobnosti. Tyto osobnostní projevy jsou **subjektivními** faktory, které ovlivňují úroveň pracovní a sociální kompetence člověka. Spolu s motivací a odbornou přípravou tvoří základ pro formování kompetencí k výkonu povolání. „Povolání v obecné úrovni je chápáno jako svět jednání, v němž je primárně vyžadován člověk se svojí kognitivitou, tzn. svou schopností myslet a řešit problémy“ (Belz, Siegrist, 2001).

V praxi se potvrzuje, že lidé se srovnatelnou pracovní způsobilostí jsou výkonní v rozdílné úrovni. Právě pro tuto skutečnost je využíván termín pracovní a sociální kompetence. Bedrnová a Nový (1994, s. 94) pracovní a sociální kompetenci popisují jako vyjádření reálné úrovně zvládnutí úkolů spojených s pracovním zařazením člověka.

Myšlenka klíčových kompetencí je bodem pozornosti vzdělávacích institucí, jejichž činnost je zaměřena na rozvoj osobnosti různými formami výchovy a dalšího vzdělávání. Kognice v této souvislosti je myšlena jako schopnost jedince pojmenovat poznávané fenomény a události, tyto uspořádávat do určitých komplexních celků, rozeznávat ve vzájemných souvislostech a postihovat zákonitosti jejich výskytu a vývoje. Přitom být schopen rozeznávat možné vzniklé chyby a tyto odstranit. Aby byl jedinec této činnosti schopen, musí naplňovat určité předpoklady, které lze sumárně označit jako potřebu zvládnout svými dispozicemi:

- obecný přehled o předmětu svého zájmu (profese)
- schopnost zařadit konkrétní okolnosti činnosti – práci – pod obecné pojmy a obecné na konkrétní
- dokázat postihovat souvislosti mezi jevy, určit jejich příčiny a následky ve vazbách na předmět své činnosti
- umět vytvořit hypotézy a vhodný způsob svého jednání pro realizaci stanovených cílů.

Podstatný vliv klíčových kompetencí je možné spatřovat ve skutečnosti, že pracovní procesy, v daném případě aktivity vyplývající z vojenské profese, jsou sice řízeny a organizovány podle daných zásad a postupů, ale některé z nich nabývají forem určitých rámcových zadání, které vyžadují **vysokou míru samostatnosti hlavně od jedinců ve velitelských funkcích.**

Právě vysokoškolsky vzdělaní velitelé – manažeři musí být schopni vést cílové zadání vlastními pracovními postupy („pracovními kroky“) s bezprostředním využitím míry vlastních kompetenčních schopností.

Chování velitelů-manažerů v těchto souvislostech nabývá reflexivních forem chování, kde reflexe je klíčovou kompetencí pro schopnost konkrétního člověka být schopeným ke kritickému posuzování vlastní práce.

Z těchto několika zásadních hledisek je vhodné posuzovat psychologické souvislosti dispozic a schopností budoucích studentů vysoké školy, jejímž úkolem je připravit vojenské odborníky pro současné a budoucí potřeby jejich profesionální dráhy.

Výkon služby v ozbrojených silách AČR klade mimořádné nároky a vysoké požadavky na každého jedince. Voják současnosti se musí být schopen se aktivně

vyrovnat s režimem vojenské služby, která je vzhledem ke specifitě jejího průběhu sama o sobě náročná. Musí být schopen naučit se a dokonale ovládat vojenskou techniku, která průběžně dozrává řadu významných kvalitativních změn. S tím úzce souvisí způsoby a formy řízení svěřeného kolektivu. Současný rozvoj informačních technologií nabývá v systému řídicí práce na významu a postihování rychlosti průběžných změn je rovněž náročným úkolem. Opomenout nelze ani zvyšující se náročnost bezprostředních forem a způsobů velení a práce s lidmi, kde znalosti a psychická připravenost a hlavně míra odolnosti a schopnost komunikace nabývají stále vyššího významu.

Pojem kompetence je dle Provazníka (202, s. 133) chápán jako relativně cílový stav ve vývoji pracovní způsobilosti a kvalifikace pracovníka. Tím je vyjádřen fakt, že daný pracovník je schopen plnit všechny povinnosti na svém pracovním místě zodpovědně a v požadované kvalitě. Vzhledem k předpokladu výkonu práce ve specifickém prostředí armády je kompetence pracovníků závažným požadavkem, který musí být naplněn cílevědomým a systémovým způsobem přípravy každého jednotlivce. Kromě základních požadavků obecného charakteru profesionálního vojáka je pro velitele významné formování schopností sociální a profesní kompetence v oblastech:

- Schopnosti využívat skupinovou dynamiku k plnění požadovaných úkolů
- Účelné motivace podřízených
- V průběžné činnosti při výcviku a zdokonalování potřebných znalostí a upevňování návyků
- Prohlubování znalostí krizového řízení a rozhodování
- Využívání pedagogické psychologie ve všech formách přípravy lidí
- Schopnosti rozeznávat neadekvátní reakce na zátěž a podporovat její efektivní zvládnutí u jednotlivců i skupin s pomocí odpovídajících metod (defusing, debriefing)
- Racionálního využívání principů vojenského managementu

Téma pro cvičení:

1. Jak osobnostní, pracovní a sociální kompetence **modifikuje** způsobilost vojenského profesionála?
2. Které **osobnostní vlastnosti** jsou pro velitele-manažera nezbytné?
3. Navrhněte postup **profesní přípravy** (profesiografickou charakteristiku) profesionálního vojáka pro výkon práce.
4. Popište požadavky na osobnost vůdce – leadera z pohledu vojenského profesionála.

SEZNAM DOPORUČENÉ STUDIJNÍ LITERATURY

- ATKINSON, Rita, L. 2003. *Psychologie*. Praha: Portál. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
- BEDRNOVÁ, Eva, NOVÝ, Ivan. 1994. *Psychologie a sociologie v řízení firmy. Cesty efektivního využití lidského potenciálu podniku*. Praha: PROSPEKTRUM, 411s. ISBN 80-7175-010-7.
- BELZ, Horst, SIEGRIST, Marco. 2001. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha. Portál, 1.vyd. 376s. ISBN 80-7178-479-6.
- DLOUHÝ, Martin, a kolektiv. 2014. *Krizová komunikace v zátěžových situacích*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-87647-12-7.
- DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2009. Praha: TRITON. 544s. ISBN 978-80-7387-156-7.
- FRKÁŇOVÁ, Eva. 2009. *Evik-style*. Internetové stránky ([zdroj: <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>])
- FÜRST, Maria. 1997. *Psychologie*. Olomouc: Votobia. 263 s. ISBN 80-7198-199-0.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 776 s. Vydání 1. ISBN 80-7178-303-X.
- HAYESOVÁ, Nicky. 2003. *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. 220s. ISBN 80-7178-807-4.
- HAYESOVÁ, Nicky. 1998. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál. 165s. ISBN 80-7178-415-X.
- HILL, Graham. 2004. *Moderní psychologie*. Praha: PORTÁL. ISBN 80-7178-641-1.
- CHALUPA, Bohumír. 2011. *Studie z kognitivní psychologie*. Brno: Littera. 199s. ISBN 978-80-85763-65-2.
- KHELEROVÁ, Vladimíra. 2010. *Komunikační a obchodní dovednosti manažera*. Praha: Grada Publishing. 1.vyd. ISBN: 978-80-247-3566-5.
- KOHOUTEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo (editoři). 2009. *Psychologie katastrofických událostí*. Praha: Akademia. 364s. ISBN 978-80-200-1816-8.
- KOHOUTEK, Rudolf, ŠTĚPANÍK, Jaroslav. 2000. *Psychologie práce a řízení*. Brno: CERM. ISBN 80-214-1552-5.
- KOHOUTEK, Rudolf. 1998a. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: CERM. ISBN 80-7204-087-1.
- KOHOUTEK, Rudolf. 1996. *Základy pedagogické psychologie*. Brno CERM. ISBN 80-85867-94-X.
- KOHOUTEK, Rudolf. 1998b. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM. ISBN 80-7204-064-2.
- KOHOUTEK, Tomáš, SALAQUARDOVÁ, Dora. 2006. *Psychologie*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 80-7364-023-6.
- KOUBEK, Josef. 1997. *Řízení lidských zdrojů*. Praha: Management Press, 2.vyd. ISBN: 978-80-87071-89-2.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: GRADA AVICENUM. ISBN 80-7169-121-6.
- MÍČEK, Libor. 1984 an. *Duševní hygiena*. Praha: SPN. ISBN 14-400-84.
- MÍČEK, Libor. 1986. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN. 224s. ISBN 14-226-86.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1998. *Základy psychologie*. Praha: Academia. ISBN 800-200-0689-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1995. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. 1.vyd. ISBN 800-200-0628-1.
- NAVARRO, Joe, KARLINS, Marvin. 2010. *Jak prokouknout druhé lidi-příručka bývalého experta FBI*, Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-2473350-0.
- PALÁN, Zdeněk. 202. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. Praha: ACADEMIA. I. vyd. ISBN 80-200-0950-7.
- PTÁČEK, Bohumil. 2011. *Chci se učit – jak na to*. Studijní text. Brno: UO, 2011. S 10047.
- PTÁČEK, Bohumil. 2005. *Úvod do studia psychologie*. Studijní text. Brno, UO. S 2431.
- PROVAZNÍK, Vladimír a kol. 2002. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Praha: Grada Publishing. 228 s. ISBN 80-247-0470-6.
- ŠTIKAR, Jiří, RYMEŠ, Milan. 1996. *Základy psychologie práce a organizace*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-091-2.
- ŠTIKAR, Jiří, RYMEŠ, Milan, RIEGEL, Karel, HOSKOVEC, Jiří. 2000. *Metody psychologie práce a organizace*. Praha: Karolinum. 187 s. ISBN 80-246-0048-X.
- ŠTIKAR, Jiří, RYMEŠ, Milan, RIEGEL, Karel, HOSKOVEC, Jiří. 2003. *Psychologie ve světě práce*. Praha: UK-Karolinum. ISBN 80-246-0448-5.
- SCHWALBE, Bärbel, SCHWALBE, Heinz. 1995. *Osobnost, kariéra, úspěch*. Praha: Grada Publishing, Praha. 1.vyd.
- SMÉKAL, Vladimír. 2002. *Pozvání do psychologie osobností*. Brno: BARRISTER PRINCIPAL. I. vyd. ISBN 80-85947-80-3.
- VÝROST, Jozef., SLAMĚNÍK, Ivan. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing. I. vyd. ISBN 80-247-0042-5.
- WAGE, an. L. 2000. *Řeč těla jako účinný nástroj prodeje*. Praha: MANAGEMENT PRESS. 4.vyd.
- Základní řád ozbrojených sil České republiky (Zákl-1).