



Sociálně psychologický výcvik

Přestože sociálně psychologický výcvik jako takový **nerealizujeme**, vycházíme z některých poznatků, které jsou v něm zahrnuty. A to proto, že pohled na člověka s respektováním jeho osobnosti, hranic a očekávání je naprosto nezbytnou součástí cesty k člověku samotnému.

Sociálněpsychologický výcvik¹ se dle Hartla (2001) kryje s pojmem **sociální učení řízené**. Sociální trénink podněcuje aktivitu členů skupiny a umožňuje podporu a rozvoj žádoucích vlastností účastníků. Řízené sociální učení se uskutečňuje **pozorováním a modelováním chování**, postojů a emocionálních reakcí druhých lidí. Jedná se o **nepřetržité vzájemné interakce**. Jedná se o trénink, který probíhá v **uměle navozených sociálních situacích** a zaměřuje se na změnu chování účastníků, **na sebezpoznání**.

Mezi hlavní cíle sociálněpsychologického výcviku (dále v textu používám zkratku SPV) patří **zlepšení komunikace, vztahů a zvýšení sociálních kompetencí**.

Základní východiska

SPV se realizuje vždy ve větší či menší skupině, jedná se o **skupinové sociální učení**, v němž se využívá připravených **modelových situací**, přičemž každá modelová situace je zaměřena především na jedno z témat. I když se jedná o zaměření na jedno či dvě hlavní témata, téměř vždy dochází k rozvoji i schopností a dovedností jiných, které se s ústředním tématem neshodují.

Základní princip fungování SPV lze charakterizovat následovně: „Pozornost je věnována otázkám **rozdělení moci ve skupině, otázkám důvěry**, vzájemných sympatií a antipatií atd. Jako jedna z norem skupiny je zaváděno využívání **zpětných informací**. Postupně se v každé skupině vytvářejí vlastní normy a pravidla chování, která se pak stávají předmětem další analýzy. Tím má každý účastník možnost vytvořit si náhled na to, jak přistupuje k druhým, jak na ně působí a jak

¹ Pojem výcvik považuji v této práci jako synonymum pojmu trénink.

druzí jeho chování prožívají. Aby toho bylo možno dosáhnout, musí se všichni učit otevřeně vzájemně komunikovat, **sdělovat druhým své pocity, prožitky i dojmy.**“ (Komárková, 2001, s. 14).

Dle Komárkové (2001, s. 13) pro všechny typy skupinového výcviku platí tyto základní charakteristiky:

- jde o miniaturizovaný model společnosti,
- pracuje se se skupinovými procesy,
- jde o intenzivní, záměrně navozený proces učení,
- probíhající proces učení je podporován atmosférou psychologického bezpečí,
- je zvýrazněna role členů skupiny (proti roli trenéra).

Tento výčet uvádí pravou podstatu výcviku, jeho průběh, jeho východiska. Cílem skupin setkání je tedy především rozvoj **sebeuvědomění jedince, vědomí druhých**, usnadnění osobního rozvoje a seberealizace. Stimulují se intenzivní, upřímné a osobní vztahy s druhými, které mají nahradit pocit odcizení. Skupiny mají sloužit otevření **komunikace mezi lidmi** - míří tedy k základním problémům současné společnosti (Komárková, 2001).

Jelikož se jedná o výcvik, neměla by se tato setkání blížit terapii a ani postupům, které přímo pracují s jedním konkrétním jednotlivcem a kde jde o řešení osobního problému jednoho účastníka. Je nutné při obtížích, které se mohou vyskytnout, dát každému dostatečný prostor pro vyjasnění situace a osobních záležitostí (ne na úkor celé skupiny), nicméně primárně se zde nejedná o konkrétní pomoc s jakýmkoli druhem patologického jevu, který se může vyskytnout, nicméně řešen by měl být - jen na zcela jiných místech.

Cíle SPV

Dle Komárkové (2001) jsou sociální dovednosti učením získané předpoklady pro adekvátní **sociální interakce a komunikaci**. Sociální dovednosti, sociální inteligence, emoční inteligence, interpersonální inteligence aj. jsou pojmy, které vyjadřují část schopností a dovedností jedince pro psychologicky přiměřené poznávání a **ovládání sebe sama a jednání s ostatními lidmi**, vyjadřují sociální obratnost v interpersonálních vztazích.

Důležité sociální dovednosti se vztahují k procesům sebepoznávání a poznávání druhých, komunikaci, zvládání konfliktů a náročných životních situací. Obvykle se v sociálních

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoliv formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.

dovednostech rozlišují **prvky vztahující se k sobě samému** (např. sebezpoznávání a sebereflexe, rozpoznání a přiměřené projevy emocí, autenticita) a **prvky týkající se mezilidských vztahů** (empatie, akceptace druhých, otevřené vyjadřování za sebe sama, naslouchání, pochopení stanoviska druhého člověka, tolerování odlišných pohledů, poznávání druhých, mezilidská komunikace, zvládání konfliktů atd.) (Komárková, 2001).

Vzhledem k prožívání modelových situací se dá říci, že SPV je založen na **prožitku, který je propojen s příslušnými teoretickými poznatky**. Efekty souvisí s tím, co člověk do výcviku „dá“. Je známou pravdou, že u SPV je nejpatrnější předpoklad, že „**kolik dáš, tolik dostaneš**“. Slovy Hermochové (1988a) „... **účastník je spolutvůrcem** toho, čemu se chce naučit, kdy a jak a s jakou intenzitou se tomuto učení chce věnovat.“

Komárková (2001, s. 204-206) nabízí následující výčet přínosů - toho, co lze pomocí SPV rozvíjet a na čem lze pracovat:

- Rozvíjet obecné komunikační a jiné sociálněpsychologické dispozice;
- Zvýšit (rozvinout) a tréninkem kultivovat schopnost reflexe sebe sama i druhých lidí;
- Upozornit jedince na jeho silné stránky i rezervy v jednání s lidmi;
- Pomoci zmapovat osobní komunikační či percepční styl;
- Kultivovat vyjadřování i přijímání emocí;
- Rozvinout citlivost k neverbální komunikaci;
- Rozvinout specifické sociálněpsychologické dovednosti;
- Snížit u daného jedince rozpor mezi vnitřním laděním osobnosti a navenek vysílanými informacemi;
- Přispět k porozumění a dorozumění mezi různými lidmi;
- Obohatit prožívání o různorodost reality;

Hermochová (1988b) vztahu výhody z procesu SPV k individualitě, ke každé jednotlivé osobnosti a vidí je v následující rovině. Za základní dovednosti a schopnosti, které je možno získat, považuje:

- Zvýšení dovednosti vnímat sociální skutečnosti
- Prohloubení snahy o autoregulaci

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoliv formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.

- Změna nežádoucích stereotypů
- Funkční vyjadřování pocitů
- Ujasňování si vlastních motivů
- Sebeakceptování
- Akceptování druhých
- Skupinové hodnoty
- Interpersonální otevřenost

Obohatit své prožívání není „na škodu“ snad nikdy, sladit a harmonizovat osobnost by mělo být cílem po celý život člověka. Minimálně pro svou vlastní duševní pohodu.

Při naší práci a při využívání uvedených poznatků respektujeme to, že **člověk má svá specifika, své charakteristické rysy a i „chyby“**. Nedomnívám se, že lze veškeré chyby odbourat a i kdyby ano, bylo by to na úkor lidské jedinečnosti. Perfektní člověk s bezchybným způsobem jednání by ani nebyl člověkem... A dále? Kdo má tu „moc“ říkat, **co je správné a co není**, kdo může vynášet soudy o osobnosti druhých a snažit se je korigovat? Myslím si, že tyto procesy by měly být pouze a výhradně výsadou profesí, které korigují patologie, které ohrožují osobu samu a nebo druhé. A výsadou nás samých, těch, kteří chtějí pracovat na svém chování a snažit se jej dovést k „dokonalosti“ podle svých měřítek a svých **hodnotových žebříčků**.

Soupis bibliografických citací:

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X

HERMOCHOVÁ, S. 1988b. *Sociálně psychologický výcvik*. [Sv.] 2., Příručka pro vedoucí skupin. vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 133 s.

KOMÁRKOVÁ, R., SLAMĚNÍK, I., VÝROST, J. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie: sociálněpsychologický výcvik*; [Díl] 3. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4

Zdroj: Mgr. B. Pytlíčková (2009)

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoliv formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.