

## SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK JAKO JEDNA Z CEST K SOCIÁLNÍMU ZDRAVÍ

---

*Božena JIŘINCOVÁ, Vladimíra LOVASOVÁ, Michal SVOBODA*

**Abstrakt:** Příspěvek věnuje pozornost problematice sociálního zdraví a sociálně zdravé osobnosti. Jedním z významných činitelů rozvoje osobnosti jedince je škola, která musí v rámci edukačního procesu rozvíjet i sociální kompetence žáka. To souvisí i s tvorbou pozitivního sociálního klimatu ve školní třídě i celé škole.

*Efektivita celého procesu je podmíněna vhodným propojením teorie a praxe. Zejména sociálně psychologický výcvik umožňuje prostřednictvím rozmanitých technik rozvíjet dobré interpersonální vztahy ve skupině a přispívá významnou měrou k rozvoji osobnostních a sociálních kompetencí jedince.*

**Klíčová slova:** sociální zdraví; sociálně psychologický výcvik; sociálně osobnostní rozvoj; reflexe; evaluace výchova ke zdraví

Integrální součástí vzdělávací politiky a vzdělávacích programů na začátku třetího tisíciletí je v souladu s programem Světové zdravotnické organizace Zdraví 21 výchova zdravé osobnosti. V této souvislosti je často zmiňován také pojem sociální zdraví. Jako sociálně zdravou osobnost si můžeme představit jedince, který má rozvinuté přiměřené sebepojetí a je schopen přiměřeného sebehodnocení, dokáže akceptovat sám sebe takového, jakým je, je schopen mít sám sebe rád, dále rozvíjí své osobnostní a sociální kompetence, zejména dovednosti efektivní komunikace a kooperace, pozitivně a bez stresu prožívá různé sociální situace včetně náročných životních situací. V nich se orientuje a dovede akceptovat následky a souvislosti těchto vztahů k ostatním lidem ve svém sociálním okolí. Je schopen vytvořit si kvalitní individuální sociální síť. Sociální zdraví podmiňují zejména naučené osobnostní charakteristiky.

V průběhu života je člověk členem mnoha sociálních skupin, je jimi ovlivňován a zároveň svou přítomností ovlivňuje jejich dynamiku. Příprava na efektivní zařazení do rozmanitých sociálních skupin by měla být samozřejmou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Důležité místo v něm zaujímá rozvoj osobnosti, který zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a co největší rozvinutí a uplatnění jeho potenciálu. Naučit žáka vědomí vlastní důstojnosti a jedinečných hodnot vlastní osobnosti, respektu k právům a svobodám ostatních, schopnosti uplatňovat svá práva a současně

plnit své povinnosti svobodného občana demokratické společnosti však nemůže tradiční škola, v níž dominuje v naprosté většině důraz na osvojování vědomostí, které je často vlastním cílem vzdělávání.

Rozvoj osobnosti žáka předpokládá proměnu školy zejména z hlediska klimatu a prostředí, se zvýšeným důrazem na výchovnou funkci a rozvíjení sociálních vztahů, na interpersonální vztahy založené na partnerství a vzájemném respektu, na znalostech a dovednostech v oblasti komunikace. Současný vývoj společnosti a zejména svět práce, do kterého dnešní žáci jednou vstoupí, podtrhují nutnost rozvoje sociální kompetence každého jedince. V. Smékal (in Švec, 1998) definuje sociální kompetenci jako „obratnost a efektivitu v jednání s lidmi v sociálním styku, založenou na respektu k lidské důstojnosti a na vyspělé kultuře vlastní osobnosti“. Obratností rozumí dovednosti sociálně komunikovat, tj. např. navázat kontakt, udržet konverzaci, jednat kooperativně atd. Efektivitou chápe dosahování cílů, záměrů jedince nebo skupiny v sociální interakci. Zahrnuje dovednosti identifikovat problém v sociální situaci, zvolit a realizovat strategii jeho řešení, získat partnera ke spolupráci, předejít konfliktním situacím apod. Za jádro sociální kompetence považuje sebereflexi, tj. potřebu a dovednosti vyhodnocovat účinky svého jednání na druhé lidi.

Obdobně H. Belz a M. Siegrist (Belz, Siegrist, 2001) sociální kompetencí rozumí komunikativnost, kooperativnost, schopnost čelit konfliktním situacím a schopnost týmové práce. Zdůrazňují, že kompetence sestávají z různých schopností a z jejich vzájemného ovlivňování. Získávají se reflexivně. Právě reflexe jako známka procesu kritického uvažování je rozhodujícím momentem při získávání klíčových kompetencí. Reflexe se může plně uskutečňovat pouze při společné činnosti s dalšími lidmi. Proto je učení ve skupinách také základním předpokladem pro osvojení klíčových kompetencí.

Sociální kompetenci člověka tvoří jednotlivé sociální dovednosti. Jednou z důležitých dílčích dovedností je dovednost efektivní komunikace, jejímž prostřednictvím vstupujeme do vzájemných sociálních interakcí. Rozvinutá komunikativní kompetence umožňuje verbálně a neverbálně komunikovat, slovně i mimoslovně předávat určité informace, ale také sdělovat svoje emoce, potřeby, očekávání, přání, být empatický, chovat se prosociálně, argumentovat, uplatňovat asertivitu. Asertivita souvisí se sebezpojetím jedince a umožňuje mu v sociální situaci vyjadřovat a prosazovat otevřeně, jasně, přesvědčivě a přiměřeně vlastní pocity, názory, potřeby a požadavky, ale přitom respektovat práva ostatních lidí. Asertivně jednající člověk dovede sebereflektovat svoje verbální i neverbální chování, přijímat konstruktivní kritiku od jiných subjektů a pozitivně uvažovat o svých nedostatcích. Asertivita se úspěšně rozvíjí na základě zdravého sebevědomí. Jejím praktickým využíváním může člověk efektivně minimalizovat stres z mezilidských vztahů, což vede k posílení duševního, sociálního, ale i fyzického zdraví jedince.

Další důležitou sociální dovedností je dovednost kooperovat, což je předpokladem pro zdárný průběh řešení úkolů v interakci s druhými lidmi. H. Kasíková (Kasíková, 2001) připomíná, že kooperativní uspořádání interakce ve skupině je založeno na principu spolupráce při dosahování cílů. Výsledky jedince jsou podporovány činností celé skupiny a celá skupina má prospěch z činnosti jednotlivce. Základními pojmy kooperativního uspořádání jsou sdílení, spolupráce a podpora. Zejména společný prožitek radosti při dosažení cíle má pozitivní dopad na zdraví jedince.

Další významnou skupinou dovedností a postojů, které mohou zkvalitnit sociální interakce mezi lidmi, jsou dovednosti prosociální. Podle J. Křivohlavého (Křivohlavý, 2000) tvoří jádro prosociálního chování „jednání člověka směřující k pomoci druhému člověku v situaci jeho potřeby, nouze, popř. bezmoci“. Jde vlastně o komplex více sociálních dovedností a schopností, morálních postojů i dalších vlastností osobnosti. K těmto dovednostem patří např. dovednosti empatické, dovednost chovat se autenticky, dovednost spolupracovat s druhým subjektem, dovednost rozpoznat a analyzovat sociální situaci, v níž druhý člověk potřebuje pomoci.

K sociálním dovednostem patří i empatie, schopnost, která umožňuje subjektu, aby se v bezprostřední komunikaci s druhým subjektem dovedl vžít (vcítit) do jeho duševního stavu. Toto vcítění umožňuje přesáhnout a pochopit emoce, motivy i záměry, které druhý člověk nevyjadřuje slovy přímým způsobem a které vždy nevyplývají ze sociální situace. Vymětal (Vymětal, 1999) zdůrazňuje, že „empatická schopnost a dovednost umožňuje s různou mírou přesnosti zachytit aktuální prožívání druhého člověka, umožňuje porozumět aktuálnímu subjektivnímu světu tohoto člověka“.

Uvedené sociální kompetence jsou nejen předpokladem efektivního dosahování výchovně vzdělávacích cílů, ale samy se v tomto procesu rozvíjejí. Úkolem dnešního učitele není pouze předávat poznatky ze svého oboru další generaci, v jeho ruce také leží rozvoj potenciálu každého žáka. Protektivním faktorem, usnadňujícím učitelům naplnění edukačního záměru, je pozitivní sociální klima školní třídy. Je důležitým faktorem sociálního zdraví ve skupině, ve které se rozvíjejí žáci po osobnostní a sociální stránce, a výrazně přispívá ke kvalitě celého vzdělávacího procesu. Zároveň mohou být optimálně rozvíjeny jednotlivé dílčí složky sociální kompetence žáků. Stabilita skupiny, efektivní komunikace mezi členy, idea vzájemné spolupráce, schopnost kooperace, vzájemný respekt a úcta jednotlivců vůči sobě ovlivňují výkonnost a tvořivost a jsou důležitými atributy úspěchu činnosti celé skupiny. Pokud je sociální klima skupiny pozitivní, působí nejen na celkovou činnost skupiny a na její výkon, ale zároveň i na psychický stav jednotlivých členů. Spokojenost se členstvím ve skupině má psychologické a mentálně hygienické aspekty.

V některých případech však není sociální klima školní třídy příznivé pro edukační proces a pak je žádoucí, aby učitel uměl ovlivnit sociální klima školní třídy takovým způsobem, aby byly vytvořeny optimální předpoklady pro realizaci kurikula. Důležitým požadavkem je, aby sami učitelé disponovali příslušnými nejen odbornými, ale i osobnostními a sociálními kompetencemi. V tomto momentě se ale často setkáváme s bezradností učitelů, kteří postrádají jak teoretické vědomosti, tak praktické dovednosti, jak s takovou sociální skupinou pracovat. Naskytá se otázka: má učitel dostatečné odborné, osobnostní a sociální kompetence, aby mohl efektivně pracovat s žádky formami, metodami a technikami osobnostně sociálního rozvoje?

Naše úvahy nás tak přivádějí do oblasti pregraduálního a dalšího vzdělávání učitelů. S ohledem na dosavadní průběh zejména pregraduální přípravy učitelů spatřujeme značné rezervy právě v oblasti jejich osobnostního a sociálního rozvoje. V didaktikách aprobačních předmětů se klade důraz především na ty formy a metody práce se žákem, které jsou zaměřeny na rozumové vzdělávání. Není divu, že pak v práci učitelů často chybí cílené zaměření na rozvoj jedince v souladu s jeho individuálními dispozicemi, stimulující jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.

Jednou z možností, jak systematicky a cíleně zvyšovat osobnostní a sociální kompetence člověka, je realizování výcviků zaměřených na rozvoj osobnosti jednotlivců a rozvoj sociálních skupin (školních tříd, pracovních skupin). Podle S. Hermochové (Hermochová, 1982) jsou sociálně psychologické výcviky systematicky plánovanými přístupy k ovlivnění skupiny a jejího chování. Jedná se o takové postupy a techniky, jejichž prostřednictvím se snažíme navodit určité změny na úrovni jednotlivce i skupiny.

Pojetí jednotlivých forem SPV akcentuje osobnosti a sociální složku rozvoje studenta. Ve výcvicích osobnostních a sociálních dovedností se používají metody, které jsou založeny na osobní prožitkové zkušenosti. Jejich účinnost je podmíněna kvalitou procesů sociálního učení. Prostřednictvím těchto metod lze dosáhnout zdokonalení sociálních dovedností, které se týkají jak vztahu k sobě samému (např. sebezpoznání a sebereflexe, rozpoznání a přiměřené pojmenování emocí, autenticita), tak 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.). Výcvikové metody jsou založeny na simulovaných nebo reálných sociálních situacích, staví na situaci „zde a nyní“ (tj. ve skupině) a na jejím prožitku, využívají sebereflexe účastníků a poskytují jim konstruktivní zpětnou vazbu o jejich sociálním chování, vedou k vytváření a rozvíjení sociálních dovedností a zkušeností, mohou být využity také ke změně stávajících sociálních dovedností, resp. způsobu sociálního chování (způsobu řešení sociálních situací). Simulace reálných sociálních vztahů v bezpečném prostředí výcvikové skupiny umožňuje uvolnění zábrán a bloků stávajících potenciálů osobnosti, přispívá k jistějšímu odhadu sebe sama i k reálnějšímu odhadu druhých lidí. Zároveň dochází ke zlepšování dovednosti regulovat dynamiku svých sociálních vztahů.

Sociálně psychologické techniky se realizují v malé sociální skupině. Ta je nejen důležitým prostředkem pro rozvoj osobnostních a sociálních kompetencí u jednotlivých studentů, ale při metodicky správném využívání sociálně psychologických technik v ní dochází k pozitivnímu vývoji skupinových vztahů. Výhodou sociálně psychologických technik je, že jsou založené na spontánní aktivitě studentů, nejsou do detailu dotvořeny, ale jsou dopracovány podle konkrétní situace ve smyslu „zde a nyní“, podle požadavků a potřeb účastníků.

Při výuce budoucích středoškolských učitelů psychologie jsou na katedře psychologie FPE ZČU využívány různé formy výcviků. V průběhu studia absolvují studenti více než sto vyučovacích hodin výcviků, z nichž každý má své cíle, svoji strukturu a charakteristické metody a techniky práce.

Na počátku studia procházejí studenti interakčním výcvikem (IAV). Jde především o vytvoření optimálních podmínek pro rozvoj interakcí ve skupině, jejich navození a podporování. Vzájemné interakce probíhají v rámci skupinových činností, například v komunikaci, kooperaci, při plnění zadaných úkolů apod. To umožní členům výcvikové skupiny získat na základě vlastních aktivit a prožitků vzhled do problematiky sociální percepce a sociálního chování. Cíle výcviku jsou naplňovány různými metodami zaměřenými na uvolnění účastníků, na nácvik efektivní a skupinové komunikace, na prohloubení sebereflexe a poznávání druhých, na nácvik nových forem sociální interakce

a dovedností, na nácvik a analýzu kooperativních forem chování. Do programu IAV jsou pravidelně zařazovány seberozvojové techniky, které zahrnují sebezpoznání, seberegulaci, psychohygienu a kreativitu jedince.

Charakter interpersonálních vztahů je podmíněn vzájemnou percepcí účastníků. Ti se zpočátku mezi sebou příliš neznají, mají k sobě poměrně daleko. Z tohoto důvodu se využívají takové aktivity, při kterých se studenti mezi sebou blíže seznamují, dochází k odstraňování pomyslných bariér a k intenzivním společným prožitkům. Jejich prostřednictvím se ve skupině zvyšuje skupinová koheze, která je založena na vzájemném respektu a porozumění.

Nejsilnější dojem ve studentech zanechávají techniky kooperačního charakteru. Studenti vnímají ostatní členy týmu, jehož jsou součástí. Každý z nich má určitou roli a jejím prostřednictvím přispívá k plnění společného úkolu. Účastníci se svými individuálními dovednostmi i schopnostmi vzájemně doplňují. Při kooperativních technikách panuje uvolněná atmosféra, otevřená komunikace a participace. Studenti si uvědomují, že týmové rozhodování je sice mnohdy riskantnější, ale efektivnější než rozhodování jednotlivce. Pro některé studenty bylo také silným zážitkem vědomí, že je v náročné situaci spolužáci nenechají v nesnázích, že jim pomohou. Jednalo se o určitý pocit důvěry a jistoty, který nikdy předtím k sobě navzájem necítili. Tento pozitivní jev se nejvíce projevil v psychicky i fyzicky obtížnějších technikách v rámci outdoorové aktivity.

V průběhu výcviku si studenti začínají uvědomovat určité posuny ve skupinové dynamice. Vytváří si přátelskou atmosféru, ve které se jim dobře pracuje. Účastníci se lépe orientují ve vzájemných vztazích, snáze mezi sebou komunikují a spolupráce při plnění úkolů začíná být zcela přirozená. Většina účastníků v písemných reflexích uvádí, že si v průběhu výcviku uvědomili, že všichni jsou si podobní, že z každé normální skupiny se může vytvořit tým a že lze potlačit případnou rivalitu. Studenti také zmiňovali, že u nich došlo k uvědomění vlastních chyb v sociální percepci ve vztahu k ostatním, uvědomili si vlastní hodnoty i jedinečnost druhých lidí.

Dobrá výcvik má vždy i svou diagnostickou a preterapeutickou dimenzi. Každá fáze výcviku je spojena se složitými prožitky. Jde o proces nejen racionální, každý jedinec se také musí průběžně vypořádávat s řadou emocionálních problémů a stresů. Pro účastníky výcviku je někdy obtížné správně interpretovat všechny své vnitřní prožitky a hovořit o nich s druhými lidmi. Mnozí studenti uvedli, že je účast na výcviku donutila zamýšlet se nad řadou věcí, o kterých je předtím ani nenapadlo uvažovat. Uvědomili si, že se jinak dívají i na spolužáky, se kterými sice sedí v jedné lavici, ale o kterých jako o lidech vlastně vědí velice málo. Uvědomili si, co doopravdy znamená respektování druhého člověka, jeho odlišných názorů. Poznali, že rozdíly mezi lidmi a rozmanité vidění světa vůbec nemusí být překážkou spolupráce. Uvědomili si, že mají s druhými daleko více společných problémů, obav i radostí, než si mysleli. Důraz kladli i na to, že se vše odbývalo formou zdánlivě jednoduchých her a cvičení, v nichž se ale naučili mnohým závažným věcem, které do hloubky oslovily jejich osobnost.

Kvalita mezilidských vztahů souvisí bezprostředně s efektivní komunikací. Proto je v učebním plánu zařazen výcvik komunikativních dovedností (KODO). Je realizován formou čtyřdenního bloku. V rámci výcviku je kombinována nezbytná teorie

s různými hrami a technikami, v nichž je zakomponována verbální i neverbální komunikace včetně transakční analýzy, asertivity a základů neurolingvistického programování. Často je volena práce ve skupinách (komunikace v kooperaci, hraní rolí apod.). Velkým přínosem takto pojatého kurzu je, že si studenti opakují a upevňují poznatky získané teoretickým studiem. Rozšíření a prohloubení náhledu na možnosti a úskalí komunikace posiluje nejen komunikativní dovednosti studentů, ale přispívá k posílení sebedůvěry a sebevědomí, k hlubšímu poznání druhých a ke zmírnění stresu z mezilidských vztahů. Výsledkem výcvikových programů komunikativních dovedností je větší dovednost jednotlivců orientovat se v mezilidských vztazích a být v nich efektivnější. To nesporně přispívá k lepšímu životnímu pocitu a k minimalizaci stresu.

Jednou z aktuálních otázek vztahujících se k aplikaci sociálně psychologických technik ve výuce psychologických disciplín je zjišťování jejich efektivity. Na základě analýzy závěrečných reflexí, rozhovorů a pozorování se lektorům potvrdil předpoklad, že v průběhu kurzu skutečně dochází k pozitivní změně ve vztazích mezi účastníky a že se odehrávají i změny na úrovni jednotlivce ve skupině. Výsledkem výcvikových programů je větší dovednost jednotlivců orientovat se v mezilidských vztazích a být v nich efektivnější.

Pro ilustraci uvádíme dílčí závěry dotazníkového šetření, které bylo realizováno v rámci závěrečného hodnocení kurzů. Zpracováno bylo celkem 245 vyplněných dotazníků, jejichž otázky zjišťovaly přínos sociálně psychologických technik pro sebepoznání účastníka, pro rozvoj sociálních dovedností účastníka a pro rozvoj interpersonálních vztahů.

#### **Sociálně-psychologické techniky pomáhají účastníkům kurzů:**

	<b>Velmi výrazně</b>	<b>Výrazně</b>	<b>Částečně</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Vůbec ne</b>
poznat lépe své osobnostní vlastnosti	10 %	3 %	57 %	30 %	0 %
poznat lépe své reakce v nečekaných situacích	3 %	37 %	40 %	17 %	3 %
uvědomovat si svou vlastní hodnotu a jedinečnost	7 %	10 %	56 %	27 %	0 %
lépe se vypořádat s negativními emocemi	7 %	43 %	37 %	10 %	3 %

#### **Sociálněpsychologické techniky učí účastníky kurzů:**

	<b>Velmi výrazně</b>	<b>Výrazně</b>	<b>Částečně</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Vůbec ne</b>
uvědomovat si hodnotu druhých	7 %	46 %	30 %	17 %	0 %
lépe interpretovat chování druhých lidí	3 %	7 %	43 %	47 %	0 %
řešit mezilidské vztahy	3 %	34 %	33 %	23 %	7 %

**Sociálně-psychologické techniky přispívají k pozitivním změnám  
v interpersonálních vztazích ve studijní skupině:**

	<b>Velmi výrazně</b>	<b>Výrazně</b>	<b>Částečně</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Vůbec ne</b>
k větší kooperaci ve skupině	7 %	53 %	30 %	10 %	0 %
k lepší komunikaci ve skupině	10 %	70 %	20 %	0 %	0 %
k větší soudržnosti skupiny	17 %	23 %	60 %	0 %	0 %

Z podrobnější analýzy je patrné, že větší přínos mají sociálně psychologické techniky pro rozvoj sociálních dovedností účastníků a pro pozitivní změny v interpersonálních vztazích ve studijní skupině. Změny na úrovni osobnosti jednotlivců nejsou tak výrazné zejména proto, že krátkodobá aplikace sociálně psychologických technik neumožňuje navodit hlubší změny ve struktuře a v dynamice osobnosti. Přesto účastníci potvrzují, že k určitým pozitivním změnám u nich došlo. Na základě výsledků z evaluačního šetření i na základě empirických zkušeností lektorů můžeme konstatovat, že sociálně psychologické techniky rozvíjejí člověka v dimenzích osobnostních a sociálních dovedností, posilují jeho sociální kompetence a zároveň přispívají k pozitivním změnám v interpersonálních vztazích v sociální skupině. To odpovídá požadavkům na posilování sociálního zdraví jednotlivce i sociální skupiny, které jsou zakotveny v národních i mezinárodních dokumentech.

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS ONE OF WAYS TO SOCIAL HEALTH**

**Abstract:** The entry pays to problems of social health and socially healthy personality. One of important factors of personality development is the school, which has to bloom also social skills of the pupil according to the educating process. This is connected with positive social climate in the class and school, too.

The effectivity of the process is conditional on good connection between theory and praxis. Especially social-psychological trainings enable to develop good interpersonal relations in the group and help to develop social skills of the persona.

**Keywords:** social health, socio-psychological training, socio-personal development, reflexion, evaluation