

Marek Kolařík

# Interakční psychologický výcvik

2., doplněné a přepracované vydání



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kolařík, Marek

Interakční psychologický výcvik / Marek Kolařík. -- 2., doplněné a přepracované vydání. -- Praha : Grada, 2019. -- 192 stran

ISBN 978-80-271-2193-9

316.614.3 \* 316.454.54 \* 37.091.33:316.6 \* (075.8)

- sociálněpsychologický výcvik
- sociální interakce
- sociálněpsychologické hry
- učebnice vysokých škol

316.4/.7 - Sociální interakce. Sociální komunikace [18]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Marek Kolařík

---

# Interakční psychologický výcvik

2., doplněné a přepracované vydání

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.**

**INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK  
2., doplněné a přepracované vydání**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 7203. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Czech  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 192  
Vydání 2., 2019

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2774-0 (ePub)  
ISBN 978-80-271-2773-3 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2193-9 (print)

# Obsah

Úvod	8
<b>1. Teoretická východiska pro práci s výcvikovou skupinou</b>	<b>9</b>
1.1 Základy, na nichž stojí sociálně-psychologický výcvik (SPV) – tréninkové skupiny a skupiny setkání	9
1.1.1 Tréninkové skupiny	9
1.1.2 Skupiny setkání (encounterové skupiny, e-skupiny)	11
1.2 Historie vývoje SPV v ČR	13
1.3 Interakční psychologický výcvik na vysokých školách v České republice	14
1.3.1 Místo interakčního psychologického výcviku při přípravě studentů	14
1.3.2 Současné podoby interakčního psychologického výcviku	15
1.4 Vymezení sociálně-psychologického výcviku vůči ostatním formám práce ve skupině	16
1.4.1 Srovnání SPV a psychoterapeutického výcviku a výcviku ve skupinové psychoterapii	16
1.4.2 Co ne/lze očekávat od sociálně-psychologického výcviku	19
1.4.3 Rozdíly mezi SPV a skupinovou terapií	19
1.5 Skupinová dynamika	21
1.5.1 Prvky skupinové dynamiky	23
1.6 Podmínky pro práci ve skupině SPV	34
1.6.1 Pravidla a cíle SPV	34
1.6.2 Základní podmínky SPV	35
1.6.3 Techniky (hry) a způsoby práce v SPV	37
1.6.4 Hledisko volby výcvikových metod	38
1.6.5 Kroky pro realizování techniky ve skupině	40
1.6.6 Možnosti a meze využití interakčních metod v SPV	41
1.6.7 Předpokládané mechanismy učení	42
1.6.8 Předpoklady učení na straně účastníků výcviku	44
1.7 Vedení skupiny	45
1.7.1 Vedoucí a jeho úlohy ve výcviku	46
1.7.2 Styl vedení skupin	47
1.7.3 Spoluvedení skupiny	49
1.7.4 Homogenní skupiny	51

1.7.5	Heterogenní skupiny	51
1.7.6	Velikost skupiny	52
1.7.7	Rizikové chování „zkušených“ vedoucích	52
1.7.8	Rizikovní členové skupiny	53
1.8	Vývojové fáze skupiny	56
1.8.1	Základní vývojová osa terapeutických a výcvikových skupin	56
1.8.2	Základní osa práce ve výcvikové skupině	58
<b>2.</b>	<b>Techniky pro práci ve skupině interakčního psychologického výcviku</b>	<b>83</b>
2.1	Úvodní slovo k technikám	83
2.2	Několik důležitých poznámek pro vedoucí skupin	85
2.3	Seznámení	86
2.3.1	Ledolamky, hříčky na rozproudění a uklidnění	94
2.4	Spolupráce	118
2.5	Komunikace	125
2.6	Důvěra	148
2.7	Sebepoznání	155
2.8	Techniky celodenní – pobytové	172
	<b>Přílohy</b>	<b>174</b>
	<b>Použité zdroje a literatura</b>	<b>177</b>
	<b>Seznam her</b>	<b>180</b>
	<b>Rejstřík</b>	<b>184</b>

### **Poděkování**

*Můj velký dík patří všem, kteří mi při psaní této publikace a přípravě jejího druhého vydání byli oporou a inspirací. Děkuji rodině, profesorovi Stanislavu Kratochvílovi za poskytnutí vzácných materiálů a cenných rad, taktéž docentu Vladimíru Řehanovi za otcovský přístup a trpělivost. Za podnětné připomínky rovněž děkuji odpovědným redaktorům prvního a druhého vydání knihy Haně Duškové a Janu Czechovi. V neposlední řadě patří velký dík všem účastníkům výcvikových skupin, v nichž jsem měl tu čest být členem – bez vás by tato publikace nikdy nemohla vzniknout.*

# Úvod

V současné době vychází řada publikací, které obsahují množství nejrůznějších her a technik. Proč tedy psát další? Ve většině z nich totiž chybí to, co by mělo vydání takové publikace provázet, tedy srozumitelná a v praxi použitelná teoretická část.

Tato kniha přináší nejen konkrétní hry a postupy pro práci se skupinou, ale také umožňuje vedoucím a členům skupiny srozumitelnou formou pochopit základní i zásadní pravidla a zákonitosti, kterými se práce s výcvikovou skupinou řídí a je řízena.

Dalším důvodem pro napsání této knihy byla skutečnost, že v rámci výuky na vysokých školách je většina času stále věnována spíše teoretické přípravě, která však nemá adekvátní praktický protipól. Stává se tak, že studenti odchází do praxe nedostatečně připraveni nejen na práci s lidmi, ale i na práci se sebou samými. Přitom zlepšování komunikačních dovedností, poznávání vlastních hranic, možností a schopností a hlavně poznávání silných a slabých stránek a jejich přijímání je nezbytnou součástí kvalitní práce s lidmi. Pro praktickou přípravu se tato kniha může stát velmi užitečnou pomůckou.

Při práci na ní jsem potkal různé překážky, které jsou důsledkem historického kontextu realizování sociálně-psychologického výcviku v naší vlasti. Jedná se převážně o vzájemné překrývání starších i novějších zdrojů teoretických – bylo totiž poměrně obvyklou praxí, že se publikace ručně opisovaly, kopírovaly apod., a to bez udání zdroje. V důsledku výše uvedené skutečnosti je dohledání původních zdrojů poměrně obtížné. Vše navíc stěžuje skutečnost, že spousta inspirativních publikací, s ohledem na okolnosti, před rokem 1989 vycházela pod poměrně nesrozumitelnými názvy, pod nimiž by text pro práci s výcvikovou skupinou hledal jen málokdo.

Marek Kolařík

V Otrokovicích, prosinec 2010

Do teoretické části knihy bylo v rámci druhého, rozšířeného vydání přidáno mnoho dílčích, rozšiřujících postřehů vycházejících z mých praktických zkušeností. Podstatně byly rozšířeny kapitoly věnované historii vzniku sociálně-psychologického výcviku, skupinové dynamice, vedení skupiny a vývojovým fázím skupiny. Praktická část knihy byla rozšířena o 35 nových her. Přeji vám příjemné a užitečné čtení a pozitivní zážitky při práci se skupinou.

Marek Kolařík

V Otrokovicích, listopad 2018



# 1. Teoretická východiska pro práci s výcvikovou skupinou

## 1.1 Základy, na nichž stojí sociálně-psychologický výcvik (SPV) – tréninkové skupiny a skupiny setkání

V této oblasti panuje značná terminologická nejednotnost. V různých zdrojích jsou termíny „tréninková skupina“ a „skupina setkání“ používány někdy jako synonyma, někdy odděleně. Na následujících stranách se pokusím vše projasnit.

Obě formy práce vznikly ve Spojených státech. Zatímco na východním pobřeží USA se vžil název *t-group*, *training group*, *sensitivity training* a *human relations training*, na západním pobřeží USA se skupiny zabývající touto činností označují *encounter group* či *effective communication group* (Hermonchová, 1982).

### 1.1.1 Tréninkové skupiny

Jedním z pilířů, na kterých stojí sociálně-psychologický výcvik, je tréninková skupina (t-skupina).

T-skupiny představují začátek nové éry v oboru zkušenosti malých skupin, kdy reprezentují bod obratu amerického zájmu o práci v malých skupinách za účelem řešení problémů (Hansen, Warner, Smith, 1976). První t-skupina se konala v roce 1946. Stát Connecticut schválil zákon o spravedlivém způsobu zaměstnávání a požádal Kurta Lewina, aby vyškolil vedoucí, kteří by mohli účinně řešit napětí mezi skupinami, a pomohli tak změnit rasistické postoje veřejnosti (Yalom, Leszcz, 2007). Konkrétně se jednalo o to, aby byla do praxe uvedena myšlenka, že pokud občané různého původu – obchodníci, dělníci vůdci či učitelé – absolvují tuto skupinu, tak budou lépe pracovat s meziskupinovým napětím a změni rasové postoje, čímž se lépe podaří vyhovět požadavkům nově zaváděného zákona (Hansen, Warner, Smith, 1976).

Lewin se svými spolupracovníky (psycholog Ronald Lippitt, sociální pracovníci Leland Bradford a Kenneth Benne) a studenty rozvinul myšlenku, že trénink dovedností v kontaktu s lidmi je v moderní společnosti velmi důležitou, ale často přehlíženou součástí vzdělávání (Rogers, 1997). První t-skupiny probíhaly formou diskusí a hraní rolí v malých skupinách o deseti členech, přičemž byla současně výzkumně sledována interakce mezi členy skupiny. Členové těchto skupin vyprávěli stále častěji o zkušenostech, které je rušily ve snaze o dodržení ustavení výše uvedeného zákona. Částí úkolu zbývajících příslušníků skupiny bylo pomáhat svým vrstevníkům, kteří zakoušeli problémy, s vytvářením alternativních řešení. Byly rovněž použity techniky hraní rolí. U každého sezení byl přítomen výzkumník, kterého nominoval Lewin a jehož úkolem bylo zaznamenávat a kódovat interakce, které se během setkání malých skupin odehrávaly. Následovala večerní sezení, která byla určena pouze pro vedoucí skupin a výzkumníky, a to za účelem diskuse o tom, co se během sezení jednotlivých malých skupiny odehrálo. Ke vzniku skutečných t-skupin pak došlo vlastně náhodou, a to tehdy, když několik účastníků skupiny mělo večer volno a vyjádřili zájem o to, aby se uzavřeného večerního setkání mohli zúčastnit. Nejprve byli pouhými pozorovateli, kteří naslouchali, to ovšem netrvalo dlouho – došlo totiž k situaci, že vedoucí skupin a výzkumníci měli na to, co se v malých skupinách odehrálo, naprosto odlišné názory a došlo k velmi emotivní a rozohněné výměně názorů. Lewin, který původně nebyl účastí členů skupin na večerním setkání vůbec nakloněn, v této situaci rozpoznal obrovský potenciál a novou dimenzi skupinové dynamiky. Nakonec došlo k tomu, že se večerních setkání účastnili všichni. Pro to, co se během večerních setkání odehrávalo, Lewin začal používat termín „zpětná vazba“. Stalo se tak, že vůbec poprvé společně sdíleli své dojmy vedoucí skupiny, výzkumníci a členové skupiny. Dojmy se týkaly chování druhých v prostředí malé skupiny. V té době nikdo přesně nevěděl, co si počít se všemi informacemi, které se během těchto setkání objevily. Všichni si však uvědomovali důležitost zpětné vazby v kontextu toho, jak chování jednoho ve skupině vnímají ostatní a jaký by mohl být výchovnýklad takového poznání. To, co bylo původně vytvořeno jako výcvik lidských vztahů v mezirasových otázkách, se tak díky náhodě stalo mnohem širším fenoménem. Kurt Lewin zemřel v roce 1947 a po jeho smrti bylo ponecháno na druhých, aby uskutečnili některé z jeho idejí. Lewin byl přesvědčen, že skupina představuje efektivní činitel změny chování jedince, a to výrazně efektivnější, než by tomu bylo v situaci jeden na jednoho. Skupinová dynamika vyvolává změnu snadněji, protože jedinec má větší příležitost ověřit si staré formy chování nebo vyzkoušet nové. A přece změna kvůli ní samé nebyla hlavním Lewinovým zájmem. Lewin se hluboce zajímal o to, jak vyvolat trvalejší změny chování ve skupinovém kontextu. Lewin tvrdil, že aby bylo možné dosáhnout pravé změny, musí být člověk totálně zapojen do skupiny, musí pro sebe objevit, že jeho názory a formy chování nejsou uspokojující, a musí být v situaci, která mu dává svobodu volby změnit se nebo jednat jinak (Hansen, Warner, Smith, 1976; Rogers, 1997). Zpočátku t-skupiny sloužily svému původnímu účelu. Byly to skupiny zaměřené na získání dovedností v mezilidských kontaktech, kde se jedinci učili sledovat podobu svých interakcí s ostatními členy ve skupině. Předpokládalo

se, že na základě toho budou schopni porozumět svému vlastnímu fungování ve skupině i v pracovním týmu a tomu, proč v některých situacích naráželi, a tak se budou moci stát kompetentnějšími při řešení obtížných interpersonálních situací (Rogers, 1997).

T-skupiny se staly nástrojem, jehož prostřednictvím se mohla široká veřejnost zapojit do procesu poznávání, jak fungují lidé ve skupinách bez přidaného stigma, že potřebují psychologickou pomoc. Základní cíle t-skupin jsou edukační, nikoliv terapeutické. Účelem je dozvědět se prostřednictvím vlastní zkušenosti s prací ve skupině více o sobě a o tom, jak se lidé chovají ve skupinách, seznámit se se skupinovou dynamikou i s vlastními rolami ve skupině. Dále pak dosáhnout sebepochopení, větší autenticity a čestnosti v mezilidských vztazích, získat větší množství poznatků o lidech obecně, přispět k osobnostnímu růstu a vývoji senzitivity, dosáhnout lepšího vzhledu do fungování skupiny a rozvíjet schopnost řešit konflikty (Hansen, Warner, Smith, 1976).

V t-skupinách se však zjistilo, že v atmosféře důvěry a opravdového zájmu mezi účastníky jedinci často pocítují velmi hluboký osobní zážitek změny (Rogers, 1997).

Postupně se t-skupiny posunuly směrem k ještě většímu důrazu na interpersonální interakci. Účastníci byli odrazováni od hovoru o vnějších událostech „tehdy a tam“, včetně současných problémů doma nebo minulé osobní historie, zatímco materiál „tady a teď“ byl vysoce oceňován. T-skupiny zavedly některé důležité technické novinky, jako je zpětná vazba, rozmrznutí, pozorující účast a kognitivní pomůcky, které byly předurčeny k tomu, aby podstatnou měrou ovlivnily výcvikové i psychoterapeutické skupiny (Yalom, Leszcz, 2007).

### 1.1.2 Skupiny setkání (encounterové skupiny, e-skupiny)

Zhruba ve stejném čase, jako probíhaly první t-skupiny, se na univerzitě v Chicagu vyvinula jiná forma intenzivních zážitkových skupin. V letech 1946–1947, tedy ihned po druhé světové válce, Carl Rogers a jeho kolegové začali s výcvikem poradců pro organizaci Veterans Administration. Byli požádáni o vytvoření krátkého, ale intenzivního tréninkového kurzu, jenž by připravil jedince na práci poradců orientovaných na problémy vojáků, kteří se vrátili z fronty. Rogers a jeho kolegové předpokládali, že žádný kognitivní trénink by na to nestačil, a tak začali experimentovat s intenzivní prožitkovou skupinou. Setkávání probíhalo denně na několik hodin. Jednalo se o pokus propojit zážitkové a kognitivní učení v procesu, který by měl pro jedince i terapeutickou hodnotu. Tento způsob práce poskytl účastníkům mnoho hlubokých a smysluplných zážitků a zkušeností. I když nebyl aktivně šířen, zkušenosti z Chicaga se postupně staly pevnou součástí hnutí intenzivních zážitkových skupin. Chicagské skupiny byly už primárně orientovány na osobnostní růst a rozvoj a na zdokonalení mezilidských vztahů a komunikace. Ve srovnání se skupinami Lewinovými, realizovanými v Bethelu, byly zaměřené více experimentálně a terapeuticky. Během dalších let orientace na osobnostní růst a růst

terapeutického potenciálu splynula s cílem tréninku dovedností v interpersonálních vztazích a tento trend se rozšířil po celých Spojených státech. Na počátku tohoto hnutí tak na jedné straně byla Lewinova teorie pole a gestalt psychologie a na druhé straně terapie zaměřená na klienta (Rogers, 1997).

Označení encounterová skupina pro zážitkovou skupinu vymyslel v polovině šedesátých let Carl Rogers. Ten encounterovou skupinu definoval jako skupinu, která klade důraz na osobní růst prostřednictvím vytváření a zlepšování mezilidských vztahů cestou sebezkušenostního skupinového procesu (Rogers, 1970).

Velikost encounterové skupiny se dle Yaloma a Leszcze (2007) pohybuje v rozmezí od osmi do dvaceti členů – jsou tedy dost velké na to, aby podporovaly osobní interakci, a zároveň dost malé na to, aby umožňovaly všem členům zapojit se do interakce. Většinou jsou časově omezené, často zhuštěné do několika hodin nebo dní. Do značné míry se zaměřují na „tady a teď“. Překračují společenské způsoby chování a povzbuzují odložení tradičních společenských masek. Tyto skupiny oceňují interpersonální upřímnost a otevřenost, zkoumání, konfrontaci, zesílené emoční vyjadřování a sebeodhalení. Cíle skupiny nejsou často přesně stanoveny. Občas zdůrazňují pouze poskytnutí zážitku, častěji se však přímo nebo nevysloveně snaží o změnu v chování, postojích, hodnotách, životním stylu, sebeaktualizaci nebo ve vztahu člověka k druhým lidem.

V šedesátých letech došlo ke kontaktu mezi encounterovými skupinami a skupinami terapeutickými. Mnozí odborníci z oblasti duševního zdraví se během svého výcviku zúčastnili nějaké formy encounterové skupiny a později používali technik z těchto skupin při vedení skupin terapeutických. Vedoucí encounterových skupin na druhou stranu zřetelně pociťovali, že účastníci jejich skupin měli nějakou terapeutickou zkušenost, a na základě toho se domnívali, že ve skutečnosti není mezi osobním růstem a psychoterapií žádný rozdíl. Kromě toho začalo být jasné, že populace, která vyhledává psychoterapii, se do značné míry kryje s populací, jež vyhledává zážitky v encounterových skupinách. Tak mnozí vedoucí encounterových skupin došli k závěru, že provádějí psychoterapii – samozřejmě rychlejší a účinnější formou. Tradiční oblast duševního zdraví reagovala na toto zasahování s velkým znepokojením. Psychoterapeuti byli zneklidněni nezodpovědností a lehkomyšlností tohoto nového pojetí skupinové práce a možnými riziky pro účastníky. Z etického hlediska se nejčastěji objevovaly námitky v souvislosti s tím, že vedoucí encounterových skupin nebyli dostatečně proškolení, vycvičení a zodpovědní a že měsíce a dokonce roky terapie mohou být zhuštěny do jediného intenzivního víkendu. Měli bychom ovšem pamatovat na to, že encounterové skupiny nejsou primárně zaměřeny na léčbu obtíží, jako je tomu u skupinové psychoterapie. Jsou zaměřeny na podporu jedince při získávání nových zkušeností autenticity, lásky, sebenaplnění, otevřenosti apod. Zprostředkování této intenzivní emocionální zkušenosti je považováno za hlavní funkci encounterových skupin. Na druhou stranu je nezpochybnitelné, že se některé cíle psychoterapeutických a encounterových skupin překrývají. V obou typech skupin jde o pomoc jejich členům, aby si lépe uvědomovali vlastní vliv na ostatní a aby si dokázali uvědomit svá vlastní zkresení v mezilidských vztazích. Oba typy skupin usilují

o zvýšení sociálních schopností a zlepšení komunikace. U encounterových skupin se však jedná o konečné cíle, zatímco u terapeutických skupin představuje toto zvýšené sociální uvědomění a osvojování nových sociálních schopností pouze cíle dílčí, přes které je nutné se propracovat ke zmírnění napětí u pacientů a k pomoci při účinnějším fungování v jejich životě. V psychoterapeutických skupinách navíc nejde jen o učení se novým vzorcům chování, ale také o odnaučování se vzorcům starým. Jde o získání vhledu do skrytých, nevyřešených konfliktů minulosti, nejen o zdůrazňování situace „tady a teď“ (Yalom, Leszcz, 2007).

Jedním z možných důvodů selhání celého hnutí encounterových skupin bylo to, že nebylo respektováno osobní tempo každého jednotlivého člena, což v mnoha případech bohužel platí dodnes. Po členech skupiny jsou vyžadovány činnosti a dovednosti, kterých v rámci dané skupiny ještě nejsou schopni. Vedoucí na to často reagují nikoliv přizpůsobením tempa členům, ale tak, že se snaží tyto přirozené a užitečné zábrany a bariéry odstranit. Když se to podaří, není za ně nabídnuta adekvátní náhrada, což situaci bohužel zhoršuje a osobnostní růst je na dlouhou dobu blokován díky ztrátě důvěry v tento způsob skupinové práce.

## 1.2 Historie vývoje SPV v ČR

Do našich zemí se SPV rozšířil z bývalé NDR, kde byl znám pod názvem *Sozialpsychologisches Training*. Výraz „trénink“ byl po příchodu do ČSSR kvůli jeho negativnímu vnímání některými vedoucími, kteří si toto slovo spojovali spíše s tělocvičnými aktivitami, postupně nahrazován výrazem „výcvik“. Dalším důvodem k tomu nepřevzít výraz „trénink“ byla skutečnost, že v bývalé ČSSR se od počátku práce s výcvikovými metodami využívalo daleko bohatší palety metod, než tomu bylo v té době v NDR. Tam se výcvik realizoval prakticky výhradně metodou hraní rolí a byl vesměs monotematický, tj. zaměřený na trénink v oblasti relativně úzké, přesně definované dovednosti, například udělovat pochvalu, rozhodovat v pracovních sporech apod. V naší zemi se vyvíjely výcvikové programy od samého počátku poněkud odlišně – byly méně precizní, vyžadovaly od vedoucích výcviku vyšší dovednost v improvizaci i přizpůsobování práce aktuálním podmínkám. Výcviky byly v důsledku toho pestřejší, atraktivnější, ale také více ohrožené tím, když vedoucí situaci nezvládl, a obtížněji hodnotitelné, pokud jde o měření efektu (Hermonchová, 1988).

V současné době se vývoj ubírá těžko předvídatelným směrem – metody a postupy SPV se staly nedílnou součástí různých tréninků dovedností, manažerských tréninků, práce se školní třídou, kurzů osobnostního rozvoje, ale také pochybných výcviků sloužících pouze k vydělávání peněz a kazících pověst práci se skupinou a tohoto způsobu práce vůbec.

## 1.3 Interakční psychologický výcvik na vysokých školách v České republice

### 1.3.1 Místo interakčního psychologického výcviku při přípravě studentů

V přípravě pedagogů, psychologů a příbuzných oborů má sociálně-psychologický výcvik nezastupitelné místo. Orientuje se na rozvíjení sociálních dovedností i na prohlubování profesních kompetencí. Studenti často mají možnost připravit se na samostatnou práci vedoucích, začínají většinou interakčním psychologickým výcvikem (IPV), seznamují se se základy osvojování si sociálně-psychologických dovedností (Hermochová, Vaněková, 2001).

Studenti získávají, povětšinou formou tradičních přednášek, během studia řadu poznatků o skupinových procesech, o skupinové dynamice a o zákonitostech interakcí mezi lidmi. Pouze teoretické poznatky však nejsou dostatečně účinné k tomu, aby člověk zvýšil svou sociální senzitivitu, orientoval se v sociálních procesech a dokázal do nich žádoucím způsobem zasahovat. Lze považovat za žádoucí, aby se studenti mohli seznámit s některými skupinovými procesy na vlastní kůži. Tuto vlastní zkušenost pak mohou začlenit do systému teoretických poznatků (Turková, 1995).

Sociálně-psychologické výcviky na českých vysokých školách umožňují studentům osvojit si základní sociální dovednosti v daném oboru jako součást přípravy na budoucí profesi. Jsou zahrnuty do výuky na různých katedrách, kde je aktivní kontakt s lidmi nedílnou součástí profese (nejčastěji se jedná o pedagogiku, psychologii, sociální práci apod.). Bohužel ne vždy a ne všude. Úspěšné získání a uplatnění dovedností v práci a životě účastníků kurzů stojí na ochotě, aktivitě a vynalézavosti vyučujících vedoucích, často i za cenu obětování osobního volna a nemalých finančních prostředků. Pokud je cílem výcviku pouze nabytí konkrétních dovedností, může to pomoci zlepšit komunikaci, nicméně pokud člověk najde odvahu otevřít se, učit se naslouchat druhému a rozumět jeho pohnutkám a jednání, může to zlepšit kvalitu našeho života obecně, protože kontaktem s jinými trávíme podstatnou část života.

Platí, že výcvik nelze vidět jako proces, který jen nechá člen skupiny na sebe působit. Delší výcvik sice znamená příležitost k hlubší zkušenosti než kratší, nicméně i pětiletou sebezkušnostní skupinu je možno navštěvovat bez kvalitativní změny ve vlastním prožívání. Každý, kdo se rozhodne do výcviku vstoupit, by si měl být průběžně vědom cíle, pro který tam šel, tedy aby sám sobě porozuměl, nikoliv aby někdo porozuměl jemu. Nežřídka tomu tak není. Pak se účast v sebezkušnostní (i jiné) skupině může stát jen

marným čekáním na poznání a změnu, která by měla přijít tak nějak sama od sebe, což se však neděje. Výcvik a terapie nemohou nahradit vlastní reflektující práci na sobě, pouze pro ni vytvářejí podmínky (Kopřiva, 2006).

Zavádění výuky IPV do vysokoškolského studia je spojeno se jménem Soni Hermochové, která tyto postupy do naší vlasti přinesla. Se studentskými skupinami pracovali také Tomáš Novák a Věra Capponi. Tyto skupiny byly zaměřeny na problémy vývoje a sociálního zrání studentů formou společného poradenství. Skupiny umožňovaly spojení zážitkového přístupu s nezbytným tréninkem sociálních dovedností a nácvikem různých forem chování. Cílem bylo řešení nesnází „tady a teď“ metodikou výcviku sociálně-psychologických dovedností. Na rozdíl od některých forem SPV nebyli ze skupin vyloučeni jedinci s psychiatrickou diagnózou a vedoucí se nevyhýbali řešení konkrétních, individuálních problémů členů skupiny. Několikaletou tradici měl výcvik psychologů na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, který v letech 1973–1980 zabezpečovali S. Kratochvíl a P. Hájek. Tento výcvik byl zaměřen na skupinovou psychoterapii, byl prožitkový a zahrnoval v sobě některé cíle a aspekty klasických výcvikových skupin. Byl orientován na praktickou demonstraci účinných faktorů skupinové psychoterapie. Cvičné skupiny probíhaly v rámci výuky, byly povinné a absolvovali je studenti II.–V. ročníku zpravidla jedenkrát týdně v prostorách fakulty, případně formou několikadenního soustředění v Psychiatrické léčebně Kroměříž. P. Hájek a E. Bakalář pak v roce 1981 vydali studijní text určený posluchačům psychologie. Text byl zaměřen na praktickou demonstraci účinných faktorů v průběhu cvičných studentských skupin a vhodně doplněn vlastními praktickými zkušenostmi autorů získanými vedením cvičných skupin. Dle autorů se jedná o jakýsi přechod mezi abstraktní teoretickou výukou a názorně orientovaným výcvikem. Na tradici takto pojatých výcviků navázala i Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kde v roce 1990 S. Kratochvíl, E. Bosáková a L. Turková začali výcvik provádět pod názvem Psychologická propedeutika. Pod stejným názvem pak E. Bosáková a M. Frýba vydali v roce 1994 skriptu s podrobným popisem řady technik (Turková, 1995).

### 1.3.2 Současné podoby interakčního psychologického výcviku

Každý absolvent oboru psychologie či příbuzného oboru, ať nastoupí v kterékoli oblasti společenské praxe, bude postaven před člověka, který je členem řady společenských skupin. Zaujímá v nich různé pozice, které sám ovlivňuje a je jimi ovlivňován. Pro tuto svou úlohu se student připravuje vlastním studiem, tím však nelze získat sociálně-psychologické dovednosti, které práce se skupinou a jejími členy vyžaduje. Tyto dovednosti lze získat jen vlastní zkušeností a prožitkem (Hermochová, 1988).

V současné době probíhá IPV pod různými názvy na všech katedrách psychologie v ČR a je rovněž součástí výuky na většině pedagogických fakult a na katedrách ostatních

pomáhajících profesí. Ucelenou koncepci má v současné době Katedra psychologie FF UK v Praze, kde je ovšem IPV součástí výuky pouze v prvním roce studia, a není tak plně využíván jeho potenciál. Na Fakultě sociálních studií a Filozofické fakultě MU v Brně neexistuje jednotná koncepce a vše je do jisté míry ponecháno na konkrétním vedoucím – spektrum je od jednorázového víkendového setkání až po pravidelné schůzky jednou týdně ve stejném složení během několika semestrů. Na Katedře psychologie FF UP v Olomouci je IPV součástí studia po dobu čtyř semestrů, z nichž první dva jsou povinné a další dva volitelné. Ze zkušenosti mohou říci, že většina studentů absolvuje všechny čtyři semestry. Specifická je situace na Pražské vysoké škole psychosociálních studií, kde je práce v psychoterapeutické/výcvikové skupině přímou součástí studia.

Obecně lze říci, že je v současné době praktická příprava studentů vysokých škol, u nichž lze předpokládat, že budou pracovat s lidmi, nedostatečná. Zatímco přednáškám, seminářům, esejům a referátům je věnován obrovský prostor, praktický nácvik, vlastní zkušenost a osvojování nových dovedností a kompetencí je odsouváno na dobu po ukončení studia. Přitom velké množství studentů už žádný osobnostní výcvik neabsolvuje, a s lidmi přesto pracuje, ať se jedná o pedagogy či psychology. Situace je do jisté míry komplikována tím, že pro výuku interakčního výcviku není dostatek kvalifikovaných vyučujících/vedoucích. Vedoucími se tak v mnoha případech stávají studenti doktorského studijního programu. Pokud se tak stane, měla by být samozřejmostí pravidelná supervizní setkání.

## 1.4 Vymezení sociálně-psychologického výcviku vůči ostatním formám práce ve skupině

### 1.4.1 Srovnání SPV a psychoterapeutického výcviku a výcviku ve skupinové psychoterapii

Nejrůznější terapeutické směry vytvořily neuvěřitelné spektrum rozličných her (technik). Některé techniky z této oblasti se staly klasickými rituály, které jsou realizovány stejným způsobem v tisících výcvikových skupin, jiné jsou jednotlivými vedoucími modifikovány tak, že odpovídají zvláštním potřebám jen jedné konkrétní skupiny. Neespočet různých variant her vzniká až v okamžiku, kdy to skupinová situace vyžaduje ať už zásahem vedoucího, či jednotlivých členů skupiny. Variabilita a šíře herních situací je takřka neomezená. Pokud jde o jejich intenzitu, sahá spektrum od her, díky kterým



se účastníci seznamují ve stylu společenského večírku, až k takovému uspořádání, jež vyvolává citové reakce v síle, kterou by nikdo z účastníků nepředpokládal. Některé z těchto her jsou tak účinné a silné, že jich smí využívat jen zkušení vedoucí, jiné v sobě neskrývají žádné nebezpečí, a přesto jsou tak užitečné, že by měly být uplatňovány v každé školní třídě (Hermonchová, 1988).

Mezi sociálně-psychologickým výcvikem, skupinovou psychoterapií a výcvikem ve skupinové psychoterapii jsou poměrně úzké vztahy. Skupinová psychoterapie v sobě obsahuje celou řadu prvků sociálně-psychologického výcviku, je vlastně v jistém smyslu jeho variantou, která zahrnuje nejhlubší, nejosobnější a nejnvtřnější hlediska při práci s účastníky. Podobně výcvik ve skupinové psychoterapii musí, kromě svých zvláštností, zaměřených na psychodynamiku osobnostních problémů a psychopatologických jevů, zahrnovat i většinu prvků, které jsou obsaženy v sociálně-psychologickém výcviku. A naopak některé varianty sociálně-psychologického výcviku v sobě obsahují i mnohé psychoterapeutické prvky (Kožnar, 1992). Blízkost je možné dokumentovat i analýzou metodologického vybavení – všechny směry mnohdy užívají týchž metod, vzájemně je přebírají a adaptují pro své potřeby (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001).

Lze předpokládat, že existují skupinové fenomény, které se jinak nežli vlastním prožitkem, zkušeností a činnostmi naučit nelze. Přitom to jsou jevy důležité, a chce-li se člověk sociálně měnit, musí je ve svých vědomostech a zkušenostech obsáhnout. Mnohdy může jedinec vědět, že ve svém sociálním chování chybí, ale nemá možnost experimentovat s jinými formami chování a nemá možnost se v praxi naučit jinému, zdravějšímu působení v sociálních interakcích. Sociálně-psychologický výcvik nabízí praktickou příležitost poučit se o svých sociálních charakteristikách a současně je optimalizovat, případně si osvojovat mnohé další žádoucí sociální prvky chování a reagování. SPV nabízí možnost zvyšování sociální senzitivity, sociálních dovedností a rozhodovacích funkcí. Může být zaměřen na výcvik komunikačních schopností, řešení mezilidských konfliktů, na schopnost vést a řídit skupiny a zasahovat do skupinových procesů a skupinové dynamiky (Kožnar, 1992).

I přes značné podobnosti mezi výcvikem psychoterapeutickým a sociálně-psychologickým mezi nimi existují poměrně jasné rozdíly, které by měl mít zejména vedoucí výcvikové skupiny na paměti a měl by se snažit zachovávat určitou relativní čistotu daného stylu práce. Zásadní koncepční rozdíl vyplývá z toho, komu je určena skupinová psychoterapie a s kým se pracuje při sociálním tréninku. Členové sociálně-psychologické výcvikové skupiny nemají být lidé psychicky nemocní nebo narušení (Kožnar, 1992).

Sociálně-psychologický výcvik má dle Kožnara (1992) tyto cíle:

- Výuka, výcvik určitých specifických sociálních dovedností či jejich rozšiřování a zlepšování (senzitivita, komunikace, asertivita, kooperace, vedení diskuse, řešení problémů atd.).
- Získávání dovedností řešit interpersonální konflikty a problémy.

- Porozumění skupinovým interakcím.
- Optimalizace vlastního organizačního, pracovního, výchovného či jinak dle profese specifikovaného počínání.
- Zlepšení a prohloubení sebepoznání na interakční úrovni, což v psychoterapeutické terminologii znamená zlepšení interpersonálního náhledu a uvědomování si odezvy vlastního působení na druhé lidi.

Cíle psychoterapeutického výcviku bychom mohli stručně a souhrnně vymezit takto (tamtéž):

- Pochopit intrapsychickou dynamiku u sebe i u druhých a naučit se s ní pracovat, prohloubit své vlastní sebepoznání na všech úrovních.
- Poznat a pochopit podstatu skupinových procesů, naučit se pracovat se skupinovou dynamikou.
- Poznat ty procesy učení, které jsou ve skupinové psychoterapii efektivně použitelné, a cvičit se v jejich využití.
- Optimalizovat vlastní názory, postoje, vztahy, prožívání a chování a osvobodit se od nepřiměřených zábran a bloků a přispět i k osobnímu zrání a růstu.
- Objevit, nalézt a zpracovat vlastní styl terapeutické práce.

Bohužel se často stává, že vedoucí, který absolvuje „velký terapeutický výcvik“, má před SPV značný despekt (proč by se měl učit, když už přece všechno zná). V tomto smyslu je odlišování SPV a výcviku terapeutického velmi důležité. Není dobré považovat psychoterapeutický výcvik za vrchol veškerého učení, jak se mnohdy děje. SPV není terapeutickému výcviku podřízen ani nadřazen, jedná se o jiný způsob práce, byť s mnoha společnými prvky. Pokud nás terapeutický výcvik nutí pracovat se sebou samým, SPV nás učí pracovat s okolím. Jedno bez druhého si jde dost obtížně představit. Ukončený či započatý psychoterapeutický výcvik je pro práci se skupinami SPV velmi užitečný, ale spíše jako jištění možných rizikových situací. Pokud SPV vede člověk, který má pouze psychoterapeutické vzdělání, je to stejně rizikové, jako kdyby psychoterapeutickou skupinu vedl člověk pouze se vzděláním v oblasti SPV. Bez osvojení si specifických kompetencí a dovedností pro vedení SPV s výcvikovými skupinami nelze účinně a bezpečně pracovat.

Nerespektováním odlišností a možností obou typů výcviku ztrácejí oba přístupy na účinnosti jak u jednotlivců, tak v celém profesionálním a sociálním kontextu (Kožnar, 1992).

## 1.4.2 Co ne/lze očekávat od sociálně-psychologického výcviku

### Co sociálně-psychologický výcvik zpravidla umí?

Dle Štětovské (2001) se jedná o následující:

- rozvíjet obecné komunikační a jiné sociálně-psychologické dispozice – tréninkem lze rozšířit dovednosti v mezích dané dispozice;
- zvýšit 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 sociálně-psychologické dovednosti;
- snížit u jedince rozpor mezi vnitřním laděním osobnosti a navenek vysílanými informacemi;
- potenciálně přispět k porozumění a dorozumění mezi různými kulturami.

### Co sociálně-psychologický výcvik zpravidla nemůže?

Dle Štětovské (tamtéž) se jedná o následující:

- změnit jedince zásadně a od základu;
- vytvořit „ideální“ osobu či osobnost;
- zaručit život bez konfliktů;
- naučit jednat bez emocí;
- zaručit úspěšnost v jednání a komunikaci s kýmkoliv a kdekoliv;
- změnit jedince pasivně bez investování vlastní energie;
- zajistit, aby člověk byl přijímán a oblíben všemi ostatními lidmi;
- naučit univerzální techniky, s jejichž pomocí zvládneme vše...

## 1.4.3 Rozdíly mezi SPV a skupinovou terapií

Tato kapitola je věnována vymezení rozdílů mezi SPV a skupinovou terapií. Ačkoliv se jedná o dva rozdílné způsoby práce, jsou zde znaky určité příbuznosti. V obojím se zdůrazňuje rozvoj osobnosti a rozvoj tvořivého potenciálu. Stejně se posilují obdobné způsoby chování: jasná komunikace, schopnost vytvářet nové, hlubší mezilidské vztahy, ochota do jisté míry brát na sebe riziko, když člověku o něco jde, adekvátní flexibilita, schopnost kontrolovat své chování a zároveň schopnost být v danou chvíli autentický, prohloubená sociální percepce, schopnost realistické interakce a kooperace, citlivost na

jevy skupinové dynamiky, akceptování druhých, tolerantní přijímání nových informací, otevřenost a důvěra, vzhled do vlastních motivů a pohnutek v jednání atd.

Hlavní rozdíl lze spatřovat v tom, že terapeut má ve skupině odlišnou pozici než vedoucí ve výcvikové skupině. Účastníci výcviku vidí vedoucího realističtěji než klienti v terapii – vidí rozdíl mezi sebou a vedoucím pouze v objemu určitého profesionálního vědění. Cílem výcvikové skupiny je často i to, aby se členové naučili dovednosti řídit skupinu.

Ve skupinové terapii je vedoucí viděn daleko méně realisticky, do jeho role patří nehovořit o svých problémech a nesnažit se klienty naučit tomu, co sám dělá. Poněkud jiná situace je ve skupinovém výcviku terapeutů. Vzhled do postupů terapeuta je podáván velmi diferencovaně, podle příslušnosti k terapeutickému směru a do jisté míry i ve vztahu k osobnosti terapeuta. Důležitější jsou však rozdíly jiné – výcvikové skupiny se sestávají z lidí, kteří až dosud normálně fungovali ve svých sociálních rolích, chtějí se nejvíce rozvinout, získat vyšší úroveň sociálních dovedností. Do skupiny terapeutické přivedou klienta už vzniklé obtíže, které v životě má – je zcela jinak motivován, jde mu často o to, aby vůbec přežil. Dalo by se tedy říci, že terapeutická skupina je orientována na přežití, výcviková na zvýšení kompetence v sociální oblasti. Další rozdíl je patrný zejména v úvodní a závěrečné fázi. Začátek SPV je spojen s určitou nejistotou účastníků, ale v podstatě jsou tam účastníci s relativně vysokým stupněm sebejistoty. Klienti v terapii jsou ve větší tenzi (Hermochová, 1988; Kožnar, 1992).

Pro všechny typy sociálně-psychologického výcviku platí některé základní charakteristiky (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001):

- jde o miniaturizovaný model společnosti;
- pracuje se s procesy ve skupině;
- jde o intenzivní, záměrně navozený proces učení;
- probíhající proces učení je podporován atmosférou psychického bezpečí;
- je zvýrazněna role členů skupiny (proti roli vedoucího) – tato skutečnost platí, i když se někteří vedoucí snaží rozdíl co nejvíce upozadit.

Základní podmínkou je dle Komárkové, Slaměníka a Výrosta (2001) to, že účastníci přejímají osobní zodpovědnost za dění ve skupině i za své vlastní učení. Program výcvikové skupiny je možno strukturovat jen z části – hlavním obsahem jsou procesy, které aktuálně probíhaly – vedoucí jejich vznik a průběh podporují, mohou je i navozovat, aktuální průběh je však dán skladbou účastníků, jejich vzájemnými interakcemi, chováním, pocity a reakcemi ve skupině. Tím, že program skupiny není plně strukturován, je dán prostor pro projevení právě těch jevů, na které chce výcvik upozornit. Členové využívají prostoru, který je jim v rámci výcviku dán, každý svým charakteristickým způsobem. Právě to se stává předmětem diskuse a rozborů.